

Ihr deutsches Magazin an der Costa Blanca

COSTA JOURNAL

Ausgabe Nr. 07 / April 2024



Wie kann man Demenz vorbeugen

Welche Chancen bestehen für die Zukunft

Klimawandel in Europa

Das sind die Risiken

Spargelzeit

Wann beginnt die Saison

Rätselspass:
Kreuzworträtsel und Sudoku



CAR SERVICE CENTER



WÜRTZ 

**WIR REPARIEREN
FAHRZEUGE
ALLER MARKEN**



**Neueröffnung
01 April 2024**

- Inspektion nach Herstellervorgaben
- Motor- und Elektronik Diagnose
 - Achsvermessung
- Autoglas Fachwerkstatt
- Unfallinstandsetzung

 (+34) 603 156 300  (+49) 162 26 30 563

C/ María Humildad Jiménez García, 75, Torrevieja

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.



Wir reden
zu leise über Wichtiges,
zu laut über Banales,
zu viel über Andere,
zu selten miteinander und
zu oft ohne nachzudenken.

Gerhard Feil

Inserentenverzeichnis

Auto	Wash & More	5
	Car Center Würtz	2
Gesundheit	Body Time	27
Flughafen	Paderborn / Lippstadt	33
Friseur	Mona Lisa	11
Haustechnik	Multiservicio	11
	DAT	25
	Zeus Klima	17
Hauservice	Allround Haus-Service	17
	Oficina del Mar	27
	Masimo	23
Heizung	OekoSwiss	3
Immobilien	Hahn Fürstenberg	21
	InSun Properties	5
	Inmo Investment	25
Kosmetik, Schönheit	DraMo	7
	Maren Hustan	15
	Hair Studio Silvia	23
	Beauty & Nail Birgit	23
	MEYERS Supermarkt	34
Lebensmittel	M & D	23
Medien	Moda La Finca	17
Mode	Optiker Fischer	11
Optiker	Bruns	5
Psychologe	Martin Zaic	9
Physiologie	D&A Pflgeteam	17
Pflege	Euro-Abogados	15
Rechtsanwalt	Falken Tours	21
Reisen	Akropolis	19
Restaurant	Bräustüberl	13
	Papillon	15
Schlafen	Dynaglobe	32
Service-Büro	Fischer	9
Steuerberater	Bismark	7
Transport	HusTrans	27
Versicherung	Fiatc Kaleja	7
	Göring	9, 13
Zahnarzt	U Clinic	29
	Clinica Dental Gilbert	36

Texte / Artikel

Spargel mit Sauce Hollandaise	Seite 6
Feste Zähne an einem Tag	Seite 8
Luxuskreuzfahrten mit MSC	Seite 10
Car Service Center Würtz	Seite 12
Wie kann man Demenz vorbeugen	Seite 14
Android vs. iOS	Seite 16
Kirschen sind ihr Leben	Seite 24
Klimawandel in Europa	Seite 28
Wann beginnt die Spargelsaison	Seite 30

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 !!

Villamartin - OG Apartment



Ref 11948 299.900 € 3 2

Campoamor Golf - Apartment



Ref 11828 155.000 € 2 2

Villamartin - Villa



Ref 12003 389.000 € 3 2

WASH & MORE

AUTO HANDWÄSCHE



FÜR DIE WEGBESCHREIBUNG
QR CODE SCANNEN



ab
20 €

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

C/ Calaceite, 28
Urb. San Luis, Torrevierja

BALANCE

PSICOLOGIA Y BIENESTAR



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

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

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

Avda. La Marquesa, 34
Los Montesinos

Info & Termin/Cita/Appointment:
(+34) 630.341.888

mirko.bruns@gmail.com
www.m-psychologe.com

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

EMPATHIE
COACHING
ZUHÖREN
COPING
STRATEGIES
PSYCHO
THERAPY
VERBESSERN
THERAPIA
EMPATHIE
EMOTION
MANAGEMENT
REFLEXIÓN
VER
BES
SERN
COPING
STRATEGIES
ZUHÖREN

ORIENTACIÓN
REFLEXIÓN
ORIENTACIÓN
ANALYSIEREN
BESPRECHEN
PSYCHOTHERAPY



CHEFKOCH.DE

Spargel mit Sauce Hollandaise, gebratenem Schweinefilet und Kartoffelgratin

Zutaten für 2 Personen

- 1 Bund Spargel
- 1 EL Butter
Zucker
- 1 Schuss Weißweinessig
- 1 Schalotte(n)
60 ml Weißwein
- 1 Nelke(n)
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Prise(n) Salz und Pfeffer
150 g Butter
- 2 Eigelb
500 g Kartoffel(n), festkochend
- 1 Zehe/n Knoblauch
150 ml Milch
100 ml Sahne
Muskat
- 4 Schweinemedallions, je ca. 65 g
Öl zum Braten



Zubereitung

Arbeitszeit ca. 1 Stunde · Koch-/Backzeit ca. 45 Minuten · Gesamtzeit ca. 1 Stunde und 45 Minuten

Milch, Sahne und angedrückten Knoblauch in einem Topf zusammen aufkochen. Mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen. Kartoffeln waschen, schälen und in dünne Scheiben hobeln. Diese in die heiße Flüssigkeit geben, gut vermengen und in eine passende Auflaufform füllen. Im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten bei 160°C Umluft goldgelb garen.

Spargel putzen und schälen. Zusammen mit der Butter auf ein Stück Folie (glänzende Seite nach innen) geben, mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen und zu einem Päckchen packen. Ca. 40 - 45 Minuten bei 160°C Umluft garen. (Kleiner Tipp:

Wenn für mehrere Portionen Spargel zubereitet werden soll, gart dieser besser, wenn er in mehreren Päckchen in den Ofen kommt!)

Butter klären, d.h. in einem Topf erwärmen, bis diese flüssig ist, anschließend durch ein Sieb mit Küchentuch passieren und somit die Molke entfernen.

Weißweinessig, Weißwein, Nelke, Lorbeerblatt, Schalotte in groben Stücken, Pfeffer und Salz in einem Topf erhitzen und etwas reduzieren lassen. Reduktion mit den Eigelben auf dem Wasserbad schaumig/cremig schlagen. Vorsicht, nicht zu heiß,

sonst gibt es Rührei! Jetzt langsam unter ständigem Rühren die Butter zufügen. Noch einmal abschmecken.

Fleisch in einer Pfanne von jeder Seite anbraten und im Ofen bei 160°C max. 10 Minuten zu Ende garen. Würzen.

Anrichten: Ein Stück Kartoffelgratin formschön (z. B. mit einem Ausstecher) auf den Teller geben, den Spargel daneben legen. Die Filets auf dem Spargel anrichten und die Sauce Hollandaise angießen.

Guten Appetit!



BISMARK[®] CONSULTING

Ondara (Denia)
C/ Maestra Joaquina Gavila, 5
03760 Ondara

Los Montesinos (Torrevieja)
Avenida del Mar, 2
03817 Los Montesinos

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



Steuern, Recht, Immobilien



Alles aus einer Hand

+34 966 177 940 +34 663 575 501

E-Mail: info@bismark.es · www.bismark.es

Dra.MO

MÉDICO ESTÉTICO · DRA. MIRIAM OUAÏDIH 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

Mesotheapie für gesundes Haarwachstum (mesohair) mit

- Eigenblut / Prp
- Auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Wirkstoffkombinationen

Dra.MO

MIRIAM OUAÏDIH MORÁN
Dra Miriam Ouadih
doctora.mo



Deutschsprachige Ärztin

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

FIATC VERSICHERUNGEN

VERSICHERUNGEN A. KALEJA

SEIT 30 JAHREN · VERSICHERUNGSFACHMANN · VERSICHERUNGEN ALLER ART · PERSÖNLICHE BERATUNG UND SCHADENSABWICKLUNG

BEI UNS STIMMEN PREIS + LEISTUNG

Mehr als 4000 zufriedene Kunden können sich nicht täuschen.



Kfz-Versicherung ab 149 € / Jahr (mit Rabattübernahme)

Öffnungszeiten:
Mo-Fr 9.00 - 15.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Tel/Fax:
96 678 20 96

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

Feste Zähne an einem Tag



Feste Zähne an einem Tag bedeutet für den Patienten, dass er den ständigen Ärger, den eine lose Prothese mit sich bringen kann, ein für alle Mal in nur einem Termin der Vergangenheit zuschreiben kann.

Es ist heute möglich, mit Hilfe von hochmoderner Technik, innerhalb eines Tages Implantate einzusetzen und diese am selben Tag gleichzeitig mit einer individuellen Brücke zu vereinen.

Feste Zähne an einem Tag, ermöglicht dem Patient somit die Funktion und Ästhetik seiner Zähne in kürzester Zeit wieder herzustellen um die Lebensqualität zu steigern.

Wie funktioniert die Methode der festen Zähne an einem Tag?

Feste Zähne an einem Tag ist ein spezielles Implantatverfahren für Patienten mit zahnlosem Oberkiefer oder/und Unterkiefer. Dabei werden in einem einzigen Eingriff mehrere Implantate in den Kiefer eingebracht, auf die sofort ein fester provisorischer Zahnersatz aufgesetzt wird.

Zunächst muss der Implantologe prüfen, wie die Beschaffenheit des Kieferknochens des Patienten ist.

Bei dem Verfahren wird zunächst mit Hilfe einer 3D-Scanner Aufnahme eine exakte Abbildung des Kiefers erstellt. Ebenso werden die Informationen digital an eine hochempfindliche Fräsmaschine im Labor gesendet, die dann millimetergenau die benötigte Brücke erstellt.

Die Voraussetzungen:

- Zahnloser Kiefer oder nicht erhaltungsfähige Restbeziehung
- Ausreichendes Knochenangebot
- Ausführliche Diagnose inklusive Beratungsgespräch, um Risiken auszuschließen

Pro Kiefer werden vier Implantate eingesetzt: zwei im vorderen Bereich und zwei im hinteren Bereich.

Da die Implantate in einem gesunden Kieferknochen belastet werden können, ist es möglich, eine zuvor geplante Brücke in direktem Anschluss auf den Implantaten zu befestigen.

Welche Vorteile hat das Verfahren feste Zähne an einem Tag?

Der Vorteil der Methode feste Zähne an einem Tag liegt ganz klar in der Zeitersparnis. Dank der hochinnovativen, modernen Technik und eines ausgereiften Behandlungsplanes, kann die Behandlung in allen Durchführungsabschnitten an einem Tag erfolgen.

Die Implantate verhindern den weiteren Rückgang des Kieferknochens. Trotzdem ist ein gewisses Knochenangebot im Kiefer Grundvoraussetzung, damit die künstlichen Zahnwurzeln genü-

gend Halt finden. Der Zahnersatz sieht aus und fühlt sich an wie die echten Zähne.

- Der Zahnersatz ist sofort belastbar.
- Keine herausnehmbaren Provisorien oder längere Zahnlosigkeit.
- Die Behandlung dauert in der Regel nur einen Tag.
- Nur vier Implantate genügen
- Zähne schon am selben Tag belasten

Sie werden schräg in den Seitenzahnbereich eingesetzt, sodass sie die notwendige Stabilität haben. Somit können wir selbst komplett zahnlose Kiefer mit einer neuen Zahnreihe versorgen. Sie bekommen innerhalb weniger Stunden einen belastbaren Zahnersatz, der sich wie die echten Zähne anfühlt!

Ist die Methode feste Zähne an einem Tag für jeden geeignet?

Die Methode ist für Menschen geeignet, deren Oberkiefer oder Unterkiefer zahnlos ist. Auch Patienten, deren eigene Zähne nicht mehr erhalten werden können.

Menschen, die seit längerer Zeit eine Vollprothese nutzen. Mit der Methode können wir einen komplett zahnlosen Kiefer mit Zahnersatz versorgen.

Im Prinzip kann jeder Patient seinen zahnlosen Kiefer durch dieses Verfahren mit festen Dritten ersetzen lassen. Es kommt allerdings darauf an wie Stabil die Knochenbeschaffenheit des Kiefers ist.

Ob der Kieferknochen ausreichend Substanz für eine Implantation mitbringt, stellen wir mithilfe der Digitalen Volumetomographie (3D-Scanner) fest.

Die Voraussetzungen:

Zahnloser Kiefer oder nicht erhaltungsfähige Restbeziehung

Ausreichendes Knochenangebot

Ausführliche Diagnose inklusive Beratungsgespräch, um Risiken auszuschließen

Exakte Diagnose

Vor dem Eingriff vereinbaren wir einen Diagnostetermin. Mithilfe von 3D-Röntgenaufnahmen bekommen wir einen Einblick in die Knochenstruktur des Kiefers und bestimmen die exakte Position der Implantate.

Damit Sie Ihren Zahnersatz nach der Implantation sofort belasten können, setzen wir die Implantate gezielt in solche Bereiche des Kiefers ein, in denen genügend Knochenmaterial für einen festen Sitz vorhanden ist. Auch Ihr provisorischer Zahnersatz wird auf der Basis der Computerdaten bereits vorbereitet, damit er am Behandlungstag zur Verfügung steht.

Unsere Spezialisten erklären Ihnen jedes Detail Ihrer Behandlung und erstellen für Sie einen individuellen Heil- und Kostenplan.

Die wichtige Nachsorge

Um sicherzustellen, dass die Implantate gut in den Kieferknochen einwachsen, vereinbaren wir nach der Behandlung einige Kontrolltermine.

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

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

Luxuskreuzfahrten mit MSC Yacht Club und Explora Journeys

Vorsicht: Suchtgefahr! Wenn Sie den MSC Yacht Club einmal erlebt haben, werden Sie nie wieder eine Kreuzfahrt auf eine andere Weise unternehmen wollen.

Ein privater Pool, elegante Lounges und Butlerservice rund um die Uhr: Wer exklusiver und luxuriöser reisen möchte, ohne auf das Unterhaltungsangebot eines Kreuzfahrtschiffes verzichten zu müssen, ist beim MSC Yacht Club genau richtig: Das Schiff-im-Schiff-Konzept verbindet beide Bedürfnisse und zeichnet sich durch komfortable Oasen des Rückzugs mit dem Flair kleinerer Luxus-Yachten aus. Es ist derzeit auf insgesamt 15 Schiffen der modernen Flotte von MSC Kreuzfahrten vertreten.

Yacht Club Gäste genießen eine Reihe von Privilegien gegenüber normalen Passagieren, die ihren Aufenthalt unvergesslich machen. Das Kreuzfahrterlebnis mit hohem Niveau beginnt bereits beim Check-In, welcher bevorzugt behandelt wird, um eine nahtlose Einschiffung zu gewährleisten. Zutritt zu dem stilvollen Ambiente und großzügigen Suiten erhalten ausschließlich MSC



Yacht Club Gäste per Schlüsselkarte. Verwöhnt werden sie von einem Concierge und einem 24-Stunden-Butler-Service, welcher sich von der Organisation von Landausflügen über die Reservierung von Spa-Behandlungen bis hin zum morgendlichen Bringen der Zeitung in die Kabine kümmert. Separate Swimmingpools, Whirlpools, Fitnessstudios und gehobene Restaurants mit exquisiten Fine-Dining-Erlebnissen und Fünf-Sterne-Service versprechen ein Höchstmaß an Privatsphäre, Komfort und Ruhe. In der Top Sail Lounge genießen sie einen Panoramablick auf das Meer, können sich zurücklehnen und dabei Gourmet-Fingerfood und köstliche Getränke zu sich nehmen oder eine High Tea Zeremonie erleben. Gleichzeitig haben MSC Yacht Club Gäste Zugang zu den unzähligen Freizeit- und Unterhaltungsmöglichkeiten auf dem gesamten Schiff, genießen unbegrenzte Getränke auf dem gesamten Schiff, freien Zugang zur Thermal Suite im MSC Aurea Spa haben bereits ein Internetpaket für zwei Geräte im Reisepreis inbegriffen.

Wer es noch mondäner und ausgewählter mag, wird Explora Journeys lieben.

Die Luxus-Lifestyle-Marke ist die Haute Couture der Kreuzfahrt und möchte das Reisen auf dem Meer neu definieren, während sie eine aufregende neue Kategorie von Reisen und Abenteuern schafft.

Die Schiffe wurden nach den schnittigen Linien einer Superyacht entworfen und dieses glamouröse Styling setzt sich im Inneren des Schiffes fort. Geräumige Suiten, Residenzen und Penthäuser verfügen alle über große private Terrassen mit Meerblick, von denen aus Sie bei

einem Frühstück im Freien oder einem abendlichen Getränke die Aussicht genießen können. Neben den großzügigen Unterkünften können die Gäste aus 9 exquisiten kulinarischen Erlebnissen wählen, die von erfahrenen Küchenchefs zubereitet werden. Die Stimmung an Bord ist von zeitgenössischem Chic geprägt, von einer Marke, die sich auf Luxus und die Bedeutung von Details versteht. Das Schiff verfügt über 4 Pools, darunter auch ein überdachter Pool, der auch bei ungünstigem Wetter zum Entspannen einlädt. Eine weitere Besonderheit von Explora Journeys ist die Rolex-Boutique an Bord, die das Schiff zu einem einzigartigen Einkaufsziel für Uhrenliebhaber macht. Die sorgfältig zusammengestellten Reisen führen sowohl zu bekannten als auch zu weniger bekannten Orten. Zugang zu kleineren Häfen verschafft die im Vergleich zu den Mega-Kreuzfahrtschiffen kleinere Größe der Schiffe, was eine größere Vielfalt an Reisezielen ermöglicht. Landausflüge werden in jedem Hafen auf maximal 20 Personen begrenzt für eine persönlichere und aufmerksamere Betreuung durch die Reiseführer. Die Vision von Explora Journeys ist das Erreichen des "Ocean State of Mind", ein Gefühl tiefer Entspannung, welches sich einstellt, wenn wir uns mit dem Meer inmitten einer luxuriösen Umgebung verbinden. Die Reisen verlaufen in einem langsameren, entspannteren Tempo, so dass man Zeit hat, jeden Ort zu genießen und die lokale Kultur zu verstehen.

Buchungen und weitere Informationen erhalten Sie bei Falken Tours,

La Zenia Tel: 966 730 151 Whatsapp : 711 088 239 oder La Marina 966 790 004 Whatsapp: 622 045 993

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

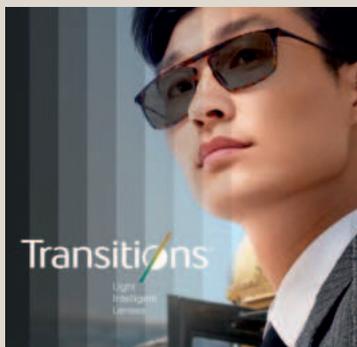


+34 618 707 575



+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





Car Service Center Würtz feiert **Eröffnung!**



Eine neue Kfz- Werkstatt nach deutschem Standard, öffnet seine Pforten in Torrevieja und lädt am 01. April zum Tag der offenen Tür ein.

Der Pfälzer Kfz- Kraftfahrzeugtechnikermeister, welcher mit seiner Familie bereits im Jahr 2021 nach Spanien ausgewandert ist, leitet seit 14 Jahren den eigenen Familienbetrieb, für Kfz- und Nutzfahrzeuge in Deutschland.

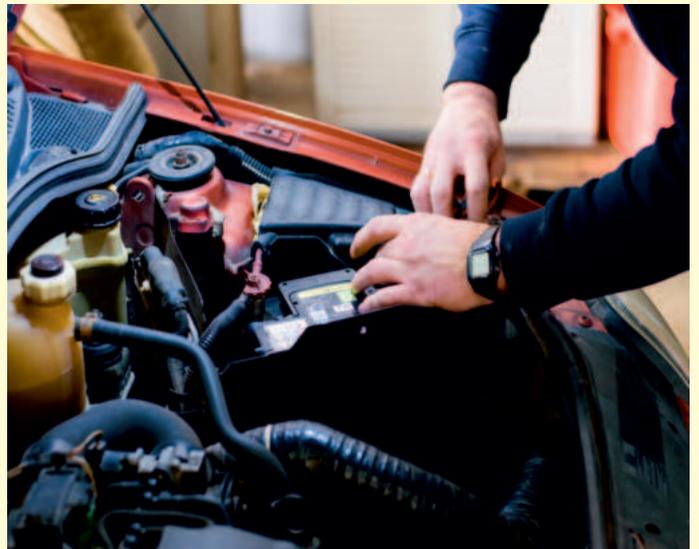
Seine Liebe zur Kfz- Mechanik möchte er nun auch hier vor Ort, mit zwei Servicekräften weiterführen.

Die Kunden werden in deutsch, spanisch & englisch begrüßt.

Die neuen Räumlichkeiten befinden sich in der Calle María Humildad Jiménez García 75 in Torrevieja.

Car Service Center Würtz heißt alle Kunden am 01. April herzlich willkommen. Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt.

Calle María Humildad Jiménez García, 75
03180 Torrevieja/Alicante
Tel / Whatsapp:
+34/ 603 156 300
+49/ 162 263 0563



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

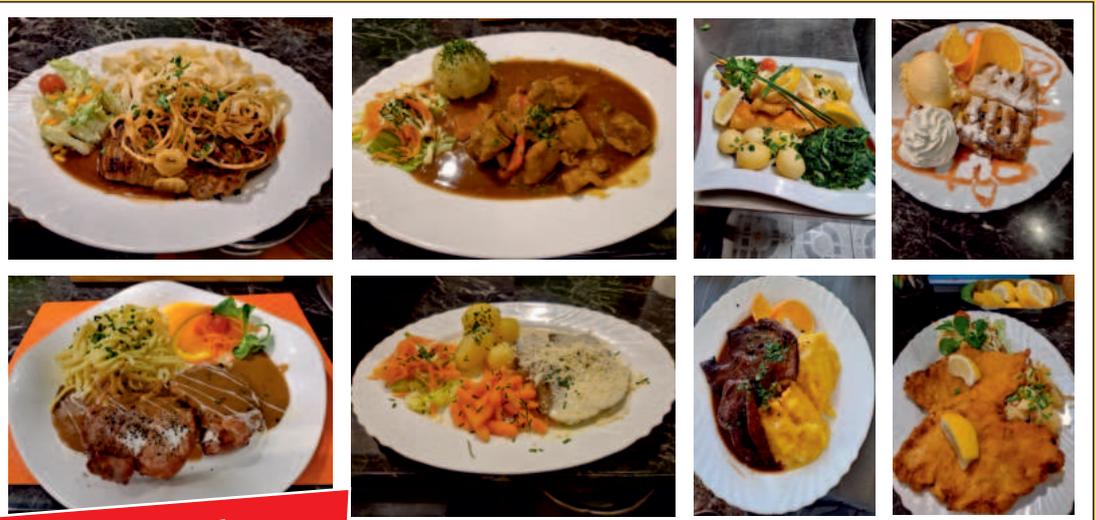
Deutsch-Österreichische Küche



*Wir freuen uns
auf Ihren Besuch!*



Wir sind bei Facebook.



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

Wie kann man Demenz vorbeugen?

Die Diagnose Demenz ist ein Schock – und sie trifft nicht nur die Patienten selbst, sondern auch ihnen nahestehende Personen. Ob eine Prävention mit der richtigen Ernährung, erholsamen Schlaf oder Medikamenten möglich ist, erfahren Sie im folgenden Artikel.



Was ist der Unterschied zwischen Alzheimer und Demenz?

Alzheimer ist die häufigste Form der Demenz. Es ist eine Krankheit des Gehirns, bei der die Nervenzellen absterben. Demenz ist der Zustand, der durch die Alzheimer-Krankheit hervorgerufen wird. Sie führt zum Verlust der Merkfähigkeit, der Sprache, der Erinnerung und zu einem Wesenswandel. Neben Alzheimer gibt es noch weitere Demenzformen.

Welche Faktoren erhöhen das Risiko für Demenz?

Mittlerweile haben wir in der Forschung zwölf Faktoren identifiziert, die rund 40 Prozent des Demenzrisikos erklären. Diese Risikofaktoren in absteigender Gewichtung sind:

- Hörminderung
- niedrige schulische Bildung
- Rauchen
- Depression
- vermehrter Alkoholkonsum
- soziale Isolation
- traumatische Hirnschädigungen
- Feinstaubbelastung
- Bluthochdruck
- körperliche Inaktivität
- Übergewicht
- Diabetes

Diese Faktoren sind prinzipiell beeinflussbar. Einige von ihnen bedingen auch andere Krankheiten, wie Bluthochdruck oder Diabetes. Daher kann ein allgemein gesunder Lebensstil, der den großen Volkskrankheiten vorbeugt, auch das Risiko für Demenz in Maßen verringern.

Kann die richtige Ernährung Demenz vorbeugen?

Die Studienlage ist umstritten. Es gibt beispielsweise

Hinweise, dass Omega-3-Fettsäuren vorbeugende Effekte haben können – allerdings nicht allein, sondern in Kombination mit Bewegung, kognitivem Training und allgemein gesunder Ernährung.

Wie steht es mit Demenz und ausreichend Schlaf?

Während des Schlafens werden schädliche Stoffwechselprodukte entsorgt, die eine Demenz begünstigen können. Deswegen ist eine erholsame Nachtruhe ein wichtiger Faktor, um der Krankheit vorzubeugen.

Gibt es wirksame Medikamente gegen Alzheimer-Demenz?

Bisher gibt es nur Medikamente, die den geistigen Verfall bei Demenz kurzfristig stabilisieren und langfristig hinauszögern können. Diese gleichen beispielsweise den Botenstoffmangel im Gehirn aus und erleichtern so die Kommunikation der Nervenzellen. Das ist aber eine Symptombehandlung. Die Krankheit Alzheimer können sie nicht heilen.

Welche Chancen bestehen für die Zukunft gegen Demenz?

Es gibt Wirkstoffe, deren Wirksamkeit aktuell von den Zulassungsbehörden geprüft wird. Sie fördern den Abbau der Ablagerungen im Gehirn, die die Nervenzellen zerstören die sogenannten Amyloid-Plaques. Die Wirkstoffe sind vor allem Antikörper gegen das Amyloid-Eiweiß. Doch auch daran muss noch weiter geforscht werden. Das Gehirn ist einfach sehr kompliziert.

Aus der Forschung wissen wir: Das wichtigste ist Aktivität geistig und körperlich. Wer beispielsweise zweimal wöchentlich 20 Minuten Sport so treibt, dass er ins Schwitzen kommt, und zweimal pro Woche an sozialen und geistig fordernden Aktivitäten wie Kulturveranstaltungen teilnimmt oder eine neue Sprache lernt, der tut schon viel.

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 ist!

Sonntag 11.00 bis nichts mehr los ist!

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

Highlights im April

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

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



Riesencurrywurst
mit Pommes und
leckerer Sosse.

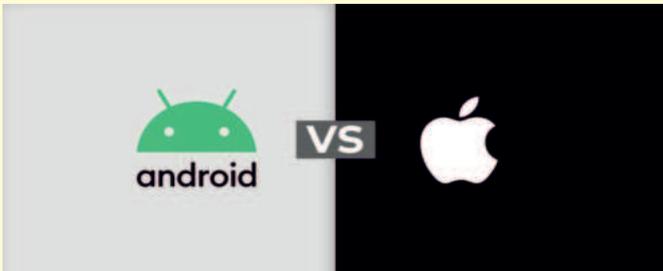
7,50 €



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

Der große Android vs. iOS Vergleich

Schon seit einigen Jahren sind es vor allem zwei Betriebssysteme, die den Smartphone-Markt dominieren. Auf der einen Seite steht Apple mit iOS, auf der anderen Seite Google mit Android. Zwei Giganten des Internets, die auch den Handymarkt dominieren. Zwei US-Unternehmen, die zwar ähnlich erfolgreich sind, jedoch durchaus unterschiedliche Konzepte verfolgen. Unser großer iOS vs. Android Vergleich stellt die beiden Betriebssysteme einander gegenüber und zeigt, wo jeweils die Vorzüge, aber auch Nachteile liegen.



Zu Beginn von unserem großen iOS vs. Android Vergleich möchten wir einen Blick auf die Marktanteile der beiden Konkurrenten werfen.

Als unangefochtener Marktführer hat sich dabei Android etabliert. Auf fast 82 Prozent aller in Deutschland verbreiteten Smartphones ist das Google-Betriebssystem vertreten. Immerhin 15,6 Prozent sind es aktuell bei iOS. Der große Vorteil Androids im Kampf um Marktanteile ist sicherlich, dass das Betriebssystem nicht nur an einen bestimmten Hersteller gekoppelt ist, so wie bei Apple der Fall, sondern von verschiedenen Marken genutzt wird. Sowohl iOS als auch Android haben eingefleischte Anhänger, die nahezu blind auf das jeweilige System schwören. Aber welche Variante ist unter dem Strich auch wirklich besser? Wir haben in unserem iOS vs. Android Vergleich die jeweiligen Stärken und Schwächen unter die Lupe genommen.

iOS – die Vorteile

Bei iOS stammt alles aus einer Hand. Hardware und Software harmonieren daher perfekt miteinander. Strenge Regeln bei iTunes sorgen dafür, dass Apps für iOS-Geräte wie das iPhone für den Nutzer besonders angenehm und intuitiv zu bedienen sind. Denn es müssen bei der Entwicklung strikte Guidelines befolgt werden. In Sachen Verschlüsselung und Datenschutz gilt Apple als vorbildlich. So gibt es etwa eine Zwei-Faktor-Authentifizierung für die iCloud. Ebenfalls vorbildlich sind die Updates. Auch in dieser Kategorie gewinnt das Apple-Betriebssystem unseren iOS vs. Android Vergleich. Denn durch entsprechende Updates lassen sich auch ältere Geräte länger auf dem neuesten Stand halten als bei der Konkurrenz. So blieb dadurch etwa das iPhone 4 ganze vier Jahre lang komplett up to date. Hier nochmal die wichtigsten iOS-Vorteile in der Übersicht:

*Hard- und Software aus einer Hand
Streng geprüfte, besonders leicht zu bedienende Apps
Vorbildlich in Sachen Verschlüsselung und Datenschutz
Auch nach Jahren noch Updates*

iOS – die Nachteile

*Nur auf teuren Apple-Geräten verfügbar
Wenig Raum für Innovationen von außen
Weniger (kostenlose) Apps
Unzureichende Kompatibilität der Geräte*

Android – die Vorteile

Unbestrittener Marktführer ist Android zwar ohnehin schon, aber es sind längst nicht nur hartnäckige Apple-Fans, die von den Vorzügen des Google-Betriebssystems noch nicht restlos überzeugt sind. Welche positiven Aspekte bringt es also mit sich? Da wäre natürlich zum einen die deutlich größere Flexibilität. Statt nur auf Apple-Produkten läuft Android auf den Smartphones zahlreicher verschiedener Hersteller. Auch auf Tablets, Smartwatches und Wearables ist Android vertreten. Da es sich um ein offenes Betriebssystem handelt, profitiert Android nicht nur von der Innovationskraft Googles, sondern auch Hardware-Hersteller wie Samsung, Huawei oder Sony tragen ihren Teil dazu bei. Die Benutzeroberfläche der Geräte lässt sich zudem individueller gestalten. Im Google Play Store herrscht außerdem aufgrund der lockereren Bestimmungen eine größere Vielfalt an Apps. Nicht zuletzt sind Android-Smartphones deutlich günstiger zu haben. Hier die Android-Vorteile nochmal kurz und bündig:

*Höhere Flexibilität und größere Geräteauswahl
Offenes Betriebssystem
Individuelle gestaltbare Benutzeroberfläche
Größere Vielfalt an Apps*

Android – die Nachteile

*Größere Gefahr durch Sicherheitslücken
Apps weniger stark kontrolliert
Uneinheitliche Updates
Oft nicht so harmonische Performance wie bei Apple*

Fazit: Beide Systeme haben ihre Stärken und Schwächen

Welches Ergebnis steht nun also am Ende von unserem iOS vs. Android Vergleich? Im Endeffekt geht das Rennen mehr oder weniger Unentschieden aus. Denn eines ist Fakt: Beide Systeme haben sowohl ihre Stärken als auch ihre Schwächen. Während Apple ein in sich stimmiges Gesamtpaket zu einem entsprechend saftigen Preis anbietet, überzeugt Android durch ein höheres Maß an Innovationskraft zu günstigeren Konditionen. Bei den Updates hat iOS ganz klar die Nase vorn, während Android in Sachen Apps eine immer größere Vielfalt zu bieten hat. Letztendlich muss der Nutzer also für sich selbst entscheiden, welche Aspekte ihm persönlich am wichtigsten sind.



**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

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

MODA LA FINCA
OUTLET & BOUTIQUE
www.modalafinca.com



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

Modenschau

Samstag 11.05.2024 um 13 Uhr
auf der Terrasse von MODA LA FINCA

*HURRA - unsere Frühjahrs -
und Sommerkollektion ist da*



MODA LA FINCA

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

Tel: 966 729 544

Email: modalafinca@gmail.com

Zeus Klima
Deutscher Klima Techniker
Unverbindliche Angebote

624 858 321

www.zeus-klima.es

info@zeus-klima.es

*Verkauf, Installation,
Wartung und Reinigung*

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	▶					Auf Raum						Possesiv- pronomen	
Baum- wollstoff				Planet	▶				 noch weh?	▶		
	▶			gelogen						Schulden			
	▶					Laubbäume	▶						Serie von Waren mit gleichen Eigen- schaften
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	▶		
	▶	Bühnen- part								Sie ihn Tom!			unrund laufen
	▶				 deine Zellen (Buch)	▶						
Leitung aus	▶					Dessert							
Stadt in Venedig								Stadt in Belgien	▶				KFZ- Gießen
	▶							Belastung					eng.Schrift- steller
	▶			Buchregis- terzeichen	▶				 eine Pflanze!	▶		
Schiene	▶			Machen- schaften						leicht anbrennen			
"Esel" im Dativ Plural						Fürwort	▶					 den Sieg mein Freund!
	▶					mit Händen	▶						
						geladene Teilchen							
Begriff aus der Land- wirtschaft	 Blick	▶										
	▶	Orts- wechsel											Ort in der Schweiz
	▶			eng. Land- straße	▶								
				Horn- gebilde						Film- gattung	▶		
um etwas herum	▶									feiner Mann			
"Bezug" im Genitiv						Lebens- bund	▶						im Trend
	▶					Weltraum waffen						 so weiter
	▶							Schluß- silbe	▶				
Schreiender	▶						 sie, es					
Stadt in Baden- Württemb										Platz- knappheit	▶		
	▶					Ein Gewissen	▶						

Lösung weiter hinten im Heft.



AKROPOLIS

RESTAURANTE

COCINA GRIEGA

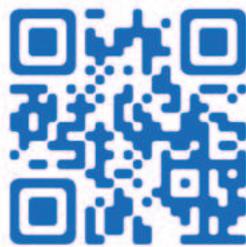


ÖFFNUNGSZEITEN:

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 | vicepresidente@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 Rojas

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

Tennisclub Torrevieja

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

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

Euroresidentes del Mar Menor

Deutschsprachiger Club, Feste, Fahrten, Kultur, Information.

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





Überlegen Sie zu verkaufen? - Wir beraten Sie gern

Top-Angebot des Monats



TORREVIEJA,
Torreta

97.000 Euro

Renoviertes ebenerdiges Eckhaus mit schönem Ausblick, 2 Schlafzimmer, Bad, separate Küche, sonnige Lage, Klima, möbliert, Abstellraum, Solarium, ruhig gelegen.

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 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



CABO ROIQ, Meerseite

Exklusive Villa mit separatem Apartment und Meerblick, 1019m² GS, 330m² WF, schöner Garten mit Pool, Solarium, uvm.

1.399.000 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



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

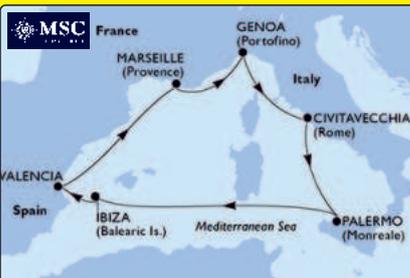
Whatsapp: 622 045 993

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€

16.05.2025 - 15 Tage Griechische Inseln mit Costa Fascinosa ab Barcelona

Santorini - Mykonos - Rhodes – Heraklion – Argostou/Kefallina



Preise:

- Innen 1.799 €*
- Aussen 2.099 €*
- Balkon (B2)..... 2.339 €*

*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

Die Raupe

Am Sonntag früh um 6.00 Uhr beginnt eine kleine Raupe einen Baum hinaufzukriechen. In 9 Meter Höhe gibt es die leckersten Blätter. Da will sie hin. Bis 18.00 Uhr kriecht sie 5 Meter hoch, rutscht allerdings jede Nacht wieder 2 Meter hinunter.

An welchem Tag und zu welcher Stunde erreicht die kleine Raupe die leckeren Blätter?

Die Raupe erreicht am Dienstag um 13:12 Uhr die Blätter.

Der Dachboden

Im Keller befinden sich drei Lichtschalter, die mit drei Glühbirnen auf dem Dachboden verbunden sind. Du bist im Keller und darfst nur einmal auf den Dachboden gehen.

Wie kannst Du herausfinden, welcher Schalter zu welcher Glühbirne gehört?

1. Den ersten Schalter anschalten und 10 Minuten warten.
2. Den ersten Schalter ausschalten.
3. Den zweiten Schalter anschalten.
4. Hoch gehen.
5. Die Glühbirne, die brennt, gehört zu Schalter zwei.
6. Die Glühbirne, die sich heiß anfühlt, gehört zu Schalter eins.
7. Die kalte Glühbirne, die nicht brennt, gehört zu Schalter drei.

Spaghetti al dente

Susanne hat Freunde zu einem Essen eingeladen. Damit die Spaghetti al dente sind, sollen sie genau fünf Minuten kochen. Susanne stehen zwei Sanduhren zur Verfügung. Die erste braucht genau vier Minuten um ganz durchzulaufen, die zweite exakt drei Minuten.

Wie kann Susanne mit Hilfe dieser beiden Sanduhren die Garzeit abmessen?

Susanne setzt die Spaghetti auf und lässt beide Sanduhren gleichzeitig laufen.
Wenn die 3-Minuten-Sanduhr durchgelaufen ist, dreht sie sie um.
Nach vier Minuten, wenn die 4-Minuten-Sanduhr fertig ist, dreht sie die 3-Minuten-Sanduhr nochmal um und hat so noch die letzte Minute.
Insgesamt hat sie die Spaghetti dann 5 Minuten gekocht.

SUDOKU

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

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



MASIMO HOME SERVICE

IHR HAUS • IHRE GÄSTE • UNSER ANLIEGEN

MALERARBEITEN VOM FACH • HAUSMEISTERSERVICE
IMMOBILIENVERWALTUNG

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

Wir übernehmen das gern für Sie!

Kontaktieren Sie uns und wir melden uns schnellstmöglich zurück.

Ansprechpartnerin **Simone Berlin**

+49 171 23 00 513 +34 643 27 66 11

✉ masimo.homeservice@gmail.com

MASIMO Home Service Geschäftsführer - **Mattias Klatt**

+49 152 241 960 74

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



Carrer del Sol 36 • Guardamar
Montag bis Freitag geöffnet

Beauty & Nail

Birgit



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



+34/ 697 785 808

Valle del Jerte in Spanien

Kirschen sind ihr Leben

Zwei Millionen Kirschbäume stehen im Valle del Jerte im Westen Spaniens. Wenn es Frühling wird, verwandeln sie das ganze Tal in ein Meer aus Weiß und Rosa. Für die Obstbauern bedeuten die farbenfrohen Blüten weit mehr als nur Arbeit.



Plasencia - Als Gustavo Izquierdo Elizo im Blütenlabyrinth seines Gartens einen einzelnen Kirschzweig erblickt, schaut der Obstbauer so glücklich auf, als hätte er einen Goldschatz entdeckt. Fast ehrfürchtig wischt er sich die Finger am Kittel sauber und zeigt auf die rosa Blüten, die sich gerade erst aus dem schützenden Knospenmantel gewagt haben. "Eine uralte Sorte", sagt er. "Mein Schwager hat sie mir vergangenes Jahr geschenkt, und ich habe einen meiner ältesten Bäume damit veredelt."

Wenn Ende März bis Mitte April die zwei Millionen Kirschbäume des Valle del Jerte im Westen Spaniens blühen, kann man als Besucher leicht den Überblick verlieren. Die Vielfalt ist beachtlich: Während sich einige Bäume mit kleinen Blüten in Weiß begnügen, recken andere die Köpfchen gleich als Blütenbüschel und in den unterschiedlichsten Rosatönen dem Himmel entgegen.

"Mehr als 200 Sorten bauen wir im Tal an", sagt Izquierdo. Tagsüber pflegen die Bauern ihre Früchte, abends trifft man sich in der Dorfbar und redet - oft über Kirschen, wie er gesteht. "Die bestimmen einfach unser Leben hier. Und manchmal ist es ein richtiger Wettbewerb um die ungewöhnlichsten Sorten."

Kirschblütenduft bis in 1275 Meter Höhe

Wer von Osten, aus Richtung Madrid, anreist, wird mit dem spektakulärsten Ausblick ins Tal belohnt. Lange Zeit führt die Straße fast schnurstracks über die karge, baumlose Hochfläche der Extremadura, über die auch tagsüber noch eine frische Brise weht. Doch dann endet die Eintönigkeit abrupt am Aussichtspunkt von Puerto de Tornavacas: Tief eingeschnitten wie ein Canyon liegt einem das blühende Tal zu Füßen.

Zusammen mit der warmen Luft weht der Kirschblütenduft hinauf bis zum Mirador auf 1275 Metern Höhe. 40 Kilometer weit erstrecken sich tief unten die Blüten. Erst vor den mittelalterlichen Stadttoren von Plasencia ist Schluss. An den höheren Hängen wachsen Eichenwälder, die von den flachen, baumlosen Zweitausendern des Gredo-Gebirges überragt werden. Die Gipfel tragen auch Ende März noch dicke Hauben aus Schnee.

Geschützt durch die Berge gedeiht die Natur im Tal in einem besonderen Mikroklima. Die Winter in den Tieflagen sind vergleichsweise mild, danach sorgt Schmelzwasser bis in den Frühsommer hinein für üppiges Wachstum. Ein uraltes

Netz aus Wasserläufen wird gespeist von den Wasserfällen, die tosend durch die steilen Seitentäler hinabstürzen.

Am lautesten donnert es oberhalb des Dörfchens Navaconcejo: Garganta de Nogaledas heißen die Fälle, die hier über drei hohe Stufen gewaltige Wassermassen befördern und sich erst zwischen den Obstgärten beruhigen. Ein Wanderweg führt an den Kaskaden den Berg hinauf.

Plasencia, Stadt der Störche, Paläste und Tapas

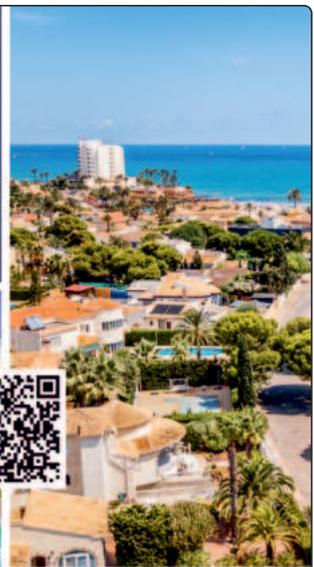
Da es im Valle del Jerte nur wenige Hotels gibt, kann man es den Störchen gleichtun und sich in dem Ort am westlichen Ausgang des Tals ebenfalls eine Unterkunft suchen. Ein Besuch lohnt sich nicht nur wegen der Tapas-Bars. Obwohl schon seit Römerzeiten als Handelsort beliebt, ist Plasencia mit seinen heute 40.000 Einwohnern zwar weniger bekannt als andere Städte der Extremadura wie Mérida oder Cáceres, doch es gibt viel zu sehen, prächtige Adelspaläste der Renaissance, zwei Kathedralen und eine der ältesten Weinkellereien Spaniens.

Ihren Reichtum in früherer Zeit hatte die Stadt seiner Lage an der Via de la Plata zu verdanken, die die Iberische Halbinsel bereits vor 2000 Jahren als gepflasterte Handelsstraße von Süd nach Nord durchquerte. Offiziell gegründet wurde sie im 12. Jahrhundert als wichtiges militärisches Bollwerk bei der Reconquista, der Rückeroberung Festland-Spaniens von den Mauren.

In diese Zeit fällt der Bau der mächtigen Stadtmauer. Ein besonders schöner Aussichtspunkt ist im Garten des Convento de San Vicente Ferrer. Das Kloster aus dem 15. Jahrhundert, das heute ein Hotel beherbergt, steht auch Tagesgästen offen. Zwischen den Zinnen können sie zum Fluss schauen, an dessen Ufer sich am Abend die Störche versammeln. Wenn die tiefstehende Sonne die Dächer Plasencias in goldenes Licht taucht, legt sich ein süßes Frühlingsaroma über die Stadt: Kirschblütenduft aus dem Valle del Jerte.



**IMMER
FÜR SIE
DA!**



**IMMOBILIEN
GESUCHT IM
RAUM
ORIHUELA COSTA
& TORREVIEJA!**



**Alexander
Pichlmayr**
Geschäftsleitung &
Abwicklungsabteilung
+34 685 647 906



**Charlotte
Kramer**
Beratung Deutsch
& Skandinavisch
+34 697 107 045



**Marcel
Braun**
Verkaufsleitung
und Akquise
+34 679 829 278



- INTERNATIONALE VERMARKTUNG IHRER IMMOBILIE
- IN IHRER NÄHE: BÜRO IN LA ZENIA DIREKT NEBEN DER N332
- KOMPLETTER ABWICKLUNGSSERVICE FÜR VERKÄUFER
- KOSTENLOSE IMMOBILIENBEWERTUNG

(+34) 966 919 917 www.inmoinvestments.com
C/Alhambra 18 - La Zenia - 03189 Orihuela Costa



DAT
interior design
Avenida del Puerto 1 local 3
Guardamar del Segura
965 077 116 info@dat-interior.eu
WWW.DAT-INTERIOR.EU

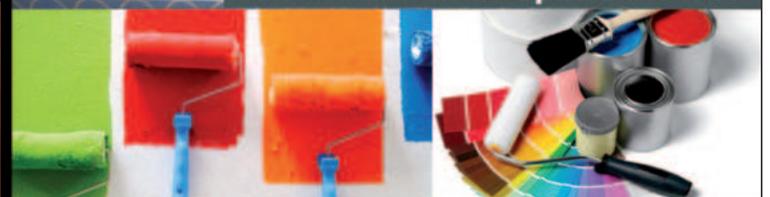


**Avenida del Puerto 1
GUARDAMAR DEL SEGURA
966 840 274 - 649 770 091
WWW.SPS-PINTURAS.COM
Montag bis Freitag
9.30 - 18.00
durchgehend geöffnet
Samstag 9.30-13.30**



**Grosse
auswahl an
wandtapeten**

Auch Maler- und Tapezierarbeiten



Wir mischen jede Farbe

www.dat-interior.eu

Lustiges: Lachen ist gesund

Ein alter Italiener bittet seinen Priester, ihm die Beichte abzunehmen. Er berichtet: "Vater, während des 2. Weltkrieges klopfte eine fremde Frau an meine Tür und bat mich, sie auf meinem Dachboden vor den Deutschen zu verstecken."

Der Priester sagt: "Das war wundervoll von Dir, und dafür brauchst du nicht zu beichten."

Der Mann erklärt verlegen: "Naja, es ist halt so, Vater, ich war schwach und verlangte von ihr, sich mit Sex erkenntlich zu zeigen."

Der Priester meint großmütig: "Oh, ihr wart beide in großer Gefahr und hättet beide schrecklich leiden müssen, wenn die Deutschen sie gefunden hätten. Gott, in seiner Weisheit und seiner Rücksicht wird Gutes und Schlechte abwägen und gnädig urteilen. Es sei dir vergeben."

Der Mann atmet auf. "Danke, Vater. Das erleichtert mich wirklich sehr. Ich habe nur noch eine Frage: Soll ich ihr jetzt sagen, dass der Krieg vorbei ist?"

Ich war auf der Autobahn als ich mich entschloss kurz anzuhalten um auf die Toilette zu gehen. Das Erste war besetzt, also ging ich in das Zweite.....

Kaum sitze ich, sagt eine Stimme aus dem



anderen WC: "Hallo, wie geht es dir?"
Bin von Bekanntschaften auf Autobahn-WCs nicht sehr begeistert, aber trotzdem antworte ich: "Na ja, geht so...."



Und der andere: "Und was machst du schönes?"

Was soll denn das? Die Situation scheint mir ein wenig bizarr, aber ich antworte: "Na, das gleiche was du hier machst..."

Da höre ich den Typ irritiert sagen: "Hör mal, ich ruf dich später an, ein Arschloch nebenan antwortet auf all meine Fragen!"

Ein betrunkenener Mann steht in der Straßenbahn und beschimpft die Fahrgäste zu seiner Linken! "Lauter Idioten, lautere Idioten!" Die Leute zu seiner Rechten brüllt er an: "Lauter Ehebrecher, lautere Ehebrecher!"

Plötzlich springt ein Mann auf schreit ihn an: "Was fällt ihnen eigentlich ein? Ich bin seit 20 Jahren verheiratet habe meine Frau noch nie betrogen!" Darauf fuchtelt der Betrunkenene mit seinen Armen und entgegnet lallend: "Dann setz Dich rüber zu den Idioten!"

Ein Ehepaar, das schon länger miteinander verheiratet ist geht zu Bett. Die Frau will gerade einschlafen, da bemerkt Sie, wie ihr Mann anfängt sie zärtlich

zu streicheln. Zuerst am Rücken, dann fährt er mit seiner Hand zu ihrem Brüsten, über ihren Bauch und schließlich zärtlich und langsam zu ihren Beinen. Erregt fängt die Frau an zu stöhnen. Doch in diesem Moment dreht der Mann sich weg und hört auf die Frau zu streicheln.

"Warum hörst du auf mein Schatz?", flüstert Sie irritiert.

Er, entgegnet ihr flüsternd: "Ich habe die Fernbedienung gefunden!"

Eine etwas in die Jahre gekommene Frau steht vor dem Zubettgehen nackt vor den Spiegel und meint dann seufzend zu ihrem Mann: "Wenn ich das so sehe fühle ich mich sehr alt. Meine Haut ist schrumpelig und schlapp, meine Brüste hängen beinahe bis zur Hüfte und mein Hintern ist total dick geworden..."

Sie dreht sich zu ihrem Mann um und sagt: "Bitte sag jetzt etwas Positives über mich, damit ich mich ein wenig besser fühle!"

Er überlegt einen Moment und meint dann: "Na wenigstens scheint mit deinen Augen noch alles in Ordnung zu sein."

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



Die einzige richtige Lösung

Alles in einer Hand!

Schlüsselverwaltung, Postservice, Buchhaltung, Reinigung, Poolpflege, Gartenarbeit, Gästebetreuung
Buchungshotline, Angehörigenbetreuung, Kinderbetreuung, Einkaufservice, Flughafenstransfer
Leihwagen, Flüge/Züge buchen, Reisebegleitung, Dolmetschen, Behördengänge, Urlaubsservice

Alles unter einem Dach!

Immobilienbetreuung, Immobilienverwaltung, Kaufbegleitung, Langzeitvermietung, Ferienvermietung
Handwerkernetzwerk, Sicherheitselektronik, Solartechnik, Werbung, Sekretariatsarbeiten, Versicherungen & Steuern, Seminare

Alles ein Versprechen!

Wir kümmern uns um Ihre Angelegenheiten, als wären es unsere! Wir behandeln Ihre Immobilie, als wären wir die Eigentümer!
Wir kommunizieren offen und arbeiten transparent! Wir halten unsere Versprechen! Wir bieten ein Zuhause!



Tel.: (+34) 67 28 23 005 - C/ Pilar Miró, 34A - 03178 Benijófar - Alicante
info@oficina-del-mar.com - www.oficina-del-mar.com



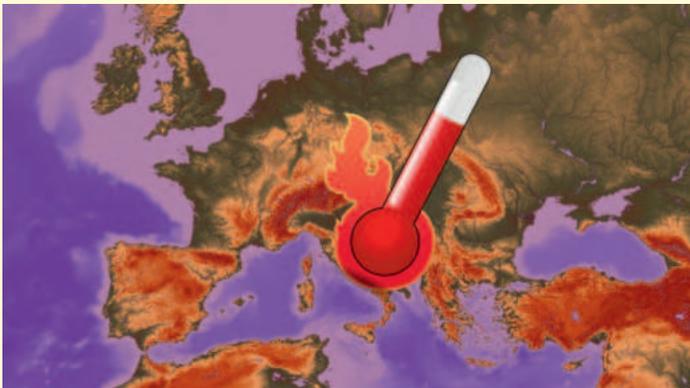
Klimawandel in Europa: Das sind die Risiken

Extreme Hitze

Europa ist laut EEA der sich am schnellsten erwärmende Kontinent. „Extreme Hitze, die früher relativ selten war, wird immer häufiger, insbesondere in Süd- und Westeuropa“, heißt es in dem Bericht. Selbst wenn die Weltgemeinschaft das Ziel des Pariser Klimaabkommens einhält und die globale Erwärmung auf unter zwei Grad Celsius, idealerweise 1,5 Grad Celsius begrenzt, wird es heißer. In Spanien, Italien und Griechenland könnten bis zu zehn Tage mit extremer Hitze hinzukommen. In Deutschland könnten es immerhin bis zu zwei zusätzliche heiße Tage sein.

Das pessimistische Klimaszenario, bei dem unverändert Treibhausgase freigesetzt werden, geht von noch mehr Hitzetagen aus. In Süd- und Westeuropa könnten dann zehn bis 160 zusätzliche heiße Tage drohen, in Deutschland – vor allem im Süden – bis zu acht.

Dass die Sommer immer heißer werden, zeigte sich schon im vergangenen Jahr. Im Sommer 2023 lag die europäische Durchschnittstemperatur bei 19,63 Grad Celsius – und damit 0,83 Grad Celsius über dem Durchschnitt, wie aus den Daten des Erdbeobachtungsprogramms Copernicus hervorgeht. Während es im Juni vor allem im Norden Europas – in Schweden, Großbritannien oder Irland – überdurchschnittlich warm war, verlagerte sich das Hitzeband im Juli und August in den Süden nach Spanien und Südfrankreich.



In Spanien meldeten die Behörden im vergangenen Sommer zeitweise Temperaturen von mehr als 40 Grad Celsius. Zahlreiche Einwohnerinnen und Einwohner sowie Touristen und Touristinnen suchten Zuflucht vor der Hitze in klimatisierten Bars und Kirchen. Das Problem an der Hitze ist: Sie kann den menschlichen Körper schnell überlasten. Typische Symptome sind Kopfschmerzen, Erschöpfung und Benommenheit. Für ältere Menschen und Personen mit chronischen Vorerkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen kann die Hitze sogar tödlich sein.

Dürre

Die Hitze führt auch dazu, dass Böden austrocknen. Das hat vor allem Folgen für die Landwirtinnen und Landwirte: Sie können Flächen nicht mehr bewirtschaften oder müssen fürchten, dass ihre Ernten vertrocknen. Gleichzeitig sinkt der Grundwasserspiegel, so dass Trinkwasserreservoirs

schrumpfen. Seen und Flüsse laufen leer, was für die darin lebenden Tiere zum tödlichen Verhängnis wird.

„Dürre ist ein wachsendes Problem“, erklärt die EEA. Vor allem im Mittelmeerraum habe sie sich in den vergangenen Jahren verschärft. Dort regnet es weniger, während es gleichzeitig immer wärmer wird. Eine Wetterkombination, die Dürre begünstigt – und die in Zukunft immer häufiger eintreten könnte.

Einen Vorgeschmack auf die kommenden Klimasommer bot das vergangene Jahr: In Spanien trockneten gebietsweise Stauseen so stark aus, dass die Behörden den Wasserverbrauch beschränken mussten. Das Auto waschen, den Garten bewässern, den Swimmingpool füllen – das alles war mit einer Geldstrafe verbunden.

Waldbrände

Die zu trockenen Böden sind der perfekte Nährstoff für Waldbrände. Mehr als 700.000 Hektar Landschaft sind im vergangenen Jahr in Europa verbrannt. Die Daten des European Forest Fire Information System, kurz EFFIS, zeigen es schwarz auf weiß: Dort, wo es zu heiß und zu trocken gewesen ist, gab es die meisten Waldbrände. Das war vor allem Griechenland, gefolgt von Italien und Spanien. Jedoch: Nur, weil es zu warm oder zu trocken ist, heißt das noch nicht, dass sofort ein Waldbrand ausbricht. In den meisten Fällen hat der Mensch seine Finger im Spiel, indem er vorsätzlich Feuer legt oder durch Unachtsamkeiten – das am häufigsten genannte Beispiel ist der weggeworfene, noch glühende Zigarettenstummel – Brände verursacht. Dass sich ein Feuer selbst entzündet, ist eher selten.

Überschwemmungen

Doch auch das andere Wetterextrem nimmt in Europa zu: starke Niederschläge. Damit verbunden sind Überschwemmungen, die Städte verwüsten, Häuser zerstören und Menschen töten. In den vergangenen 30 Jahren seien rund 5,5 Millionen Europäerinnen und Europäer von Überschwemmungen betroffen gewesen, fast 3000 seien gestorben, heißt es im Bericht der EEA. Damit haben die Fluten einen wirtschaftlichen Schaden von 170 Milliarden Euro verursacht.

Es bestehe eine „hohe Wahrscheinlichkeit“, dass extreme Niederschläge in den nördlichen, mittleren, östlichen und alpinen Regionen Europas zunehmen werden, erklärt die EEA. Etwas ungenauer sind die Daten für den Mittelmeerraum, aber auch für diese Region prognostizieren die meisten Klimamodelle häufigere Starkniederschläge. Hinzu kommt noch, dass der Meeresspiegel steigen wird – und zwar selbst dann noch, wenn die Länder ihre Treibhausgasemissionen sofort reduzieren würden. Es ist also davon auszugehen, dass die wirtschaftlichen Schäden durch Überschwemmungen zunehmen werden – ebenso wie die Zahl der Flutopfer.



U Clinic

DENTAL & FACIAL AESTHETICS

Der Weg zur *natürlichen Schönheit*

Unserer Ganzgesichtsbehandlung besteht aus einem globalen Ansatz für das Gesicht, eine gründliche Analyse und eine ganzheitliche Verbesserung des Gesichts, um die Harmonie und Natürlichkeit eines wohlproportionierten Gesichts zu erreichen.

Was haben wir in diesem Fall getan?

1. Die Behandlung von Mimikfalten mit Neuromodulatoren im oberen Gesichtsdrittel.
2. Auffüllen des Volumens mit Hyaluronsäure im mittleren und unteren Drittel des Gesichts.

Wie Sie sehen können, ist es uns gelungen, den Gesichtsausdruck unserer Patientin zu mildern und ihre natürliche Schönheit zu betonen, und bestimmte Gesichtspartien nach Bedarf auszufüllen.

Wir versuchen nicht, "Jahre wegzunehmen", sondern Gesundheit und Ruhe in Ihr Gesicht zu bringen.

Und Du, bist Du bereit, Deinem Gesicht Leben einzuhauchen?

WWW.UCLINICLAZENIA.COM

+34 675 77 55 18



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

Spargelzeit: Wann beginnt die Spargelsaison?



Für Spargelfreunde sind es Wochen des Glücks: Wir erklären, wann der Startschuss für die einheimische Spargelsaison fällt – und wann die Spargelzeit wieder endet. Außerdem: woran Sie guten weißen Spargel erkennen.

Deutschland ist Spargelland – rund 17 Prozent der Anbaufläche für Gemüse sind hierzulande dem Gemüsespargel vorbehalten, so das Bundesinformationszentrum Landwirtschaft (BZL). Wenn man sich nur am Angebot der Supermärkte orientiert, könnte man meinen, die hiesige Spargelzeit beginne bereits im März. Bei dem Spargel handelt es sich aber oft um Importware.

Das liegt daran, dass in wärmeren EU-Ländern wie Griechenland, Italien oder Spanien schon früher Spargel geerntet wird – zum Teil bereits im Februar. Der Frühspargel kann aber auch heimisch sein: Dann decken deutsche Bauern ihre Felder mit Folien ab (die zum Plastikproblem beitragen) oder beheizen die Erde sogar durch ein Röhrensystem mit warmem Wasser. Beides sorgt dafür, dass die Stangen auch hierzulande schneller wachsen und zwei bis drei Wochen früher gestochen werden können, als es die Natur eigentlich vorsieht.

Dieser sogenannte Frühspargel, der auch aus Übersee stammen kann, ist nicht nur oft teurer als echter Saisonspargel, sondern hat häufig auch eine fragwürdige

Umweltbilanz. Nicht zu verwechseln ist der "Frühspargel" übrigens mit dem "Winterspargel": Dabei handelt es sich nur um einen anderen Namen für die Schwarzwurzel, ein heimisches Wintergemüse.

Die echte Spargelsaison beginnt später

Eigentlich beginnt die hiesige Spargelsaison aber noch nicht im März, sondern etwas später.

In der Regel können Sie davon ausgehen, dass es den ersten unbeheizten Spargel aus der Region erst im April zu kaufen gibt. Die heimische Spargelzeit umfasst allerdings keine fixe Zeitspanne, denn die Spargelernte ist von der Bodenbeschaffenheit der jeweiligen Region sowie der Temperatur- und Wetterentwicklung abhängig. So beginnen die Stangen mal hier früher zu sprießen und mal da.

Die Spargelsaison endet traditionell am 24. Juni, dem sogenannten "Spargelsilvester". Danach kann natürlich auch noch Spargel gestochen werden – das kann sich aber ungünstig auf die Ernte im Folgejahr auswirken. Der Grund: Wird eine Spargelpflanze zu oft gestochen, bildet sie kaum Triebe mehr aus und kann gegen Ende der Spargelzeit nicht mehr durchwachsen. Damit fällt die Ernte im folgenden Jahr flach. Verschiebt sich der Start der Spargelzeit aufgrund von schlechtem Wetter nach hinten, können die Bauern die Erntezeit auch bis Anfang Juli hinauszögern.

Spargelzeit: Warum sich das Warten lohnt

Die Folgen des Klimawandels sorgen bereits dafür, dass sich weltweit Ernte- und Blütezeiten bei vielen Pflanzen nach vorne verschieben. Es ist also davon auszugehen, dass die Spargelsaison in den kommenden Jahren eher früher beginnen wird als später.

Wer etwas Geduld aufbringt und auf den ersten unbeheizten Spargel aus Deutschland wartet, trifft eine gute Entscheidung. Denn: Importierter Spargel hat durch den Transport eine schlechte Ökobilanz und sorgt durch seinen hohen Wasserbrauch dafür, dass ohnehin trockene Anbaugelände im Herkunftsland noch weiter verwüsten.

Auch heimischer Spargel aus abgedeckten Feldern ist nicht unproblematisch, weil dafür riesige Mengen an Plastikfolie produziert werden. Und weil Tiere wie Insekten, Kleinsäuger und Vögel, die am Boden brüten, unter der Kunststoffversiegelung der Oberfläche leiden.

Beheizte Felder, die allerdings weniger verbreitet sind, bringen zusätzlich einen hohen Energieverbrauch mit sich, der nur dafür aufgewendet wird, die ersten Stangen zwei bis drei Wochen früher stechen zu können als die Konkurrenz.

Daran erkennen Sie frischen Spargel

1. Spargel gibt es in verschiedenen Handelsklassen, die sich auf den Durchmesser der Stangen, die Form und eventuell sichtbaren Spargelrost beziehen. Die drei Handelsklassen sind "Extra" (am teuersten), "Klasse I" und "Klasse II" (am günstigsten).
2. Guter Spargel entscheidet sich aber nicht in erster Linie an der Handelsklasse, sondern an der Frische.
3. Sie erkennen frisch gestochenen Spargel daran, dass er eine feuchte, glatte Schnittstelle hat. Drückt man den Anschnitt zusammen, sollte etwas Flüssigkeit austreten, die nicht säuerlich riecht, sondern aromatisch.
4. Die Köpfchen der Spargelstangen sollten geschlossen sein.
5. Spargel ist dann besonders frisch, wenn die Stangen sich fest anfühlen, leicht brechen, beim Aneinanderreiben quietschen und man sie mit dem Fingernagel leicht einritzen kann.
6. Spargel hat im Vergleich zu anderem Gemüse eine eher geringe Pestizidbelastung. Wer sichergehen möchte, sollte trotzdem zu Bio-Spargel greifen.

Tipp: Wickeln Sie Spargel in ein feuchtes Tuch, dann bleibt er im Gemüsefach des Kühlschranks bis zu drei Tage frisch.



Die Zukunft des Schlafens.



Verwandeln Sie Ihr Bett in eine intelligente Wellness-Oase. Jetzt sofort zum Vorzugspreis bei Dynaglobe bestellen.


dynaglobe
einfach schlafen

www.dynaglobe.de

Ausstellung in der Physio Praxis Zaic
C./ Vistahermosa 74
03190 Pilar de la Horadada
+34/ 647 549 702
+49/ 172 421 2734

Lösungen Kreuzworträtsel und Sudoku

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

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

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

RYANAIR FLIEGT AUCH IM WINTER WEITER AB NOVEMBER:

montags und freitags direkt von Paderborn nach Alicante

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

Wir machen's einfach.

Jetzt buchen unter:
www.ryanair.com



ALICANTE

JETZT AB 69 € BUCHEN



Märkte in Spanien: Nicht nur Obst und Gemüse

Schnäppchen, Souvenirs und Sonnenbrillen



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

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

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

Wochenmärkte

Montag

Santa Pola
San Pedro del Pinatar

Dienstag

Benijofar
Los Alcazares
Orihuela

Mittwoch

Guardamar
San Miguel de Salinas
Torre de la Horadada

Donnerstag

Rojales
San Fulgencio
Urb. la Marina

Freitag

Orihuela
Pilar la Horadada
Torrevieja

Samstag

Almoradi
Orihuela Costa
San Fulgencio

Sonntag

Guardamar
Los Montesinos
(Campo de Guardamar)

Lustiges



MEYER'S Deutscher Supermarkt



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

Mehr als
1200
verschiedene
Produkte.



Sie bestellen, wir liefern!

www.meyersdeutschersupermarkt.de

Aus unserem Sortiment:



Alp. Schmelzkäse
Sahne 150g
1,60 €



G&G Rollmops
500g
3,85 €



Ferrero Yogurette
100g
1,99 €



Corn. Pfälzer
Leberwurst 200g
2,42 €



Rindssalami
100g
2,30 €



Alnatura Sauerteig
15g
0,90 €



Esko Kochkäse
20% 200g
1,99 €



Buss Spargelcreme-
Suppe 400ml
1,91 €

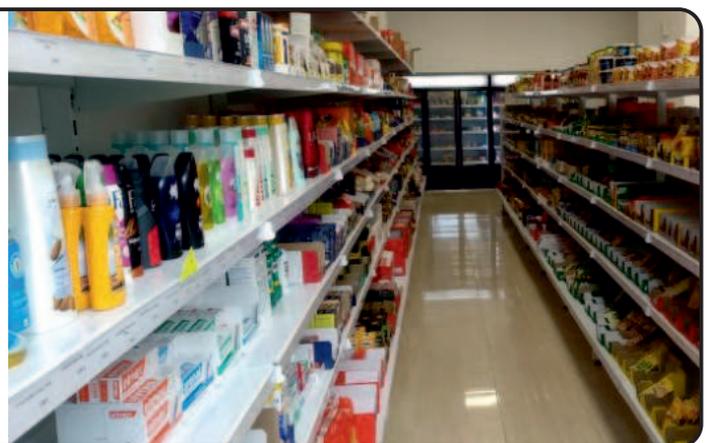


Grafschafter
Goldsaft 450g
2,07 €



Kosmetik-
Produkte
von
**Hildegard
Braukmann**

Frische Würste
Mettenden, Krakauer
und Bockwurst



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

MULTIDISZIPLINÄRES TEAM

DAS KOORDINIERTEN LÖSUNGEN FÜR DIE EINFACHSTEN BIS HIN ZU DEN KOMPLEXESTEN FÄLLEN BIETET

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



CLÍNICA DENTAL GILABERT

C/Malaquita nº1, C.C.Costa Zenia (Orihuela Costa)
info@clinicagilabert.com 966 730 122 ó 626 503 690



Montag – Freitag 09:00 – 17:00 Uhr
Samstag – Sonntag geschlossen

