

Ihr deutsches Magazin an der Costa Blanca

COSTA JOURNAL

Ausgabe Nr. 08 / Mai 2024



Aprikosenernte in Spanien

Die traditionelle Aprikosenernte findet im Mai bis Juni statt

Fiesta de las Cruces

Maifest in Spanien

Europawahlen

Wahlteilnahme in Ihrem Gastland

**Rätselspass:
Kreuzworträtsel und Sudoku**

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
	Car Center Würtz	4
Gesundheit	Body Time	27
Flughafen	Paderborn / Lippstadt	33
Fenster, Markisen	Cristal Pro	4
Friseur	Mona Lisa	11
Haustechnik	DAT	12
	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	12
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

Der beste Käsekuchen der Welt	Seite 6
Gesundes Gebiss	Seite 8
Rotatorenmanschettenruptur	Seite 10
Männertherapie	Seite 14
Aprikosenernte in Spanien	Seite 16
Europawahlen	Seite 24
Fiesta de las Cruces	Seite 28
Die neue Ära der Matratzen	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

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

Jetzt
Aktionspreise

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



CAR SERVICE CENTER



WÜRTZ



*Wir machen
einfach alles!*

WIR REPARIEREN FAHRZEUGE ALLER MARKEN

- 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



CristalPro
Vega Baja

**Alles für
Ihr Heim!**

*Experten in
der Region*

10 %
Neukunden-
Rabatt

Kostenloser
Kostenvoranschlag unter:



+34 641 833 102

Wir bieten an:
Fenster, Türen PVC und
Aluminium
Gitter
Glasvorhänge
Glaspalisade
Markisen
Gazebos
Jalousinen



HIER
**könnte Ihre
Werbung
stehen!**



CHEFKOCH.DE

Der beste Käsekuchen der Welt

Wieso heißt Käsekuchen so, obwohl doch eigentlich gar kein Käse drin ist?

Die Grundzutat von Käsekuchen ist Quark. Eine weitere wichtige Zutat sind Eier, denen der Kuchen seine gelbe Farbe verdankt. Auch durch seine Form und seine Schnittfestigkeit erinnert das Gebäck oft an einen Laib Käse. Als der Käsekuchen vor Jahrhunderten erfunden wurde, zählte unser Speisequark im Volksmund noch genauso zu Käse wie Gouda, Emmentaler und Co. Das hängt damit zusammen, dass Quark eine Vorstufe von gereiftem Käse ist, mit dem wir unsere Brote belegen. Somit sieht der Käsekuchen nicht nur wie Käse aus, sondern enthält ihn auch.

Für den Knetteig:

200 g Mehl
75g Zucker
75g Margarine
1 Ei(er)
½ Pck. Backpulver
Fett für die Form

Für die Füllung:

125g Margarine
225g Zucker
1 Beutel Vanillezucker
1 Beutel Vanillepuddingpulver
3 Ei(er)
1 Becher Quark, 500 g
1 Becher saure Sahne oder
Schmand, 200 g
1 Becher süße Sahne, 200 g



Zubereitung

Arbeitszeit ca. 30 Minuten · Koch-/Backzeit ca. 1 Stunde · Gesamtzeit ca. 1 Stunde und 30 Minuten

Die Zutaten für den Knetteig in eine Schüssel geben, rasch zusammenkneten und zur Seite stellen.

Für die Füllung Margarine, Zucker, Vanillezucker, Puddingpulver und Eier in einer Schüssel verrühren. Dann den Quark und die saure Sahne untermischen. Die süße Sahne steif schlagen und unterheben.

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Knetteig in einer gefetteten 26er Springform auslegen, etwa 2 - 3 cm am Rand hochziehen. Nun die Füllung in die Form geben, glatt streichen und im heißen Backofen auf der zweiten Schiene von unten 1

Stunde backen.

Achtung: Den Kuchen erst nach dem völligen Erkalten aus der Form nehmen, da unmittelbar nach dem Herausnehmen aus dem Backofen die Konsistenz der Quarkmasse noch zu weich ist.

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

Pflege und Umgang für ein gesundes Gebiss

Die Menschen werden immer älter. Dann sind die sogenannten "Dritten Zähne" gefragt. Egal ob ein herausnehmbares Gebiss oder festsitzender Zahnersatz: Der Umgang mit "den Dritten" ist zunächst ungewohnt und bedarf einiger Gewöhnung.



Neuer Zahnersatz

Zunächst Phase der Gewöhnung

Es wird eine Zeit dauern, bis man sich vollständig an die neuen Zähne gewöhnt hat. So kann es zunächst schwerfallen, einige Laute zu sprechen. Am schnellsten sind diese Hürden mit ein bisschen Sprachtraining, ungestört vor dem Spiegel, in den Griff zu bekommen.

Auch wird der Kiefer seine Zeit brauchen, das Essen und Kauen mit den Dritten zu üben. Am leichtesten fällt die Umstellung, wenn man in den ersten Tagen weiche Kost mit kleinen Bissen zu sich nimmt.

Dritte Zähne richtig pflegen

Egal ob eine herausnehmbare Prothese oder festsitzender Zahnersatz, die Mundhygiene ist bei den Dritten Zähnen genauso wichtig wie die Pflege der echten Zähne, denn auf den künstlichen Zähnen kann sich ebenfalls ein bakterieller Belag bilden.

Plaque verursacht Entzündungen des Zahnfleisches und den Kieferknochen, wodurch die wertvollen Implantate Schaden nehmen können. Um kostspielige Reparaturen zu vermeiden, geben wir hier einige hilfreiche Tipps, mit denen die Freude an den Dritten Zähnen hoffentlich lange bestehen bleibt.

Die richtige Pflege herausnehmbarer Prothesen

Nach jeder Mahlzeit ist es wichtig, den Zahnersatz zu säubern. Hier reicht es meist schon, das Gebiss aus dem Mund zu nehmen und unter klarem Wasser abzuspülen.

Einmal täglich mit einer speziellen Prothesenbürste geputzt, ist die Hauptpflege bereits getätigt.

Es empfiehlt sich, zusätzlich noch einen Gebissreiniger zu verwenden, welcher mit speziellen Reinigungssubstanzen dafür sorgt, dass sich schon gebildete Beläge und kalkhaltiger Zahnstein wieder ablösen können.

Zahnseide und Mundduschen können wie gewohnt zusätzlich verwendet werden, um auch den Zahn-Zwischenräumen die nötige Pflege und Reinheit zu geben und sind auch für die Dritten Zähne absolut zu empfehlen.

Beim Tragen von Vollprothesen sollte zudem das Zahnfleisch regelmäßig, am besten täglich, massiert werden, da die Prothese die Mundschleimhaut an Kiefer und Gaumen verdeckt und so die natürliche Reinigung durch Speichel und Zunge verhindert.

Die Reinigung des herausnehmbaren Zahnersatzes erfolgt idealerweise über einem mit Wasser gefüllten Waschbecken – so geht die Prothese nicht so leicht kaputt, wenn sie herunterfällt.

Wenn Sie Ihren Zahnersatz für längere Zeit herausnehmen, bewahren Sie das Gebiss am besten in Wasser auf.

Pflegetipps für festsitzenden Zahnersatz

Bei festsitzendem Zahnersatz, wie Kronen, Teilkronen, Implantaten oder Brücken, sollten Sie folgende Tipps zur richtigen Pflege beachten:

Reinigen Sie die Zähne beziehungsweise den Zahnersatz zweimal täglich mit einer Zahnbürste.

Zahnzwischenraumbürsten (Interdentalbürsten), Zahnseide und eventuell ergänzend Mundduschen sollten einmal täglich zur Reinigung der Zahnzwischenräume verwendet werden. Im Handel ist spezielle Zahnseide zur Implantatreinigung erhältlich. Interdentalbürsten sollten metallfrei sein, um die Oberfläche der Implantate nicht zu zerkratzen.

Verwenden Sie am besten eine fluoridhaltige Zahnpasta ohne Schmirgelkörper.

Vernachlässigen Sie nicht die regelmäßige Vorsorge und gehen Sie am besten zweimal im Jahr zur Kontrolle zum Zahnarzt.

Wenn die Zahnpflege schwerfällt

Gerade älteren Menschen fällt es aufgrund nachlassender Sehkraft und abnehmender manueller Geschicklichkeit häufig schwer, Beläge auf den Dritten Zähnen zu erkennen und den Zahnersatz richtig zu reinigen. Dann ist gegebenenfalls die Hilfe von Pflegekräften oder Angehörigen nötig, um die tägliche Zahnpflege zu gewährleisten.

In manchen Fällen, insbesondere bei Einschränkungen durch eine körperliche Behinderung kann auch eine Zahnbürste mit einem individuell gestalteten Griff die Zahnpflege erleichtern.

Die Dritten sitzen nicht mehr richtig was nun

Bei einem herausnehmbaren Zahnersatz ist es ganz normal, dass die Prothese mit der Zeit an Halt verliert. Denn der Kaudruck wird zunächst auf die Mundschleimhaut und dann erst auf den Kieferknochen übertragen statt wie bei natürlichen Zähnen, die den Druck selbst abfangen und in gemilderter Form an den Knochen weitergeben. Der Kieferknochen baut durch die starke Belastung ab.

Ein regelmäßiger Besuch beim Zahnarzt im Abstand von sechs bis neun Monaten hat also allerhöchste Priorität, um den perfekten Sitz der Prothesen zu erhalten und damit unangenehme Druckstellen zu vermeiden.

Druckstellen bei herausnehmbarem Zahnersatz

Druckstellen kann mit speziellen Haftmitteln vorgebeugt werden. Sie bilden ein weiches, elastisches Polster unter dem Zahnersatz und bieten besseren Halt. Gerade in der Anfangszeit helfen Haftmittel, den Kiefer mit dem noch ungewohnten Fremdkörper im Mund vertraut zu machen. Bei einer gut sitzenden Prothese übernimmt die Aufgabe des Haftmittels für gewöhnlich der natürliche Speichelfilm zwischen künstlichem Zahn und Mundschleimhaut.

Clinica 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

Rotatorenmanschettenruptur



Eine Rotatorenmanschette ist eine Gruppe von Muskeln und Sehnen in der Schulter, die zusammenarbeiten, um die Bewegung des Schultergelenks zu unterstützen und die Stabilität zu gewährleisten. Die Rotatorenmanschette besteht aus vier Muskeln: dem Supraspinatus, Infraspinatus, Teres minor und Subscapularis. Diese Muskeln und Sehnen sind wichtig für das Anheben und Bewegen des Arms sowie für die Rotation des Schultergelenks. Verletzungen oder Probleme mit der Rotatorenmanschette können zu Schmerzen, Einschränkungen der Beweglichkeit und anderen Beschwerden in der Schulter führen.

Bei einer Rotatorenmanschettenruptur, also einem Riss in der Rotatorenmanschette, gibt es verschiedene Behandlungsmöglichkeiten, abhängig von der Schwere der Verletzung. Hier sind die gängigsten Behandlungsoptionen:

1. Physiotherapie: Physiotherapie kann helfen, die Muskeln um die Schulter zu stärken, die Beweglichkeit zu verbessern und die Schmerzen zu lindern. Ein Physiotherapeut kann spezielle Übungen mit dem Patienten durchführen, um die Rotatorenmanschette zu stabilisieren und zu unterstützen.
2. Medikamente: Entzündungshemmende Medikamente können helfen, Schmerzen und Entzündungen in der Schulter zu reduzieren.
3. Injektionen: Manchmal werden Kortikosteroid-Injektionen in die Schultergelenkhöhle verabreicht, um Schmerzen und Entzündungen zu lindern.
4. Chirurgie: In schwereren Fällen kann eine Operation notwendig sein, um den Rotatorenmanschettenriss zu reparieren. Während des Eingriffs werden die gerissenen

Sehnen genäht oder wieder befestigt.

Es ist wichtig, sich von einem Fachmann untersuchen zu lassen, um die beste Behandlungsoption für Ihre spezifische Situation zu finden.

Physiotherapie spielt sowohl bei der Behandlung im akuten Stadium als auch bei der Nachbehandlung einer Rotatorenmanschettenruptur eine wichtige Rolle. Sie kann alleine sowie unterstützend bei einer Medikamenten- oder Injektionsbehandlung eingesetzt werden und ist wichtig als Rehabilitationsmassnahme nach einer Operation.

Ein Physiotherapeut kann Ihnen helfen, die Beweglichkeit in Ihrer Schulter wiederherzustellen, die Muskulatur um das Schultergelenk herum zu stärken und die Schmerzen zu lindern.

Durch gezielte Übungen und Therapien trägt er dazu bei, die Funktionalität Ihrer Schulter zu verbessern und die Genesung zu unterstützen.

Es ist wichtig, dass Sie sich von einem qualifizierten Physiotherapeuten beraten lassen, um eine auf Ihre individuellen Bedürfnisse zugeschnittene Behandlung zu erhalten.

Bei Physio-Fit verfügen wir sowohl über jahrelange Erfahrung bei der Behandlung und Nachbehandlung einer Rotatorenmanschettenruptur als auch über die Möglichkeiten der gerätegestützten Trainingstherapie, die neben der manuellen Therapie zum Einsatz kommt.

Friseur-Salon

MONA Lisa

La Zenia
Calle San Antonio 5
Local 11

669 199 742 



Anja

(Friseurmeisterin Silber)

Wir haben den Service für SIE erweitert

Nagelkosmetik



Oxana

Medizinische
Fusspflege



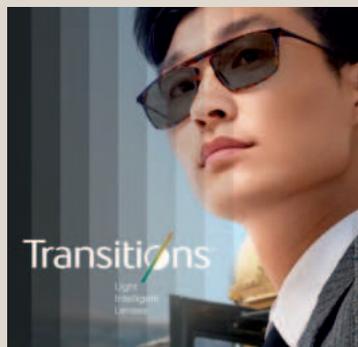
Karin

Haarstyling



Jana

(Friseurmeisterin Silber
mit langjähriger Berufserfahrung)



Transitions™ light intelligent lenses™

Die intelligenten Brillengläser mit schneller Eintönung

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

ÓPTICA FISHER

Bewährter Service seit über 20 Jahren

Wir freuen uns auf Sie!   

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



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



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

www.dat-interior.eu

SPS
Farben laden

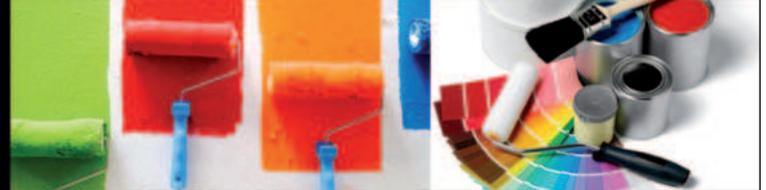
Avenida del Puerto 1
GUARDAMAR DEL SEGURA
966 840 274 - 649 770 091
WWW.SPS-PINTURAS.COM
Montag bis Freitag
9.30 - 18.00
durchgehend geöffnet
Samstag 9.30-13.30



Grosse
auswahl an
wandtapeten



Auch Maler- und Tapezierarbeiten



Wir mischen jede Farbe

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

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



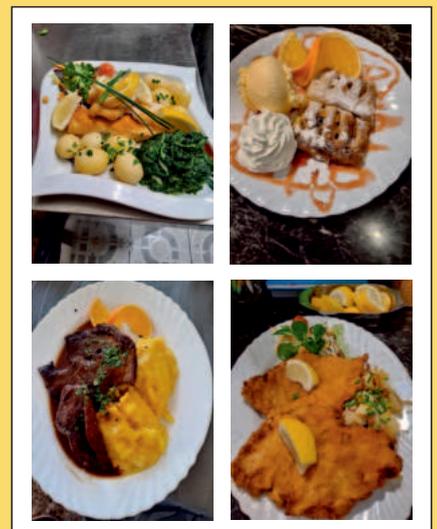
*Wir freuen uns
auf Ihren Besuch!*



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

Immer noch ein heikles Thema für viele Betroffene Männertherapie

Durch eine Mischung aus Unwissenheit, Überheblichkeit, aber auch Angst gegenüber psychologischer Behandlung stehen sich gerade Männer häufig selbst im Weg, wenn es um die Verbesserung emotionaler Aspekte (insbesondere in Ehe und Partnerschaft) geht.

Oft werde ich gefragt, ob mehr Männer oder Frauen zu mir in die psychotherapeutische Behandlung/Beratung kommen und die erwartete Antwort wird dann bestätigt: Ja, es sind mehr Frauen. Auffallend ist hierbei, dass mit steigendem Alter der Patientengruppe der Anteil der Männer abnimmt. Waren also die Männer früher einfach psychisch ausgeglichener als heutzutage? Das ist sehr unwahrscheinlich, schließlich klagen viele Frauen eher über mangelnde Bereitschaft ihrer Männer, an einer Therapie oder Eheberatung teilzunehmen, als an fehlender Notwendigkeit. "Dieses Psychogelaber brauche ich nicht. Die Situation ist wie sie ist, kann man eh nicht ändern. Die sollen sich mal alle nicht so anstellen." So oder so ähnlich werden sich Kommentare von Therapieverweigerern anhören, und eine Mischung aus Unwissenheit, Überheblichkeit und vielleicht auch Angst klingt mit.

Männertherapie

- Erkennen des Anteils an partnerschaftlichen Problemen
- Umgang mit Mid-Life Crisis
- Aufarbeiten traumatischer Erlebnisse
- Umgang mit Veränderung
- Ängste und Angstattacken
- Depressionen und Traurigkeit
- U.v.m.

Unwissenheit und Skepsis Männertherapie

In Gesprächen mit (männlichen) Patienten wird deutlich, dass eine anfängliche Skepsis vor allem aus einer völlig veralteten Vorstellung von Psychotherapie resultiert. Bei mir muss niemand Angst vor einem Seelenstrip-tease haben, eine Stunde lang weinend auf einem Sofa liegen und am Ende gar nicht mehr weiter wissen. Es geht vielmehr zunächst darum, Denkmuster zu erkennen, die häufig mit biographischen Ereignissen erklärbar und verstehbar sind, jedoch in der Folge zu bestimmten (unpassenden) Verhaltens- oder Kommunikationsmustern führen. So können dann viele Probleme (individuelle oder in der Partnerschaft) erkannt und gelöst werden - alles ganz sachlich, logisch, nachvollziehbar, nahezu technisch. Auch das Aufdecken und Konfrontieren mit sogenannten "blinden Flecken" (Eigenschaften, die der Betroffene selbst nicht sieht/sehen kann), bringt Erkenntnis und Motivation zur Veränderung und Weiterentwicklung. Sind diese "blinden Flecken" allerdings so groß, dass gar kein Behandlungsbedarf erkannt wird (nicht nur bei narzisstischen Persönlichkeitsstörungen), wirkt der Betroffene schnell überheblich und gießt innerhalb einer angespannten Partner-

schaft so noch zusätzlich Öl ins Feuer. Daher ist es insbesondere in Partnerschaftsproblemen leider kein Einzelfall, wenn die Frau sich von ihrem Partner nicht nur unverstanden fühlt, sondern sich über dessen mangelnde Bereitschaft, sich selbst zu hinterfragen bzw. sein Verhalten zu ändern, ärgert. Gefühle von Unfairness, Frustration und Wut sind dann ein häufiges Ergebnis und es wird sich weiter auseinandergeliebt... Dabei könnte es so einfach sein.

Von Mann zu Mann

Bei der psychologischen Arbeit ist ein "miteinander können" zwischen Therapeut und Patient eine unabdingliche Voraussetzung. Dabei sollte es keine Rolle spielen, ob es sich um eine Therapeutin oder einen Therapeut handelt. Die Hemmschwelle, eine entsprechende Beratung aufzusuchen, ist allerdings niedriger, wenn für Männertherapie auch ein männlicher Therapeut zur Verfügung steht. Aus meiner Erfahrung mit männlichen Klienten -insbesondere denjenigen, die einer psychologischen Behandlung sehr skeptisch gegenüberstanden-, wird deutlich, dass das von-Mann-zu-Mann-Gespräch für viele Patienten ein wichtiger Aspekt für eine authentische und erfolgreiche Behandlung ist.

Diejenigen Männer, die den Schritt zum psychologischen Gespräch machen, zeichnen sich in der Regel durch eine offene, moderne und verbesserungsorientierte Einstellung aus und sind daher klar im Vorteil. Sie sind sich der Tatsache bewusst, dass Verbesserung (sowohl individuell als auch in der Partnerschaft) möglich ist, und professionelle Unterstützung zu diesem Zweck genutzt werden kann und sollte. Aber auch alle anderen sollten es auf einen Versuch ankommen lassen, und sich im CENTRO INTERNACIONAL DE ATENCION PSICOLOGICA erkundigen. Zu diesem und zu anderen Themen (Ängste, Depressionen, Panikattacken, Wutausbrüche, Mediation 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, als auch per Online-Sitzung mit Skype, Meet oder WhatsApp-Videocall wahrgenommen werden.

Mirko Bruns, Diplom-Psychologe,
Col. N°CV-10593

CENTRO INTERNACIONAL DE ATENCION PSICOLOGICA
NEU: Los Montesinos: Avda La Marquesa, 38 &
Denia: C/Rosario, 5 (Praxis Dr. Henkel)
Tel. & WhatsApp: 630 341 888
(Termine nur nach Vereinbarung)
mirko.bruns@gmail.com
www.m-psychologe.com

Medical & Beauty



Maren Hustan

622 571 730

- Kosmetik
- Permanent Make-up
- Nagelmodellage
- Plasma Pen
- Falten unterspritzen
- Microdermabrasion
- Needeling
- Bio Revitalisation

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 Mai

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 €**

Unser Sommer-Angebot



LECKER
verschiedene köstliche Salate



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

Aprikosenernte in Spanien

Die traditionelle Aprikosenernte findet im Mai bis Juni statt



Was ist eine Traditionelle Aprikose?

Die Sorten des traditionellen Anbaus in Spanien wie: Valenciano, Pepito, Mitger, Galta Roja, Búlida und Moniquí sind aufgrund ihrer Qualität und ihres Geschmacks eine Referenz innerhalb der Obstsorten. Die Sorteninnovation und die unvermeidlichen Markttrends in Richtung visuelle Attraktivität (Attraktivität aufgrund der orangefarbenen Färbung) konnten den Ruf der hohen Qualität und des Geschmacks dieser traditionellen Aprikosen, die die aggressive Auswahl der Märkte überlebt haben, nicht beeinträchtigen. Obwohl die Menge begrenzt ist, verfügt unser Unternehmen über ein breites Sortiment dieser Aprikosensorte, das einen 2-monatigen Dienstkalender abdeckt.

Die Aprikose ist bei weitem eines der köstlichsten und am meisten geschätzten Steinfrüchte. Ihre geringe Größe, ihr intensiver Geschmack und ihr einfacher Verzehr machen es schwer, nur eine davon zu essen. Aber sie eignen sich auch hervorragend zur Herstellung köstlicher Marmeladen und als Zutat für Kuchen und Süßspeisen.

Der Ursprung dieser Frucht ist Jahrtausende alt. Obwohl sie von den Römern in Europa eingeführt wurde, begann ihr Anbau in Zentralasien vor etwa 3.000 Jahren. Ihre gute Anpassung an das halbtrockene Klima von Murcia und anderen Regionen Spaniens begünstigt ihren Anbau und die

gute Qualität ihrer Früchte, die sich für die längsten Transporte eignen.

Die Aprikosensorten haben in den letzten Jahrzehnten einen bedeutenden Entwicklungsprozess durchlaufen, in dessen Verlauf die traditionellen Aprikosen mit meist weißem Fruchtfleisch und gelber Schale auf den Märkten allmählich durch Sorten mit gelbem oder orangefarbenem Fruchtfleisch und orangefarbener Schale verdrängt wurden. Diese Entwicklung ist das Ergebnis einer steigenden Nachfrage nach Sorten mit attraktiverer Färbung, die die Landwirte dazu veranlasst hat, die Aprikosenbetriebe umzustrukturieren, um sie schrittweise in orangefarbene Aprikosen umzuwandeln, die heute den größten Teil der vermarkteten frischen Aprikosen ausmachen.

Vorteile

🍷 Enthält natürliche Antioxidantien

☰ Hoher Wassergehalt

🍷 Verbessert die Verdauung

🌟 Enthält Vitamin C

👁️ Verbessert das Sehvermögen



**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

Endlich ist es soweit

Modenschau

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

**Wir haben eine neue WEBSITE
mit vielen Sonderangebote !
www.Modalafinca.com**



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



MODA LA FINCA

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

Tel: 966 729 544

Email: modalafinca@gmail.com

Zeus Klima
Deutscher Klima Techniker
Unverbindliche Angebote

624 858 321

www.zeus-klima.es

info@zeus-klima.es

*Verkauf, Installation,
Wartung und Reinigung*

Nord-afrikaner	▼	Abk. für Logarithmus	▼	Ausruf der Überraschung	▼	altes Antriebswerk	▼	ausklammern	▼
japanische Sportart	▶	sumpfig	▶	Instrument	▶	aufgeben	▶	Tier, das frisst	▶
Fürst von Venedig	▶			Kfz von Esslingen	▶				
durchgekocht	▶			Anhöhe	▶				
	▶			von hier an	▶				
	▶			Reitersitz	▶				
in der Nähe	▶			ausgelassen	▶				
Bücherfreund	▶			Stadt in der Türkei	▶				
	▶			Vortragender	▶				
	▶			feucht	▶				
Besengriff	▶			Anführer	▶				
ab jener Zeit	▶			Abk. designatus	▶				
	▶			ängstlich	▶				
	▶			ägyptische Gottheit	▶				
in Ordnung	▶			Stadt in den USA	▶				
römischer Schutzgeist	▶			14. Buchstabe	▶				
Briefhülle	▶			feierlicher Brauch	▶				
	▶			Befreier	▶				
	▶			Denkvermögen	▶				Balkanbewohner
biblische Stadt	▶			Autozubehör	▶				
Eiform	▶			Appetit	▶				
	▶			Ansammlung	▶				
	▶			Kurzform: in dem	▶				
Brillenbehälter	▶			dickköpfig	▶				
Kristallform	▶			altrömische Münze	▶				
	▶			Enzym zur Käseherstellung	▶				
	▶			20. Buchstabe	▶				
leblos	▶			altgriechische Grabsäule	▶				

Lösung weiter hinten im Heft.



AKROPOLIS

RESTAURANTE

COCINA GRIEGA



ÖFFNUNGSZEITEN:

von Montag bis Samstag:

16:00 bis 22:30 Uhr

Sonntag: Ruhetag



MENU



 (+34) 602 696 869

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



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 / +34 613 631 045 / RicoA0758@gmail.com

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



LA ZENIA
174.000 Euro

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



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

97.000 Euro



LA ZENIA
Großes Reihenhaus, 3 Schlafzimmer, Bad, Gäste-WC, separate Küche, überdachtes Patio, möbliert, 2 Terrassen, Solarium, Klima, Gem. Pool, Parkmöglichkeit, geschl. Anlage, zentral.

159.000 Euro



LOS ALTOS
Eckhaus am Pool, Südseite, 3 Schlafzimmer, 2 Badezimmer, Klima, möbliert, Wintergarten, Autostellplatz, Gem.-Pool.

154.000 Euro

Lassen Sie Ihren Traum wahr werden

Wir helfen Ihnen, die richtige Immobilien zu finden



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

1.399.000 Euro



LAS RAMBLAS Golf
Freistehende Villa mit Pool, 548m² GS, 119m² WF, 3SZ, 3 BZ, Klima, Kamin, schöner Blick, Solarium, Keller, möbl., ausbaufähig, Abstellraum, Garage.

498.000 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

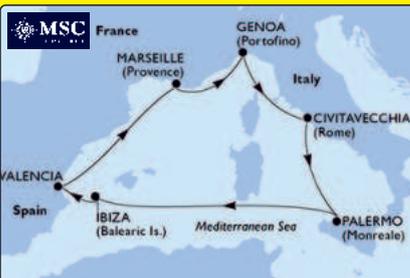


La Zenia:
Avda. De la Playa 1,
03189 Orihuela Costa
Tel.: 966730151
Whatsapp: 711 088 239

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:

- 20. Juni (Balkon) ab 1.879€*
- 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

Der Becher

Du gerätst in die Gefangenschaft eines böartigen Tyrannen. Der Despot gibt dir zehn Diamanten und drei goldene Becher. "Wenn du es schaffst, die Diamanten so in die Becher zu verteilen, dass sich in jedem Becher eine ungerade Zahl von Diamanten befindet, kommst du mit dem Leben davon."

Wie kannst du dein Leben retten?

Du steckst in den ersten Becher 3 Diamanten, in den zweiten 5 und in den dritten 2. Wenn du jetzt den ersten Becher in den dritten steckst, hast du in jedem Becher eine ungerade Zahl von Diamanten.

Spiegel

Wenn jemand mitten in einem Zimmer steht, dessen Wände, Decke und Fußboden mit Spiegeln ausgekleidet sind, wie oft kann er sich sehen?

Da der Raum voll verspiegelt ist, gibt es in dem Raum auch kein Licht. Der Raum ist also völlig dunkel und man kann gar nichts sehen.

Das Kartenspiel

Ich habe hier ein Kartenspiel vor mir. Dieses besteht normalerweise aus 52 Karten. Aber es ist nicht mehr komplett. Wenn ich die Karten auf 9 Personen verteile, bleiben 2 Karten übrig. Wenn ich sie auf 4 Personen verteile, bleiben 3 Karten übrig. Wenn ich sie auf 7 Personen verteile, bleiben 5 Karten übrig.

Wie viele Karten habe ich in meinem Stapel?

Der Kartenstapel hat 47 Karten.
Es gilt: Anzahl der Karten / Karten pro Spieler = Anzahl der Spieler, Rest = Anzahl der übrigen Karten.
Also: $47 / 9 = 5 \text{ Rest} = 2$, $47 / 11 = 4 \text{ Rest} = 3$, $47 / 7 = 6 \text{ Rest} = 5$

Der Unfall

Mr. Smith fährt mit seinem Sohn Arthur im Auto und baut einen Unfall. Mr. Smith ist sofort tot und Arthur wird ins Krankenhaus gebracht. Der diensthabende Doktor schaut ihn an und sagt: "Ich kann ihn nicht behandeln, er ist mein Sohn!"

Wie geht das?

Bei dem diensthabenden Doktor handelt es sich um eine Ärztin, die die Mutter des Jungen ist.

SUDOKU

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

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



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



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

Europawahlen

Als EU-Bürger/in dürfen Sie bei der Europawahl wählen und sich zur Wahl stellen.

Die nächsten Wahlen zum Europäischen Parlament finden vom 6. bis 9. Juni 2024 statt. Jedes EU-Land legt für sich fest, an welchen Tagen in diesem Zeitraum die Wahl dort stattfindet.



Aktives Wahlrecht

Wenn Sie in Ihrem Heimatland leben, können Sie nur Kandidatinnen und Kandidaten wählen, die sich dort zur Wahl stellen. Wenn Sie in einem anderen EU-Land gemeldet sind und dort leben, können Sie

- Kandidierende wählen, die sich in Ihrem Heimatland zur Wahl stellen, oder
- Kandidierende wählen, die sich in Ihrem Gastland zur Wahl stellen.

Voraussetzungen für die Wahlteilnahme in Ihrem Gastland

Möglicherweise müssen Sie sich für die Europawahl bei den Behörden Ihres Gastlandes ins Wählerverzeichnis eintragen lassen. In einigen EU-Ländern werden Sie automatisch ins Wählerverzeichnis eingetragen, sobald Sie Ihren Wohnsitz anmelden. Sollte das jedoch nicht der Fall sein, und Sie müssen sich eintragen lassen, erkundigen Sie sich rechtzeitig nach den dafür geltenden Fristen, da diese von Land zu Land unterschiedlich sind.

Kandidierende wählen, die sich in Ihrem Heimatland zur Wahl stellen

Die Möglichkeiten für im Ausland lebende Wählende unterscheiden sich von EU-Land zu EU-Land. Je nach Herkunftsland werden Sie dort:

- weiterhin als wahlberechtigt geführt;
- in einem gesonderten Wählerverzeichnis für im Ausland lebende Staatsangehörige geführt oder
- aus dem Wählerverzeichnis gelöscht, nachdem Sie eine bestimmte Zeit im Ausland gelebt haben.

Wenn Sie im Ausland leben und Kandidierende in Ihrem

Heimatland wählen möchten, erfahren Sie beim Konsulat oder bei der Botschaft vor Ort, welche Bedingungen gelten.

Wahlpflicht

Wenn die Teilnahme an Europawahlen in Ihrem Gastland Pflicht ist und Sie nach Ihrer Anmeldung ins Wählerverzeichnis dieses Landes eingetragen wurden, sind Sie verpflichtet zu wählen – genau wie die Staatsangehörigen des Gastlandes. Informieren Sie sich über die Vorschriften in dem Land, in dem Sie wählen möchten.

Passives Wahlrecht

Wenn Sie sich bei den Europawahlen selbst zur Wahl stellen, müssen Sie erklären, dass Ihnen das passive Wahlrecht nicht aberkannt wurde und dass Sie in keinem anderen EU-Land kandidieren. Sie müssen unter Umständen nachweisen, dass Sie keinen Eintrag im Strafregister haben (z. B. mit einem polizeilichen Führungszeugnis). Wenn Sie sich dafür entscheiden, in Ihrem Gastland zu wählen oder zu kandidieren, können Sie dasselbe nicht in Ihrem Heimatland tun.

Voraussetzungen für eine Kandidatur

Als EU-Bürger/in können Sie unter denselben Voraussetzungen wie Staatsangehörige Ihres Gastlandes kandidieren. Wenn dessen Staatsangehörige eine bestimmte Zeit dort gewohnt haben müssen, um bei Europawahlen kandidieren zu dürfen, so gilt diese Voraussetzung auch für Sie.

Die Zeiträume, die Sie in anderen EU-Ländern als Ihrem Heimatland gelebt haben, sollten dabei jedoch berücksichtigt werden. Genauere Informationen erhalten Sie bei den Behörden des jeweiligen Landes.



Alexander Pichlmayr
Geschäftsleitung
Abwicklung
alex@inmocb.com
+34 685 647 906



Charlotte Kramer
Beratung Deutsch
& Skandinavisch
info@inmocb.com
+34 697 107 045



Marcel Braun
Verkaufsleitung
und Akquise
marcel@inmocb.com
+34 679 829 278

PROBLEME BEIM HAUSVERKAUF VERMEIDEN

Der Verkauf einer Immobilie kann komplex sein, besonders in einem vielschichtigen Markt wie hier in Spanien. Hier erwähnen wir einige typische Probleme, die erfahrungsgemäß beim Verkauf von Immobilien auftreten können:

1. Fehlbewertung der Immobilie

Viele Eigentümer orientieren sich bei der Preisfindung ihrer Immobilie an den Verkaufspreisen von Nachbarn oder Bekannten. Diese Infos sind jedoch nicht immer zuverlässig. Zudem werden oft die anfallenden Kosten, Steuern und sonstigen Verpflichtungen beim Verkauf unterschätzt.

2. Fehlende Unterlagen

Unvollständige Unterlagen können den Verkaufsprozess erheblich verzögern. Wichtige Dokumente wie der Energieausweis, die Wohnbarkeitsbescheinigung und gegebenenfalls eine Vorverkaufsrechtsgenehmigung sollten vor Beginn des Verkaufsprozesses vorliegen. Unterlagen sollten frühzeitig vorbereitet werden, um Verzögerungen beim Verkauf zu vermeiden.

3. Unklarheiten im Grundbuch

Unregistrierte Erweiterungen oder fehlende Eintragungen im Grundbuch können einen Verkauf blockieren oder verzögern. Alle notwendigen Eintragungen sollten vor dem Verkauf überprüft und gegebenenfalls aktualisiert werden.

4. Finanzielle Unsicherheiten der Käufer

Die Prüfung der finanziellen Lage potenzieller Käufer ist entscheidend, um Verzögerungen oder Abbrüche im Verkaufsprozess zu vermeiden. Eine frühzeitige Bonitätsprüfung der Interessenten ist empfehlenswert, um die Seriosität und Zahlungsfähigkeit sicherzustellen.

5. Vertrauen Sie Experten:

Die richtige Immobilienagentur kann den Unterschied ausmachen. Wählen Sie einen Makler, der Erfahrung in der Region hat, über ein breites Netzwerk verfügt und Ihnen einen erstklassigen Service bietet. Ein guter Makler wird nicht nur potenzielle Käufer anziehen, sondern Sie auch durch den gesamten Verkaufsprozess führen, Ihre Verkaufsunterlagen prüfen und Sie ausführlich beraten, was Ihnen am Ende Zeit, Geld und Überraschungen spart!



- 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 inmoinvestments.com/de
C/Alhambra 18 - La Zenia - 03189 Orihuela Costa

Lustiges: Lachen ist gesund

Warum sind Junggesellen schlanker als Ehemänner?

Der Junggeselle kommt abends nach Hause, schaut in den Kühlschrank, da ist nichts Ordentliches drin und geht ins Bett.

Der Ehemann kommt abends nach Hause, schaut ins Bett, da ist nichts Ordentliches drin und geht an den Kühlschrank.



Du wirst ja verdursten, wenn du damit trinkst.

Ein Mann geht zum Arzt und erzählt: "Meine Frau hört nicht mehr so gut. Was soll ich machen?" Der Arzt gibt ihm den Tipp, er solle einen Test machen.

Als der Mann nach Hause kommt, sieht er, dass seine Frau gerade kocht. So geht er drei Meter hinter sie und fragt: "Schatz, was kochst du Gutes?" Er bekommt keine Antwort, geht zwei Meter hinter sie und fragt nochmals: "Schatz, was kochst du Gutes?" Wieder bekommt er keine Antwort. Jetzt stellt er sich direkt hinter sie und fragt nochmals. Da dreht sich seine Frau um und schreit: "Zum dritten Mal: Es gibt Bratkartoffeln!"

"Chef, darf ich heute zwei Stunden früher Schluss machen? Meine Frau will mit mir einkaufen gehen."

"Kommt gar nicht in Frage."

"Vielen Dank Chef, ich wusste, sie würden mich nicht im Stich lassen."

Eine elegante Dame kommt in die Tierhandlung und verlangt einen Futternapf: "Aber unbedingt einen, auf dem steht: "Nur für den Hund!", erklärt sie.

"Wieso denn das? Kann Ihr Hund etwa lesen?", fragt der verwunderte Verkäufer.

"Mein Hund nicht. Aber mein Ehemann!"

Ein Bauer stöhnt abends am Stammtisch: "Ich bin ruiniert. Bevor ich zur Kur fuhr, sagte ich zu meinem Knecht, er solle die eine Hälfte der Kartoffeln auf den Markt bringen, und die andere Hälfte einlagern."

"Na und?"

"Der Idiot hat sie alle durchgeschnitten!"

Rohbau - 35. Stockwerk. Ganz oben arbeiten 3 Schweißer. Einer von ihnen muss mal dringend aufs Klo. Das jedoch steht ganz unten. Also sagt er zu den anderen beiden: "Hört mal, ich schieb das Brett da nach draußen, stelle mich drauf und pinkel runter. Ihr beiden stellt euch als Gegengewicht hinten drauf. OK?"

Gesagt getan. Doch plötzlich klingelt es Mittagspause und die beiden



Mein Mann ist jetzt bei ebay.

Ach, für den kriegste doch nichts mehr.

Schwachmatten haben nur noch ihre Pause im Hirn und die hauen ab.

32 Stockwerke tiefer besichtigt gerade der Architekt mit seinem Azubi das Gebäude. Da fragt plötzlich der Azubi: "Du Chef, sag mal, können Schwule fliegen?"

Daraufhin fragt der Chef ganz verdutzt wie er denn auf so was käme.

"Na, ja", sagt der Azubi, "da ist gerade einer vorbeigeflogen, hat seinen Schwanz in der Hand gehalten und gerufen: 'Wo sind die Ärsche? Wo sind die Ärsche?'"

In einer Bank in Frankfurt. Bewerberin zum Personalchef: "Haben Sie eine Stelle für mich?"

"Was können Sie denn?"

"Nichts."

"Das tut mir leid, die Führungspositionen sind alle schon besetzt."

Der kleine Niki kann nicht einschlafen. "Soll ich ihn in den Schlaf singen?", überlegt die Mutter.

"Warte lieber noch", beschwichtigt sie der Vater, "versuch's erst einmal im Guten."



DU BIST JA EIN TOLLER HECHT! JETZT KENNEN WIR UNS ERST ZWEI WOCHEN UND ICH BIN SCHON IM DRITTEN MONAT SCHWANGER!

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



Faszien-Massage + Bewegungskurse



KURSE:

- Mo | 10.15-10.45:
 - Beweglichkeit im Stehen
 - 11.00-12.00:
 - Pilates
- Mi | 10.30-11.30:
 - Bewegung zu Musik
- Fr | 10.30-11.30:
 - Massage + Beweglichkeit

TERMINE FÜR FASZIEN-MASSAGE
NACH VEREINBARUNG:

Steffi +34 711 039 495

mail@stef-bodytime.com
www.stef-bodytime.com

Calle Bajamar, 49, 03185 Torrevieja
(Punta Prima, Nähe Nautilus)



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



Fiesta de las Cruces - Maifest in Spanien

Die Fiesta de las Cruces, oder auch *Invenición de la Santa Cruz* oder *Cruz de Mayo* (spanisch für „Fest der Kreuze“ bzw. „Maikreuz“) ist ein am 3. Mai in vielen Teilen Spaniens und Hispanoamerika gefeiertes Volksfest. An diesem Tag wurde dem römischen Ritus der katholischen Kirche nach das Heilige Kreuz „entdeckt“. [1] *Invenición* (aus dem Lateinischen *invenio* = „entdecken“) ist die sowohl liturgische als auch offizielle Bezeichnung, umgangssprachlich haben sich aber *Fiesta de las Cruces* und *Cruz de Mayo* durchgesetzt. Nach der Reform der römischen Liturgie durch Papst Johannes XXIII. mit dem *Motu proprio Rubricarium instructum* verlor es im römischen Kalender an Bedeutung.



Die ersten Volksfeste des Cruz de Mayo gehen auf das 17. Jahrhundert zurück. Die Bräuche zur Feier der Fiesta de las Cruces wurden manchmal von Klerikern und Adligen verboten und in England während des 17. Jahrhunderts aufgrund der protestantischen Reformation ganz eingestellt. Die Baumschmückbräuche wurden in Spanien, vor allem in Kastilien, üblich. In der Regel wird das Fest zwischen dem 30. April und dem 3. Mai gefeiert.

Spanien

Verschiedene Gruppierungen, die normalerweise mit Hermandades, spanischer Vereinigungen für gemeinnützige oder religiöser Ziele, verbunden sind, organisieren die Prozessionen der Heiligen Woche und schmücken ein großes Kreuz mit Blumen. Dazu wählen sie einen geeigneten Platz oder eine Straße aus und dekorieren auch die Umgebung des Kreuzes mit typischen traditionellen Gegenständen, wie Gitarren, bestickten Tüchern, antikem Steingut und sogar alten Nähmaschinen. Beispielsweise werden für den Schmuck des Kreuzes der Hermandad de Nuestra Señora del Carmen, Königin des Meeres, Fischer-netze und Anglerbesteck verwendet. Meist sind die verwendeten Gegenstände Erinnerungsstücke an die Geschichte oder Traditionen der Stadt, die künstlerisch präsentiert werden.

Ganz berühmt zeichnet sich das Fest in der Stadt Granada, aber auch in weiteren Städten Andalusiens wie Córdoba und Armilla. Hier werden Preise für die am besten gestalteten Maikreuze in mehreren Kategorien vergeben, wie Höfe, Straßen und Plätze, Fenster und Schulen. Die Kreuze werden mit roten und weißen Nelken geschmückt und oft mit kunstvoller Handwerksarbeit umgeben.

Am ersten Maiwochenende findet das Fest in Estepona statt. Dort werden etwa zehn verschiedene Kreuze auf verschiedenen geschmückten Plätzen der Stadt aufgestellt. Die Stadtverwaltung lobt einen Preis für den bestgeschmückten Platz mit dem Kreuz aus. Die Idee dahinter ist, durch die Stadt zu wandern, die Plätze und das Kreuz zu betrachten und bekanntzugeben, wie die Jury abgestimmt hat. Während des Festes wird Musik gespielt, getanzt (u. a. Flamenco) und Barbecues veranstaltet.

Vom Museum Sacro Iglesia de San Juan in Aranda de Duero führt eine Prozession mit einer hinterher tanzenden Menschenmenge zum Plaza Mayor.

An verschiedenen Orten in Cabeza la Vaca, einer Gemeinde in der Provinz Badajoz, werden Kreuze mit verschiedenen Motiven geschmückt. In der Nacht vom 2. Mai werden sie hinter einer Musikparade durch den Ort getragen. Am 3. Mai führt die Prozession durch die Straßen zu dem einen Kreuz, das das Heilige Kreuz darstellen soll.

In Écija wird das Fest von der Hermandad del Resucitado organisiert. Kinder in traditioneller Kleidung tragen das Kreuz während der Prozession, die immer am Sonntag, entweder den 3. Mai oder den Sonntag danach, durch die Straßen führt.

In Feria werden Kreuze und Altäre aufwändig mit Blumen verziert. Im Jahre 2008 waren es über 70 Kreuze. Dieses Fest gehört zur Kategorie Fiestas de Interés Turístico Nacional.

Die Entstehung des Fests in Sama de Grado ist unbekannt, aber es ist älter als 500 Jahre. Als Besonderheit gilt, dass anstelle einer auf das Kreuz eine auf die in Himmelsblau gekleidete Schmerzensmutter konzentrierte Prozession stattfindet, um Christus' Sieg über den Tod zu feiern. Die Figur der Schmerzensmutter wird dabei in drei Aspekten dargestellt: als Mutter Jesu, als Mater Dolorosa, die Jesus auf den Golgata begleitet, und weil der Mai als ihr Monat gilt.

U Clinic[®]

DENTAL & FACIAL AESTHETICS

Dein
Bestes
beginnt
hier

01 | ÄSTETISCHE MEDIZIN

Botox-Injektion	350€
Collagen-Injektion	400€*
Kompl. Gesicht	nach Materialaufwand

Hyaluronsäure:

- Lippen	350€
- Barcode-Falten	360€*
- Kinn	360€*
- Nasolabialfalten	350€*
- Nasenmodellierung	430€*
- Wangenknochen	350€*
- Augenringe	350€*
- Mimikfalten	380€*

*ab

03 | ZAHNMEDIZIN

Implatate
Wiederherstellungen
Kronen
Veneers
Protesen
Zahnfleischbehandlung
Endodontie
Zahnaufhellung
Mundchirurgie
Kieferorthopädie
Zahnreinigung

02 | HAUTVERJÜNGUNG

Plasma Haare o. Gesicht	150€
Microneedling	400€
Vitaminbehandlung Gesicht ..	140€
Photodynamische Therapie ...	75€
Aquapure	90€
Laser ME	120€*
Impuls Laser	220€*

*ab

 **+34 675 77 55 18**

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

 @ucliniclazenias

 www.ucliniclazenias.com

Die neue Ära der Matratzen: Mit Dynaglobe schlafen Sie ab jetzt luftgefedert

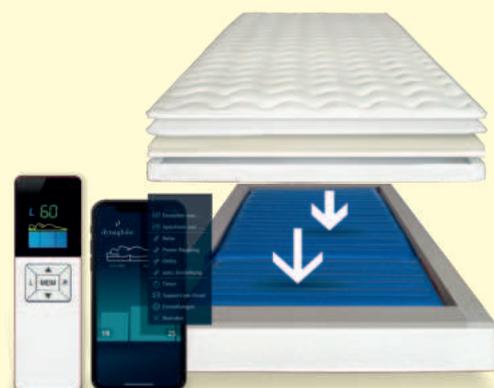


Das Auto fährt von alleine, das Handy nimmt uns die Organisation im Alltag ab und die Smartwatch zeigt mehr als nur die Uhrzeit an. Das Wichtigste wird jedoch vernachlässigt: der erholsame Schlaf. Er bildet die Basis für Gesundheit und Wohlbefinden. Und wer dauerhaft schlecht schläft, fühlt sich kraftlos und erschöpft. Folglich ist ruhiger, regenerativer Schlaf der Schlüssel für mehr Leistungsfähigkeit im Arbeitsalltag und Privatleben. Doch inmitten des Bettenmarktes, der sich mit einer Vielzahl von vermeintlichen Lösungen förmlich überschlägt, stellt sich die Frage: Wie finde ich die perfekte Matratze, die meinen individuellen Bedürfnissen entspricht? Dynaglobe, ein Vorreiter mit fast zwei Jahrzehnten Erfahrung im Bereich Schlafkomfort, hat die Antwort gefunden: das Luftschlafsystem, mit dem Sie nie wieder zu hart oder zu weich liegen – eine bahnbrechende Innovation, die den Schlaf neu definiert.

Auf Knopfdruck der richtige Härtegrad

Mit diesem neuartigen System bestimmen Sie Ihren Lieblings-Härtegrad selbst und ermöglicht Ihnen so eine neue Dimension des Schlafkomforts. Von außen betrachtet wirkt sie wie eine gewöhnliche Kaltschaum- oder Federkernmatratze. Beim Liegen lässt sich kein Unterschied feststellen. Doch anders als bei gewöhnlichen Matratzen ist

das Innere mit der Luftkern-Technologie ausgestattet, die in zwei Druckkammern für den Schulter- und Beckenbereich aufgeteilt ist und sich so gezielt und flexibel anpassen lässt. Mit Dynaglobe muss sich der Kunde nicht vorab auf einen starren Härtegrad festlegen. Es ist also auch im Nachhinein möglich, jederzeit auf Veränderungen zu reagieren und die Schlaflage auf die aktuelle Schmerzsituation anzupassen. Mit tausenden Liegevarianten können Sie Ihren gewünschten Härtegrad stufenlos im Liegen auf Ihre Vorlieben einstellen. Per Knopfdruck über eine Fernbedienung oder die Smartphone-App Ortho-Well® lässt sich der Luftdruck regulieren. Ganz gleich, ob Sie auf dem Rücken, der Seite oder dem Bauch schlafen – das Luftschlafsystem bietet jedem die optimale Liegeposition.



Ihr sicherer Weg zum richtigen Schlafsystem

1 Individuelle Körpervermessung

Einfach und exakt:

- ▶ vollautomatische Körperdruckvermessung
- ▶ ergonomisch exakte Anpassung
- ▶ Ermittlung des passenden Härtegrads



2 Ihre angepasste Lösung

Das Ergebnis:

- ▶ Bewegungsapparat ergonomisch perfekt lagern
- ▶ druckoptimiert und stützend schlafen
- ▶ vollste Entspannung für Körper und Geist



3 Auch in Zukunft die volle Kontrolle

Individuell einstellbar:

- ▶ nie mehr zu hart oder weich liegen
- ▶ auf Knopfdruck im Liegen Härtegrad anpassen
- ▶ persönliche Wellness-Oase dank Smartphone-App Ortho-Well®



Um Ihren bestehenden Unterbau müssen Sie sich keine Gedanken machen, denn anders als bei üblichen Kaltschaummatratzen oder einer Federkernmatratze spielt es keine Rolle, ob Sie bereits ein Boxspringbett, Polsterbett, oder Wasserbettenunterbau besitzen. Das Schlafsystem von Dynaglobe ist mit nahezu jedem Bettgestell kompatibel. Ihr bestehender Lattenrost kann weiterhin genutzt werden.

Innovative Technik trifft auf hochwertige Materialien

Das Herzstück dieser Matratze ist der besonders strapazierfähige, TÜV-geprüfte Zweikammer-Luftkern. Ein Schaumstoff-Rahmen umhüllt den Kern, darüber folgt eine atmungsaktive 3D-Gewebeschicht, die für eine effektive Luftzirkulation sorgt und den Feuchtigkeitstransport bestmöglich unterstützt. Sie haben die Wahl zwischen vier verschiedenen integrierten Toppnern, um Ihren persönlichen Liegevorlieben gerecht zu werden. Bis hin zur Möglichkeit, die Matratze mit einem Öl-Liquid-Pad® auszustatten, bietet das System eine maßgeschneiderte Lösung für jeden Schlafertyp. Abgerundet wird die Premium-Matratze mit hochwertig verarbeiteten, atmungsaktiven und bequemen Multifunktionsbezügen, die dank Reißverschluss einfach abnehmbar und waschbar sind.

Gefertigt werden die Matratzen von Hand im beschaulichen Schmiechen, das liegt zwischen Augsburg und München. Die Matratze trägt das Qualitätssiegel 100% made in Germany. Die Matratze und der Luftkern wurden einer Belastungsprüfung inkl. Alterung durch den TÜV SÜD unterzogen und zertifiziert. Die verwendeten Schaumstoffe und Matratzenbezüge sind gemäß OEKO-TEX Standard 100 zertifiziert und somit schadstoffgeprüft, gesundheitlich unbedenklich und geruchsneutral. Alle verwendeten Materialien bestehen durch hohe Materialdichte bzw. feinsten Verarbeitungsqualität.

Die modulare Konstruktion der Dynaglobe-Matratze garantiert nicht nur eine optimale Körperunterstützung, sondern auch höchsten Komfort. Diese Bauweise ermöglicht zudem eine unkomplizierte Nachrüstung aller Einzelteile.

Tauchen Sie per App in eine intelligente Wellness-Oase ein



Und das vielleicht Beste: Mit der Smartphone-App Ortho-Well® (für iOS und Android) lässt sich die Luftkernmatratze komfortabel steuern. Die innovative App erweitert die Funktionalität

des Schlafsystems erheblich. Eine integrierte Liegeanalyse sorgt dafür, dass jeder vollautomatisch die passende Matratzeinstellung für sich findet. Drei zusätzliche Wellness-Programme verwandeln das Schlafzimmer zum persönlichen Wellnessbereich. Von einem sanften Relax-Programm über ein kraftschöpfendes Power napping-Programm bis hin zu speziellen Rückenstreckungen – die App unterstützt den Nutzer ganzheitlich bei der Regeneration und Entspannung.

In einer Welt, die sich ständig im Wandel befindet, ist eine Matratze, die sich flexibel an individuelle Liegebedürfnisse anpassen kann, ein wahrer Luxus. Die Luftkernmatratze von Dynaglobe setzt neue Maßstäbe im Schlafkomfort. Sie vereint das vertraute Gefühl einer klassischen Matratze mit der Flexibilität und Anpassungsfähigkeit eines modernen Schlafsystems.

Wie viel Smartphone brauche ich?

Highend-Smartphones mögen faszinierend sein, sind ihren horrenden Preis aber selten wert. Denn für Summen jenseits von 1.000 Euro bieten sie Leistung und Features, die viele ohnehin nie oder kaum benutzen. Das Geld können Sie sich daher oft sparen.

Unser Tipp: Xiaomi Redmi Note 13 Pro (ca. 225,- €)

Xiaomi hat mit dem Redmi Note 13 Pro ein starkes Mittelklasse-Smartphone im Programm. Das Preis-Leistungs-Verhältnis ist überragend, da man neben einer sehr guten Verarbeitung, ein helles OLED-Display, eine gute Performance und hochauflösende Hauptkamera bekommt. Für den Preis macht man nichts falsch.

Das Smartphone besitzt ein 6,67 Zoll Display mit einer Auflösung von 1.080 x 2.400 Pixeln. Das Redmi Note 13 Pro ist 161,1 mm hoch, 74,95 mm breit, 7,98 mm dick und wiegt 188 Gramm. Es ist nach dem IP54-Standard geschützt gegen Spritzwasser.

Angetrieben wird das Redmi Note 13 Pro von einem MediaTek Helio G99 Ultra. Diesem stehen 8 GB Arbeitsspeicher zur Seite. Das Redmi Note 13 Pro ist Dual-SIM-fähig. Allerdings musst du auf die Möglichkeit zur Speichererweiterung per Speicherkarte verzichten, wenn du die zweite SIM-Karte nutzen willst.

Die Kommunikation mit anderen Geräten kann bei dem Redmi Note 13 Pro von Xiaomi über folgende Funkstandards erfolgen: LTE, Bluetooth, NFC, WLAN. Der verbaute Akku bietet eine Kapazität von 5.000 mAh. Die Hauptkamera des Redmi Note 13 Pro bietet eine Auflösung von 16455x12155 (200,0 Megapixel).



Lösungen Kreuzworträtsel und Sudoku

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

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

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

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:



Klosterfrau Franz-
branntwein 200ml
5,79 €



ÖLZ Mohn-Srtudel
350g
3,52 €



Werder Tomaten
Ketchup 450ml
2,99 €



Kosmetik-
Produkte
von
**Hildegard
Braukmann**



Japanisches Heil-
pflanzenöl 30ml
2,99 €



JT Apfelessig 5%
1l
2,30 €



Valenzi Markklösschen
100g
1,09 €

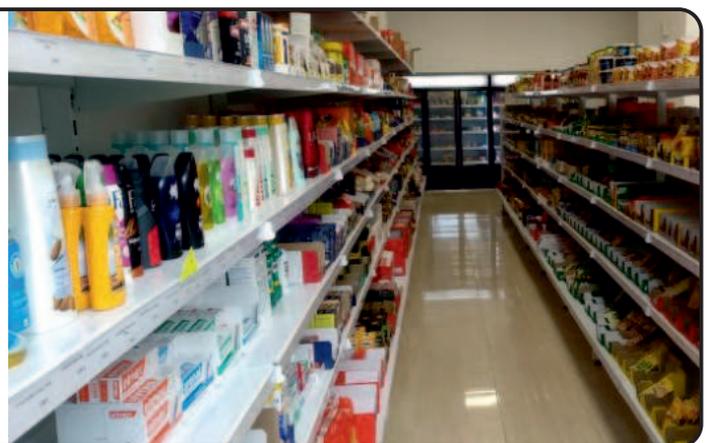
Frische Würste
Mettenden, Krakauer
und Bockwürste



Cafe Hag
Gemahlen 500g
7,69 €



Frisches Deutsches Brot
Lieken Urkorn
Verschiedene Sorten



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
50 GB
€12.99
28 Tage

50GB
Ab sofort
100 GB
€18.99
28 Tage

80GB
Ab sofort
150 GB
€24.99
28 Tage

MULTIDISZIPLINÄRES TEAM

DAS KOORDINIERTE 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

