

Ihr deutsches Magazin an der Costa Blanca

COSTA JOURNAL

Ausgabe Nr. 24 / September 2025



Die Alhambra

Ein Juwel maurischer Pracht über Granada

Autounfall in Spanien

Wie verhalte ich mich richtig

Lebenshaltungskosten

Unterschiede zwischen Spanien und Deutschland

Rätselspass:
Kreuzworträtsel und Sudoku

**MY
FITNESS
BOX**

TRAIN SMARTER.

AB SOFORT GEHT ES LOS ERÖFFNUNGSANGEBOT SICHERN!

12 Monate

~~29,90€~~

24,90€*
Monat

NUR BIS
30.09.

Flex Tarif

~~39,90€~~

29,90€*
Monat

*inkl. einmalige Aktivierungspauschale 39€

- ✓ Kraftgeräte
 - ✓ Ausdauergeräte
 - ✓ Funktionelles Training
 - ✓ Vibrationstraining
 - ✓ MyFitnessbox-App
 - ✓ personalisierte Trainingspläne
 - ✓ Körperanalysewaage
 - ✓ kostenlose Duschen
 - ✓ kostenloses WLAN
 - ✓ Geräte Made in Germany
-  deutsches Personaltraining



Qr-Code scannen für
mehr Info/ Anmeldung



**Av. de Pinatar 35
San Javier**

☎ +34 613 740 019

✉ info@my-fitness-box.es

📷 [myfitnessbox_san_javier](https://www.instagram.com/myfitnessbox_san_javier)

🌐 [Die-Fitnessbox.de](https://www.Die-Fitnessbox.de)



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

Grosse
auswahl an
wandtapeten

Auch Maler- und Tapezierarbeiten

Wir mischen jede Farbe



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 unser
neues Büro in
SAN FULGENCIO

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

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.



Es gibt nur zwei Tage im Jahr,
an denen man nichts tun
kann. Der eine ist Gestern, der
andere Morgen. Dies bedeutet,
dass heute der richtige Tag
zum Lieben, Glauben und in
erster Linie zum Leben ist.

Dalai Lama

Inserentenverzeichnis

Auto	Wash & More	7
	Autotaller Marcos Coches	29
Flughafen / Parking	Maxi-Car Parking	21
Friseur	Hair Studio Silvia	21
	Kopfsache Friseure	9
Fitnessstudio	My Fitness Box	2
Haustechnik	DAT	3
	Zeus Klima	25
	CMO Ventas	25
Hauservice	Allround Haus-Service	5
	Keyholding & Home Care	29
Immobilien	Hahn Fürstenberg	19
	ALSOL Direkto	21
	Inmoclásico	30
Kosmetik, Schönheit	Maren Hustan	25
	MONI'S	9
Lebensmittel	MEYERS Supermarkt	31
Mode	Moda La Finca	11
Metallbau	INOX MB	21
Optiker	Optiker Fischer	11
Pflegedienst	Cura Vita	11
	D&A Pflage team	7
Psychologe	Bruns	15
Physiologie	Martin Zaic	9
Pool	Piscina Reunidas	27
Reisen	Falken Tours	19
Restaurant	Bella Plaza	5
Service-Büro	Fischer / Carrasco	9
	Gutycas	17
Steuerberater	Bismark	7
Solar	Solaranlagen	27
Transport	HusTrans	15
	Umzüge Brocke	29
Versicherung	Fiatc Kaleja	5
	Göring	3, 15
Wohnmobile	Fraron	33
Zahnarzt	Clinica Dental Gilabert	34

Texte / Artikel

Geschnetzelte Zwiebel- leber mit Kartoffelbrei	Seite 6
Was ist Halitosis	Seite 8
Autounfall in Spanien- Wie verhalte ich mich	Seite 10
Die Alhambra	Seite 12
Sternzeichen und ihre Eigenschaften	Seite 14
Unterschiede der Lebenshaltungskosten	Seite 16
Wieviel Alkoholkonsum pro Woche	Seite 22
Fussball Bundesliga Spielplan	Seite 26
Kleinanzeigen	Seite 27
Geund Essen und Trinken	Seite 32

Impressum

Herausgeber:
Steffen Anton
Urb. Torrealmendros, 103
03184 Torre vieja

Gestaltung:
Steffen Anton

Anzeigenschluss:
immer der 15. des Monats

Tel: 711 066 867

Email:
info@costajournal.de

Internet:
www.costajournal.de

BellaPlaza

RESTAURANTE PIZZERÍA

- Menu del dia: 12:30 - 16:00 Uhr
- verschiedene italienische Weine
- Pizza und Pastas



Calle Azafran - Local A-8, Villamartín
03189 Orihuela Costa
Tel: 865 94 09 78



14,90 €

Schweinefilet mit
Gemüse + Pommes
(Soße nach Wahl)



16,90 €

Rahnsteak mit
Bratzwiebeln,
Gemüse + Pommes

Allround Haus-Service Villamartin

Firma Rickert/Dreßel

Transporter mieten inkl. Fahrer
Kleintransporte / Umzüge
Sperrmüllabholung
Haushaltsauflösungen
Möbelaufbau-Service
Malerarbeiten rund ums Haus



Preise und Termine auf Anfrage unter

Telefon: + 34 744 736 663

Email: dany12587@web.de

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/ Albaterra, 1 Local 64 · Algofra · Email: arthurkaleja@agentes.fiatc.es



CHEFKOCH.DE

Geschnetzelte Zwiebelleber mit Kartoffelpüree

Für 4 Personen:

500 g	Leber(n) (Schwein oder Rind), geschnetzelte
200 g	Zwiebel(n), in Ringe geschnittene
etwas	Mehl zum Bestäuben
	Öl (Rapsöl)
	Butter
500 g	Kartoffel(n)
1 EL, gestr.	Gemüsebrühe
n. B.	Muskat
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
n. B.	Wasser



Zubereitung

Arbeitszeit ca. 25 Min • Gesamtzeit ca. 25 Min

Butter und Rapsöl in der Pfanne erhitzen und die in Ringe geschnittenen Zwiebeln darin goldbraun anbraten. Die geschnetzelte Leber rundum mit etwas Mehl bestäuben und dann zu den Zwiebeln in die Pfanne geben. Unter mehrmaligem Wenden braten und erst am Ende der Garzeit mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Inzwischen die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in genügend Wasser nach Bedarf zusammen mit der Gemüsebrühe kochen. Anschließend zu Brei stampfen und mit Butter, Muskat und Salz abschmecken.

Auf Tellern anrichten und servieren.

Dazu passt frischer Salat nach Wahl.

Tipp: Wenn sie die Zwiebel einwenig mit Zucker glasieren, hat die Leber einen leicht süßlichen Geschmack (ist aber Geschmacksache).

Guten Appetit!



KOMMT
BALD

**Demnächst
auch in**

Alfaz del Pi!

Steuern - Recht - Immobilien

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

☎ +34 966 177 940 📞 +34 663 575 501

✉ info@bismark.es 🌐 www.bismark.es

WASH & MORE

AUTO HANDWÄSCHE

FÜR DIE WEGBESCHREIBUNG
QR CODE SCANNEN



ÖFFNUNGSZEITEN:

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

**ab
23 €**

**C/ Calaceite, 28
Urb. San Luis, Torrevierja**



**D&A
Pflegeteam**



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

Wir helfen Ihnen:

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



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

Was ist Halitosis?



Halitosis bedeutet schlicht schlechter Atem, ein Problem, an dem viele Menschen von Zeit zu Zeit leiden. Schätzungsweise leiden 40% der Bevölkerung zeitweise an chronischer Halitosis. Chronischer Mundgeruch ist eine Störung mit erheblichen sozialen Auswirkungen und kann allein schon deshalb als Krankheit bezeichnet werden. Dabei gibt es viele unterschiedliche Ursachen für schlechten Atem:

- mangelnde Mundhygiene (falsches Putzen und Nichtverwenden der Zahnseide)
- Zahnfleischerkrankungen
- das Essen bestimmter Lebensmittel wie Zwiebeln, Knoblauch oder Fisch
- Tabak und Alkohol
- Schlechter Atem bei Hunger – im Stoffwechsel bilden sich bei Hunger Azeton-Verbindungen, die einen charakteristischen Geruch aufweisen
- Mangel an Zink kann Mundgeruch fördern
- trockener Mund (verursacht durch bestimmte Medikamente, medizinische Störungen und einen verringerten Speichelfluss während des Schlafens – daher kommt auch der Ausdruck “morgendlicher Mundgeruch”)
- Mangelnder Abschluss des Magens zur Speiseröhre hin lässt den Speisergeruch aus dem Magen aufsteigen. Eine Störung der Darmflora hat oft eine Störung der Mundflora zur Folge.
- Allgemeinerkrankungen wie Diabetes, Stoffwechselerkrankungen, Infektionen der Atemwege, Störungen der Leber und Niere usw. Diabetiker haben, besonders, wenn sie schlecht eingestellt sind, einen typischen Atemgeruch.
- Mandelentzündungen, besonders die chronische Form.

Vorbeugung

- Mindestens zweimal täglich gründliches Zähneputzen und einmal täglich Reinigen der Zähne mit Zahnseide und Zahnzwischenraumbürsten, um Plaque und Speisereste zu entfernen.
- Kaffee, Bier und Wein, sowie sämtliche Lebensmittel, die zu einem schlechten Atem führen, meiden.

- Herausnehmbare Prothesen müssen unbedingt jeden Abend herausgenommen und vor dem Wiedereinsetzen am nächsten Morgen gründlich gereinigt werden.
- Besuchen Sie regelmäßig Ihren Zahnarzt zur zahnärztlichen Kontrolluntersuchung und professionellen Zahnreinigung, denn man sollte sich ein- bis zweimal im Jahr die Zähne professionell reinigen lassen.

- Außerdem kann auch der Zungenbelag zusätzlich entfernt werden, da die meisten Bakterien auf der Zunge sitzen. Dazu reicht ein einfacher Esslöffel oder man nutzt spezielle Zungenschaber (erhältlich in guten Drogeriemärkten und Apotheken). Durch das Reinigen der Zunge kann Mundgeruch um bis zu 60 Prozent reduziert werden. Es reicht, wenn die Zunge einmal am Tag gereinigt wird, besonders der Zungengrund. Das ist nicht immer ganz einfach, manchmal muss man die Zunge dazu festhalten.

Tipps & Tricks gegen schlechten Atem

- Immer ordentlich und ausgiebig kauen.
- Mindesten 3 Liter pro Tag trinken.
- Chlorophyll-Dragees gegen Mundgeruch aus der Apotheke besorgen.

Wenn Sie unter dauerhaftem Mundgeruch leiden, der sich nicht durch Zähneputzen und Reinigen der Zähne mit Zahnseide verbessert, besuchen Sie Ihren Zahnarzt, um eine gründliche zahnärztliche Untersuchung durchführen zu lassen, da dies einen Hinweis auf ein ernsteres Problem darstellen kann. Nur ein Zahnarzt kann Ihnen mitteilen, ob eine unzureichende Mundhygiene (Plaque oder Zahnstein), eine Zahnfleischerkrankung, ein chronisch trockener Mund oder vielleicht eine Allgemeinerkrankung die Ursache Ihres schlechten Atems darstellt.

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

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

MARTINA FISCHER
SERVICEBÜRO

CARRASCO
& FISCHER



**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 und
Erbschaftsannahmen

Geschäftszeiten:
Mo - Fr 8-15 Uhr

Internet:
www.mfischer.es

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

moni's
Beauty Studio

*Dauerhaft
schön*

- Conture Make-Up
- Nageldesign
- Kosmetik
- Med. Fußpflege
- Hopi Ear Candles

Mehr als
30 Jahre
Erfahrung!

Urb. El Presidente
Calle Puerto Rico 5
03189 Orihuela Costa
Email: moni.luebeck@gmail.com

696 762 123

KOPFSACHE
friseure

Kompetenz, Qualität und Individualität

Unser Service

- Cut & Go
- Coloration
- Extension
- Hair-Styling
- Hair Treatments
- Bridal Service

Calle Mar Jonico, 4, Local 28
03177 San Fulgencio, Alicante
C.C. Bahia de las Dunas

Termin buchen unter
+34 622814387

Jura: die Wiege der Exzellenz in der Brillenherstellung



Zwischen den Alpen und dem Burgund liegt eine der authentischsten und zugleich am wenigsten überlaufenen Regionen Frankreichs: der Jura. Wenn man vom französischen Jura spricht, denken viele sofort an

Berge, Wein und Käse. Doch diese an die Schweiz grenzende Region birgt noch einen weiteren Schatz, der sie weltweit bekannt gemacht hat: ihre Optikindustrie. Seit mehr als 200 Jahren steht der Jura für Innovation, Tradition und höchste Qualität in der Herstellung von Brillen.

Und Hand aufs Herz: Was wären Käse und Wein ohne eine gute Brille, um das Etikett zu lesen und die feinen Unterschiede zu erkennen?

Ein handwerkliches Erbe mit Blick in die Zukunft

Die Geschichte beginnt im 18. Jahrhundert, als die harten Winter die Bewohner des Jura dazu zwangen, neue Erwerbsquellen zu suchen. So entstand das optische Handwerk, das sich im Laufe der Zeit zu einer blühenden Industrie entwickelte. Die Stadt Morez, bekannt als die „Hauptstadt der Brille“, wurde zum Zentrum dieser Tradition. Bis heute haben viele der renommiertesten französischen Marken hier ihre Werkstätten und Designstudios.

Auch wenn die Brille nicht im Jura erfunden wurde, war dies die erste Region, die ab 1820 ihre Produktion industrialisierte und Brillen in alle Welt exportierte. Seit jener Zeit trägt Morez den Beinamen „französische Hauptstadt der Brille“. Und ganz ehrlich: Wenn schon eine Stadt Hauptstadt sein muss, dann klingt „Hauptstadt der Brille“ doch wesentlich origineller als „Hauptstadt der Büroklammern“...

Ein echtes Optik-Distrikt

Heute vereint der Jura Hunderte von Werkstätten und Fabriken, die sich auf die Herstellung von Fassungen und optischen Komponenten spezialisiert haben. Schätzungen zufolge stammen rund 80 % aller in Frankreich produzierten Brillen aus dieser Region. Von kleinen Familienbetrieben bis hin zu international agierenden Industriegruppen – sie alle bewahren ein über Generationen weitergegebenes Know-how.

Diese außergewöhnliche Dichte macht den Jura zu einem wahren „Silicon Valley der Brillen“ – nur dass hier statt Computerchips Gestelle gefeilt werden und die Designer mehr mit Nasen als mit Prozessoren arbeiten.



Vom Gebrauchsgegenstand zum Modeaccessoire

Jahrhundertlang galten Brillen ausschließlich als Hilfsmittel zur Sehkorrektur. Doch ab dem 20. Jahrhundert wandelten sie sich zunehmend zu einem Modeaccessoire. Der Aufstieg des Kinos, der Fotografie und der Prominentenkultur machte die Brille zu einem Symbol für Stil und Persönlichkeit – von den ikonischen runden Brillen John Lennons bis hin zu den glamourösen, großen Fassungen der 1970er-Jahre.

Heute ist die Wahl einer Brille längst nicht mehr nur eine Frage der Optik, sondern auch der Selbstinszenierung. Brillen sind Teil unserer Identität – sie zeigen, wer wir sind und wie wir von anderen wahrgenommen werden möchten. (Und mal ehrlich: Wer hat nicht schon einmal vor dem Spiegel gedacht, dass eine neue Brille mindestens so viel verändern kann wie ein neuer Haarschnitt?)

Matthew: das Erbe des Jura in zeitgemäßem Stil

In diesem Kontext entstand Matthew, eine Marke, die das gesamte Erbe des Jura aufgreift und in eine moderne Formensprache überträgt. Jede Fassung von Matthew verbindet das handwerkliche Können vieler Generationen mit einem Design, das auf den Lebensstil von heute zugeschnitten

ist.

Die Philosophie ist klar: Brillen schaffen, die nicht nur Accessoires sind, sondern eine Verlängerung der Persönlichkeit.

Und für diejenigen, die jetzt meinen: „Ach, mir steht sowieso keine Brille“ – keine Sorge. Matthew beweist, dass es die richtige Brille für jede Nase gibt.

Diese exklusive Marke finden Sie übrigens bei Optica Fischer, wo wir uns stets darum bemühen, die innovativsten Marken des Marktes für Sie auszuwählen.



Optica Fischer
Calle Gerardo Rueda 1, Local 3
Urb. Playa Flamenca
03189 Orihuela Costa
Tel: 966 761 349
Whatsapp: 620 814 777
Email: hola@opticafischer.com
Internet: opticafischer.com

Pflegedienst



WIR HELFEN, WO SIE
HILFE BRAUCHEN.

TELEFON:

635 645 661

www.pflegedienst-curavita.com

kontakt@pflegedienst-curavita.com

MODA LA FINCA
OUTLET & BOUTIQUE
www.modalafinca.com



Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Sommerschlussverkauf!!
20% Nachlass!



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

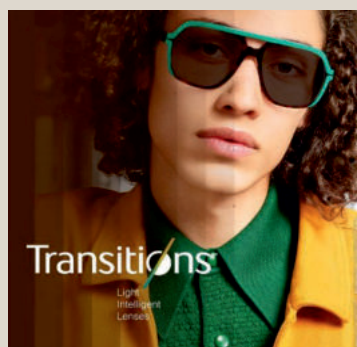
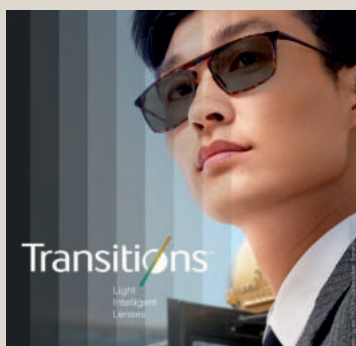
MODA LA FINCA

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

Tel: 966 729 544

Email: modalafinca@gmail.com

www.Modalafinca.com



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@opticafisher.com · [@opticafisher](https://www.instagram.com/opticafisher)

Die Alhambra: Ein Juwel maurischer Pracht über Granada

Hoch über der andalusischen Stadt Granada thront eines der beeindruckendsten Bauwerke der Menschheit: die Alhambra. Diese weitläufige Palast- und Festungsanlage ist nicht nur Spaniens meistbesuchtes Monument, sondern auch ein einzigartiges Zeugnis der Blütezeit islamischer Kunst und Architektur in Europa und zurecht UNESCO-Weltkulturerbe.



1. Geschichte: Von der Festung zum letzten maurischen Königreich

- Ursprünge: Der Name "Alhambra" leitet sich vom arabischen "al-Qal'a al-hamra" ab, was "die Rote (Festung)" bedeutet – vermutlich bezogen auf die rötliche Färbung der Mauern im Abendlicht. Erste Befestigungen existierten bereits im 9. Jahrhundert auf dem strategisch wichtigen Hügel Sabika.
- Blütezeit unter den Nasriden: Ihre wahre Pracht entfaltete die Anlage jedoch im 13. und 14. Jahrhundert unter der Herrschaft der Nasriden-Dynastie, der letzten maurischen Herrscher auf der Iberischen Halbinsel. Als Hauptresidenz des Sultans wurde sie zum politischen und kulturellen Zentrum des Emirats von Granada.
- Muhammad I. ibn Nasr (Al-Ahmar): Begründete die Dynastie 1238 und machte die Alhambra zur königlichen Residenz, baute die Festungsmauern (Alcazaba) und legte die Wasserversorgung (Acequia Real) an.
- Yusuf I. und Muhammad V.: Unter diesen Sultanen erreichte die Baukunst ihren Höhepunkt. Es entstanden die berühmten Nasridenpaläste (Palacios Nazaríes) mit Meisterwerken wie dem Comares-Palast (mit dem Thronsaal, Salón de Comares / Salón de los Embajadores) und dem Löwenpalast (mit dem legendären Patio de los Leones).
- Das Ende von Al-Andalus: Die Alhambra war das letzte Bollwerk des Islam in Spanien. Am 2. Januar 1492 kapitulierte der letzte Nasriden-Herrscher, Boabdil, vor den Katholischen Königen Ferdinand und Isabella. Damit endete die fast 800-jährige muslimische Präsenz auf der

Iberischen Halbinsel (Reconquista).

- Nach der Reconquista: Die christlichen Eroberer respektierten das Bauwerk zunächst. Kaiser Karl V. ließ sogar einen monumentalen Renaissance-Palast (Palacio de Carlos V) innerhalb der Mauern errichten, der jedoch nie vollendet wurde und heute ein markanter Kontrastpunkt ist. Spätere Jahrhunderte brachten Vernachlässigung, Umnutzungen und auch Zerstörung. Ihre Wiederentdeckung und systematische Restaurierung begann erst im 19. Jahrhundert, angeregt durch Schriftsteller wie Washington Irving ("Tales of the Alhambra").

2. Architektur und Kunst: Ein Paradies aus Stuck, Keramik, Holz und Wasser

Die Alhambra ist ein Meisterwerk der islamischen Architektur, geprägt von komplexer Geometrie, üppiger Ornamentik und einer tiefen Verbindung zwischen Innenraum, Hof und Garten.

Die Gesamtanlage: Sie gliedert sich in mehrere Hauptbereiche:

Alcazaba: Die älteste, militärische Festung mit Wehrtürmen (Turm der Wacht / Torre de la Vela bietet spektakuläre Aussicht).

Nasridenpaläste (Palacios Nazaríes): Das absolute Herzstück und Highlight. Ein Labyrinth aus prächtigen Sälen, intimen Gemächern und berühmten Innenhöfen, die durch kunstvolle Stalaktitengewölbe (Muqarnas), filigran durchbrochene Stuckwände, farbenprächtige Fliesen (Azulejos) und kunstvoll beschriftete Wanddekore (Kalligrafien mit Gedichten und Koranzitaten) verzaubern.

Mexuar: Ältester Teil, Verwaltungs- und Audienzbereich.

Comares-Palast: Offizieller Regierungssitz, dominiert vom quadratischen Patio de los Arrayanes (Myrtenhof) mit seinem langen Wasserbecken und dem mächtigen Torre de Comares.

Löwenpalast (Palacio de los Leones): Privatbereich des Sultans und seiner Familie. Weltberühmt ist der Patio de los Leones, ein Säulenhof mit 124 schlanken Marmorsäulen, gespeist von einem Brunnen, der von 12 steinernen Löwen getragen wird. Umgeben von Meisterwerken wie dem Sala de los Abencerrajes (Sternengewölbe) und dem Sala de las Dos Hermanas (Decke mit Stalaktitenkuppel).

Generalife: Der Sommerpalast mit seinen weitläufigen, terrassierten Gärten etwas oberhalb der Hauptburg. Er diente der Erholung und ist ein Juwel der islamischen Gartenkunst. Wasserbecken, sprudelnde Fontänen, Blumenbeete, Zypressenhecken und schattige Arkaden schaffen eine Oase der Ruhe und Sinnlichkeit. Der Patio de la Acequia mit seinem langen Kanal und den Wasserfontänen ist ikonisch.

Palacio de Carlos V: Der riesige, kreisrunde Innenhof dieses Renaissancebaus kontrastiert stark mit den filigranen Nasridenpalästen, beherbergt aber heute bedeutende Museen.

Medina (Stadt): Reste der ehemaligen Wohnstadt für Höflinge, Handwerker und Bedienstete innerhalb der Mauern.

Gestaltungselemente:

Wasser: Das Lebenselixier und zentrales Gestaltungsmittel. Es plätschert in Kanälen, sprudelt in Brunnen, spiegelt Architektur in Becken und kühlt die Luft. Die geniale Wasserversorgung aus den Bergen war eine technische Meisterleistung.

Ornamentik: Flächendeckende Verzierungen in Stuck, Keramik und Holz. Geometrische Muster (Girih), stilisierte Pflanzenmotive (Arabesken) und kalligrafische Inschriften (meist Gedichte des Hofdichters Ibn Zamrak) bedecken fast jede Wand und Decke. Der Grundsatz "Nur Gott ist Sieger" (Wa la ghalib illa Allah) ist allgegenwärtig.

Raumwirkung: Geschickte Lichtführung durch Gitterfenster (Celosías), enge, niedrige Durchgänge, die in weite, hohe Säle münden, und die Verbindung von Innen und Außen durch Arkaden und Höfe schaffen ein Spiel mit Überraschung und Intimität.

3. Bedeutung und Besuch: Ein Erlebnis für die Sinne

Symbol des kulturellen Dialogs: Die Alhambra steht für die kulturelle Höchstleistung des maurischen Spaniens (Al-Andalus) und den jahrhundertelangen Austausch zwischen islamischer, jüdischer und christlicher Kultur auf der Iberischen Halbinsel. Sie ist ein Symbol für Schönheit, aber auch für Verlust und den Wandel der Geschichte.

Ein Muss für Besucher: Ein Besuch der Alhambra ist ein überwältigendes, sinnliches Erlebnis. Man wandelt durch tausend Jahre Geschichte, bestaunt atemberaubende handwerkliche Kunstfertigkeit und genießt spektakuläre Ausblicke auf Granada und die Sierra Nevada.

Praktische Hinweise:

- **Tickets:** UNBEDINGT WEIT IM VORAUS ONLINE BUCHEN! Die Besucherzahlen sind streng limitiert, besonders für die Nasridenpaläste, für die eine feste Zeiteintrittskarte erforderlich ist. Ohne Vorreservierung ist ein Besuch oft unmöglich.
- **Planung:** Mindestens einen halben Tag (besser einen ganzen Tag) einplanen. Die Wege sind weit und steil, bequemes Schuhwerk ist essenziell.
- **Führungen:** Sehr empfehlenswert, um die komplexe Geschichte, Architektur und Symbolik zu verstehen. Audioguides sind eine gute Alternative.
- **Zeitpunkt:** Morgen- oder Abendbesuche (wenn möglich) bieten oft schöneres Licht und weniger Gedränge. Die Alhambra ist auch nachts (für separate Touren) magisch beleuchtet.
- **Generalife:** Nicht auslassen! Die Gärten bieten eine perfekte Ergänzung zu den Palästen.



Fazi:

Die Alhambra ist mehr als nur eine alte Burg. Sie ist ein Traum aus Stein und Wasser, ein Gedicht in Architektur und ein bewegendes Monument einer untergegangenen, hoch entwickelten Kultur. Ihr Zauber liegt in der perfekten Harmonie von militärischer Stärke (Alcazaba), weltlicher Macht und Verwaltung (Nasridenpaläste), spiritueller Andacht und dem irdischen Paradies (Gärten des Generalife). Ein Besuch hier ist eine Reise nicht nur nach Spanien, sondern in eine andere Zeit und Welt, die den Betrachter noch heute in Staunen und Ehrfurcht versetzt. Sie bleibt ein ewiges Symbol für die Schönheit und Vergänglichkeit menschlicher Schöpfung.

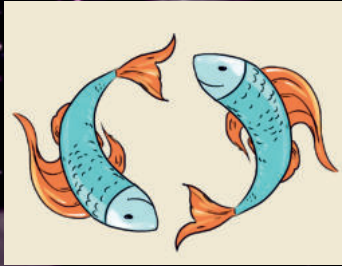
STERNZEICHEN UND IHRE EIGENSCHAFTEN



Wassermann

21. Jänner – 18. Februar

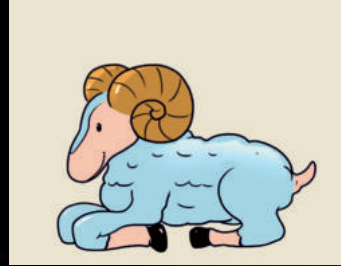
Wassermänner sind sehr gesellig. Sie fühlen sich sehr wohl, wenn sie einen kreativen Beruf ausüben können. Manchmal werden sie stur, wenn etwas nicht nach ihrem Plan verläuft.



Fische

19. Februar – 20. März

Fische sind sehr kreative und hilfsbereite Menschen. Sie sind phantasievoll und freundlich. Sie sind aber oft nicht sehr ehrgeizig und geben manchmal zu früh auf.



Widder

21. März – 20. April

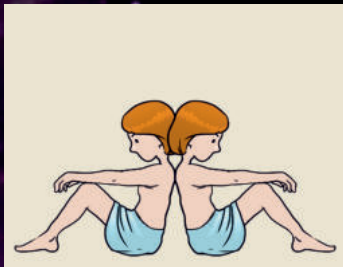
Widder sind selbstbewusst und ehrgeizig. Sie sind sportlich und sie lieben die Natur. Wenn ein Widder schlecht gelaunt ist, kann er aggressiv und streitlustig werden.



Stier

21. April – 21. Mai

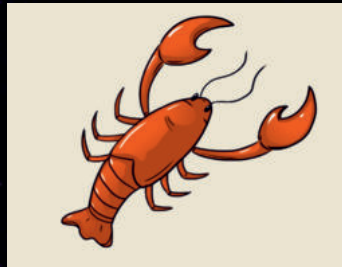
Stiere sind verlässliche Menschen. Mit viel Ausdauer und Geduld verfolgen sie ihre Ziele. Ein Stier liebt heiße Diskussionen und vertritt seine Meinung oft sehr laut. Achtung, ein Stier kann sehr eifersüchtig sein!



Zwillinge

22. Mai – 21. Juni

Zwillinge sind intelligent und wissbegierig. Sie sind gerne unter Leuten und lachen gerne. Wenn sie unter Stress stehen, haben sie meist schwache Nerven.



Krebs

22. Juni – 22. Juli

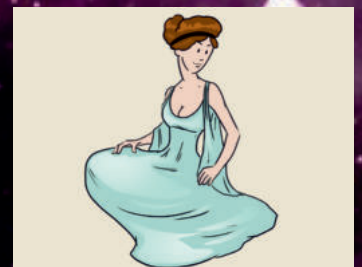
Krebse sind gutmütige und hilfsbereite Menschen. Sie sind auch gute Zuhörer und kümmern sich gerne um Familie und Freunde. Wenn sie schlecht aufgelegt sind, werden sie launisch und streitlustig.



Löwe

23. Juli – 23. August

Löwen sind optimistische Personen. Sie sind großzügig und oft auch ehrgeizig. Löwen wirken manchmal arrogant, da sie sich selbst am liebsten reden hören und andere bei einer Diskussion oft nicht zu Wort kommen lassen.



Jungfrau

24. August – 22. September

Jungfrauen sind ordentlich und haben einen scharfen Verstand. Weil sie perfektionistische Menschen sind, kritisieren sie nicht nur sich selbst, sondern auch andere. Dadurch wirken sie manchmal pessimistisch.



Waage

23. September – 23. Oktober

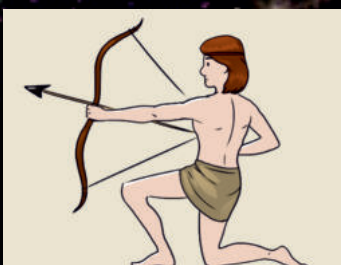
Waagen sind gerechte Menschen. Sie hören sich bei einem Streit immer beide Seiten an. Sie sind auch sehr freundlich und optimistisch. Sie haben allerdings den Ruf eitel zu sein.



Skorpion

24. Oktober – 22. November

Ein Skorpion ist ein ehrgeiziger und ehrlicher Mensch. Er wird von seinen Kollegen meist geschätzt. Bei Streitereien kann er allerdings nachtragend sein.



Schütze

23. November – 21. Dezember

Der Schütze ist ein unternehmungslustiger Mensch. Bei seinen Kollegen ist er meist sehr beliebt. Allerdings kümmert es ihn nicht, was andere über ihn denken. Daher kann er manchmal arrogant wirken.



Steinbock

22. Dezember – 20. Jänner

Steinböcke sind verlässlich und ehrgeizig. Dadurch kann so mancher Steinbock Karriere machen. Da Steinböcke sehr pflichtbewusst sind, haben sie manchmal zu wenig Zeit für ihre Freunde.



Hausversicherung ab 180 €



Autoversicherung ab 149 €



Hausversicherung ✓
Krankenversicherung ✓
KFZ-Versicherung ✓

Wir suchen für Sie die beste
und günstigste Versicherung...
...versprochen!

www.goring-online.com

DKV
Deutsche Krankenversicherung

mit freier Arztwahl
ab 80 €/Monat
Aufnahme bis 75 Jahre.

Besuchen Sie unser
neues Büro in
San Fulgencio

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

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



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
PSYCHOTHERAPY
VERBESSERN
THERAPIA
EMPATHIE
EMOTION
MANAGEMENT
REFLEXIÓN
VERBESSERN
COPING
STRATEGIES
COACHING
ZUHÖREN
PSYCHOTHERAPY

Unterschiede der Lebenshaltungskosten in Spanien und Deutschland 2025

Das warme Klima und der entspannte Lebensstil Spaniens haben die Herzen vieler Deutscher längst erobert. Die Idee, den Ruhestand unter Spaniens Sonne zu verbringen oder die Familie in einladender mediterraner Umgebung großzuziehen, zieht viele an. Doch die praktischen Aspekte einer solchen Lebensveränderung, besonders die finanziellen Folgen, erfordern eine sorgfältige und gründliche Recherche.



Generell sind die Lebenshaltungskosten in Spanien niedriger als in Deutschland. Dies zeigt sich in verschiedenen Aspekten des täglichen Lebens, von den alltäglichen Ausgaben bis hin zu Wohnungs- und Nebenkosten.

Zwar können die konkreten Zahlen schwanken, doch sind die monatlichen Ausgaben für eine alleinstehende Person (ohne Miete) in spanischen Großstädten wie Madrid meist deutlich niedriger als in deutschen Städten wie München. Dieser Unterschied birgt ein erhebliches Sparpotenzial von bis zu 34 % bei den regelmäßigen Ausgaben, was einen angenehmeren Lebensstil ermöglicht oder die Chance zum Sparen bietet.

Mietkosten in Spanien und Deutschland 2025

Wohnkosten machen einen Großteil der monatlichen Ausgaben aus, und hier werden die Unterschiede zwischen Spanien und Deutschland besonders deutlich. In Großstädten können die Mietpreise erheblich variieren. So ist die Miete einer Wohnung im Herzen Madrids oft günstiger als eine vergleichbare Immobilie im Zentrum Münchens. Diese Bezahlbarkeit gilt auch für größere Familienwohnungen: Wohnungen mit drei Schlafzimmern in spanischen Stadtzentren kosten im Allgemeinen weniger als vergleichbare Wohnungen in Deutschland.

Lebensmittelkosten in Spanien und Deutschland 2025

Spanien ist zwar seit jeher preiswerter bei Lebensmitteln, doch haben jüngste wirtschaftliche Faktoren, wie die Inflation, die Preise in beiden Ländern beeinflusst. Doch trotz dieser Schwankungen ist Spanien nach wie vor das günstigere Land bei Lebensmitteln.

Fahrtkosten in Spanien und Deutschland 2025

Auch die Kosten für Verkehrsmittel tragen zu den allgemeinen Lebenshaltungskosten bei, und hier gibt es erhebliche Unterschiede zwischen Spanien und Deutschland. Auch wenn die Kosten für den Kauf eines neuen Autos in Spanien ähnlich oder etwas höher sind, sind die Kosten für das tägliche Pendeln und Reisen in Spanien oft günstiger.

Auch die Benzinpreise sind ein wichtiger Faktor. Zwar

können diese Preise infolge globaler Marktschwankungen oft schwanken, doch bietet Spanien im Vergleich zu Deutschland oft günstigere Preise. Dies kann zu erheblichen Einsparungen für jene führen, die auf ein eigenes Fahrzeug angewiesen sind.

Betriebskosten in Spanien und Deutschland 2025

Nebenkosten wie Strom, Heizung, Wasser, Müllabfuhr, Mobiltelefon und Internet stellen monatlich erhebliche Ausgaben dar. Spanien bietet in diesem Bereich oft einen deutlichen Kostenvorteil.

Die Nebenkosten für eine durchschnittlich große Wohnung sind in Deutschland generell teurer als in Spanien. Diese Differenz kann zu deutlichen Einsparungen führen, gerade in den kälteren Monaten mit hohen Heizkosten. Aktuelle Daten zu den Strompreisen machen dieses Gefälle noch deutlicher. Private Haushalte in Deutschland haben oft höhere Stromkosten als die in Spanien. Dieser anhaltende Trend sorgt für insgesamt niedrigere Lebenshaltungskosten in Spanien.

Kosten der Gesundheitsversorgung in Spanien und Deutschland 2025

Sowohl Spanien als auch Deutschland sind für ihr hochwertiges Gesundheitssystem bekannt. In Spanien ist die Gesundheitsversorgung für die Bürger kostenlos, in Deutschland ist das System der gesetzlichen Krankenversicherung obligatorisch.

Beide Systeme bieten zwar Zugang zur Gesundheitsversorgung, die direkten finanziellen Auswirkungen für den Einzelnen sind jedoch unterschiedlich. Für deutsche Staatsbürger mit Wohnsitz in Spanien hängen die Gesundheitskosten vom Aufenthaltsstatus ab und ob sie sich für das öffentliche oder private System entscheiden. Als rechtmäßiger Einwohner Spaniens hat ein deutscher Staatsbürger Anspruch auf Zugang zum Sistema Nacional de Salud (SNS).

Abschließend lässt sich sagen, dass die Lebenshaltungskosten in Spanien in vielen Bereichen niedriger sind als in Deutschland, z. B. bei Lebensmitteln, Transport und Nebenkosten. Allerdings können die Wohnkosten je nach Standort erheblich variieren. Obwohl das Gehaltsniveau in Deutschland im Schnitt höher ist und die Kaufkraft dadurch größer sein könnte, sind das wärmere Klima, der entspanntere Lebensstil und die lebendige Kultur Spaniens wichtige nicht-finanzielle Faktoren, die sehr attraktiv sind.



GUTYCAS

SERVICIOS ADMINISTRATIVOS

ERHALTUNG VON NIE-NUMMERN / RESIDENCIAS

NOTARIELLE UND IMMOBILIENRECHTLICHE FORMALITÄTEN
(Kauf und Verkauf, Schenkung, Auflösungen des Miteigentumsrechts, usw.)

BESCHEINIGUNGEN / ZERTIFIKATE VON ARCHITEKTEN

LEGALISIERUNG VON UMBAUTEN

VOLLMACHTEN

TESTAMENTE UND ERBSCHAFTEN

ÜBERSETZUNGEN

KFZ-ZULASSUNG + UMMELDUNG

HAUSRAT-, AUTO- UND KRANKENVERSICHERUNGEN

NICHT-RESIDENTENSTEUERERKLÄRUNGEN

VERMITTLUNG VON SPEZIALISTEN

Für andere Dienstleistungen, kontaktieren Sie uns bitte.

Urb. Villacosta II Local 3, 03189 Orihuela Costa (ALICANTE)

T. +34 965 322 528 | M. +34 695 75 51 85

info@gutycas.com



liebes- eifrige Sucht v. Italienern	▼	am Ende hitziger Befehl	▼	ist auch ohne Tier dasselbe Tier	rollender Karten- spieler?	Prophet im frz. Rück- wärtsflug	▼	Leucht- vips	existenti- elles Ende frz. Haus- öffnungen	Raus' sauberes Gegenteil	sie als pronomi- nale Räto- welsche	▼	finden sich auch in Fos- silien	▼	Europas Umwelt- kapitale per Edikt	▼	Teneros rebelli- scher Mitort	
▶				▼	▼				▼				die Liebe der Psyche	▶				
eine polyglotte Fährfrau		Grims- vötns spuckende Schwester	▶					alpiner Fleck Richtung Spadlapiz	▶				papaler Birn- topf		Maria schüttelt sich nach Trinidad		heisser siziliani- scher Aktivist	
offen musikali- sche Frishluft	▶							Eintopf- mampf am Tessiner Carnevale	▶				▼		▼		▼	
Grande, Negro, Iriri und andere		ähnlich logisch wie Bio		Schrank- manko bei Ver- rücktheit	▶						da kann Sid erst übersetzt hin	▶						
▶		▼		sehr kal- ter Zähl- start in d. Schweiz	▼								60%-iger Erden- bürger	▶				
Organ für Wildfrass	▶												abge- hangener Gaulkopf		bekam Jakob nur durch Bschiss		von Rohrs einstige Mehr- forderung	
Schlepp- tau von Alba mit Vögeln	mit wem Meg in die Luft geht		schlüpf- riges Unten- rum		mit Weile lässt sie sich aufs Spiel ein													
▶	▼		▼		▼								wie sie alternativ steckten	engl. Butt mit Mo- torkick		hohl sieht man sich grossge- spiegelt		Roms letzter Geleit- song
rätsel- hafter Traum- deuter		worum sich im Radsport alles dreht		Mehrfach- doping f. Helden- dichter	▼								▶	▼		▼	▼	
▶		▼		▼									Prötchens grosser Bruder		in Burgos fließt knolliger Sauerklee	▶		
▶																		
es reicht ihm noch kaum zum Ritter	Hans in Waynes Variante (j=i)		zweiter Teil von H 21		liegt hin- ten und vorn im Käsetal								des Italie- ners be- liebtester Zeitpunkt		mütter- liche Ge- wässer- erweiterung		Lauda vom hei- ligen Phallus	
▶	▼		▼		▼								▶		▼		▼	
war bei Emil noch auf Lager		hölzern ist er Stewart Königs- berg		einer wie Raki, Ouzo und Pernod									▶					
Heiliges ist verbo- ten im Islam	▶					allein thurnt es nicht	öster, Ex- trawurst mit Gum- mi drum	▼	Barat, Selatan und drei andere	▼	alarmie- rend sin- gende Vogelfrau	der kleine Stefan ist e. blindes Wunder	abson- derlich geheimer Ausfluss		amouros ver- bandelt		des 3. Mannes falsche Farbe	
▶						▼							tot aber glücklich	▶			▼	
eine Art rollende 7-Meilen- Stiefel	was in jedem Traum Platz hat		Apples stachelige Haar- schmiere?		US-Ge- wässer in Serien		schleier- hafter Vogel		ist bei Opus live	▶					hält das Tuch bei der Stange		Art des höhlen- den Stein- tropfens	
touristi- sche Steighilfe	▶		▼		▼							Anfang gewisser Herde u. Gipfel	▶				▼	
▶									funktional empfeh- lende Berater	▶								
aus Drogen wird ein Gefah- renmix		macht die Kette haftbar	▶			um-, hin-, nieder-, Hauptsache flach	▶					damals Barschels Wort zu viel	▶					
1 Mittel- meer- schoggi- kugel	▶								meist blas- en sie 3x und strei- chen 4x	▶								



Lösung weiter hinten im Heft.

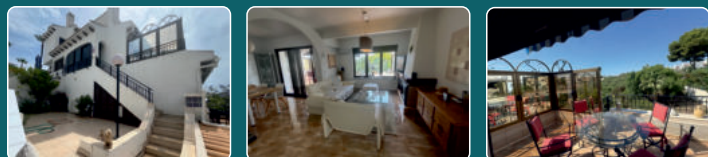
HAHN-FÜRSTENBERG

INMOBILIARIA

seit 1995

Überlegen Sie zu verkaufen? - Wir beraten Sie gern

Top-Angebot des Monats



CABO ROIG Meerseite

219.900 Euro

Großes helles oberes Eck-Apartment mit schönem Blick, 2 Schlafzimmer, renoviertes Badezimmer, renovierte Küche, Südlage, große Terrasse, möbliert, Garten, Autostellplatz, Vermietlizenz, fußläufig zum Strand!

Besuchen Sie uns im Büro in La Zenia



Kontakt

Mobil: 616 939 326

Telefon: 966 773 985

Fax: 966 730 430

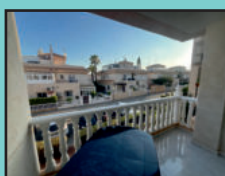
Avenida España, n° 2, 1-22

Res. Sal y Mar IV • La Zenia

03189 Orihuela Costa (Alicante)

webmaster@hf-immo.com

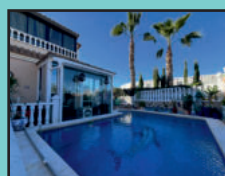
www.hf-immo.com



PLAYA FLAMENCA

Sonnige Wohnung im 1. Stock in geschlossener Anlage mit großem Gem. Pool. Schlafzimmer, Badezimmer, möbliert, Süd-/West-Lage, Klima, Balkon, zentral.

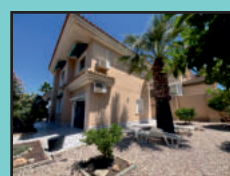
134.750 Euro



LA ZENIA

Top ausgestattete Doppelhaushälfte, eigener Pool, 2 Schlafz., 2 BZ, Heizung, Klima, möbl., Wintergarten, Abstellraum, Solarium, Carport, Solar, Gem. Pool.

284.000 Euro



LOS ALTOS

Große freistehende Villa, 364m² GS, 4 Schlafz., 2 Badez., sep. Küche, Wohn-Esszimmer, möbliert, gepflegt, Heizung, Garage, Gem. Pool.

389.000 Euro

Lassen Sie Ihren Traum wahr werden

Wir helfen Ihnen, die richtige Immobilien zu finden



CABO ROIG Meerseite

Ebenerdige Doppelhaushälfte am schönen Gemeinschaftspool, 2 SZ, Badezimmer, Klima, möbliert, Terrasse, Autostellplatz, schön geschl. Anlage, fußläufig zum Strand!

269.000 Euro



SAN MIGUEL de Salinas, Blue Lagoon

Villa mit Einliegerwohnung, 700m² GS, 146m² WF, 3 SZ, 2 BZ, Gäste-WC, Klima, möbl., Solarium, Wintergarten, Autostellplatz, schön angelegter Garten, großer Pool.

399.000 Euro



CABO ROIG, Cala Capitán

Oberes Apartment nur 2 Minuten fußläufig zum schönen Strand! Schlafz., Badez., Wohn-/Esszimmer, Küche, möbliert, 2 Terrassen, Kamin, Blick auf den Gem.-Pool, Parkplatz, geschlossene Anlage.

219.000 Euro

Falken Tours

REISEBÜRO TRAVEL AGENCY AGENCIA DE VIAJES

La Zenia:

Avda. De la Playa 1,
03189 Orihuela Costa

Tel.: 966730151

Whatsapp: 711 088 239

La Marina:

Calle Mar Baltico 8,
03177 San Fulgencio

Tel.: 966790004

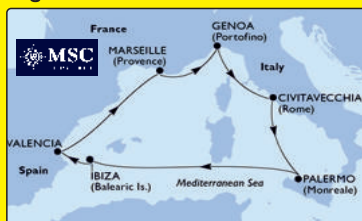
Whatsapp: 622 045 993

Öffnungszeiten:

Mo-Fr: 9.30-16 Uhr

Sa: Geschlossen!

8 Tage Mittelmeerkreuzfahrt MSC Grandiosa ab Valencia



Termine und Preise:

21.Aug ab 1.299€*

25.Sep ab 1.109€*

02.Okt ab 1.089€*

23.Okt ab 1.089€*

10.Okt 2025 - 11 Tage Mittelmeerkreuzfahrt MSC Musica ab Alicante



Preise:

Innen ab 1.469€

2026 - 8 Tage Mittelmeerkreuzfahrt MSC Orchestra ab Valencia



Termine und Preise:

26.Sep ab 1.099€*

03.Okt ab 1.059€*

24.Okt ab 1.059€*

NEU! Deutschsprachige Busreisen mit Paisajes:

6 Tage – Entdecken Sie die Geheimnisse von Malaga und seiner Küste

Hotel 4* mit Halbpension
mit Wasser und Wein

Termine und Preise:

14.Sep ab 499€

19.Okt ab 489€

6 Tage – Tradition, Wein und Kultur in den Dörfern von Cadiz

Hotel 4* mit Halbpension
mit Wasser und Wein

Termine und Preise:

14.Sep ab 514€

12.Okt ab 499€

Abfahrtsorte: Pilar de la Horadada, La Zenia, Torre Vieja, Quesada, und La Marina

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage.

27.Nov 2025 – 129 Tage Weltreise Costa Deliziosa ab Barcelona



Innenkabine ab 15.999€

Aussenkabine ab 18.999€

Balkonkabine ab 21.999€

Suite ab 38.499€

Preis pro Person in Doppelkabine – inkl. 15 Landausflüge – Inklusive Getränke (Mineralwasser, Softdrinks, Bier, Weiß- und Rotwein/ Hauswein) während des Mittag- und Abendessens im Haupt- und Buffetrestaurant, Trinkgelder nicht inbegriffen.

*Preis pro Person in Doppelkabine mit All inklusive „Easy Plus“ und inkl. Hafengeb. und Trinkgelder.
*Bustransfer von La Zenia, Torre Vieja, Quesada, La Marina und Elche inklusive.

Easy Plus: Unbegrenzte Anzahl aller Getränke der Getränkekarte bis zu einem Preis von 9€

**Weitere Angebote
in Facebook:**



Rätselspaß: Nicht nur für Profis

Teste Dein Wissen

1. Die Schlagworte der französischen Revolution hießen

- a) Freiheit, Recht und Brüderlichkeit
- b) Frieden, Gleichheit und Brüderlichkeit
- c) Freiheit, Gleichheit und Brüderlichkeit
- d) Einigkeit, Recht und Freiheit

2. Welches ist der höchste deutsche Berg?

- a) Zugspitze
- b) Matterhorn
- c) Feldberg
- d) Brocken
- e) Kaiserstuhl

3. Hannover ist die Hauptstadt von?

- a) Niedersachsen
- b) Nordrhein-Westfalen
- c) Bayern
- d) Rheinland-Pfalz

4. Welche der folgenden Städte liegt am südlichsten?

- a) Stuttgart
- b) Nürnberg
- c) München
- d) Würzburg
- e) Frankfurt

5. Welche Zuordnung von Städten und Flüssen ist falsch?

- a) München – Donau
- b) Hamburg – Elbe
- c) Kassel – Fulda
- d) Frankfurt – Main
- e) Köln – Rhein

6. Welches Land hat nicht den Euro als Währung?

- a) Irland
- b) Italien
- c) Frankreich
- d) Schweiz
- e) Niederlande

7. Der größte deutsche Binnensee ist

- a) der Müritzsee
- b) der Bodensee
- c) der Chiemsee
- d) der Wörthersee.

8. Welches ist der größte Kontinent?

- a) Afrika
- b) Amerika
- c) Asien
- d) Europa

1. c), 2. a), 3. a), 4. c), 5. a), 6. d), 7. a), 8. c)

SUDOKU

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

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

Lösung weiter hinten im Heft.



ALSOL Directo

COSTA BLANCA

SEIT
SINCE
DESDE
1982



Tel: 0034-965319567
Email: info@alsoldirecto.com
Web: www.alsoldirecto.com




Angebote des Monats

WIR KÖNNEN IHNEN AUCH BEIM VERKAUF IHRER IMMOBILIE HELFEN!



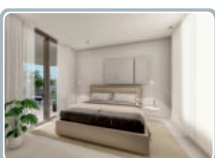
San Miquel de Salinas, neue freistehende Häuser
Ref. N318 Wfl. 107,32qm, Grundstück 323qm, 3 SZ, 2 BZ, Garten, Klimaanlage Vorinstallation, möbliert Küche, Pool privat optional, Sonnenterrasse/Solarium, 2 Terrassen. Ruhige Lage etwas abseits vom Tourismus. Strand 10 Min. Autofahrt.
399.900 €



La Mata, moderne Wohnungen
Ref. N317 Wfl. 61qm, 2-3 SZ, 1 BZ, Klimaanlage Vorinstallation, Meerblick, möbliert Küche, Parking Tiefgarage, Pool-Gemeinschaft, Grünflächen, Terrasse/Balkon.
285.000 €



Guardamar, neue Appartements
Ref. N313 Wfl. 80qm, 2 SZ, 2 BZ, Klimaanlage Vorinstallation, möbliert Küche, Parking öffentlich, Pool-Gemeinschaft, SPA, Terrasse/Balkon. Neubauwohnungen mit allem Komfort in Strandnähe, Wellnessoase mit Pool, Spa, Highspeed Internet u.v.a.
249.000 €



Hair Studio

Silvia
IHR MEISTERBETRIEB



Familien-Friseur
Damen & Herren
Haarschnitt



+34/ 671 220 016

Carrer del Sol 36 · Guardamar
Montag bis Freitag geöffnet



INOX MB

ULRICH S.L.



Deutscher Meister im Metallbau!

Wir bauen Alles für:

- Haus
- Treppengeländer
- Karport
- Yachten
- Lebensmittelindustrie

Edelstahl und ALUCOBOND





Tel: +34/ 624 126 443 oder +49/ 171 3520353
Email: mbulrichdl@gmail.com
Web: <https://todoinoxidable.es>

MAXI-CAR PARKING






€27

6 Tage a 4,50€ - Aussenstellplatz

Dauerparker!

1 Jahr - Aussen = € 296
1 Jahr - Garage = € 548



Wir pflegen ihr Auto! Wählen Sie den überdachten Stellplatz. Batterie abklemmen? Kein Problem.



Bei uns ist Ihr Auto versichert. Das Betriebsgelände ist 24 Stunden täglich bewacht und gesichert.



Shuttelbus von und zum Flughafen rund um die Uhr verfügbar.



Wir bieten für Ihren Anspruch die perfekte Pflege und Reparaturen für Ihr Auto und bringen es auch zum TÜV.

NEU!



Wohnmobil ab 1,50 € / Tag

Ptda. El Altet (Poligono 1) 184-A
03195 El Altet (N332a)

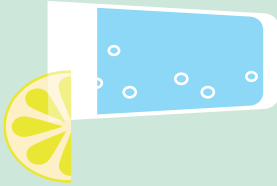
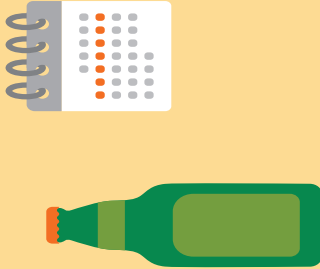
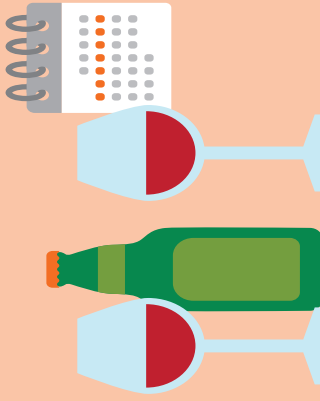
info@maxicarsl.com
www.maxicarparking.com

+34 / 686 429 057
Mietautos auf maxcicarsl.com

Am besten null Promille

Alkoholkonsum pro Woche – Risiko für negative Gesundheitsfolgen



			
Risikofrei 0 g / Woche	Risikoarm < 27 g / Woche	Moderates Risiko 27 - 81 g / Woche	Riskant > 81 g / Woche
Es gibt keine sichere Alkoholmenge für einen unbedenklichen Konsum.    Quelle: DGE-Positionspapier Alkohol	bis insgesamt 280 ml oder 1–2 kleine Gläser Wein (Alkoholgehalt 12 % vol) oder: bis insgesamt 660 ml oder 1–2 kleine Flaschen Bier (Alkoholgehalt 5 % vol) oder: bis insgesamt 80 ml oder 2–4 Gläser à 0,02 l Spirituosen (Alkoholgehalt 38 % vol)	bis insgesamt 825 ml oder bis 5 kleine Gläser Wein (Alkoholgehalt 12 % vol) oder: bis insgesamt 2 l Bier oder bis 6 kleine Flaschen Bier (Alkoholgehalt 5 % vol) oder: bis insgesamt 250 ml oder bis 6 Gläser à 0,04 l Spirituosen (Alkoholgehalt 38 % vol)	> 825 ml oder mehr als 5 kleine Gläser Wein (Alkoholgehalt 12 % vol) oder: > 2 l oder mehr als 6 kleine Flaschen Bier (Alkoholgehalt 5 % vol) oder: > 250 ml oder mehr als 6 Gläser à 0,04 l Spirituosen (Alkoholgehalt 38 % vol)

Autounfall in Spanien: Wie verhalte ich mich richtig?



Füllen Sie das Unfallprotokoll aus.

Dies ist der wichtigste Beweis im Falle einer anderen Version des Unfalls. Es ist auch ratsam, Fotos von den Fahrzeugen zu machen und Zeugen zu notieren (die nicht zu den am Unfall beteiligten Fahrzeugen gehören sollten). Wichtig hierbei: Ort, Datum und Uhrzeit des Unfalls; Geben Sie an, ob es Verletzte gibt, auch wenn sie leicht verletzt sind; Namen von Zeugen, Versicherten und Fahrern; Marke, Modell und Kennzeichen des Fahrzeugs; Angaben zur Kfz-Versicherung; Einzelheiten zu den Schäden am Fahrzeug

Ist es notwendig, die Polizei zu rufen?

Wenn Sie und die andere Partei den Bericht ausfüllen und sich einig sind, ist dies nicht notwendig. Wenn Sie einen Konflikt sehen, wäre es ratsam.

Denken Sie daran, dass es in Spanien illegal ist, ein Fahrzeug abzuschleppen.

Rufen Sie den Pannendienst an, der normalerweise in Ihrer Versicherungspolice enthalten ist.

Zögern Sie nicht, den Vorfall Ihrer Versicherungsgesellschaft zu melden!

In Spanien ist es Ihre eigene Gesellschaft, die sich mit der Angelegenheit befasst. Wenn Sie unschuldig sind, rekla-

miert Ihre Versicherung den Schaden bei der Gegenversicherung.

Reparieren Sie niemals ein Fahrzeug, ohne den Schaden vorher von einem Sachverständigen der Versicherungsgesellschaft überprüfen zu lassen!

Was können Sie bei einem Autounfall geltend machen?

Die Kosten für die Reparatur des Fahrzeugs, eine Tagesentschädigung für die Tage, an denen Sie der Arbeit ferngeblieben sind und/oder sich in ärztlicher Behandlung befunden haben, sowie eine Entschädigung für die Dauerfolgen.

Haben Sie Anspruch auf ein Ersatzfahrzeug, wenn Sie unschuldig an dem Unfall sind?

Leider ist es in Spanien sehr schwierig, ein Ersatzfahrzeug zu bekommen. Es kommt auf die Verfügbarkeit der Reparaturwerkstatt an und die evtl. anfallenden Kosten dafür sind selbst zu tragen, unabhängig vom Schadenshergang.

Kann Ihr Fahrzeug in jeder beliebigen Werkstatt repariert werden?

Hier sollten Sie Ihren Versicherungsvertrag prüfen. Normalerweise haben Sie die freie Wahl der Werkstatt, aber es gibt Ausnahmen je nach Police. Kontaktieren Sie uns im Zweifelsfall.

Lustiges: Lachen ist gesund



Das Provinztheater hat einen Heldentenor. Er singt wirklich nicht gut, trotzdem jubelt ihm das Publikum frenetisch zu, und fordert eine Zugabe nach der andern. Der Tenor ist bereits heiser und krächzt nur noch, aber die Zuschauer klatschen weiter. Da sagt ein Fremder zu seinem applaudierenden Nebenmann: „Sagen Sie, finden Sie den Sänger wirklich so gut?“ Sagt der Einheimische: „Nein, aber heute machen wir ihn fertig.“

Der Hund denkt: „Sie lieben mich, sie füttern mich, sie kümmern sich um mich – sie müssen Götter sein!“

Die Katze denkt: „Sie lieben mich, sie füttern mich, sie kümmern sich um mich – Ich muss ein Gott sein!“

Ein Mann fragt einen Kollegen: „Wie groß wird eigentlich ein Pinguin?“

Der Kollege antwortet: „Ungefähr 50 cm.“ „Gibt es keine größeren?“, fragt der Mann weiter.

„Nun, ein Königspinguin wird ca. 90 cm groß“, meint der Kollege.

„Sind das die größten?“, will der Mann weiter wissen.

Da ergänzt der Kollege: „Gut, Kaiserpinguine werden bis 1,40 m groß, größere gibt es aber nicht!“

Da atmet der Fragende heftig aus und sagt deprimiert: „Dann habe ich auf dem Weg zur Arbeit doch eine Nonne überfahren!“

Jakob liegt im Sterben. Seine Frau sitzt auf der Bettkante. Er schaut hoch und sagt ganz schwach: „Ich muss dir etwas beichten.“

„Das muss nicht sein.“, sagt seine Frau.

„Doch! Ich bestehe darauf, ich will meinen Frieden machen. Ich habe mit deiner Schwester, deiner besten Freundin, ihrer

Freundin und deiner Mutter geschlafen!“

„Aber das weiß ich doch längst“, sagt sie sanft, „jetzt bleib ruhig liegen, damit das Gift wirken kann.“

Was steht auf dem Grabstein eines Mathelehrers? – Damit hat er nicht gerechnet!

Was ist der Unterschied zwischen einem evangelischen und einem katholischen Pfarrer? Beim evangelischen Pfarrer hängen die Windeln im Pfarrgarten; beim katholischen im ganzen Dorf.

Conny kommt von ihrer ersten Party nach Hause. Fragt die Mutter: „Na, Kind, warst du auch artig?“ – „Oh ja, Mami, wenn ich den Worten von Sven glauben darf, war ich sogar großartig!“

Ein Mann, der allein durch die Wüste tappt, bemerkt plötzlich, wie sich ein Rudel recht hungrig aussehender Löwen heranpirscht. In seiner Verzweiflung beginnt er auf seiner Mundharmonika zu spielen. Und - o Wunder - die Löwen setzen sich tatsächlich im Halbkreis um ihn herum und lauschen friedlich. Nach einiger Zeit kommt aber ein weiterer Löwe dazu, und ehe der Mann sich versieht, ist er schon aufgefressen.

„Siehste“, sagt da ein Löwe aus dem Halbkreis zum anderen, „was habe ich dir gesagt! Wenn der Taubstumme kommt, ist die Show mit einem Rutsch vorbei!“

Ein Pferd, eine Kuh ein Schaf und ein Hund spielen Poker. Das Schaf gewinnt immer. Dagegen ist der Hund schon pleite. Sieht

ein Schwein zu und fragt: „Wieso verliert der Hund denn immer?“

„Ja er ist leicht zu durchschauen“, meint das Schaf, „jedes Mal wenn er ein gutes Blatt hat wedelt er mit dem Schwanz!“

Nach der erneuten Niederlage macht der Trainer mit seiner Mannschaft einen Rundgang durch das Stadion: „So, Jungs“, sagt er, „wo die Fotografen sind, wisst Ihr ja. Den Standort der Fernsehkameras kennt Ihr auch – und nun zeige ich Euch noch wo die Tore stehen!“

Ein Mann erkundigt sich beim Rechtsanwalt nach den Gebühren für eine Rechtsauskunft.

„Herr Rechtsanwalt, darf ich Sie etwas fragen?“

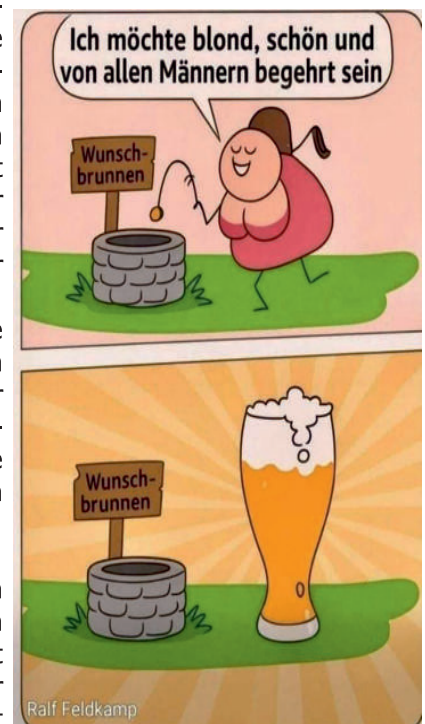
„Nur zu.“

„Was berechnen Sie denn so als Gebühr für eine Rechtsberatung?“

„500 Euro für drei Fragen“ antwortet der Rechtsanwalt.

„Ist das nicht verdammt teuer?“ fragt der Mann.

„Ja“ erwidert der Rechtsanwalt. „Und wie lautet Ihre dritte Frage?“



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)



Zeus Klima
Deutscher Klima Techniker



Unverbindliche Angebote

624 858 321

www.zeus-klima.es

info@zeus-klima.es

Verkauf, Installation,
Wartung und Reinigung

DRUTEX
ENGINEERED FOR YOU

JETZT NEU

GARAGENTORE



Fenster | Türen | Rollläden

CENTRO COMERCIAL CABO ROIG
N332, KM 49, ORIHUELA COSTA

info@cmoventanas.es

+34 613 96 75 71



**Hier
könnte
Ihre Werbung
stehen!!!**

[illegible]

12.09.25	20:30	Fr	Bayer 04 Leverkusen	Eintracht Frankfurt
13.09.25	15:30	Sa	1. FC Heidenheim 1846	Borussia Dortmund
13.09.25	15:30	Sa	1. FC Union Berlin	TSG Hoffenheim
13.09.25	15:30	Sa	1. FSV Mainz 05	RB Leipzig
13.09.25	15:30	Sa	Sport-Club Freiburg	VfB Stuttgart
13.09.25	15:30	Sa	VfL Wolfsburg	1. FC Köln
13.09.25	18:30	Sa	FC Bayern München	Hamburger SV
14.09.25	15:30	So	FC St. Pauli	FC Augsburg
14.09.25	17:30	So	Borussia Mönchengladbach	SV Werder Bremen

19.09.25	20:30	Fr	VfB Stuttgart	FC St. Pauli
20.09.25	15:30	Sa	FC Augsburg	1. FSV Mainz 05
20.09.25	15:30	Sa	Hamburger SV	1. FC Heidenheim 1846
20.09.25	15:30	Sa	SV Werder Bremen	Sport-Club Freiburg
20.09.25	15:30	Sa	TSG Hoffenheim	FC Bayern München
20.09.25	18:30	Sa	RB Leipzig	1. FC Köln
21.09.25	15:30	So	Eintracht Frankfurt	1. FC Union Berlin
21.09.25	17:30	So	Bayer 04 Leverkusen	Borussia Mönchengladbach
21.09.25	19:30	So	Borussia Dortmund	VfL Wolfsburg

26.09.25	20:30	Fr	FC Bayern München	SV Werder Bremen
27.09.25	15:30	Sa	1. FC Heidenheim 1846	FC Augsburg
27.09.25	15:30	Sa	1. FSV Mainz 05	Borussia Dortmund
27.09.25	15:30	Sa	FC St. Pauli	Bayer 04 Leverkusen
27.09.25	15:30	Sa	VfL Wolfsburg	RB Leipzig
27.09.25	18:30	Sa	Borussia Mönchengladbach	Eintracht Frankfurt
28.09.25	15:30	So	Sport-Club Freiburg	TSG Hoffenheim
28.09.25	17:30	So	1. FC Köln	VfB Stuttgart
28.09.25	19:30	So	1. FC Union Berlin	Hamburger SV

PISCINAS REUNIDAS

WIR SIND SPEZIALISTEN FÜR DIE INSTALLATION
UND EINRICHTUNG VON SCHWIMMBÄDERN
UND SPAS



SIE FINDEN ALLES FÜR IHREN POOL IN UNSEREM GESCHÄFT

PISCINAS LOZANO ORTEGA

AV. DEL MAR 1. LOS MONTESINOS

TEL: 657 407 934



www.piscinasreunidas.com

Installation von Solaranlagen für alle

innovative Technologien

5 Jahre Garantie

Das Angebot des Monats!

5 kW schlüsselfertige

Solaranlage ab

5200 Euro *

✓ kostenlose Beratung

✓ volle Unterstützung

✓ deutsche Qualität

* abhängig von der Rahmenkonstruktion



Tel., WhatsApp: +34 642840076
+49 17667335251

Kleinanzeigen

Kleinanzeigen können per Email oder direkt bei MEYERS Deutscher Supermarkt aufgegeben werden. Jede Zeile kostet 1 € (Tel + Email frei, mindestens 5 Euro) und muss im Voraus bezahlt werden.

DVD Film-Sammlung 100 Stück original Filme in deutsch aus allen Sparten. Nur komplett. 150€. Liste kann per Email angefordert werden.
Email: info@meyer-anton.com

Original Altdeutscher Orden in Gold am Band mit original Schatulle für 50,- Euro zu verkaufen.
WhatsApp: 649164595

Exklusive Neubau-Wohnung mit Eleganz und komfort in San Miguel de Salinas, Nr. 116, von 64 m², erster Stock, 2 SZ, 2 Bad, 14 m² Terasse, 71 m² Solarium, Südwesten, hervorragender Wärme- und Schalldämmung, zwei Swimmingpools, große Gartenanlagen, Klimaanlage, Preis: 219.900,00 €, Ref: IC-O-1,
Info@inmoclasicocostablanca.com

**www.inmoclasicocostablanca.com,
Tel/WhatsApp: 00 34 609 416 437**

Exklusive frei stehende Villa auf dem Golfplatz von Lo Romero, el. Rollläden Klimaanlage, die Außenbereiche sind sorgfältig mit einheimischer Vegetation angelegt, 3 Schlafzimmer, 2 Bäder, Gäste WC, Pool: 6 x 3m, 122 m² Nutzfläche, 371 m² großes Flurstück, Parkplatz und Garten: 248 m², Preis: 540.000 €, Ref: IC-T-4,
**Info@inmoclasicocostablanca.com
www.inmoclasicocostablanca.com,
Tel/WhatsApp: 00 34 609 416 437**

Luxuriöse 2/3-Zimmer-Apartments nur wenige Meter vom Sandstrand von Los Narejos. Swimmingpool, Kinderspielplatz

und Aufzüge von der Tiefgarage zu allen Stockwerken. Nr. 64, 19m² Wohnterrasse, 76m² Wohnung, 2 SZ, 2 Bad, Preis: 242.000 €, Ref: IC-G-2,
**Info@inmoclasicocostablanca.com
www.inmoclasicocostablanca.com,
Tel/WhatsApp: 0034 609 416 437**

Wir suchen dringend Wohnungen und Häuser zum Verkauf.
**Info@inmoclasicocostablanca.com
www.inmoclasicocostablanca.com,
Tel/WhatsApp: 00 34 609 416 437**

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: clubcrisol.es | Sprechstunde Freitag 11.00h – 12.00h

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./WhatsA. 0034699819998 | Mail: hm.patzer@gmail.com

Costa Blanca Biker Torrevieja

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

Club Suizo de Rojales

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

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

Coro Alegre de Torrevieja

Probe donnerstags 16.00 Uhr, c/Ravel in La Siesta, 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



Deutschland
UMZÜGE BROCKE
Spanien



Deutschland - Frankreich - Spanien

- Umzüge
- Beiladungen
- Möbeltransporte
- Pallettentransporte
- Auto-/Krad-/Quad Überführungen



0049 (0) 6897-7 51 80

www.umzuege-brocke.eu
info@umzuege-brocke.eu



AUTOTALLER
MARCOS COCHES



OUR SERVICES

- ✓ GENERAL REPAIRS
- ✓ ENGINE REPAIRS
- ✓ AUTOMATIC GEARBOX SERVICE & REPAIRS
- ✓ OIL & FILTERS CHANGE
- ✓ TYRE SERVICE
- ✓ AIRCON SERVICE - GAS 134a & 1234yf

UNSERE DIENSTLEISTUNGEN

- ✓ ALLGEMEINE REPARATUREN
- ✓ MOTORREPARATUREN
- ✓ WARTUNG UND REPARATUR VON AUTOMATIKGETRIEBEN
- ✓ ÖL- UND FILTERWECHSEL
- ✓ REIFENSERVICE
- ✓ KLIMAAANLAGENSERVICE - GAS 134a und 1234yf

CAR RENTAL FROM 140€ / WEEK
SMALL & MEDIUM SIZE CARS,
ESTATE & 7 SEATER.
DRIVER INCLUSIVE.

AUTOVERMIETUNG AB 140€ / WOCHE
KLEIN- ODER MITTELKLASSEWAGEN,
KOMBIS UND 7-SITZER.
FAHRER INKLUSIVE.



611 472 742 | BUSINESS HOURS: MON-FRI: 9am-6pm

www.marcos-coches.com



C/ Fusters 49, Polig. Industrial Santa Ana, Guardamar del Segura

Wir sind ein Familienbetrieb
an der Costa Blanca

- zuverlässig, herzlich & professionell

Orihuela Costa · Villamartin · La Zenia

Keyholding & Home Care



Tina & Tomi Ricciardi

- Schlüsselservice
- Haus- und Terrassenpflege
- Flughafentransfer
- Gästeempfang & Übergabe
- Hausmeisterservice
- Renovierungen
- größere Umbauarbeiten auf Anfrage
- und vieles mehr....

WhatsApp: +34 / 665 921 896

Email: keyholdinginfo@web.de



INMOCLASICO Costa Blanca

Ihr Immobilienbüro



Wir suchen dringend für unsere Kunden
Immobilien im Raum von Pinar de Campoverde
bis Los Alcazares und Umgebung!

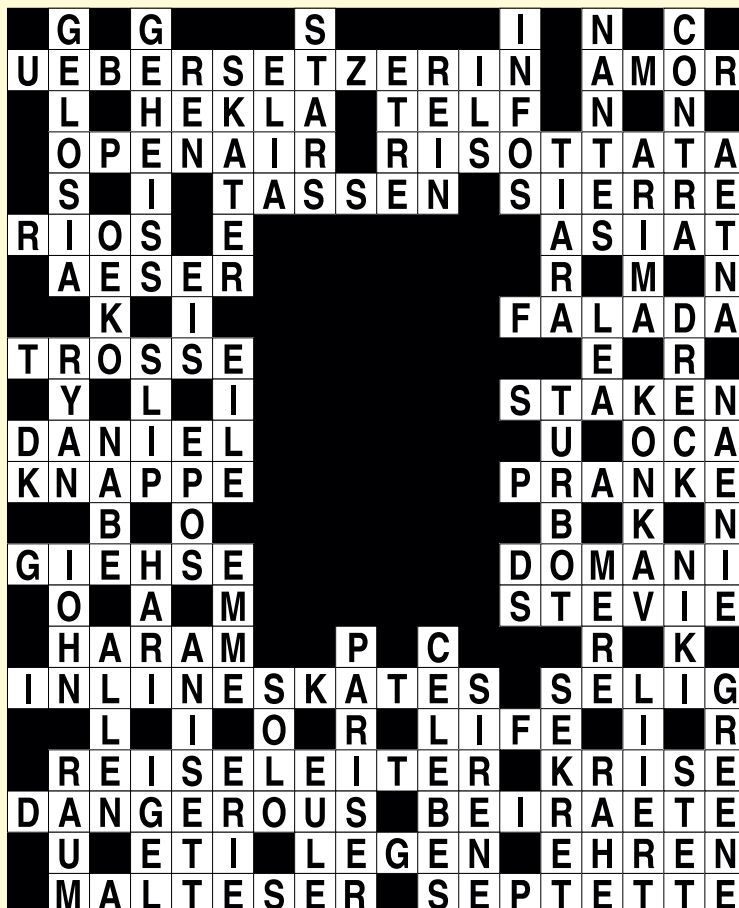
03191 Pilar de la Horadada, Alicante

Tel: +34/ 609 416 437

Whatsapp: +34/ 609 416 437

Email: info@inmoclasticocostablanca.com

Lösungen Kreuzworträtsel und Sudoku



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

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

MEYER'S

Deutscher Supermarkt



festkochende
Kartoffeln



Kohlrabi

Deutsche Lebensmittel

original, frisch, günstig

Mehr als
1200
verschiedene
Produkte.

JEDE WOCHE FRISCHE WARE AUS DEUTSCHLAND!

www.meyersdeutschersupermarkt.de

Aus unserem Sortiment:



Popp Fleischsalat
400g

2,99 €



JT Kidneybohnen
rot 425ml

1,19 €



Dr. Oetker Götterspeise
Waldmeister 2er

1,48 €



Kosmetik-
Produkte
von

Hildegard
Braukmann



ESROM Scheiben
45%Fett 150g

3,12 €



GuG Bratheringsfilets
325g

2,42 €



Miracoli Spaghetti
mit Tomate 3Port.

3,99 €

Frische Würste
Mettenden und Bockwürste



Popp Heringssalat
rot 200g

2,09 €



SCHAPF. Dinkelmehl
TYP 630 1Kg

2,00 €



Köstritzer
Schwarzbier 0.5l

1,47 €



San Javier

Avda. Pinatar n°22 Bajo B,
30730 San Javier (Murcia)
Tel: 868 166 525

Mo - Fr: 10:00 - 17:00 Uhr

Sa: 10:00 - 13:00 Uhr

Orihuela Costa

Calle Azafran 1, Playa Flamenca
03189 Orihuela Costa
Tel: 966 941 649

Mo - Fr: 09:30 - 18:00 Uhr

Sa: 10:00 - 13:00 Uhr



Gesund essen und trinken

10 Regeln

1. Essen Sie verschiedene Lebensmittel.

Zum Beispiel:

- Gemüse
- Vollkorn-Brot
- Joghurt

Essen Sie nicht jeden Tag das Gleiche.



2. Essen Sie jeden Tag Gemüse und Obst

Essen Sie 3 Mal Gemüse

und 2 Mal Obst am Tag.

Gemüse und Obst sind gesund.



3. Essen Sie Vollkorn-Produkte.

Zum Beispiel:

- Vollkorn-Brot
- Vollkorn-Nudeln

Vollkorn-Produkte machen lange satt.

Vollkorn-Produkte sind gesünder.



4. Essen Sie jeden Tag Milch-Produkte.

Zum Beispiel: Käse und Joghurt.

Fisch und Fleisch brauchen wir nicht jeden Tag.

Nur 1 bis 2 Mal in der Woche.

Und dann nicht so viel davon.



5. Essen Sie gesunde Fette.

Es gibt Fette von Pflanzen,

zum Beispiel: Raps-Öl und Margarine.

Und es gibt Fette von Tieren,

zum Beispiel: Butter und Schmalz.

Fette von Pflanzen sind gesünder.



6. Essen Sie wenig Zucker und Salz.

Zucker und Salz sind schlecht für die Gesundheit.
Zu viel Zucker macht dick und die Zähne kaputt.
Zu viel Salz kann den Blutdruck erhöhen.
Deshalb: Essen und trinken Sie nur wenig Süßes.
Kochen Sie mit wenig Salz.



7. Trinken Sie viel Wasser.

Trinken Sie 1,5 Liter am Tag.
Am besten sind Wasser oder Tee ohne Zucker.



8. Kochen Sie das Essen schonend.

Schonend heißt: nicht zu heiß und nicht zu lange.
Damit die Vitamine nicht verloren gehen.
Und: Nehmen Sie wenig Fett zum Braten.

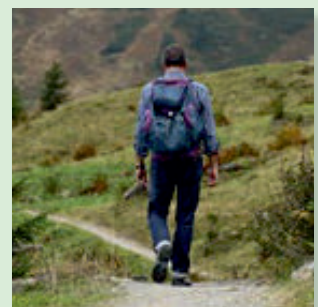


9. Nehmen Sie sich Zeit zum Essen.

Essen Sie langsam.
Essen Sie nicht vor dem Fernseher.

10. Bewegen Sie sich viel.

Und achten Sie auf Ihr Gewicht.
Gesundes Essen und viel Bewegung sind gut.



Was isst Deutschland?

Im Auftrag des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) hat das Meinungsforschungsinstitut forsa 2024 rund 1.000 Bürgerinnen und Bürger ab 14 Jahren zu ihren Ess- und Einkaufsgewohnheiten befragt. Die Umfrage hat ergeben: Deutschland isst und kocht gerne. Am allerliebsten essen die Deutschen Fleischgerichte (53 Prozent), gefolgt von Pasta-Variationen (38 Prozent). Auf Platz Drei liegen Gemüsegerichte, gefolgt von Fisch, Suppe, Eintopf und Kartoffelgerichten. Junge Leute kochen gerne selbst, greifen aber auch manchmal zur Tiefkühlpizza oder zum Fertiggericht (19- bis 29-Jährige: 60 Prozent, 14- bis 18-Jährige: 54

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



Wohnmobil-Werkstatt & Online Shop

Die FraRon Electronic GmbH ist spezialisiert auf den Vertrieb und die Entwicklung hochwertiger Elektronikprodukte. Mit Fokus auf **mobile Energielösungen** bieten wir eine breite Palette von Produkten an, darunter **Batterien, Ladegeräte, Wechselrichter und Solarlösungen** für Freizeitfahrzeuge wie Wohnmobile und Wohnwagen. Wir zeichnen uns besonders durch **hohe Qualitätsstandards** und **kundenspezifische Lösungen** aus. Durch eine enge Zusammenarbeit mit Kunden und Herstellern gewährleisten wir eine optimale Beratung und Unterstützung sowohl vor als auch nach dem Kauf. Eine **Lieferung** geht selbstverständlich auch nach **Spanien**.



Wir sind aber **nicht nur ein Shop**, sondern auch eine Werkstatt. In welcher wir spezialisierte Dienstleistungen rund um den **Einbau** und die **Wartung** von **Aufbauelektriken, Fahrzeugausstattungen, Sicherheitssystemen, Gas- und Wassertechniken** und vielem mehr anbieten. Dabei zeichnet sich unsere Werkstatt durch umfassende Fachkenntnisse, individuelle Beratung und eine hohe Serviceorientierung aus.

Gasanlagen/
Gasprüfungen



Batteriesysteme/
Ladetechnik



12 / 24V
Aufbauelektrik



230V
Installation



Solaranlagen



Klimaanlagen



Alarmanlagen



Radio/Navigation/
Rückfahrkamera



Dachfenster/
Dachlüfter



Satelliten-Anlagen/
Internet/ TV



Markisen
manuell/elektrisch



Wasser-
installation



Heck-/Fahrradträger
Anhängerkupplung





GILaBERT'
CLÍNICA DENTAL

Unsere Dienstleistungen

- *Implantologie und Parodontologie*
- *Spezialisiert auf Zahnästhetik*
- *Kieferorthopädie und Endodontie*
- *Mund- und Kieferchirurgie*
- *Pädiatrische Zahnmedizin*

unsere Öffnungszeiten

Montag - Freitag 9:00 - 17:00

**Calle Malaquita n°1 Bajo 4/5
LA ZENIA**

 **info@clinicagilabert.com**

 **966730122 / 626503690**