

Ihr deutsches Magazin an der Costa Blanca

COSTA JOURNAL

Ausgabe Nr. 26 / November 2025



Mit dem Wohnmobil unterwegs

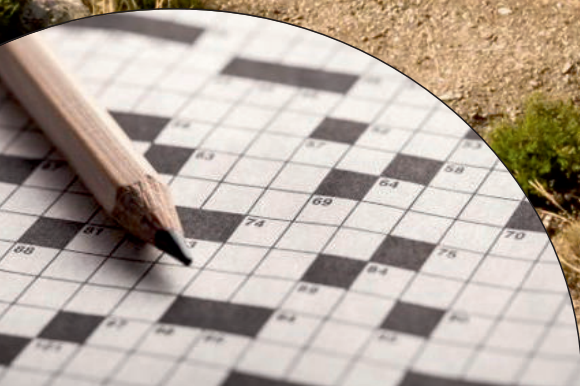
Endlose Strände und weisse Dörfer

Temu, Action, Shein & Co

Die Deutschen lieben die Billigware

Sankt Martin

In Deutschland anders als in Spanien



**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.



„Wenn ein Clown in einen Palast zieht, wird er nicht zum Sultan. Der Palast wird zum Zirkus.“

Türkisches Sprichwort

Inserentenverzeichnis

Auto	Wash & More	3
	Autotaller Marcos Coches	29
Flughafen / Parking	Maxi-Car Parking	25
Friseur	Hair Studio Silvia	21
Haustechnik	DAT	5
	Zeus Klima	25
	CMO Ventas	25
Hauservice	Allround Haus-Service	3
	Keyholding & Home Care	29
Immobilien	Hahn Fürstenberg	19
	ALSOL Direkto	21
	Inmoclasic	30
	IAD Immobilien	14
Kosmetik, Schönheit	Maren Hustan	25
	MONI'S	21
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
	Bräustüberl	9
Service-Büro	Fischer / Carrasco	9
	Gutycas	17
Steuerberater	Bismark	7
Solar	Solaranlagen	27
Transport	HusTrans	15
	Umzüge Brocke	29
Versicherung	Fiatc Kaleja	7
	Göring	3, 15
Wohnmobile	Fraron	33
Zahnarzt	Clinica Dental Gilabert	34

Texte / Artikel

Temu, Shein, Action & Co.	Seite 4
Klassische Martinsgans	Seite 6
Ein guter Zahnarzt	Seite 8
Colorimetrie- Wenn Farben sprechen	Seite 10
Sankt Martin in Deutschland und Spanien	Seite 12
Stosswellentherapie - Bei Schmerzen	Seite 16
Mit dem Wohnmobil unterwegs	Seite 22
Fussball Bundesliga Spielplan	Seite 26
Das Gelingen einer glücklichen Partnerschaft	Seite 32

Impressum

Herausgeber:
Steffen Anton
Urb. Torrealmendros, 103
03184 Torrevieja

Gestaltung:
Steffen Anton

Anzeigenschluss:
immer der 15. des Monats

Tel: 711 066 867

Email:
info@costajournal.de

Internet:
www.costajournal.de



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

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

**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**

Temu, Shein, Action und Co.

Die Deutschen lieben die Billigware

Neue Discounter wie Shein, Temu, Action und Pepco kommen bei den Deutschen gut an: Laut einer Studie haben 87 Prozent dort schon mal eingekauft.

Die Deutschen schätzen die schnell wachsenden Discounter Temu und Shein, aber auch ihre europäischen, stationären Konkurrenten Action und Pepco. Laut einer repräsentativen Studie der Beratung Oliver Wyman, die der WirtschaftsWoche exklusiv vorliegt, haben 87 Prozent der 1.000 befragten Verbraucher in Deutschland bereits mindestens einmal bei einem der neuen Billiganbieter eingekauft. 79 Prozent planen, dort in Zukunft erneut zuzugreifen. Der wichtigste Grund für drei von vier Befragten: der Preis.

Der Modeonlinehändler Shein, 2008 im chinesischen Nanjing gegründet, ist bereits seit 2015 in Deutschland aktiv. Das Onlineportal Temu, das zum Konzern PDD in Shanghai gehört und vor allem Haushaltswaren und Technikgeräte vertreibt, startete hierzulande 2023. Beide Anbieter verkaufen ihre Waren online, direkt ab Fabrik – und zu Kampfpreisen. Und beide standen schon häufig in der Kritik: wegen des Verdachts, europäische Zölle und Steuern zu umgehen, wegen mangelnder Qualität – und weil sie mit ihren Massenerlieferungen dem Klima schaden.

Die Kritik spiegelt sich laut der Studie in den Erfahrungen der Käufer. 61 Prozent der Befragten kritisieren in der Studie die „mangelnde Qualität“ der Ware, eine „mangelnde Berücksichtigung von Nachhaltigkeit“ und „zu lange Lieferfristen“.

Mehr auf stationäre Präsenz setzen der niederländische Discounter Action (mehr als 300 Filialen in Deutschland) und dessen polnischer Wettbewerber Pepco (rund 50 Filialen). Billig genug sind auch sie. Pepco bietet etwa Pullover für neun Euro an, Action einen Mülleimer für 1,50 Euro.

Die Studienautoren befragten Verbraucher in fünf Altersklassen, gestaffelt zwischen 16 Jahren und 65 Jahren. Die meisten Verbraucher, 70 Prozent, hatten bei Action eingekauft, gefolgt von Temu (59 Prozent) und Shein (47 Prozent). Den noch recht neuen Discounter Pepco besuchten nur 18 Prozent. Was beide Discountergruppen eint: Sie sind bedeutsame Konkurrenten für die traditionellen Händler. Studienleiter Rainer Münch, der bei Oliver Wyman die europäische



Praxisgruppe Handel und Konsumgüter leitet, resümiert: „Keiner der etablierten Händler wird durch die neuen Non-Food-Discounter den Kernumsatz verlieren, aber viele doch schmerzhaft viel Marge.“ Schneller schlau: Shein

Shein: Die chinesische Modefirma aus dem Internet

Betroffen seien so gut wie alle Kategorien: Händler von Haushaltswaren, typischen Mitnahme-Artikeln, wie sie im klassischen Warenhaus feilgeboten werden – deren Ende ja bereits absehbar ist. Aber natürlich auch Modehäuser, Spielwarenhändler und Baumärkte: 66 Prozent der Befragten kauften bei den neuen Discountern Kleidung&Accessoires, 64 Prozent griffen bei der Warengruppe Hobby&Spielzeug, gefolgt von der Kategorie Handwerk&Garten (55 Prozent). Beunruhigend für etablierte Händler: 47 Prozent der befragten Konsumenten, die bereits bei einem der Non-Food Discounter Kleidung & Accessoires eingekauft haben, gaben an, dass dies ihre Einkaufshäufigkeit und den Einkaufsumfang bei Bekleidungseinzelhändlern reduziere.

Was Rainer Münch überrascht: Dass Verbraucher um des Preises willen sehr bewusst eine schlechtere Qualität und Umweltbilanz sowie längere Lieferzeiten in Kauf nehmen. Die Anbieter seien aber „so günstig“, dass das Preisargument am Ende überwiege – für Münch die Basis eines langfristigen Erfolgs. Die neuen Discounter stünden mit ihren Angeboten für „einen Kompromiss, der von vielen Konsumenten offenbar sehr geschätzt wird in wirtschaftlich schwierigen Zeiten.“

BellaPlaza

RESTAURANTE PIZZERÍA

- Menu del día: 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



Schweinefilet mit
Gemüse + Pommes
(Soße nach Wahl)



Rahmsteak mit
Bratzwiebeln,
Gemüse + Pommes



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



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



CHEFKOCH.DE

Klassische Martinsgans

Für 6 Portion:

- 1 Gans küchenfertig, ca. 5 kg
- 250 g Backpflaume(n) vorher einweichen
- 500 g Äpfel
- 2 EL Zucker
- 5 EL Brotbrösel trockenes geriebenes Vollkornbrot
- 2 cl Weinbrand oder Cognac
- Zimt
- 4 EL Sahne
- 1 EL Mehl
- 3 EL Apfelmus
- Salz und Pfeffer



Zubereitung

Arbeitszeit ca. 1 Std • Koch-/Backzeit 3 Std • Gesamtzeit ca. 4 Std

Die Gans sorgfältig waschen und trocknen. Nur von innen salzen. Die eingeweichten Trockenpflaumen entsteinen und mit den geschälten, entkernten und zerkleinerten Äpfeln vermischen. Mit Zucker, geriebenem Vollkornbrot, Zimt und Weinbrand abschmecken. Die Gans damit füllen und an der offenen Seite zunähen.

Vor dem Braten in die Fettfangschale etwa 3 Tassen Wasser und

einen geteilten Apfel geben. Die gefüllte Gans auf einen Bratrost legen und alles in den vorgeheizten Ofen auf die unterste Schiene schieben. Bei 200 °C Ober-/Unterhitze bis zu 3 Stunden langsam braten und gelegentlich mit dem Bratensaft begießen. Nach der halben Bratzeit einige Male unterhalb der Keule in die Haut stechen, damit das Fett ausbraten kann. 10 Minuten vor Ende der Garzeit die Gans mit kaltem Salzwasser bestreichen

und bei 250 °C knusprig braten.

Die in der Fettpfanne befindliche Tunke mit Wasser verlängern, mit Sahne und Mehl binden und mit Apfelmus, Salz und Pfeffer abschmecken. 10 Minuten aufkochen lassen. Die Fäden entfernen und die Gans tranchieren.

Dazu Kartoffel- oder Semmelknödel und Blaukraut servieren.

Guten Appetit!



Steuern - Recht - Immobilien

KOMMT
BALD

**Demnächst
auch in**

Alfaz del Pi!

✓ 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

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 · Algorfa · Email: arthurkaleja@agentes.fiatc.es



**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.da-pflegeteam.com

Ein guter Zahnarzt

Woran erkennen Sie einen guten Zahnarzt?



An einer persönlichen Empfehlung

Wenn Sie auf der Suche nach einem guten Zahnarzt sind, können persönliche Empfehlungen durch Bekannte oder Freunden, die selbst gerne zu diesem Zahnarzt gehen weiterhelfen.

An der ersten Anamnese

Die Anamnese legt gleich beim ersten Termin einen wichtigen Grundstein: Mittels eines Anamnesebogens werden Ihre Grunderkrankungen und Medikamente abgefragt. Ihr Zahnarzt sollte diese kennen und mit Ihnen darüber sprechen. Diese Informationen sind für ihn wichtig, um seine

Behandlung anzupassen und eventuelle Wechselwirkungen zu kennen.

An einer einwandfreien Hygiene

Schon im Wartezimmer können Sie sich ein erstes Bild von der Sauberkeit der Praxis machen. Der Zahnarzt und sein Team muss entsprechende Arbeitskleidung tragen. Die Kleidung muss sauber aussehen. Bei der Arbeit sollte der Zahnarzt Handschuhe und Mundschutz tragen und diese wechseln sobald er den Raum verlässt oder mit etwas Unreinem in Berührung kommt.

An ausreichender Behandlungszeit

Ein guter Zahnarzt nimmt sich bei der Kontrolluntersuchung Zeit. Er zeigt Geduld und geht auf Ihre Sorgen und Bedürfnisse ein. Wenn der Patient Angst hat, ist viel Einfühlbarkeit und eine ruhige Ausstrahlung wichtig. Im Anschluss klärt er Sie ausführlich über den Befund auf und gibt eventuelle Vorschläge für die Verbesserung der häuslichen Mundhygiene. Falls er die Notwendigkeit einer Behandlung erkennt, so sollte er Sie in verständlicher Sprache darüber informieren. Sie müssen verstehen wo die Ursache liegt und worum es sich handelt.

Der Zahnarzt klärt Sie über verschiedene Therapiemög-

lichkeiten auf. Die endgültige Entscheidung liegt dann letztendlich bei Ihnen.

An der Vorsorge

Ein guter Zahnarzt ist stets darum bemüht, Erkrankungen vorzubeugen. Deshalb sollte er Sie über Mängel frühzeitig aufklären und Vorschläge zur Verbesserung geben. Vorliegende Defekte sollten schnell behandelt werden, um schlimmeres zu vermeiden.

Außerdem sollte die Zahnarztpraxis eine professionelle Zahnreinigung anbieten. Hier werden Zahnstein, Verfärbungen und Beläge entfernt, auch an Stellen, die für Sie nicht erreichbar sind. Sie dient wiederum der Prävention von Zahn- und Zahnfleischerkrankungen.

An der Aufklärung über Kosten

Falls bei einer Behandlung Kosten anfallen, müssen Sie vorher darüber informiert werden.

Beim Zahnersatz müssen Sie allerdings mit Kosten rechnen, wobei die sogenannte Regelversorgung angeboten werden muss. Grundsätzlich sollten die Preise transparent und nachvollziehbar sein.

(Nicht) an der modernen Technik

Wichtiger als eine beeindruckende Ausstattung der Praxis ist die Kompetenz und Erfahrung des Zahnarztes. Nur moderne Hightech-Geräte garantieren keine erfolgreiche Behandlung, weshalb Sie Ihre Zahnarztwahl nicht davon abhängig machen sollten.

An der Nachkontrolle

Nach erfolgter Behandlung sorgt ein guter Zahnarzt weiterhin für Sie. Bei aufwändigen Therapien empfiehlt sich ein Kontrolltermin, um den Erfolg nochmals zu überprüfen. Falls Sie noch nicht mit dem Ergebnis zufrieden sind, wird Sie ein guter Zahnarzt nachbehandeln und eine Lösung für Sie finden. Patienten, die zu regelmäßigen Nachkontrollen erscheinen, haben in der Regel eine bessere Mundgesundheit.

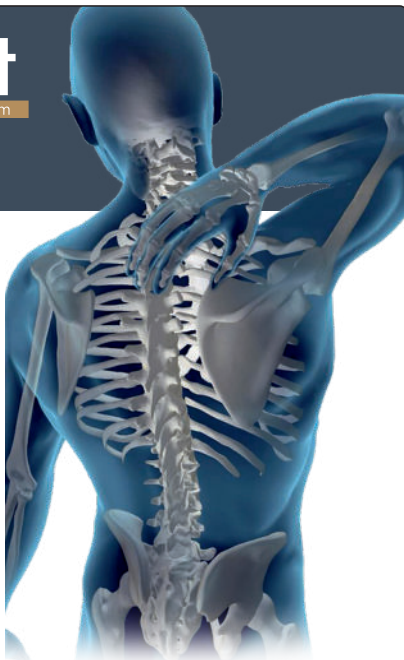
Ihr Team der Zahnarzt-Klinik Gilabert

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

Martin Zaic
Diplom-Physiotherapeut

Unsere Leistungen

Mehrsprachige Therapeuten
Physiotherapie & Manuelle Therapie
Osteopathie
Akupunktur
Massage & Lymphdrainage
Medizinische Fitness in grossem Fitnessstudio
Spezielle Golf-Physiotherapie
Rehabilitation nach Operation
Podologe massgefertigte Einlagen
Medizinische Fusspflege
Deutschsprachige Kosmetikerin
Schmerzlinderung bei akuten Schmerzen im Rücken, Nacken oder Schultern



PHYSIOTHERAPIE

Rehabilitation · Medizinische Fitness

C./ Vistahermosa, 74
03190 Pilar de la Horadada
647 549 702
965 352 680

Internet: www.costablancaphysio.com
Email: info@costablancaphysio.com
Facebook: Physio-Fit Costa Blanca

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



Restaurante

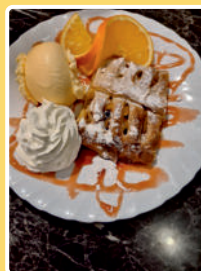
Zum Bräustüberl



Deutsch-Österreichische Küche



Wir sind bei Facebook.



Mo & Di Ruhetag

*Wir freuen uns
auf Ihren Besuch!*

**TÄGLICH
MITTAGSTISCH!**



**Am 13.11. 25
REGGAE ABEND**

ÖFFNUNGSZEITEN:

MITTWOCH BIS SONNTAG: 12 BIS 24 UHR

Reservierung und Auskunft: ☎ 625 081 701

Av. Ramon Del Valle Inclan 32 · Toretta II · Torrevieja

Colorimetrie: Wenn Farben sprechen – und Grau lieber schweigt (Resumen)

Farben sind die Gewürze des Lebens – sie beeinflussen, wie wir wirken, fühlen und wahrgenommen werden. Die **Colorimetrie**, die Wissenschaft der Farbe, macht das Unsichtbare sichtbar: Sie zeigt, wie Farben gemessen werden und wie sie auf unsere Stimmung und Ausstrahlung wirken. Farbe ist mehr als Dekoration – sie spricht zu unserem Gehirn und prägt unsere Persönlichkeit.



Was ist Colorimetrie?

Sie untersucht, wie Farben gesehen, gemischt und beschrieben werden. Die passende Farbe in der Nähe der Haut kann Frische, Energie und Ausgeglichenheit verleihen – die falsche lässt uns müde oder blass wirken. Farbe

wirkt wie unsichtbares Make-up.

Die vier Farbtypen:

- **Frühlingstyp** – warme, leuchtende Farben wie Koralle oder Goldgelb lassen ihn frisch und lebendig wirken.
- **Sommertyp** – kühle, sanfte Pastelltöne wie Flieder oder Rosé verleihen Eleganz und Ruhe.
- **Herbsttyp** – warme, erdige Farben wie Rostrot oder Oliv unterstreichen Natürlichkeit und Sinnlichkeit.
- **Wintertyp** – kräftige, kontrastreiche Farben wie Schwarz, Smaragdgrün oder Fuchsia wirken stark und dramatisch.

Wer seinen Farbtyp kennt, versteht, warum manche Töne leuchten und andere nicht. Haut, Lippen und Augen reagieren unterschiedlich auf Farbe: warme Töne wirken freundlich, kühle elegant, graue oder harte Farben dagegen distanziert.

Psychologie der Farbe:

Farben sprechen zu unserer Psyche – Rot aktiviert, Blau beruhigt, Gelb macht fröhlich, Grün gleicht aus.

Grau, Schwarz und Weiß sind stilvoll, können aber trist wirken. Farben beeinflussen unsere Stimmung, Energie und sogar Entscheidungen – sie sind also echte Stimmungsmacher.

Colorimetrie ist keine Eitelkeit, sondern Selbstfürsorge. Farben erzählen, wer wir sind und wie wir uns fühlen. Also: mehr Mut zur Farbe – mach dein Leben bunt!

Augenfarben und Brillenfassungen, die sie betonen



BLAUE AUGEN

Kontrastierende Töne:
Braun, Gold, Havanna
Harmonisierende Töne:
Marineblau, Grau, Silber



GRÜNE AUGEN

Warme Farben, die hervorstechen: Rot, Purpur, Bordeaux
Auch vorteilhaft:
Gold, Smaragdgrün



BRAUNE / KAFFEEFARBENE AUGENHASSELNUSSÄUGEN

Passen zu fast allem:
Blau, Havanna, Flaschengrün
Wenn du sie betonen möchtest:
Helle Fassungen (Belge, Transparent, Bernstein)



Gold, Bronze, Erdtöne und Grüntöne
Fassungen mit metallischem Finish betonen sie besonders

Eli weiß nicht, welche Farbe wählen? Fassungen in neutralen Tönen wie Schwarz, Grau oder Transparent passen immer und betonen die Augen dezent.

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

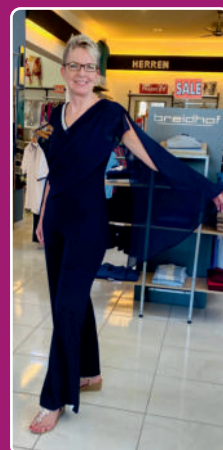
kontakt@pflegedienst-curavita.com

MODA LA FINCA
OUTLET & BOUTIQUE
www.modalafinca.com



**Festliche Mode
jetzt im Laden!!!!**

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



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

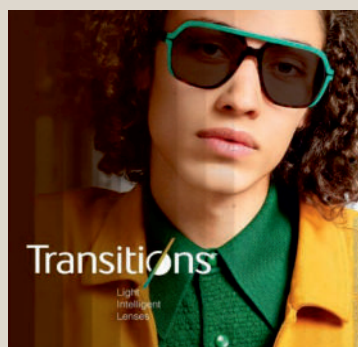
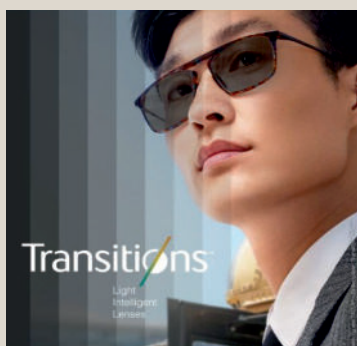
MODA LA FINCA

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 · Instagram: @opticafisher

Sankt Martin in Deutschland und in Spanien

„Sankt Martin ritt durch Schnee und Wind, sein Ross, das trug ihn fort geschwind“ – unzählige Kinder singen jedes Jahr am 11.11. das berühmte Martinslied, während sie am Sankt-Martins-Tag mit bunten Laternen durch die Straßen ziehen. Doch wer war der Heilige Martin und was hat es mit diesen typisch deutschen Bräuchen auf sich?



Die Geschichte von Sankt Martin

Martin von Tours lebte im 4. Jahrhundert im heutigen Ungarn, das damals zum römischen Reich gehörte. Er zählt zu den bekanntesten Heiligen der katholischen Kirche und wird auch darüber hinaus von der orthodoxen, anglikanischen und evangelischen Kirche als solcher verehrt.

Er gilt als der Begründer des abendländischen Mönchtums, der ein vorbildhaftes Leben führte. Deshalb ist er auch der erste Heilige, dem die Heiligsprechung nicht aufgrund eines Märtyrertums widerfuhr, sondern weil er sich bis zum Ende seines Lebens nichts zuschulden kommen ließ und die Lehren des Christentums lebte.

Legende der Mantelteilung

Der Legende nach ritt Sankt Martin an einem kalten Wintertag an einem frierenden Bettler vorbei. Der Mann hatte weder Schuhe noch warme Kleidung an. Voller Mitleid teilte Martin seinen warmen Mantel mit seinem Schwert. Er schenkte dem Bettler eine Hälfte seines Mantels und rettete diesen vor dem Erfrieren. In der Nacht erschien der Bettler mit seinem halben Umhang Martin im Traum und gab sich als Jesus Christus zu erkennen.

Das Brauchtum rund um den Martinstag

Zum Martinstag gehören einige Bräuche und Traditionen,

die jährlich am 11. November gefeiert werden. Das ist der Tag, an dem Martin von Tours im Jahr 397 beerdigt wurde. Die Verehrung des Sankt Martin begann rund um das Jahr 400 und seit dem Jahr 450 ist sein Grab ein beliebtes Pilgerziel. Die Bräuche werden aber nicht nur dort gefeiert, sondern in ganz Mitteleuropa.

Zu den wichtigsten Bräuchen und Traditionen am Martinstag gehören:

Die Martinsgans

Zum traditionellen Essen gehört eine gebratene Martinsgans. In Deutschland serviert man diese mit Rotkohl und Semmelknödeln oder Kartoffelklößen. Seit dem 17. Jahrhundert wird vor oder während dem Essen zudem ein Gänsegedicht rezitiert. Dies wird jedoch nicht in allen Teilen Deutschlands gemacht.

Der Sankt-Martins-Umzug

Die Mantelteilung hat den Brauch des Sankt-Martin-Umzugs beeinflusst. Dabei verkleidet sich ein Mann als Sankt Martin und reitet auf einem weißen Pferd voran, während ihm Kinder mit selbstgebastelten Laternen folgen. Am Ziel wird dann die Mantelteilung in einem kleinen Rollenspiel aufgeführt. Anschließend bekommen die Kinder oft noch eine Zuckerbrezel oder ein anderes Gebäck.

Diese Form des Sankt-Martin-Umzugs existiert erst seit Beginn des 20. Jahrhunderts. Zuvor gab es zwar ebenfalls schon vereinzelt Laternenumzüge, aber der voran reitende Martin und das anschließende Rollenspiel wurden hinzugefügt und machten daraus eine jährliche Tradition.

Mancherorts wird der Umzug mit einem großen Martinsfeuer abgeschlossen.

Regionale Bräuche

Auf La Palma:

Traditionell findet eine Weinprobe des neuen Weins statt, gefeiert mit Liedern und Gedichten. Auch Martinsfeuer werden auf den Feldern entzündet.

In Asturien:

In Moreda findet ein Folklorefest statt, bei dem eine traditionelle Martinsmesse mit Gesang und Dudelsäcken stattfindet. Danach gibt es eine Versteigerung, bei der der Segen von Emmerbrot versteigert wird.

In Málaga:

Die Deutsche Schule Málaga feiert einen Martinsumzug mit Laternen, Martinsliedern und einem reiter, der St. Martin darstellt. Nach dem Umzug gibt es Weckmänner, Kuchen und Glühwein.

In Puerto Portals (Mallorca):

In diesem kleinen Hafenort gibt es ein Fest zu Ehren von Sankt Martin, bei dem an die Geschichte erinnert wird, wie er seinen Mantel mit einem Bettler teilte.



Martinssingen

Recht verbreitet ist zudem das Martinssingen. Dabei gehen die Kinder mit ihren Laternen von Haus zu Haus und singen an der Haustür, um dafür Süßigkeiten oder Gebäck zu bekommen.

Beliebte Lieder beim Laternenlaufen sind beispielsweise:

- „Laterne, Laterne, Sonne, Mond und Sterne, brenne auf mein Licht, brenne auf mein Licht, aber nur meine liebe Laterne nicht.“
- „Durch die Straßen, auf und nieder, leuchten die Laternen wieder. Rote, gelbe, grüne, blaue, lieber Martin, komm und schau.“
- „Ich geh mit meiner Laterne und meine Laterne mit mir. Dort oben leuchten die Sterne und unten leuchten wir.“

Sankt Martin in Spanien

In Spanien werden die Bräuche zu Sankt Martin anders gefeiert als in Deutschland. Bekannt ist das Fest vor allem in bestimmten Regionen, wie La Palma und Asturien, wo traditionelle Feste wie Weinproben, Martinsfeuer, Messen und Versteigerungen stattfinden. In der Nähe der deutschen Schule in Málaga gibt es auch deutsche St. Martin Bräuche wie Umzüge mit Laternen und Reitern. Der spanische Heilige San Vicente Mártir, der am 22. Januar gefeiert wird, ist in Valencia eine wichtige Figur und seine Prozession ist ein traditionelles Fest.



Harald Wengenmair

Asesor Inmobiliario

Tel: 609 41 64 37

Email: harald.wengenmair@iadespana.es



Teil diese Info, sie ist 500€* wert !

**Kennst du jemanden,
der seine Immobilie
verkaufen möchte?**

propertips
by iad



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

Stoßwellentherapie – gezielte Hilfe bei Schmerzen und Verletzungen



Die Stoßwellentherapie ist eine moderne und wirkungsvolle Methode in der Physiotherapie, die wir bei PhysioFit gezielt einsetzen, um Schmerzen zu lindern und die Heilung zu unterstützen.

Besonders bei langwierigen Beschwerden, die mit klassischen Therapien nur schwer zu behandeln sind, kann sie den entscheidenden Unterschied machen.

Typische Krankheitsbilder für die Stoßwellentherapie:

- Fersensporn und Plantarfasziitis
- stechende Schmerzen unter der Fußsohle, vor allem morgens beim Aufstehen
- Achillessehnenreizungen – Schmerzen oder Verhärtungen an der Ferse und der Wade
- Tennisellenbogen / Golferellenbogen – schmerzhafte Reizungen der Sehnen am Unterarm
- Schulterbeschwerden (Kalkschulter, Sehnenreizungen), Bewegungseinschränkungen und Schmerzen im Schultergelenk
- Patellaspitzensyndrom („Jumper's Knee“) – Knie-schmerzen durch Überlastung der Patellasehne
- Muskuläre Triggerpunkte: schmerzhafte Verhärtungen und Verspannungen in Rücken, Nacken oder Gesäß

Warum Stoßwellentherapie?

- Schmerzlinderung schon nach wenigen Sitzungen
- Förderung der Durchblutung und Heilung
- Lösen von Verkalkungen und Verhärtungen
- Schonend und nicht-invasiv

Kombination mit anderen Therapien bei PhysioFit:

Bei PhysioFit setzen wir die Stoßwellentherapie nicht nur isoliert ein, sondern kombinieren sie – je nach Beschwerdebild – sinnvoll mit weiteren Therapieformen:

- Massage, um verspannte Muskulatur zu lockern
- Akupunktur, um Schmerzpunkte gezielt zu behandeln
- Manuelle Therapie, um Bewegungsblockaden zu lösen und die Gelenkfunktion zu verbessern
- Krankengymnastik / Übungen, um die Belastbarkeit langfristig zu steigern

Diese ganzheitliche Herangehensweise sorgt dafür, dass Sie nicht nur kurzfristig schmerzfreier werden, sondern Ihre Beweglichkeit und Belastbarkeit nachhaltig zurückgewinnen.

Fazit: Die Stoßwellentherapie ist eine wirkungsvolle Option bei vielen chronischen Schmerzen und Überlastungsschäden.

In Kombination mit weiteren Methoden bieten wir Ihnen bei PhysioFit ein individuelles und ganzheitliches Therapiekonzept – für schnelle Linderung und langfristige Gesundheit.

Physio - Fit
C/Vistahermosa 74
03190 Pilar de la Horadada, Alicante
Email: info@costablancaphysio.com
Tel: +34 965352680
WhatsApp: +34 647549702



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



Schichten entfernen	ABEE LRS	ENNT	IIK ORS	AEMOT	EGN		ENS SUZ	AHPTU		ADE PTU		GNP		ENO RST		EIS	EHOST
↳	▼	▼	▼	▼	▼			Gebirgsblume	▶							▼	▼
anführen, führen	▶						Schlafbedürfnis	▶									
im Übrigen	▶							LSV		AEGMO		BEE HNT	EELL	kleinste einheim. Hirschart	▶		
↳					INOS		Sprachfehler	▶		▼		▼	▼			EKLM NOO	
Jeansstoff		Heizofen (Schiff)	▶						Grundnahrungsmittel	▶				Handy-Textnachricht	▶		
it. Autor † 2016 (Umberto)	▶			ADEK ORRT		EEFH	frz.: Leben	▶			kanad. Wapitihirsch	▶		▼	KLO		EEEG RRTU
↳			brutal	▶		▼	EHR	DEI MNR	Abzweigung	▶							▼
Adresse eines Internetdokuments	ABIN NOR	passend, gelegen	▶					▼	Flächenmass	▶				AAAA KLNT		österr. Luftfahrtskennzeichen	▶
alte Beleuchtung	▼	▼	ERSU			zum Verkauf stehend	▶		▼	AEL	Abk.: Nebenkosten	▶		AEHR	CGHI ILM		
↳										BBN NOO	↳	Mittelloser	▶	▼	▼		
↳					AAGRR	AHORT	kaufm.: heute	▶					Fragmente	▶			
Service-durchbruch (Tennis)			Katzenpfote	▶		▼			Quantum, Menge	▶						AEH LNS	
span. Konquistador † 1541		Sauermilchprodukt	▶						▼	AEKT		Pfütze	▶				
↳							BEOR	Viruskrankh. (Kw.)	▶						Pferdezuruf: links!	▶	
↳			CKOV	Ferienort i. Kt. GR	▶					BBEE EINN		ENP		AEII LRST			NU
Substanz der Gene (dt.)	DGIO RST	zunächst	▶					ABEI MNR		▼	schräg stellen, beugen	▶					
Bonbon (engl.)	▶				ANT	ABE NRU			Lebensbund	▶			AAE RRT		Autokz. Kanton Luzern	▶	
ital. Region (dt.)		EEKNS		Materialverlust am Reifen	▶						GINSW	↳					ENNUZ
↳		▼					Spielfeld b. Hornussen	▶			▼	argentin. Staatsmann †			EILU	DENO	▼
höchst. Berg v. Ägypten			AIS	ISS	↳				GMM			eigenes Tun bedauern	▶				
↳					erhöhter Teil der Burg		Zwiepsältigkeit	▶									
Wintersportart	▶											span. Aussprachezeichen	▶				
schweiz. Nebenfluss des Po	▶						Auswanderung	▶									

Lösung weiter hinten im Heft.

HAHN-FÜRSTENBERG

INMOBILIARIA

seit 1995

Überlegen Sie zu verkaufen? - Wir beraten Sie gern

Top-Angebot des Monats



LA FLORIDA
299.900 Euro

Großes Eckhaus mit top Ausstattung, 114m² Wohnfläche, 3-4 Schlafzimmer, 3 Badezimmer, möbliert, Heizung, Klima, Wintergarten, Solarium, Garage, großer Gemeinschafts-Pool.

Besuchen Sie uns im Büro in La Zenia

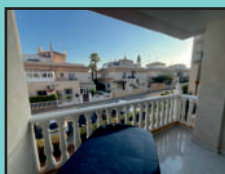


Kontakt

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)

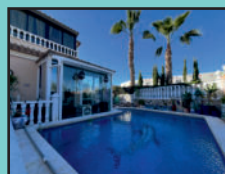
webmaster@hf-immo.com
www.hf-immo.com



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

Reihenhaus, 3 Schlafz., 2 Badez., sep. Küche, Klima, teil-möbl., Terrasse, Solarium, Garten vorn, großer Keller, 2 Gem.-Pools.

199.900 Euro

Lassen Sie Ihren Traum wahr werden

Wir helfen Ihnen, die richtige Immobilien zu finden



CABO ROIG Meerseite

Großes Eck-Apartment, 3Schlafz., Badez., große Terrasse, schöner Blick, möbl., Klima, Garten, Autostellplatz, fußläufig zum Strand!

239.900 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.

379.000 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.

188.000 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!

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

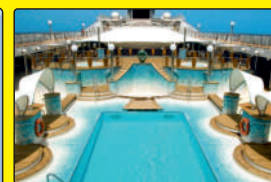


Preise:

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.

8 Tage Kanarenkreuzfahrt MSC Musica ab Teneriffa (jeden Sonntag vom 16.11.2025-5.4.2026) **Preise auf Anfrage!**



**MSC YACHT CLUB PROMO WINTER 2025
AB BARCELONA – BIS ZU 400€
ONBOARD KRED**

2026 - 8 Tage Mittelmeerkreuzfahrt MSC Orchestra ab Valencia

Preise ab*	02. Mai	23. Mai	15. Aug	26. Sep	03. Okt	24. Okt
Innen Fantastica	999 €	999 €	1.399 €	1.099 €	1.059 €	1.059 €
BalkonFantastica BR2	1.249 €	1.249 €	1.649 €	1.349 €	1.299 €	1.299 €



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

**Weitere Angebote
in Facebook:**



Rätselspaß: Nicht nur für Profis

Teste Dein Wissen

9. Wann fiel die Berliner Mauer?

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

10. Was wird auch als "Fauna" bezeichnet?

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

11. Welcher dieser Planeten ist direkter Nachbar zur Erde?

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

12. Wie heißt die Landeshauptstadt von Hessen?

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

13. Wie schnell ist die Schallgeschwindigkeit?

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

14. Welches dieser Länder grenzt nicht an Deutschland?

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

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

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

16. Welches dieser Lebewesen ist kein Säugetier?

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

9D - 10B - 11A - 12D - 13A - 14C - 15C - 16D - 17A

SUDOKU

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

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

Lösung weiter hinten im Heft.



ALSOL Directo

COSTA BLANCA

SEIT
SINCE
DESDE
1982



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



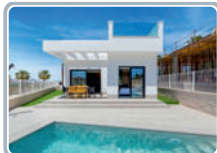

Angebote des Monats

WIR KÖNNEN IHNEN AUCH BEIM VERKAUF IHRER IMMOBILIE HELFEN!



Ciudad Quesada, Neubau-Luxus-Appartements voll möbliert
Ref. N320 Wfl. 78,11 qm, 2 SZ, 2 BZ, Entfernung Strand 7 km, Fußbodenheizung im Bad, Golf-Immobilie, Klima w/k, möbliert, Gem-Pool, Terrasse/Solarium, Tiefgarage mit Abstellraum.

ab 290.000 €



Algorfa, Luxusvillen direkt am Golfplatz, ruhige Lage, Pool
Ref. N319 Wfl. 104 qm, 3SZ, 2BZ, Grundstück 256 qm, Abstellraum, Entfernung Strand ca. 10 km, fliegeleichter Garten, Klima Vorinstallation, möblierte Küche, Parking, Sonnenterrasse & Solarium, Urbanisation.

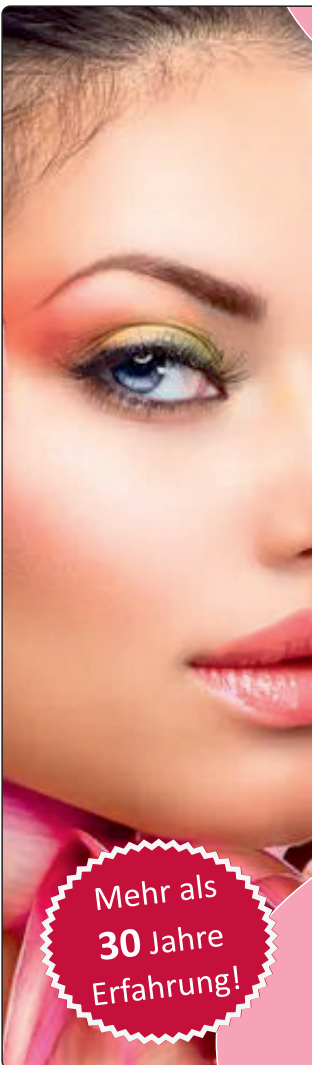
ab 427.000 €



Orihuela Costa-Los Altos neue Appartments zentral nahe Stadt & Strand, Gem-Pool

Ref. N264 Wfl. 104 qm, 2 oder 3 SZ 2BZ, Abstellraum, Behindertenzugang, Klima Vorinstallation, möbl. Küche, Tiefgarage, Terrasse/Solarium.

ab 272.000 €



moni's
Beauty Studio

Dauerhaft schön

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

Urb. El Presidente
Calle Puerto Rico 5
03189 Orihuela Costa
Email: moni.luebeck@gmail.com
696 762 123

Mehr als
30 Jahre
Erfahrung!

Hair Studio

Silvia
IHR MEISTERBETRIEB

Familien-Friseur
Damen & Herren
Haarschnitt



+34/ 671 220 016

Carrer del Sol 36 · Guardamar
Montag bis Freitag geöffnet






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>

Mit dem Wohnmobil unterwegs



Mojácar gilt als eines der schönsten Dörfer Spaniens

VERA & MOJÁCAR

Endlose Strände & kleine weiße Dörfer

Der erste Stop ist der Stellplatz Oasis al Mar in Vera, der Platz liegt ideal, um kleine Dörfer oder schöne Strände zu erkunden. Von hier aus sind es weniger als eine halbe Stunde nach Puerto Rey, Turre oder Mojácar.

PUERTO REY - Playa Puerto Rey ist einer von drei Sandstränden in Vera. Viele Chiringuitos (Strandbars) und Restaurants mit lokaler Küche finden sich hier. In der Nähe befindet sich die Mündung des Flusses Antas mit seiner kleinen Lagune. Unzählige Zugvögel aus Europa und Afrika kommen hierher. Der Schilfgürtel bietet hier einen idealen Lebensraum für die Vögel.



Playa Puerto Rey in Vera

MOJÁCAR

Mojácar ist ausgezeichnet als eines der schönsten Dörfer Spaniens. Die pittoresken weißen Häuser stehen terrassenförmig in den Hügeln der Sierra Cabrera, etwa 2 km vom Meer entfernt. An den Häuschen in den kleinen Gässchen erkennt man die Spuren der Mauren überall. Die bekannteste Sehenswürdigkeit ist die Renaissance-Kirche Santa María, welche ursprünglich eine Festung war. In Mojácar liegt auch der Camping El Quinto der Mobile bis 9 m Länge aufnehmen kann. Und an der Umgehungsstraße liegt ein großer freier Parkplatz (GPS: 37.140694, -1.853494).



Gassen in Mojácar

Das Örtchen **TURRE** liegt nur 6 km von Mojácar entfernt, besonders hübsch in die Bergkulisse der Sierra Cabrera eingebettet. Wer nur durch die Hauptstraße fährt, verpasst den schönen, alten Teil des Dorfes. Am Markttag wird es voll, freitags reihen sich von 9 bis 15 Uhr in den Seitengassen und bis zur Hauptstraße viele Stände aneinander, es werden frisches Obst und Gemüse, Antiquitäten, Keramik und Textilien feilgeboten. Am zentralen Platz beginnt der Paseo de la Rambla, hier verweilt man auf den schattigen Bänken



Im Fort Bravo in Tabernas wurden die sogenannten Spaghetti-Western aber auch Western Klassiker gedreht

oder lauscht dem Springbrunnen. In der Nähe der Plaza befindet sich eine Brunnenanlage aus dem 15. Jh. mit Quellwasser aus den nahen Bergen. Die Kirche Parroquia de La Purísima Concepcion wurde erst im 19. Jahrhundert wieder neu aufgebaut. In alten Teil von Turre geht es bergan zur schönen, weißen Bergkapelle Ermita San Francisco, mit traumhaften Blick. Hier ist auch der Ausgangspunkt für Wanderungen oder Mountainbike-Touren in die Berge.

CORTIJO CABRERA

Etwa 6 km von Turre liegt das ehemalige maurische Bergdorf Cortijo Cabrera mit schönem Weitblick bis zum Meer. Hier gibt es einige spannende Restaurants, da in der Gegend ausgiebig gejagt wird, sollte man Wildschwein-Gulasch versuchen.

SOPALMO

Sopalmo heißt übersetzt Zuflucht oder Höhle, so haben in diesem beschaulichen Örtchen seither Künstler und Maler versammelt, um das besondere Licht in ihren Werken festzuhalten. Besonders schön sind hier die weißen Wände, die mit azurblauen Blumentöpfen geschmückt sind.

BÉDAR

Unweit von Vera liegt Bédar - es war ein kleines Maurenviertel, und ist jetzt ein hübsches kleines weißes Dorf. Im 19. Jahrhundert kam der Aufschwung durch Bergabbau aufgrund der Eisen-, Blei-, Zink- und Kupfervorkommen. Deshalb gibt es auch das Museo Minero, um die Bergbauvergangenheit anschaulich zu machen. Restaurant-Tipp: Restaurant Miramar, C. Llanos, 8, 04288 Bédar.

AUSFLUG IN DEN WILDEN WESTEN

Wer genug vom Meer hat, kann ins Hinterland in die wüstenartige Landschaft um Tabernas zum Fort Bravo fahren.

Hier drehte u.a. Sergio Leone mit Clint Eastwood den Kult-Western »Spiel mir das Lied vom Tod« und auch »Winnetous Rückkehr« mit Pierre Brice wurde hier abgedreht. In den Kulissenstädten werden heute aufwändige Wild West Shows aufgeführt. Es gibt wilde Verfolgungsjagden auf Pferden und fast echte Schießereien, Pferdeausritte und Kutschenausflüge. Natürlich gibt es auch eine Salon-Bar und ein Restaurant (nicht ganzjährig). Das Fort hat auch einen kleinen Camperparkplatz für Mobile mit max. 9,5 m Länge. Vom Camperpark Vera aus sind es etwa 70 km auf gut ausgebauter Landstraße. Link: www.fortbravo.org



Quelle: Internet

Lustiges: Lachen ist gesund

Hat mich tatsächlich so eine leicht bekleidete Dame am Bahnhof angesprochen. Sie meinte, für 50 Euro macht sie alles, was ich will.

Jetzt rate mal, wer heute bei mir den Laminatboden verlegt.



Mami, darf ich die ganze Schüssel auslecken?

Nein Hans, du drückst die Klospülung, wie jeder von uns auch.

Ein Fotograf fragt das hübsche junge Model: „Würde es dir was ausmachen, dass ich ein paar Fotos nackt von dir mache? Also ich meine jetzt völlig ausgezogen. Das wäre toll, wenn du hier zustimmst!“

Da sagt das Model: „Ja, wenn dir dabei nicht zu kalt wird!“

Doktor: "Dicksein ist nicht gut für die Gesundheit. Sie sind zu dick."

Mann: "Ich glaube, ich hole mir hier lieber eine zweite Meinung."

Doktor: "Sie sind auch hässlich."

Im Bus:

"Boah, ist der Junge da drüben hässlich."

"Hey, das ist meine Sohn."

"Oh Entschuldigung, ich wusste nicht, dass Sie der Vater sind."

„Hey!! Ich bin seine Mutter!“

Geht eine Frau in die Autowerstatt: „Ich brauche einen neuen Ölmessstab. Meiner erreicht das Öl nicht mehr.“

Sohn: Papa, was hat Mama zwischen den Beinen?

Vater: Das ist das Paradies.

Sohn: Und was hast du da?

Vater: Das ist der Schlüssel zum Paradies.

Sohn: Dann musst du aber das Schloss wechseln, der Nachbar hat nämlich einen Ersatz-Schlüssel!

Hallo Kellner! Tut mir leid, aber ich schaffe es nicht alles aufzuessen. Wären Sie so lieb und packen mir das ein. Also zum Mitnehmen bitte.

Aber das ist ein Buffet.

Rotkäppchen geht alleine durch den dunklen Wald.

Auf einmal hört sie hinter einem dichten Busch ein Rascheln.

Sie schiebt die Äste und Sträucher beiseite und plötzlich sitzt vor ihr der böse Wolf.

"Oh, böser Wolf. Warum hast du so groooße rote Augen?"

Sagt der Wolf: "Hau ab. Ich bin am Kacken!"

Ich habe meinen neuen Freund in seiner Wohnung besucht. Er sagte, ich solle mich fühlen wie Zuhause. Habe ihn dann rausgeschmissen. Ich mag kein Besuch.

"Papi, warum hast du eigentlich Mami geheiratet?"

"Siehst du Ingrid, die Kinder können es auch nicht verstehen!"

Ein Arbeitsloser geht zum Arbeitsamt und fragt: „Haben Sie einen Job für mich?“

Darauf der Beamte: „Na klar, leider nur auf Mallorca, 3000€ Netto, Haus mit Pool wird gestellt.“

Dann der Arbeitslose so: „Jetzt wollen Sie mich sicherlich veräppeln, oder?!"

Der Beamter schaut dem Arbeitslosen einen Moment lang in die Augen und sagt: „Sie haben doch damit angefangen.“

Da will man ins Fitnessstudio, stolpert über die eigene Sporttasche, purzelt auf das Sofa und reißt sich dabei die Jogginghose wieder runter. Und zu guter Schluss bestellt man sich noch aus Versehen eine Pizza.

Letztens kam so ein Chinese in unsere Kneipe. Ich fragte ihn, ob er Kong Fu oder einen anderen Kampfsport beherrscht. Er sagte: „Warum fragst du? Nur weil ich Chinese bin?“



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](https://wa.me/34613967571)

CMO VENTANAS

DRUTEX
ENGINEERED FOR YOU



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 maxicarsl.com

[illegible]

31.10.25 20:30 (Fr)
01.11.25 15:30 (Sa)
01.11.25 15:30 (Sa)
01.11.25 15:30 (Sa)
01.11.25 15:30 (Sa)
01.11.25 15:30 (Sa)
01.11.25 18:30 (Sa)
02.11.25 15:30 (So)
02.11.25 17:30 (So)

FC Augsburg
1. FC Heidenheim 1846
1. FC Union Berlin
1. FSV Mainz 05
FC St. Pauli
RB Leipzig
FC Bayern München
1. FC Köln
VfL Wolfsburg

Borussia Dortmund
Eintracht Frankfurt
Sport-Club Freiburg
SV Werder Bremen
Borussia Mönchengladbach
VfB Stuttgart
Bayer 04 Leverkusen
Hamburger SV
TSG Hoffenheim

07.11.25 20:30 (Fr)
08.11.25 15:30 (Sa)
08.11.25 15:30 (Sa)
08.11.25 15:30 (Sa)
08.11.25 15:30 (Sa)
08.11.25 18:30 (Sa)
09.11.25 15:30 (So)
09.11.25 17:30 (So)
09.11.25 19:30 (So)

SV Werder Bremen
1. FC Union Berlin
Bayer 04 Leverkusen
Hamburger SV
TSG Hoffenheim
Borussia Mönchengladbach
Sport-Club Freiburg
VfB Stuttgart
Eintracht Frankfurt

VfL Wolfsburg
FC Bayern München
1. FC Heidenheim 1846
Borussia Dortmund
RB Leipzig
1. FC Köln
FC St. Pauli
FC Augsburg
1. FSV Mainz 05

21.11.25 20:30 (Fr)
22.11.25 15:30 (Sa)
22.11.25 15:30 (Sa)
22.11.25 15:30 (Sa)
22.11.25 15:30 (Sa)
22.11.25 15:30 (Sa)
22.11.25 18:30 (Sa)
23.11.25 15:30 (So)
23.11.25 17:30 (So)

1. FSV Mainz 05
1. FC Heidenheim 1846
Borussia Dortmund
FC Augsburg
FC Bayern München
VfL Wolfsburg
1. FC Köln
RB Leipzig
FC St. Pauli

TSG Hoffenheim
Borussia Mönchengladbach
VfB Stuttgart
Hamburger SV
Sport-Club Freiburg
Bayer 04 Leverkusen
Eintracht Frankfurt
SV Werder Bremen
1. FC Union Berlin

28.11.25 20:30 (Fr)
29.11.25 15:30 (Sa)
29.11.25 15:30 (Sa)
29.11.25 15:30 (Sa)
29.11.25 15:30 (Sa)
29.11.25 18:30 (Sa)
30.11.25 15:30 (So)
30.11.25 17:30 (So)
30.11.25 19:30 (So)

Borussia Mönchengladbach
1. FC Union Berlin
FC Bayern München
SV Werder Bremen
TSG Hoffenheim
Bayer 04 Leverkusen
Hamburger SV
Eintracht Frankfurt
Sport-Club Freiburg

RB Leipzig
1. FC Heidenheim 1846
FC St. Pauli
1. FC Köln
FC Augsburg
Borussia Dortmund
VfB Stuttgart
VfL Wolfsburg
1. FSV Mainz 05

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

COSTA JOURNAL

[HOME](#) [KONTAKT](#)

Liebe Leser und Leserinnen

Es ist unser Anliegen, Ihnen eine Mischung aus redaktionellen
Texten, Informationen über unser Unternehmen sowie
Fotografien, Videos, Interviews, etc. zu präsentieren.
Wir hoffen, Sie finden das alles interessant und
sagen Sie uns, was Sie noch interessieren könnte.
Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung.
Von Torrevieja über Pilar de la Horadada bis Los Alcazares
verteilt.



**Unser Costa Journal ist
online verfügbar!
Auch als PDF-Download!**

Alle Ausgaben



01 - Oktober 2023



02 - November 2023



03 - Dezember 2023



04 - Januar 2024

www.costajournal.de

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

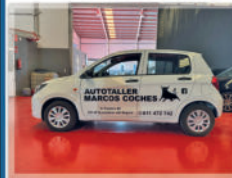
- ✓ GENERAL REPAIRS
- ✓ ENGINE REPAIRS
- ✓ AUTOMATIC GEARBOX SERVICE & REPAIRS
- ✓ OIL & FILTERS CHANGE
- ✓ TYRE SERVICE
- ✓ AIRCON SERVICE - GAS 134a & 1234yf

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

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

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

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

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

Grosse Auswahl an Weihnachtsartikeln!



Kosmetik-
Produkte
von
**Hildegard
Braukmann**

Frische Würste
Mettenden und Bockwürste



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



Was trägt zum Gelingen einer glücklichen Partnerschaft bei?



Schönes auch ohne Partner unternehmen

3. Gegenseitige Wertschätzung und Respekt sorgen für eine dauerhafte Beziehung

Es ist erwiesen, dass Partnerschaften eher zerbrechen, wenn Paare sich nicht gegenseitig wertschätzen und sich das auch zeigen. Zu Beginn einer Beziehung, wenn man frisch verliebt ist, gelingt das noch, aber wenn man sich im Laufe der Jahre aneinander gewöhnt hat, hört das bei manchen Paaren auf. Wichtig ist es, sich immer wieder zu zeigen, dass man sich liebt und wertschätzt. Dazu könnte zum Beispiel gehören, dass man sich für alltäglich gewordene Dinge bedankt. Damit signalisiert man dem Partner dass man ihn sieht.

1. Der Partner ist nicht für das Glück des anderen zuständig.

Ob ich glücklich oder unglücklich bin, hängt nicht von meinem Freund oder Partner ab. Viele meinen, wenn sie den richtigen Partner gefunden haben, wären sie glücklich. Aber das ist ein Trugschluss. Je höher die Erwartungen an den Partner sind, um so größer sind auch Enttäuschung und Frust. Der Partner ist nicht dafür da, um meinen Erwartungen zu entsprechen. Es gibt natürlich Situationen, in denen man miteinander glücklich ist und der Partner dazu auch beiträgt. Aber die Voraussetzung, glücklich zu sein liegt in uns selber. Wenn ich gut für mich Sorge, also nach mir selber schaue, bin ich nicht darauf angewiesen, dass der andere für mich und mein Wohl zuständig ist. Damit entlaste ich den Partner. Wichtig ist es auch, dass der andere die Möglichkeit hat, Dinge zu tun die ihm wichtig sind und glücklich machen zum Beispiel ein Hobby oder der Kontakt zu andern Freunden.

Ich habe jetzt ein alltägliches Beispiel für euch...

Du gehst dir ein neues Outfit kaufen und hast die Erwartung an deinen Partner, dass er dich in diesem Outfit bewundert. Doch als du ihm das Outfit präsentierst bleibt die erwartete Bewunderung aus. Jetzt kannst du entweder enttäuscht von deinem Partner sein oder du freust dich trotzdem, weil du dir in diesem Outfit selber gefällst. Und das ist das was zählt.

2. Einen anderen Menschen zu lieben ist nur dann möglich, wenn man sich selber liebt.

Es ist wichtig sich selber zu kennen. Auch seine Schwächen. Viele Menschen neigen dazu, sich selber klein zu machen, vor allem Frauen. Deswegen ist es gut, sich bewusst zu machen, was man kann und welche Fähigkeiten man hat.

Ein gutes Selbstbewusstsein ist eine notwendige Voraussetzung für eine gelingende Partnerschaft. Wenn ich selber gut mit mir umgehe und auch bei Niederlagen zu mir stehe, bin ich eine stabilere Partnerin. Wer ständig von Selbstzweifeln geplagt ist, hat es da schwerer, weil er hofft, dass der Partner ihm die Selbstzweifel nimmt. Natürlich stärkt man sich gegenseitig, aber das kann auf Dauer eine große Belastung für eine Partnerschaft sein.

Was kann ich tun, um gut mit mir selber umzugehen?

- Mir Unterstützung bei einer guten Freundin holen
- Mir nicht selber einreden, dass ich eh nicht gut genug bin...
- Mir ganz bewusst Zeit nehmen für mich selbst, etwas

Im Alltag gibt es genug Möglichkeiten, dem anderen zu zeigen, dass man ihn wertschätzt:

- Ihm eine kleine Freude bereiten
- Ihm sagen, was man an ihm mag
- Für den anderen etwas erledigen

4. Anerkennen, dass es Zyklen der Liebe gibt.

In einer Beziehung gibt es immer wieder unterschiedliche Zyklen der Liebe. Es ist normal das sich die Gefühle füreinander in einer Partnerschaft verändern. Am Anfang fühlt man sich sehr zueinander hingezogen. Wenn sich dann die Partnerschaft festigt, tritt ein gewisses Maß an Gewöhnung ein. Zu einer Partnerschaft gehören Höhen und Tiefen Die Kunst ist es, nicht wegzulaufen, wenn man das Gefühl hat, die Liebe sei abhanden gekommen. In stressigen Lebensabschnitten, zum Beispiel bei der Gründung einer Familie, gibt es belastende Momente, an denen wir wachsen können, wenn wir im Kontakt miteinander bleiben. Die Offenheit, auch unangenehme Dinge anzusprechen, ist für das Erhalten einer glücklichen Beziehung notwendig.



5. Richtiges Streiten will gelernt sein.

Viele glauben, Streit zerstört die Liebe. Wer aber nicht streitet oder nicht streiten kann, verpasst die Nähe zum anderen, die durch eine ehrliche Auseinandersetzung möglich ist. Dabei sind Verletzungen nicht zu vermeiden.

Dazu sind jedoch Regeln notwendig, um sich dem anderen konstruktiv zuwenden zu können. Hier ist wieder ein respektvoller und achtsamer Umgang die Grundlage. Bei einem Streit sollten unfaire Argumente, die unter die Gürtellinie gehen vermieden werden. Glück und Streit müssen sich nicht gegenseitig ausschließen.

Welche Regeln findet ihr wichtig:

- Ich-Botschaft: ich mache dem anderen keine Vorwürfe, sondern sage ihm, wie es mir geht, welche Gefühle ich habe bei dem, was den Streit auslöst
- Wenn es einen Anlass zur Auseinandersetzung gibt, ist es gut, den Anlass möglichst zeitnah mitzuteilen
- Ärger nicht runterschlucken, sondern mitteilen
- Nicht ständig am anderen rumnörgeln, sondern offen sagen, was einen stört



6. Streicheleinheiten erhalten die Beziehung.

Die meisten Menschen sehnen sich danach, berührt zu werden. Dabei geht es um eine absichtslose Berührung. Damit ist nicht der sexuelle Kontakt gemeint. Vielmehr geht es um ein kurzes Zeichen der Vertrautheit, ohne das mehr daraus entstehen muss. Wird man von einem geliebten Menschen berührt, ist dies aufbauend, tröstend und stärkend. Deswegen haben Paare, die sich oft in alltäglichen Situationen anfassen, auch einen viel stabileren Eindruck von ihrer Partnerschaft. Diese Art von Streicheleinheiten tragen zum Glück in der Partnerschaft bei. Ihr kennt das in der Regel auch bei euren Freundschaften, die ihr hier erleben könnt. Es tut gut, wenn ich in den Arm genommen werde, wenn mir die Hand auf die Schulter gelegt wird, wenn ich nicht weiter weiß.

7. Den anderen loslassen können ist die schwerste Übung.

Die Erkenntnis, dass ich den anderen nicht ändern kann, ist die schwierigste Herausforderung in einer Beziehung.

Jede, jeder von uns hat unterschiedliche Bedürfnisse, nach Nähe, nach einem offenen Ohr, dass der andere mir zuhört, dass ich ihm alles erzählen kann. Oft wird vom Partner erwartet, dass er sieht, was ich brauche und dann entsprechend darauf reagiert. Wenn aber genau das ausbleibt, sind die Enttäuschung und der Frust vorprogrammiert.

Natürlich ist es eine schöne Erfahrung, wenn man in einer Partnerschaft lebt, in der es um das gegenseitige Wohl geht. Aber

im Alltag erfahren wir, dass der Partner Seiten hat, mit denen wir nicht so gut umgehen können. Je mehr man dann versucht, den anderen zu erziehen oder verändern zu wollen, umso angespannter und komplizierter kann die Beziehung werden. Manche meinen auch, wenn ich nur genug Liebe gebe, dann verändert sich der andere. Auch das kann zu einem Problem werden, wenn ich dann mehr gebe und am Ende enttäuscht bin, wenn ich das nicht zurückbekomme, was ich investiert habe.

Eine Beziehung ist kein Tauschhandel: ich gebe dir das, dann gibst du mir etwas zurück.

Oft sehen wir in der ersten Phase des Verliebtseins nicht, welche Seiten unser Partner noch hat. Z.B. ist dir Ordnung etwas ganz wichtiges, deinem Partner aber nicht. Wenn man frisch verliebt ist, macht das vielleicht nichts aus, aber wenn man zusammen lebt, kann das zu einem echten Problem werden.

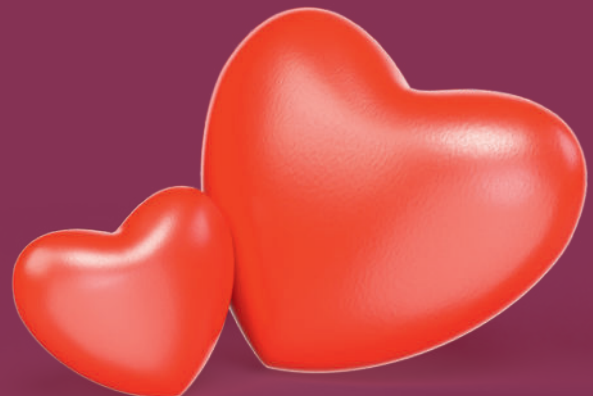
Deswegen ist es auch wichtig, sich vor einer festen Beziehung gut kennenzulernen. Wenn ich dann ehrlich bin, kann ich sehr wohl spüren, ob ich mit diesem Menschen zusammenbleiben möchte. Wenn mich schon vorher Dinge an meinem Partner stören, ich aber denke, der wird sich schon verändern, dann kann das die Beziehung unglücklich machen.

Verändern kann ich mich nur selbst.

Eine Frau beklagt sich über ihren Mann, dass er ihr nicht zuhört und statt dessen lieber vor dem Fernseher sitzt. Das geht schon über Jahre so. Sie beschwert sich immer wieder bei ihm, aber es verändert sich nichts.

Was könnte sie verändern?

- Mit einer Freundin sprechen
- Sie kann sich um sich selbst kümmern und so ihren Mann loslassen
- Zum Schluss möchte ich euch ein Gedicht von Khalil Gibran vorlesen. In seinem Buch „Der Prophet“ schreibt er über die Ehe.
- Diese Gedanken finde ich schön, denn sie drücken das aus, was eine dauerhafte Beziehung glücklich machen kann:
- Dass man sich gegenseitig Freiraum gibt
- Dass man sich nicht einengt, sondern dass jeder die Möglichkeit hat, sich weiterzuentwickeln
- Dass man nicht meint, alles miteinander teilen zu müssen, sondern genug Platz lässt für den anderen



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

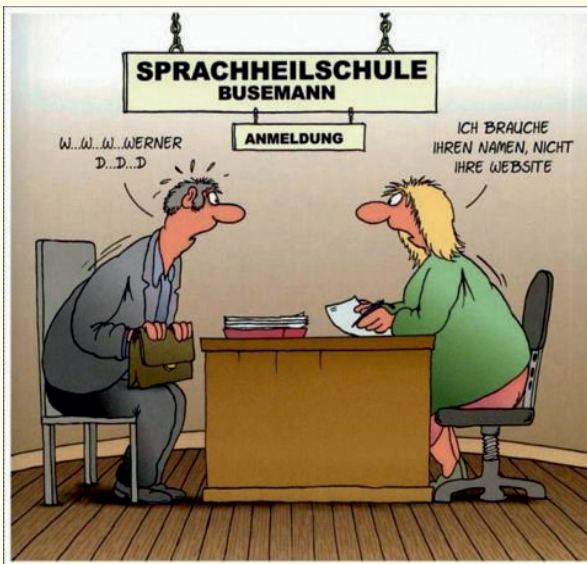
Samstag

Almoradi
Orihuela Costa
San Fulgencio

Sonntag

Guardamar
Los Montesinos
(Campo de Guardamar)

Lustiges



**Ihre Energie. Ihre Freiheit.
Ihre Lösung – bei fraron.de**



SCAN MICH



FraRon
MACHT'S
MÖGLICH



**Komplettlösung für
mobile Stromversorgung**
– von der Planung bis zur Inbetriebnahme



Fachgerechter Einbau & Wartung
– Elektrik, Solar, Gas, Wasser, Klima, Sicherheit,
Navigation & mehr



Individuelle Beratung & Planung
– für Wohnmobil, Caravan, Boot oder autarke
Anlagen

**Ihre Wohnmobil-Werkstatt
in Schöllkrippen – fraron.de**



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**