

Ihr deutsches Magazin an der Costa Blanca

COSTA JOURNAL

Ausgabe Nr. 28 / Januar 2026



Gibraltar -

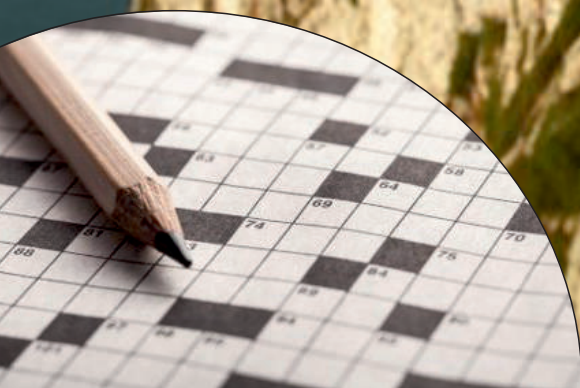
eines der am dichtesten besiedelten Gebiete der Erde

Grippezeit

Was tun bei ersten Erkältungserscheinungen

Mit dem Wohnmobil

von Spanien nach Marokko



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.



„Immer die Wahrheit sagen,
bringt einem wahrscheinlich
nicht viele Freunde, aber
dafür die Richtigen.“

John Lennon

Inserentenverzeichnis

Auto	Autotaller Marcos Coches	29
Friseur	Hair Studio Silvia	21
Fitness	My Fitness Box	5
Haustechnik	DAT	5
	CMO Ventas	25
	Jens Schaege	15
Hauservice	Allround Haus-Service	3
	Keyholding & Home Care	29
Hörgeräte	Maike Fortak	11
Immobilien	Hahn Fürstenberg	23
	ALSOL Direkto	21
	Inmoclasic	30
	IAD Immobilien	14
Kosmetik, Schönheit	Maren Hustan	25
	MONI'S	21
Lebensmittel	MEYERS Supermarkt	31
Metallbau	INOX MB	21
Optiker	Optiker Fischer	11
Pflegedienst	Cura Vita	25
	D&A Pflorgeteam	7
Psychologe	Bruns	3
Physiologie	Martin Zaic	9
Pool	Piscina Reunidas	25
Reisen	Falken Tours	23
Restaurant	Bräustüberl	9
	La Herradura	27
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
	SweDent	11

Texte / Artikel

Die heiligen drei Könige	Seite 4
Linsen mit Spätzle und Saitenwürstchen	Seite 6
Intraoraler Scanner	Seite 8
Die schönsten Ski-Gebiete in Spanien	Seite 10
Gibraltar - eines der am dichtesten besiedelten Gebiete der Erde	Seite 12
Was tun bei ersten Erkältungserscheinungen	Seite 16
10.000 Schritte am Tag?	Seite 22
Fussball Bundesliga Spielplan	Seite 26
Mit dem Wohnmobil von Spanien nach Marokko	Seite 32

Impressum

Herausgeber:
Steffen Anton
Urb. Torrealmendros, 103
03184 Torreveja

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

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



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, Torre Vieja, Orihuela Costa aus
in 10 Minuten zu erreichen:

Avda. La Marquesa, 34

Los Montesinos

Info & Termin/Cita/Appointment:

(+34) 630.341.888

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

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

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

Día de los Reyes Magos

Der 6. Januar ist in Spanien der wichtigste Weihnachtstag



Der 6. Januar ist in Spanien der wichtigste Weihnachtstag, der Día de los Reyes Magos (Tag der Heiligen Drei Könige), an dem Kinder ihre Hauptgeschenke bekommen.

Jedes Jahr in der Nacht vom 5. zum 6. Januar laufen durch die Straßen Spaniens (und lateinamerikanischen Ländern) die heiligen drei Könige: Melchor, Kaspar und Balthasar. Sie werfen den Kindern aus bunt geschmückten Festwagen Bonbons und andere Süßigkeiten zu. Das ist die sogenannte „Cabalgata de Reyes“, ein Reiterumzug mit Kamelen, Karossen und den Figuren der Heiligen aus dem Morgenland. Mit fröhlicher Musik und diesem fröhlichen Umzug feiern die Spanier die Ankunft der heiligen drei Könige.

Die Kinder stellen in der Nacht zum 6. Januar ihre geputzten Schuhe vor die Zimmertür; dazu noch einige Süßigkeiten und eine Schüssel Wasser und Heu für die durstigen Kamele, die den langen Weg aus dem Orient geschafft haben. Am nächsten Morgen entdecken sie meistens angeknabberte Süßigkeiten, die leere Schüssel und die gewünschten Geschenke, bereit zum Auspacken.

Am 6. Januar ist in Spanien Feiertag und während die Kinder mit den neuen Geschenken spielen, essen die Erwachsenen den „Roscón de Reyes“ zum morgendlichen Kaffee: ein Kuchen in der Form einer Krone, der mit bunten kandierten Früchten geschmückt wird. Sie symbolisieren die Edelsteine vom Gewand der heiligen

drei Könige. Manchmal ist im „Roscón“ auch eine kleine Figur versteckt, die dem Entdecker Glück bringen soll.

Für die meisten spanischen Kinder sind die heiligen drei Könige wie der deutsche Weihnachtsmann - beide bringen weder Myrrhe, Gold noch Weihrauch... eher eine Playstation, ein neues Touchhandy oder vielleicht auch eine Barbie.

Bräuche am 6. Januar

- Geschenke: Die Heiligen Drei Könige (Melchior, Caspar, Balthasar) bringen die Geschenke, nicht der Weihnachtsmann.
- Umzüge (Cabalgatas): Am Abend des 5. Januars ziehen die Könige durch die Städte, oft auf Kamelen oder prächtigen Wagen, und verteilen Süßigkeiten an die Zuschauer.
- Schuhe und Wünsche: Kinder stellen ihre Schuhe bereit (manchmal mit Leckereien für die Könige und ihre Tiere) und schreiben Briefe an die Könige.
- Roscón de Reyes: Ein süßer Kuchen in Kroneform, der mit kandierten Früchten und einer kleinen Überraschung (oder einer Bohne) gefüllt ist, wird am Morgen des 6. Januars gegessen.
- Feiertag: Es ist ein nationaler Feiertag, an dem Familien zusammenkommen, um das Ende der Weihnachtszeit zu feiern.

**DU BRAUCHST KEINE
GUTEN VORSÄTZE,
NUR UNSER ANGEBOT.**

~~34,95€~~

Nur bis
18.01.26

14,95€* /Monat

*Für die ersten 6 Monate: 14,95 €/ Monat. Dannach: 29,95 €/Monat. Laufzeit mindestens 12 Monate. Einmalige Aktivierungspauschale 29 €.

DAT

interior design

*Das
2026
Ein kreatives
Jahr
sein mag!*



CHEFKOCH.DE

Linsen mit Spätzle und Saitenwürsten

Für 5 Portion:

- 500g Tellerlinsen
- 1 große Möhre(n)
- 1 große Zwiebel(n)
- 1 TL Suppenpulver
- 2 Scheibe/nBauchspeck
- 5 Paar Würste Saitenwürste
- 2 Lorbeerblätter
- 100ml Brantweinessig
- Salz und Pfeffer
- 1 EL gehäuft Tomatenmark nach Möglichkeit mit Wurzelgemüse
- 1 TL gehäuft Senf, mittelscharfer
- 1 kg Spätzle
- Mehlschwitze dunkel



Zubereitung

Arbeitszeit ca. 1 Std • Koch-/Backzeit 20 Min • Gesamtzeit ca. 1 Std 20 Min

Einen großen Topf mit Wasser und etwas Salz zum Kochen bringen, danach die Spätzle ins kochende Wasser geben. Die Spätzle sind gar und servierfertig, sobald sie an der Oberfläche des Topfs schwimmen.

Für die Linsen den Speck im Dampfdrucktopf mit etwas Öl leicht anbraten, im Anschluss die Linsen in den Topf schütten. Nun die Linsen mit Wasser übergießen, bis 2 fingerbreit Wasser über den Linsen ist. Die Möhren und die Zwiebel waschen und unzerkleinert dazugeben. Warten, bis das Wasser kocht und dann alle restlichen Zutaten, bis auf die Würstchen, das Mehl, das Mine-

ralwasser und das Öl hinzugeben. Nun den Dampfdrucktopf verschließen und warten, bis er auf der höchsten Dampfstufe angekommen ist. Sobald dies geschehen ist, beginnt die Garzeit der Linsen, welche 15 Minuten beträgt. Wenn die 15 Minuten um sind, den Topf neben die Herdplatte stellen und abkühlen lassen, bis er sich ohne Zutun von selbst öffnen lässt. Lässt man den Dampf von Hand ab, werden die Linsen platzen und es entsteht ein Brei.

Die Linsen nach Bedarf noch mit etwas Salz, Pfeffer und Essig abschmecken, gerade der Essig verliert wahnsinnig schnell an Geschmack, weil er verdampft.

Die Linsen sind nun, wenn alles geklappt hat, etwas wässrig, dies gibt sich jedoch beim nächsten Schritt.

Nun die Linsen mit der Mehlschwitze andicken, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Vorsicht, Linsen dicken noch nach, wenn sie etwas abkühlen.

Saitenwürste in einen Kochtopf mit kaltem Wasser geben und ihn bis ca. 80 Grad erwärmen, 10 Minuten ruhen lassen - fertig. Wenn das Wasser kocht, drohen die Würstchen zu platzen.

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

Intraoraler Scanner iTero



Wir haben in unserer Klinik den neuen Intraoralscanner iTero, der es uns ermöglicht, unseren Patienten die neueste Technologie bei unseren Behandlungen anzubieten und dadurch besser vorhersagbare Ergebnisse zu erzielen und die Behandlungszeiten zu verkürzen.

Es ist ein grundlegendes Hilfsmittel bei der Diagnose, Planung und Präsentation von klinischen Fällen.

Damit können Sie Behandlungen digital planen, was dem Patienten hilft, alles zu visualisieren, was wir vermitteln wollen, und die Erfahrung des Patienten während der Konsultation verbessert.

Der Scanner ermöglicht es uns, eine komplette Aufnahme des Mundes zu machen, ohne dass Abdrücke genommen werden müssen. Die bisherigen Abdrücke mit der unbeliebten Abdruckmasse gehören der Vergangenheit an. Bei uns gehört die Zukunft dem Zahn-Scanner.

Der Intraoralscanner iTero ist ein digitaler Scanner, der digitale Bilder vom Mund des Patienten aufnimmt. Es ist schnell zu bedienen, und dank ihm können wir 3D-Bilder

des Mundes des Patienten in Echtzeit sehen.

Auf diese Weise kann der Patient die Simulation selbst auf dem Bildschirm betrachten und die Unterlagen erhalten, die wir für die Planung der kieferorthopädischen Behandlung (Invisalign), das Einsetzen von Zahnersatz, Kronen, Veneers, Rekonstruktionen, Implantatbrücken... benötigen.

Was sind die Vorteile dieser Technologie?

Es gibt viele Vorteile, sowohl für den Zahnarzt als auch für den Patienten.

Es ist schneller:

Der Prozess der Bildaufnahme ist viel agiler als früher. Es ist nicht notwendig, die Aufzeichnungen physisch an das Labor zu senden, und der Prozess wird erheblich beschleunigt.

Es bietet eine größere Genauigkeit:

Das iTero-Scannen ist viel genauer als die alten Formen.

Es ist völlig schmerzfrei:

Die Aufnahme erfolgt auf komfortable und saubere Art und Weise.

Es ist interaktiver:

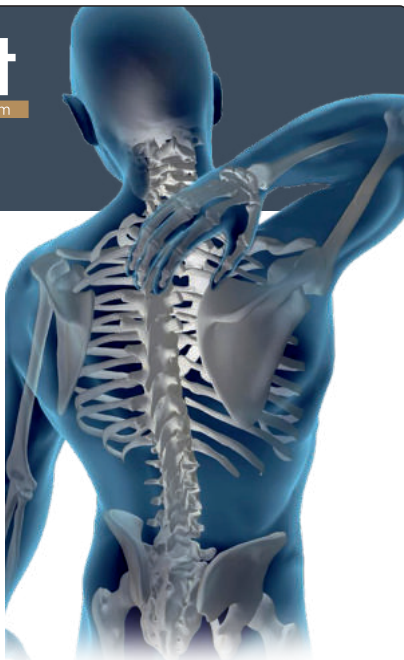
Der Patient kann eine 3D-Simulation seines Mundes auf dem Bildschirm des Scanners sehen. Außerdem kann er/sie mit dem Spezialisten sprechen und ihm/ihr alle Fragen stellen.

Es ist ein sicheres System, es gibt keine gesundheitsschädliche Strahlung ab.

Wir laden Sie ein, uns zu besuchen, damit Sie unseren ITERO-Scanner der neuesten Generation in Aktion erleben können.

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

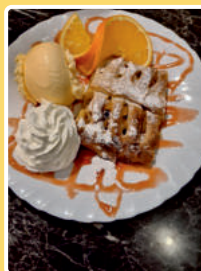
Deutsch-Österreichische Küche



*Wir freuen uns
auf Ihren Besuch!*

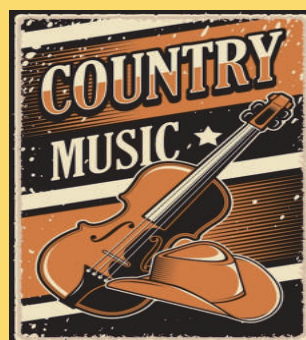


Wir sind bei Facebook.



Mo & Di Ruhetag

**TÄGLICH
MITTAGSTISCH!**



**Am 16.01.26 ab 19 Uhr
COUNTRY ABEND**

ÖFFNUNGSZEITEN:

MITTWOCH BIS SONNTAG: 12 BIS 24 UHR

Reservierung und Auskunft: ☎ 625 081 701

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

Die schönsten Skigebiete in Spanien

Spanien beherbergt einige der aufregendsten Skigebiete in Europa, die eine einzigartige Mischung aus Ski- und Snowboard-Erlebnissen bieten. Vom südlichsten Skigebiet Spaniens, der Sierra Nevada, bis hin zu den malerischen Pisten von La Molina gibt es zahlreiche Möglichkeiten für jeden Skifahrertyp. Ganz gleich, ob Sie eine Reise nach Spanien für einen Skiurlaub planen oder die besten Skibedingungen in den Pyrenäen suchen, Sie werden feststellen, dass Spaniens Skigebiete allen Ansprüchen und Vorlieben gerecht werden.

Sierra Nevada – Das südlichste Skigebiet in Europa

Die Sierra Nevada ist ein Stück Winterparadies im sonnigen Andalusien. Als ich die Pisten mit Blick auf das Mittelmeer hinunterfuhr, kam ich nicht umhin, dieses einzigartige Skigebiet zu bewundern. Es ist einer dieser Orte, an denen man morgens Ski fahren und nachmittags an den Strand gehen kann!



Das Skigebiet bietet eine Vielzahl von Pisten für alle Könerstufen, von sanften Anfängerabfahrten bis hin zu anspruchsvollem Gelände abseits der Pisten. Ich liebe die breiten, gut präparierten Pisten, die ewig zu dauern scheinen. Und lassen Sie uns über den Après-Ski sprechen – nichts ist besser, als nach einem Tag auf der Piste auf einer sonnenüberfluteten Terrasse Sangria zu trinken!

Baqueira-Beret – Das größte Skigebiet Spaniens

Baqueira-Beret ist der Ort, an den ich fahre, wenn ich in Spanien Skifahren auf Weltklasseniveau erleben möchte. Dieses Skigebiet in den katalanischen Pyrenäen ist ein Favorit der spanischen Königsfamilie, und es ist leicht zu verstehen, warum. In dem Moment, in dem Sie aus dem Skilift steigen und das Knirschen von frischem Pulverschnee unter Ihren Skiern hören, wissen Sie, dass Sie sich auf etwas Besonderes freuen können.

Was ich an Baqueira liebe, sind das weitläufige Skigebiet und die modernen Einrichtungen. Von breiten, rasanten blauen Pisten bis hin zu schwarzen Pisten, die das Herz höher schlagen lassen, ist für jeden etwas dabei. Und nach einem Tag auf der Piste ist die lebhafteste Après-Ski-Szene im Dorf kaum zu übertreffen.

Formigal-Panticosa – Das modernste Skigebiet der Pyrenäen

Formigal-Panticosa ist meine erste Wahl, wenn ich großartiges Skifahren mit einer entspannten Atmosphäre kombinieren möchte. Dieses Skigebiet in den aragonesischen Pyrenäen bietet eines der größten Skigebiete Spaniens, und Junge, was für eine Leistung! Ich kann mich noch gut an mein erstes Mal hier erinnern, als ich auf dem Gipfel des Berges stand, umgeben von unberührten weißen Pisten und einem atemberaubenden Bergblick.

Was Formigal auszeichnet, ist seine Vielfalt. Egal, ob Sie ein Anfänger sind, der seine ersten Schritte auf den Skiern macht, oder ein Experte, der eine Herausforderung sucht – hier finden Sie Ihre perfekte Abfahrt. Und lassen Sie mich nicht mit dem Essen anfangen – es gibt nichts Besseres, als nach einem Morgen auf der Piste einen dampfenden Teller Migas zu essen!

La Molina – Das älteste Skigebiet Spaniens

La Molina hat einen besonderen Platz in meinem Herzen, da es das erste Skigebiet Spaniens ist. Eingebettet in die katalanischen Pyrenäen ist es nur einen Katzensprung von Barcelona entfernt und damit perfekt für einen schnellen Skiausflug. Sobald man ankommt, spürt man die Geschichte in der Luft, gemischt mit dem frischen Duft der Pinien.

Was ich an La Molina liebe, ist seine Vielseitigkeit. Es ist für alle Niveaus geeignet, vom Anfänger bis zum erfahrenen Profi. Und ich kann Ihnen sagen, dass es etwas ganz Besonderes ist, die Pisten mit Blick auf die Pyrenäen hinunter zu carven. Nach einem Tag auf der Piste gibt es nichts Besseres, als sich mit einer dampfenden Tasse heißer Schokolade in einem der gemütlichen Bergcafés aufzuwärmen.





Spezialistinnen für Ihre Zähne und Ohren

Maike Fortak

Hörgeräte - Akustikmeisterin



Seit 25 Jahren an der Costa Blanca.



Hörgeräte zu
vernünftigen Preisen



Wir nehmen uns die Zeit
zuzuhören.

Wir kümmern uns.
Deutschsprachige Zahn-
ärztinnen.

Aligner- Schienen

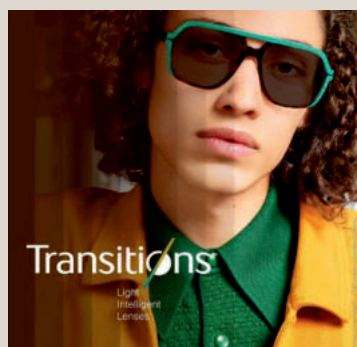
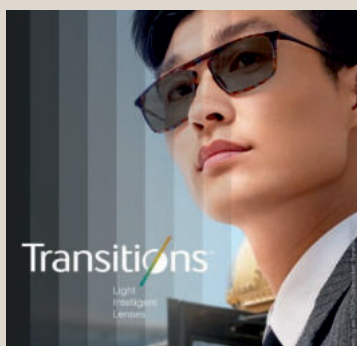
Ein komfortabler und ästhetischer Weg
um das Lächeln ihrer Träume zu bekommen.

Immer Donnerstag
nach Terminabsprache!

📞 **658 446 384**

📞 **639 841 104**
966 730 019

C/ Diamante 5
03189 Orihuela Costa



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-violetttem 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)

Gibraltar

eines der am dichtesten besiedelten Gebiete der Erde



Im Altertum galt Gibraltar als eine der Säulen des Herakles. Karthagische und römische Spuren in Gibraltar (lat. Mons Calpe) sind

nicht bekannt. Nach dem Untergang Westroms gründeten die Westgoten auf der Iberischen Halbinsel ein Königreich, das auch Gibraltar umfasste. Das Westgotenreich wurde ab 711 von muslimischen Arabern und Berbern erobert.

Erst in dieser Zeit erhielt die markante Landspitze den Namen Gibraltar. Diese spanische Form des arabischen Dschabal Tariq bedeutet Berg des Tarik und erinnert an Tariq ibn Ziyād, dem maurischen Feldherrn, der das muslimische Invasionsheer anführte und die strategische Bedeutung des Felsens für die Eroberung der iberischen Halbinsel erkannte. Um etwa 1160 entstand eine erste Festung in Gibraltar, die in den kommenden Jahrhunderten ausgebaut wurde und heute als Moorish Castle bekannt ist. Die Muslime beherrschten Gibraltar bis zur Reconquista 1462 (von 1309 bis 1333 erstmals kastilisch durch Ferdinand IV.).

Am 25. April 1607 fand während des Achtzigjährigen Krieges die Schlacht bei Gibraltar statt. Dabei überraschte eine niederländische Flotte eine in der Bucht von Gibraltar ankernde spanische Flotte und vernichtete sie.

Nachdem die spanischen Habsburger die Vorherrschaft in Europa am Ende des Dreißigjährigen Krieges 1648 verloren hatten, kämpften Niederländer und Engländer um die Kontrolle der Ozeane. Dies war die Zeit der vier Englisch-Niederländischen Seekriege, die in der Zeit zwischen 1652 und 1784 stattfanden. So wurde beispielsweise der Zweite Englisch-Niederländische Seekrieg dadurch ausgelöst, dass ein niederländischer Geleitzug im Dezember 1664 in der Straße von Gibraltar von den Engländern überfallen wurde. Zwischen diesen Auseinandersetzungen kam es immer wieder zu Friedensschlüssen und gemeinsamen Aktionen gegen Dritte. Eine dieser gemeinsamen Aktionen war die Eroberung Gibaltars am 4. August 1704 durch Prinz Georg von Hessen-Darmstadt im Spanischen Erbfolgekrieg an Bord der englisch-holländischen Flotte unter Admiral Sir George Rooke. Die spanische Besatzung wurde dabei in Abwandlung militäri-

scher Taktik nicht im Morgengrauen, sondern während der Siesta am Nachmittag überrascht. Die anschließende Belagerung Gibaltars durch Spanien blieb erfolglos. 1713 wurde das Gebiet im Vertrag von Utrecht formell den Briten zugesprochen und ist seit 1830 britische Kronkolonie.

Während des Zweiten Weltkrieges wurde die Zivilbevölkerung Gibaltars nach Madeira umgesiedelt. In dieser Zeit wurde der Felsen in eine unterirdische Festung für bis zu 15.000 Soldaten umgewandelt. Die Tunnel, die sogenannten World War II Tunnels, können heute in Teilen besichtigt werden. Ziel dieser Befestigung war es, einem möglichen Angriff der deutschen Wehrmacht begegnen zu können. Diese hatte mit einem ersten Operationsentwurf vom 20. August 1940 die Eroberung des Stützpunktes geplant. Das Unternehmen Felix wurde jedoch nie durchgeführt, da Spanien neutral blieb.

Die Straße von Gibraltar, die das Mittelmeer mit dem Atlantik verbindet, ist für das Militär von großer strategischer Bedeutung. Das Vereinigte Königreich unterhält in Gibraltar einen Flottenstützpunkt.

Seit langem kommt es zu Spannungen zwischen dem Vereinigten Königreich und Spanien, weil Spanien die Hoheit über Gibraltar wiedererlangen möchte. Die Grenze nach Spanien war von 1969 bis 1985 geschlossen. Seit 1946 steht das Territorium auf der UN-Liste der Hoheitsgebiete ohne Selbstregierung. Bei einem Referendum am 7. November 2002 (Wahlbeteiligung: fast 90%) stimmten 99% der Wähler für einen Verbleib unter britischer Herrschaft. Nur 187 Bewohner waren für eine geteilte Souveränität.

Am 18. September 2006 schlossen der Außenminister Spaniens und der Europaminister des Vereinigten Königreichs sowie der Chief Minister of Gibraltar Peter Caruana in Córdoba einen Vertrag zur Zusammenarbeit. Darin wird festgelegt, dass ein neues Terminal für den Flughafen Gibraltar gebaut wird, sodass der Flughafen auch von spanischer Seite aus genutzt werden kann. Außenminister Spaniens war damals Miguel Ángel Moratinos (Kabinett Zapatero I), Europaminister des Vereinigten Königreichs war Geoff Hoon (Kabinett Blair III). Ab dem 16. Dezember 2006 gab es (zum ersten Mal seit Jahrzehnten) einen Linienflug von Spanien nach Gibraltar. Außerdem wurden Regelungen über das Telefonnetz, die Entschädigung von spanischen Arbeitern, die nach der Schließung der Grenze 1969 ihre Arbeit verloren hatten, und eine Erleichterung der Grenzkontrollen auf der Landseite getroffen.

Sehenswertes in Gibraltar

I. Der Felsen von Gibraltar: Natur & Wahrzeichen

Das absolute Highlight ist der Felsen selbst (Upper Rock Nature Reserve), der über der Stadt thront. Ein Besuch hier ist Pflicht und kombiniert Natur, Tierwelt und Geschichte.



- Die Berberaffen (Barbary Macaques): Die berühmtesten Bewohner Gibaltars. Die einzige freilebende Affenpopulation Europas trifft man vor allem am "Apes' Den" an. Sie sind zwar niedlich, aber wild – Abstand halten und nichts füttern!
- St. Michael's Cave: Eine spektakuläre Tropfsteinhöhle, die bis in die Tiefe des Felsens führt. Der größte Saal wird heute für Konzerte und Veranstaltungen genutzt. Ein atemberaubendes Licht- und Tonshow hebt die natürliche Schönheit hervor.
- Die Skywalk: Eine 2018 eröffnete, gläserne Aussichtsplattform in 340 Metern Höhe. Sie bietet einen atemberaubenden 360°-Blick über Gibraltar, die Bucht von Algeciras und bis nach Afrika.
- O'Hara's Battery: Die höchstgelegene Befestigungsanlage auf dem Felsen mit einer restaurierten 100-Tonnen-Kanone aus dem Zweiten Weltkrieg. Der Blick von hier ist unschlagbar.
- Windsor Bridge: Eine moderne Hängebrücke zwischen zwei Klippen, die einen Spaziergang in schwindelerregender Höhe ermöglicht.

2. Historische Stätten & Militärgeschichte

Gibaltars strategische Lage hat eine immense militärische Geschichte geprägt.

- Die Große Belagerungstunnel (Great Siege Tunnels): Ein geniales Stück Militärgeschichte. Während der Großen Belagerung (1779-1783) trieben die Briten diese Tunnel

von Hand in den Felsen, um Kanonen zu positionieren. Sie markieren den Beginn von Gibaltars unterirdischer Festung.

- Moorish Castle: Die Überreste einer maurischen Festung aus dem 8. Jahrhundert, darunter der markante "Tower of Homage". Ein Zeugnis der arabischen Periode Gibaltars.
- World War II Tunnels: Ein noch größeres, unterirdisches Labyrinth, das im Zweiten Weltkrieg angelegt wurde, um die gesamte Garnison zu schützen und zu versorgen. Eine faszinierende Führung zeigt die unterirdische Stadt.
- City Under Siege Exhibition: In den Nelson's Chambers wird die Geschichte der Großen Belagerung mit Fundstücken und Modellen lebendig.

3. Die Stadt, die Umgebung & weitere Highlights

- Main Street: Die lebendige Einkaufsstraße mit typisch britischen Pubs, Kolonialgebäuden, Geschäften und Plätzen wie dem "John Mackintosh Square". Ideal für einen Stadtbummel.
- Europa Point: Die südlichste Spitze Gibaltars. Hier steht der Leuchtturm von Trinity House, die Ibrahim-al-Ibrahim-Moschee und man hat bei klarem Wetter einen fantastischen Blick auf die Straße von Gibraltar und die marokkanische Küste.
- Catalan Bay: Ein malerisches Fischerdorf an der Ostseite des Felsens mit farbenfrohen Booten und einigen exzellenten Fischrestaurants. Ein ruhiger Kontrast zum geschäftigen Stadtzentrum.
- Dolphin Watching: In der Bucht von Gibraltar leben mehrere Delfinschulen. Regelmäßige Bootsausflüge bieten hohe Chancen, diese eleganten Tiere in freier Wildbahn zu sehen.
- Die Landebahn: Ein einzigartiges Erlebnis ist die Überquerung der Winston Churchill Avenue, der Hauptverkehrsstraße, die direkt über die Start- und Landebahn des Flughafens führt! Bei Flugbetrieb schließen sich die Schranken.

Praktischer Tipp: Das Gibraltar Nature Reserve Ticket (online oder an der Seilbahnstation erhältlich) ist die beste Option, um die meisten Attraktionen auf dem Felsen (Affen, Höhlen, Tunnel, Brücke) kostengünstig zu besuchen. Die Seilbahn (Cable Car) bringt einen bequem von der Stadt nach oben.

Harald Wengenmair

Asesor Inmobiliario

Tel: 609 41 64 37

Email: harald.wengenmair@iadespana.es



So kannst Du 500*€ verdienen!

**Du kennst jemanden,
der seine Immobilie
verkaufen möchte?**

Dann ruf uns an und verdiene Geld!

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

Jens Schaege
Der Handyman



- Maler- und Renovierungsarbeiten
- Fassadenreparatur und Schutzanstriche
- Dachbeschichtungen
- Möbelmontage
- Reparaturen und Montagen rund um Haus und Hof



+34/ 602 657 362

Costa Journal

**Unser Costa Journal
ist online verfügbar!**

Auch als PDF-Download!

www.costajournal.de



Was tun bei ersten Erkältungsanzeichen?



Sie sorgen dafür, dass das Fieber auf natürliche Art und Weise gesenkt wird. Dazu nimmt man einfach ein beliebiges Tuch und taucht es in lauwarmes Wasser. Im Anschluss werden die Wickel für ca. 1–2 Stunden um die Waden gewickelt.

Die Schwitzkur
Schwitzen hilft gegen Fieber. Durch übermäßiges Schwitzen wird die Krankheit sozusagen aus dem Körper “heraus

geschwitzt”. Genau aus diesem Grund ist es wichtig sich warm und kuschelig anzuziehen, wenn eine Erkältung in Anmarsch ist. Außerdem trägt ein heißes Bad sehr gut zum “Ausschwitzen” der Krankheit bei. Es sollte jedoch nicht zu heiß und zu lange gebadet werden, da sonst Kreislaufprobleme drohen.

Ruhe und Schlaf

Hat es einen voll erwischt und der Körper fühlt sich ausgelaugt und schwach an, ist das meiste, was der Körper braucht Ruhe und Schlaf. Zu viel Anstrengung belastet den Körper nur umso mehr und kann die Erkältung nur noch verschlimmern. Genau aus diesem Grund ist bei einer Erkältung strengste Bettruhe angesagt.

Desinfizierende Lebensmittel

Lebensmittel wie Honig, Ingwer oder auch Knoblauch wirken desinfizierend auf den Körper und helfen dabei die Symptome zu lindern und die Erkältung abklingen zu lassen. Gerade Honig wirkt beruhigend auf die Schleimhäute und ist insbesondere bei Husten und Bronchitis perfekt anzuwenden, da er Bakterien abtötet und entzündungshemmend wirkt. Zudem ist es wichtig, dass genügend Flüssigkeit zu sich genommen wird, damit der kranke Körper nicht dehydriert.

Inhalieren

Ist die Nase verstopft, kann Inhalieren Abhilfe schaffen. Dazu setzt man eine Schüssel mit heißem Wasser auf, beugt sich darüber, und legt dabei ein Handtuch über den Kopf. In das Wasser gibt man am besten ein paar Tropfen eines ätherischen Öls, wie Pfefferminze, Eukalyptus oder Kiefernadel. Doch Vorsicht: Die heißen Dämpfe können die empfindlichen Schleimhäute verbrühen, daher sollte das Wasser nicht kochend heiß sein und man sollte ausreichend Abstand zur Schüssel halten.

Tee wirkt beruhigend bei einer Erkältung

Kratzt der Hals, ist Honig oder ein warmer Tee angebracht. Honig legt sich auf die Schleimhäute im Hals und wirkt zudem entzündungshemmend. Er gilt als das Antibiotikum der Natur.

Wenn die Erkältung auszubrechen droht ist es sehr wichtig, genügend Flüssigkeit, in Form von warmem Tee oder Wasser, zu sich zu nehmen. Die hohe Flüssigkeitszufuhr sorgt dafür, dass der Körper nicht austrocknet. Was zudem für Linderung bei Krankheitsgefühl sorgt, ist die altbewährte Hühnersuppe. Diese wärmt den Körper von innen und stärkt zudem das Immunsystem durch die lebensnotwendigen Mineralien und Vitamine.

Die heiße Zitrone ist ebenfalls ein beliebtes natürliches Hausmittel bei der Vorbeugung oder im Kampf gegen eine Erkältung. Sie enthält bestimmte Enzyme, die dafür sorgen, dass der Körper Krankheitserreger abwehrt und es gar nicht erst zu einer schlimmen Erkältung kommt.

Weitere Hausmittel bei einer beginnenden Erkältung

Hühnersuppe

Eine frisch zubereitete Hühnersuppe verleiht dem geschwächten Körper nicht nur Kraft, sondern wärmt ihn auch von innen. Zudem sorgt die Suppe dafür, dass dem Körper genügend Nährstoffe und Mineralien zugeführt werden, um dem Immunsystem zu helfen, die schädlichen Viren oder Bakterien zu bekämpfen.

Zwiebeln

Zwiebeln wirken entzündungshemmend und helfen ganz besonders bei Ohrenschmerzen. Schneiden Sie die Zwiebel dazu auf und verknoten Sie sie in einem Tuch. Im Anschluss wird sie für ein paar Minuten auf das Ohr gehalten. Auch in Speisen wirkt sie desinfizierend im Rachenraum.

Wadenwickel

Wadenwickel sind gut bei Fieber und Gliederschmerzen.



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



Bezahl- ung, Gage	↙	zwei- stellige Zahl	österr. Drama- tiker † 1862	↘	↙	Handy- Kurzmit- teilung	Gross- mutter	Frauen- nacht- gewand Mz.	↘	frz.: Strassen	Spezies	Gesuch	↙	frz. Weich- käse	↘	Ver- brecher, Delin- quent	west- german. Volk	↘	engl.: klein
Schwel- lung des Gewebes	➡	↘				Region im Kanton Bern	↘			↘	↘	↘					sehr aktuell, explosiv	➡	
↙						Verse schmie- den		Pass im Kanton Bern	➡								ge- brauchs- fertig		kleiner Slip
Grund, Gelegen- heit			Frauen- name		Walliser Käse- speziali- tät	➡							südwest- irische Grafschaft			kathol. Heilige	➡		
Tulpen- baum		Glied- massen	↘				gefro- renes Wasser	➡			stache- lige Wüsten- pflanze		Längen- mass	➡					Schutz der Schild- kröte
↙								schweiz. Dance- Musiker: DJ ...		Emirat am Per- sischen Golf	➡					Abson- derungs- organ		schweiz. Autorin (Erica)	➡
↙					gesund machen		Deck- schicht, Überzug	➡				Badean- lage mit warmer Quelle		Direktion für Ent- wicklung im EDA	➡				
Männer- kurz- name	alternat. Energie- quelle	musikal. Übungs- stück		götter- ähnl. griech. Held	➡					unaus- führ- barer Plan		schweiz. Enter- tainer † (Vico)	➡						
Strauch- früchte	➡	↘					physikal. Daten ermitteln		US- Bundes- staat	➡				Kühn- heit	➡			gross- artig (Jugend- sprache)	↘
↙				Bildung, Zivili- sation		Arbeits- kleidung Mz.	➡							aus- geruht		Ge- spräch mit Gott	➡		
griech. Fladen- brot			Wiesen- pflanze	➡				griech. Name der Aurora	➡			altes Längen- mass		chem. Verbin- dung	➡				
Köstlich- keiten, Lecker- bissen	➡							kl. Pro- gramm- erwei- terung		arab. Fürsten	➡						Seeort im Kan- ton Bern		Fest- veran- staltung
zum Ritter schlagen	➡					junges Rind		Tablette	➡					Zeit des Sonnen- höchst- standes		Zerstö- rung des Sehver- mögens	➡		
↙			griech. Meer- nympe		Teil des Halses	➡				Mär- chen- figur	➡	sumpfig. Feucht- gebiet	➡					amerik. Autor † 1849	➡
engl.: be- nutzen	Lenden- stück vom Rind	bunter Tropen- vogel	➡					suchend blicken		Assis- tentin	➡								Kehre im Kunst- fliegen
Kloster an der Limmat	➡				Plus- pole		Gelier- mittel aus Algen	➡				eh. Post- u. Tel.- Betrieb	➡			höchster Bischof eines Landes		röm. Kaiser	➡
wert- volles Metall		Storch in der Fabel		Weg- fahrt Mz.	➡								Zucht- stier (Dialekt)		Luft- reifen Mz.	➡			
↙		↘				aus- führen	➡			Titel- figur bei Swift †	➡	Monats- name	➡					Region in Nord- westspa- nien (dt.)	↘
Heraus- geber	➡						Koch- salz- lösung		aus- reichend	➡					Regis- seur v.: Short Cuts †		reichen, offe- rieren	➡	
↙				eh. span. Währung		Haupt- stadt v. Süd- korea	➡					Zeitun- gen, TV, Radio		frz.: Freunde	➡				Abk. f. Schwei- zer Franken
frz.: Sommer Mz.	schweiz. Unter- nehmer- familie		argentini. Staats- mann †	➡					Violine		Konso- nanten	➡							
Auf- hänge- vorrich- tung	➡					Boden- haftung v. Reifen		engl.: Leim	➡				engl.: es ist (2 W.)	➡			röm. Über- gewand		Fuss- boden- brett
↙			schweiz. Bundes- bahnen (Abk.)		kleinste polit. Einheit	➡								Vorsilbe		faul, langsam	➡		
Wappen- tier, Greif- vogel		in hohem Masse	➡				AIDS- Virus (Abk.)	➡			Abk.: Neues Testa- ment	➡	Haupt- stadt v. Vietnam	➡					Abk.: nord- deutsch
zuste- hender Nach- lass	➡							gesund werden	➡							Ent- stehung	➡		
grösste Antillen- insel	➡				Portier	➡									Mann- schafts- sportart	➡			

↙	südafrik. Airline (Abk.)	frz. Zeichner † (Tomi)	↘	↘	griech. Buch- stabe	↘	lat.: im Jahre	uneinge- schränkt	schwe- rer Kummer	Speise- fisch	von einem zum anderen	↘	geräu- mige Familien- autos	↘	Tinten- fisch	förmli. Männer- kleidung	↘	Sing- vögel	↘
	↘				Fluss in Nord- amerika	↘		↘	↘	↘	↘		Medizin, Heil- mittel	↘					
↘					männl. Ver- wandter		eh. CH- Radrenn- fahrer(in) (Nicole)	↘								frz.: elf		aus Zellen gebildet	
		paläst. Politiker † 2004 (Jassir)		schweiz. Historiker † 1996 (2 W.)	↘								Agaven- brannt- wein		griech. Anis- schnaps	↘			
	Solo- stück in der Oper	↘				Walliser Alpen- gipfel 4545m	↘			Mass- nahme z. Heilung (Kw.)		Defizite	↘						
							Ergän- zung		Schiffs- steue- rung	↘					sehr grosses Trocken- gebiet		frz. Artikel	↘	
selten	↘			US- Münze		darüber hinaus	↘					Körper- stellun- gen im Yoga		wegen, da	↘				poet.: Stille
	Reit- figur		Erge- benheit, Hingabe	↘					stickig, ver- braucht	↘	Strom- speicher (Kw.)	↘				unver- dünnt	↘		
sogen. Dach der Welt	↘				tätig sein, amtieren	↘		Heilbe- handlun- gen mit Händen	↘								hohe Trumpf- karte (Jass)	↘	
			Strom durch Indien	↘	trock. Fluss- bett (Wüste)	↘				Zeichen für Kalorie	↘		Winter- sport- gerät			unweit	↘		
Gottes- erkennt- nis		Blitz und Donner	↘								Markie- rung auf See		Kaviar- fisch	↘					Tierbän- diger Mz.
↘				metall- haltiges Mineral	↘			Meeres- ufer		Angeh. eines Pyrenä- envolks	↘					Lurch- tier		Mär- chen- figur: ... Baba	↘
					Säugling (frz.)		1000 Gramm Mz.	↘					höchster Berg der Türkei		unge- trübt, wolken- los	↘			
		Ausbeu- tung einer Notlage		Kissen- hülle	↘					Wohn- zins Mz.		jedoch	↘				erste Frau Jakobs (AT)	↘	
	Geburts- schmer- zen	↘					Vorname von Hep- burn †	↘	Film von Fritz Lang	↘									
				Halte- vor- richtung am Auto	↘	ital. Stadt u. Provinz	↘				engl. Taxi	↘			süd- europ. Nutztier			Leib- wache	↘
	fleissig		gebrau- chen, ver- wenden	↘								vor- witzige Mädchen		Stock- werk	↘				
zu einem früh. Zeit- punkt	↘				Ab- schieds- gruss	↘			Grund- farbe		Hohlweg	↘					eh. span. Radrenn- fahrer (Miguel)	↘	
						Kon- struk- tions- entwurf		Auftrag, Befehl	↘					nichts Gutes		geistes- gestört, konfus	↘		
↘			Geist in der nord. Mytho- logie	↘	zu Gott spre- chen	↘					frz. Schau- spielerin	↘	hell- haarige Men- schen	↘					
Stern im Schwan		literar. Abhand- lung	↘					Gelände		Dreier- ge- sangs- gruppe	↘				feierl. Gedicht			US- Schau- spieler (Willem)	↘
↘					kleiner Metall- ring	↘	mit der Sense schnei- den	↘								Schnee- hütte		altgerm. Rechts- verhält- nis	↘
		Gallert- masse, Kolloid		Musik- drama	↘				Börsen- ansturm	↘			Ausruf des Nichtge- fallens		Frauen- name	↘			
	gelernt- er Hand- werker	↘							frz. Abk.: EU	↘	Zch. f. Terbium		auf- wärts	↘					
			westl. Welt- macht (Abk.)	↘			öffentl. Ver- kehrs- mittel	↘							Vorn. v. Ventura †	↘			
				Land- schaft im Kanton Luzern	↘									Fuchs- schwanz	↘				

Lösung weiter hinten im Heft.

Rätselspaß: Nicht nur für Profis

Teste Dein Wissen

25. Wie viel Watt hat ein Kilowatt?

- a) 10
- b) 100
- c) 1000
- d) 10000
- e) 100000

26. Wie lautet die physikalische Einheit zur Messung von Kraft?

- a) Pond
- b) Kilopond
- c) Newton
- d) Ampere
- e) Joule

27. In einem Auto ist man vor Blitzschlag sicher. Das Auto ist ein

- a) faradayscher Käfig
- b) Neutralisationskörper
- c) elektroskopisches Gefährt
- d) protonensicherer Käfig

28. Welches der folgenden Gase ist ein Edelgas?

- a) Propangas
- b) Sauerstoff
- c) Lachgas
- d) Helium

29. Was ist das chemische Zeichen für Silber?

- a) Si
- b) Sb
- c) Ag
- d) C

30. Welches ist keine Eigenschaft von Wasser (bei normalen Bedingungen)?

- a) Es gefriert bei -4 Grad C.
- b) Es dehnt sich aus, wenn es gefriert.
- c) Es ist schwerer als Gas.
- d) Es ist leichter als Luft.

31. Quecksilber ist ...

- a) eine Legierung
- b) ein Metall
- c) ein Mineral
- d) eine Lösung
- e) ein Gemisch

32. Auf welchen chemischen Prozess ist Rost zurückzuführen?

- a) auf Oxidation
- b) auf Mutation
- c) auf elektrolytische Erscheinungen
- d) auf Katalysation

25. c), 26. c), 27. a), 28. d), 29. c), 30. d), 31. b), 32. a)

SUDOKU

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

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

Lösung weiter hinten im Heft.



ALSOL Directo

COSTA BLANCA

SEIT
SINCE
DESDE
1982



FOR SALE

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




Angebote des Monats

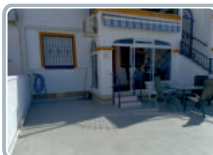
**WIR KÖNNEN IHNEN AUCH BEIM
VERKAUF IHRER IMMOBILIE HELFEN!**



**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, Sonnen-
terrasse/Solarium, 2 Terrassen. Ruhige Lage
etwas abseits vom Tourismus. Strand 10 Min.
Autofahrt. **445.000 €**



**Torre Vieja-Süd,
neue Bungalows im Resort**
Ref. N308 Wfl. 114 qm, 2 SZ, 2 BZ, Terrasse,
Garage, Gem-Pool, Strandnähe, Klima-
Vorinstallation, Küche möbliert. **249.900 €**



**Orihuela Costa,
das könnte Ihr neues Zuhause sein**
Ref. N578 unterer Bungalow 56qm mit Winter-
garten + 40qm Terrasse, 2 SZ, Bad, Gem-Pool,
Abstellraum, Strand 3500, Klima, komplett
möbliert, alle Supermärkte und Gastronomie in
Laufentfernung, bereit zum sofortigen Einzug.
135.000 €

Hair Studio

Silvia
IHR MEISTERBETRIEB

Familien-Friseur
Damen & Herren
Haarschnitt



+34/ 671 220 016

Carrer del Sol 36 · Guardamar
Montag bis Freitag geöffnet



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



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>

10.000 Schritte am Tag?

Studie widerlegt bekannte Faustregel



Wer gesund sein möchte, sollte täglich mindestens 10.000 Schritte gehen. Nach dieser Faustregel leben viele Menschen, um fit zu bleiben. Jeden Tag werden die Schritte per Schrittzähler auf dem Handy oder der Smartwatch gezählt. Eine neue Studie zeigt jetzt, dass das Quatsch sein soll.

Denn diese Faustregel beruht nicht auf medizinischen Untersuchungen, sondern geht auf eine Werbekampagne für den ersten transportablen Schrittzähler zurück. „Manpo-kei“ kam 1964 auf den Markt, pünktlich zu den Olympischen Spielen. Forschende fanden jetzt heraus, wie viele Schritte wirklich ausreichen.

Studie zeigt: 10.000-Schritt-Theorie ist Quatsch

Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler um den Mediziner Maciej Banach von der Medizinischen Universität Lodz in Polen veröffentlichten nun in der Fachzeitschrift „European Journal of Preventive Cardiology“ eine Metaanalyse, die die 10.000-Schritt-Theorie widerlegt.

Laut den Forschenden sinkt die Sterblichkeit bei deutlich weniger Schritten. Bereits bei etwa 2300 Schritten soll das Risiko für einen Tod durch eine Herz-Kreislauf-Erkrankung geringer sein. Mit 4000 Schritten pro Tag beginnt das allgemeine Sterberisiko zu sinken.

Die Forschenden werteten Daten von rund 227.000 Menschen aus verschiedenen Regionen der Welt aus. Die Menschen waren durchschnittlich 64 Jahre alt und wiesen keine signifikanten vorbestehenden Gesundheitsprobleme auf.

Die Daten wurden über einen Zeitraum von insgesamt rund sieben Jahren ausgewertet. Die Analyse zeigte: Schon

bei 3967 Schritten pro Tag sinkt die Gesamtsterblichkeit.

Das bedeutet konkret, dass selbst eine tägliche Schrittzahl von unter 4000 bereits dazu beitragen kann, die Gesamtheit der Todesfälle aufgrund sämtlicher Krankheiten zu reduzieren und somit die Lebensdauer zu verlängern.

Sterberisiko für Herz-Kreislauf-Erkrankung sinkt schon bei wenigen Schritten

Das Risiko an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben, sinkt sogar schon bei 2337 Schritten pro Tag. Mit jeden 500 bis 1000 Schritten wird das Risiko geringer. Bei 1000 Schritten

mehr stellten die Forschenden ein 15-prozentig niedrigeres Sterberisiko fest. Bei 500 Schritten mehr wurde das Risiko um sieben Prozent gesenkt.

Die Studienergebnisse gelten für alle Menschen unabhängig vom Geschlecht, Alter oder Wohnort. Doch die größten Erfolge wurden bei Probanden unter 60 Jahren festgestellt. Hier sankt das Sterberisiko bei 7000 bis 13.000 Schritten pro Tag um 49 Prozent.

Allerdings sind 10.000 Schritte pro Tag den Wissenschaftlern zufolge nicht kompletter Nonsens. „Unsere Studie bestätigt: Je mehr man läuft, desto besser“, sagt Maciej Banach einer Mitteilung zufolge.

WHO: Menschen weltweit bewegen sich zu wenig

Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) bewegen sich die Menschen weltweit zu wenig, was Grund für Millionen Kranke ist. Fast 500 Millionen Menschen könnten in den Jahren 2020 bis 2030 an Herzkrankheiten, Fettleibigkeit, Diabetes, Depressionen und Demenz erkranken.

Im „Global Status Report of Physical Activity 2025“ gibt die WHO an, dass sich Erwachsene 150 Minuten pro Woche körperlich betätigen sollten. Dazu reicht es, Fahrrad zu fahren oder schnell zu gehen.

Allein in Deutschland sind die Zahlen für zu wenig Bewegung hoch. Nach Angaben des Berichts sind es 44 Prozent der Frauen und rund 40 Prozent der Männer über 18 Jahren, die aktiver werden müssen. Bei Jugendlichen sind die Zahlen noch höher. 88 Prozent der Mädchen und 80 Prozent der Jungen müssen sich mehr bewegen.

HAHN-FÜRSTENBERG

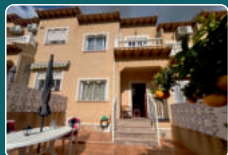
INMOBILIARIA

seit 1995



Überlegen Sie zu verkaufen? - Wir beraten Sie gern

Top-Angebot des Monats



Villamartin

144.900 Euro

Reihenhaus, Südseite, 2 Schlafzimmer, Badezimmer, Gäste-WC, amerik. Küche, Wohn-/Esszimmer, möbliert, Klima, Balkon, Solarium, Garten, zentral & ruhig.

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.

128.750 Euro



La Manga, Mar Menor

Apartment in 1. Strandlinie! 2 Schlafz., 2 Bädz., Terrasse, Meerblick, möbliert, Klima, Garagenplatz, schöner Gem.-Pool, nur 50m zum Strand!

184.900 Euro



LOS ALTOS

Reihenhaus, 3 Schlafz., 2 Bädz., sep. Küche, Klima, teilmöbl., 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., Bädz., große Terrasse, schöner Blick, möbl., Klima, Garten, Autostellplatz, fußläufig zum Strand!

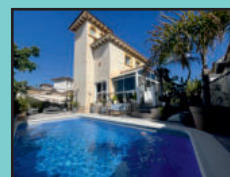
239.900 Euro



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.

359.000 Euro



PLAYA FLAMENCA

Große Villa, 4 Schlafz., 3 Bädz., 2 Küchen, 2 Wohnzimmer, Esszimmer, teilmöbliert, Klima, 2 Wintergärten, Solarium, priv. Pool, Top Lage!

399.999 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!

7. Januar 2027 – 129 Tage Weltreise MSC Magnifica ab Barcelona



Preise:

Innenkabine ab 17.171€

Aussenkabine ab 19.761€

Balkonkabine ab 24.431€

Yacht Club 67.655€

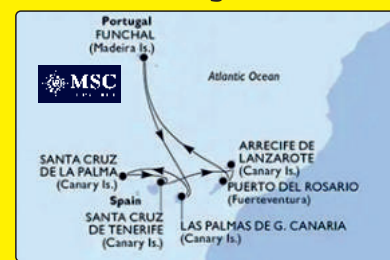
(inkl. AI Premium

Extra Getränke,

Interne und SPA)

8 Tage Kreuzfahrt MSC Musica ab Teneriffa jeden Sonntag mit Direktflug ab Alicante

Preise auf Anfrage!



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.
inkl. Trinkgelder



2026 - 8 Tage Mittelmeerkreuzfahrt MSC Orchestra ab Valencia

Preise ab*	02. Mai	23. Mai	15. Aug	26. Sep	03. Okt	24. Okt
Innen	999 €	999 €	1.299 €	1.049 €	999 €	999 €
BalkonFantastica BR2	1.249 €	1.249 €	1.599 €	1.349 €	1.299 €	1.299 €

Weitere Angebote in Facebook:



*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.

Lustiges: Lachen ist gesund

Eine Maus rennt unter einer Kuh hindurch. Da lässt die Kuh einen riesigen Fladen fallen. Die Maus wird darunter begraben, und nur noch der Schwanz guckt raus. Eine Katze sieht das, zieht sie raus – und frisst sie auf.

Was lernen wir daraus?

1. Nicht jeder, der dich beschießt, will dir etwas Böses.
2. Nicht jeder, der dich aus der Scheiße zieht, will dir etwas Gutes.



Familie Müller hat einen Papagei ersteigert. »Kann der Papagei eigentlich sprechen?«, erkundigt sich die Mutter beim Auktionator. »Na klar«, sagt der, »was glauben Sie wohl, wer mitgesteigert und den Preis so hochgetrieben hat?«

Wenn mir heiß wird, schlafe ich gerne auch mal nackt. Da können die anderen Fluggäste noch so böse gucken.

Ein Polizist klopft an der Tür. Ein Mann macht auf. Der Polizist sagt mit trauriger Stimme: »Es tut mir leid, es Ihnen mitteilen zu müssen, aber es sieht ganz danach aus, dass Ihre Frau, von einem umfallenden Baum schwer im Gesicht getroffen wurde.« Darauf der Mann: »Ja, ich weiß. Aber ich habe Sie wegen Ihrem guten Charakter geheiratet.«

Ein Mann zu seiner Frau im Bett: »Schau mal Schatz, dieser bekannte Condomher-

steller hat anlässlich der Olympischen Spiele eine Sonderedition rausgebracht. Die Kondome haben die Farben Gold, Silber und Bronze. Ich glaube ich nimm heute Abend Gold.« Sagt die Frau: »Warum nimmst du nicht Silber?«

Erwidert der Mann: »Verstehe ich nicht, warum soll ich Silber nehmen?« Darauf die Frau: »Naja, wäre doch mal schön, wenn du als Zweiter durchs Ziel kommst.«

Sagt die Mutter: Mit diesem Minirock werde ich dich kein Stück auf die Straße lassen, mein Kind! Darauf antwortet das Kind: Ach Mama, warum denn nicht?! Kuck mal, ich habe doch so hübsche Beine. Antwortet die Mutter: Dein Sack hängt unten raus.

Peter zu seinem Freund Kurt: »Mein Opa hatte einen Herzanfall. So wie ich, ist er auch stark übergewichtig. Ich habe ihn im Krankenhaus besucht. Ich stand ganz nah an seinem Bett, als er versuchte, mir etwas zuzuflüstern.

Ich beugt mich über ihn, aber konnte leider nichts verstehen. Es schien ihm wichtig zu sein, da er mich sehr intensiv anstarrte. Ich reichte ihm einen Zettel, in der Hoffnung, dass er es aufschreiben kann.

In dem Moment als er mir den Zettel zurückgeben wollte, erlitt er einen erneuten Herzanfall und ist verstorben.«

Darauf sein Freund Kurt: »Mein Beileid. Was stand auf dem Zettel?«

Antwortet Peter: »Auf dem Zettel stand: 'Du Trottel stehst auf meinem Sauerstoffschlach'«

Der Flugkapitain macht eine Durchsage: »Ich habe eine gute und eine schlechte Nachricht.

Die Schlechte: Beide Triebwerke sind ausgefallen und das Fahrgestell klappt nicht aus.

Die gute Nachricht: Ihr werdet morgen alle im Fernsehen erwähnt.«

Zwei Beamte Hans und Peter unterhalten sich.

Fragt Hans: »Warum bohrt du jeden Freitag in der Nase rum?«

Sagt Peter: »Ach so kurz vorm Wochenende, will ich noch nochmal so richtig was aus mir rausholen.«

Fritzchen kommt zur Mutter und sagt: »Heute in der U-Bahn hat Papa mir gesagt, daß ich aufstehen soll damit sich eine Dame auf meinen Platz setzen kann«

Mutter: »Ja, dass nennt man gute Manieren.«

Sohn: »Aber ich saß vorher auf seinem Schoß!«

Thomas erzählt: »Der Schuldirektor war sauer auf mich, dass ich den Feuerlöscher der Schule auf dem Flur entleert habe. Er meinte, er erwartet meinen Vater morgen mit mir zusammen in seinem Büro. Ich freue mich schon total. Endlich lerne ich mal meinen Vater kennen.«



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)



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

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

....
CMO VENTANAS

DRUTEX
ENGINEERED FOR YOU



Pflegedienst



**WIR HELFEN, WO SIE
HILFE BRAUCHEN.**

TELEFON:

635 645 661

www.pflegedienst-curavita.com

kontakt@pflegedienst-curavita.com

DER SPIELPLAN 2025/26



16. Spieltag

09.01.26	20:30 (Fr)	Eintracht Frankfurt
10.01.26	15:30 (Sa)	1. FC Heidenheim 1846
10.01.26	15:30 (Sa)	1. FC Union Berlin
10.01.26	15:30 (Sa)	FC St. Pauli
10.01.26	15:30 (Sa)	Sport-Club Freiburg
10.01.26	15:30 (Sa)	SV Werder Bremen
10.01.26	18:30 (Sa)	Bayer 04 Leverkusen
11.01.26	15:30 (So)	Borussia Mönchengladbach
11.01.26	17:30 (So)	FC Bayern München

Borussia Dortmund
1. FC Köln
1. FSV Mainz 05
RB Leipzig
Hamburger SV
TSG Hoffenheim
VfB Stuttgart
FC Augsburg
VfL Wolfsburg

17. Spieltag

13.01.26	18:30 (Di)	VfB Stuttgart
13.01.26	20:30 (Di)	1. FSV Mainz 05
13.01.26	20:30 (Di)	Borussia Dortmund
13.01.26	20:30 (Di)	Hamburger SV
14.01.26	18:30 (Mi)	VfL Wolfsburg
14.01.26	20:30 (Mi)	1. FC Köln
14.01.26	20:30 (Mi)	RB Leipzig
14.01.26	20:30 (Mi)	TSG Hoffenheim
15.01.26	20:30 (Do)	FC Augsburg
16.01.26	20:30 (Fr)	SV Werder Bremen
17.01.26	15:30 (Sa)	1. FC Köln
17.01.26	15:30 (Sa)	Borussia Dortmund
17.01.26	15:30 (Sa)	Hamburger SV
17.01.26	15:30 (Sa)	TSG Hoffenheim
17.01.26	15:30 (Sa)	VfL Wolfsburg
17.01.26	15:30 (Sa)	RB Leipzig
18.01.26	18:30 (Sa)	VfB Stuttgart
18.01.26	17:30 (So)	FC Augsburg

Eintracht Frankfurt
1. FC Heidenheim 1846
SV Werder Bremen
Bayer 04 Leverkusen
FC St. Pauli
FC Bayern München
Sport-Club Freiburg
Borussia Mönchengladbach
1. FC Union Berlin
Eintracht Frankfurt
1. FSV Mainz 05
FC St. Pauli
Borussia Mönchengladbach
Bayer 04 Leverkusen
1. FC Heidenheim 1846
FC Bayern München
1. FC Union Berlin
Sport-Club Freiburg

18. Spieltag

23.01.26	20:30 (Fr)	FC St. Pauli
24.01.26	15:30 (Sa)	1. FC Heidenheim 1846
24.01.26	15:30 (Sa)	1. FSV Mainz 05
24.01.26	15:30 (Sa)	Bayer 04 Leverkusen
24.01.26	15:30 (Sa)	Eintracht Frankfurt
24.01.26	15:30 (Sa)	FC Bayern München
24.01.26	18:30 (Sa)	1. FC Union Berlin
25.01.26	15:30 (So)	Borussia Mönchengladbach
25.01.26	17:30 (So)	Sport-Club Freiburg

Hamburger SV
RB Leipzig
VfL Wolfsburg
SV Werder Bremen
TSG Hoffenheim
FC Augsburg
Borussia Dortmund
VfB Stuttgart
1. FC Köln

19. Spieltag

30.01.26	20:30 (Fr)	1. FC Köln
31.01.26	15:30 (Sa)	Eintracht Frankfurt
31.01.26	15:30 (Sa)	FC Augsburg
31.01.26	15:30 (Sa)	RB Leipzig
31.01.26	15:30 (Sa)	SV Werder Bremen
31.01.26	15:30 (Sa)	TSG Hoffenheim
31.01.26	18:30 (Sa)	Hamburger SV

VfL Wolfsburg
Bayer 04 Leverkusen
FC St. Pauli
1. FSV Mainz 05
Borussia Mönchengladbach
1. FC Union Berlin
FC Bayern München

Der Geschmack der Vega Baja
in Los Montesinos



RESTAURANTE
LA HERRADURA

☎ Reservierung: 96 672 10 78

www.restaurantelaherradura.com

lula

1 SOL
Guía Repsol
2025

lula
by Aurora Torres

☎ RESERVAS: 657 53 97 87

www.lulabyauroratorres.com

Installation von Solaranlagen für alle innovative Technologien

Weihnachtsangebot!

5 kW schlüsselfertige Solaranlage ab 5200 Euro *

- ✓ kostenlose Beratung
- ✓ volle Unterstützung
- ✓ deutsche Qualität

5 Jahre Garantie

* abhängig von der Rahmenkonstruktion

Tel., WhatsApp: +34 642840076 +49 17667335251

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 für Stammtische, Reisen, gemütliches Wandern und andere Aktivitäten.

Kontakte: Birgit Knöchel, WhatsApp +34 613899145, Reinhard Giersch, WhatsApp +49 1731458326

Skippertreff Torrevieja

Deutschsprachiger Nautikclub

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

Wanderfreunde Gemässigt Wandern

Wandertag: jeden Dienstag ab La Mata

Kontakt: Hr. Bernd Zimmermann | +49 170 468 24 61 | zimmermannbe@online.de

FFKK

Organisation von Festen, Fahrten, Konzerten, Kultur

Kontakt: Marlen Patzer | Tel./WhatsApp. 0034699819998 | Mail: hm.patzer@gmail.com

Costa Blanca Biker Torrevieja

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

Club Suizo de 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

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:



GuG Westf.
Mettenden 300g
4,49 €



BIFI Mini Salami
25g
0,99 €



TOFFIFEE 15er
125g
2,85 €



Kosmetik-
Produkte
von
**Hildegard
Braukmann**



BRUNCH Paprika
200g
2,49 €



Erasco Linseneintopf
m. Würstchen 400g
2,36 €



EDEKA Jamaica
Rumkugeln 250g
2,48 €

FrISCHE Würste
Mettenden und Bockwürste



Appel Zucker-
Couleur 40ml
1,66 €



Scham Bay. Meerrettich
145g
2,38 €



YO Sirup Himbeer
0,7l
4,33 €



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



Mit dem Wohnmobil von Spanien nach Marokko



Vorbereitung und Grenzübergang

Eine Wohnmobilreise von Spanien nach Marokko ist ein spannendes Abenteuer, das gute Vorbereitung erfordert. Beginne mit den rechtlichen und organisatorischen Voraussetzungen: Stelle sicher, dass dein Reisepass noch mindestens sechs Monate gültig ist. EU-Bürger benötigen für einen Aufenthalt bis zu 90 Tagen kein Visum. Für das Wohnmobil sind der Fahrzeugschein (oder die internationale Zulassung) und die grüne Versicherungskarte mit einem speziellen Vermerk für Marokko ("Code Q") essenziell. Kläre vorab mit deiner Versicherung, ob der Schutz in Marokko gilt, andernfalls ist eine Grenzversicherung an den Fährterminals erhältlich.

Der Grenzübertritt erfolgt in der Regel per Fähre. Die Hauptstrecken sind:

- Algeciras (Spanien) - Tanger-Med (moderne Hafeninfrastruktur, häufig von Wohnmobilsten genutzt)
- Tarifa - Tanger-Ville (kürzeste Überfahrt, ca. 1 Stunde, ideal für die Ankunft im Zentrum)

Buche die Überfahrt am besten im Voraus, besonders in der Hochsaison. Anbieter wie Balearia, FRS oder Trasmediterranea bedienen diese Strecken. Die Kosten variieren je nach Saison, Fahrzeuglänge und Kabinenwunsch. Ein einfaches Ticket für Fahrer, Wohnmobil (bis 7m) und eine Person liegt bei etwa 200–300 €.

Bei der Einreise nach Marokko gibt es Zollformalitäten: Du

musst ein Passagier- und Fahrzeuginformationsblatt ausfüllen. Am besten druckst du die Dokumente vorab aus (z.B. das "D-16" für vorübergehende Fahrzeugeinfuhr). Behalte alle Papiere sicher auf, besonders die Zollerklärung, die du bei der Ausreise wieder vorlegen musst.

Routen und Sehenswürdigkeiten in Marokko

Nach der Ankunft in Tanger stehen verschiedene klassische Routen zur Wahl:

1. Nordrunde für Einsteiger (ca. 10–14 Tage)

Tanger – Tetouan – Chefchaouen (blaue Perle im Rif-Gebirge) – Volubilis (römische Ausgrabungen) – Meknes – Fès – Rückfahrt über Rabat zur Küste. Ideal für erste Eindrücke ohne zu lange Fahrten.

2. Atlantikküste bis zur Sahara (ca. 3 Wochen)

Küstenstraße von Tanger nach Rabat – Casablanca – El Jadida – Essaouira (künstlerische Hafenstadt) – Agadir – Taroudant – Durch das Anti-Atlas-Gebirge nach Fom Zguid – Wüstenerlebnis in der Nähe von Zagora oder Merzouga (Erg Chebbi-Dünen).

3. Große Süd-Nord-Durchquerung

Von Merzouga über die spektakuläre Todra-Schlucht – Oasenstadt Skoura – Marrakesch – über den Tizi n'Tichka-Pass (Höhenstraße im Hohen Atlas) – zurück nach Norden.

Planung, Route & Tipps

Empfehlungen für Wohnmobil-Stellplätze: In Marokko gibt es zunehmend Campings mit grundlegender Infrastruktur (Strom, Wasser, manchmal Pool). Wildcampen ist nicht empfehlenswert – sicherer sind offizielle Plätze, z.B. in Chefchaouen, Fès, Marrakesch oder Essaouira. Kosten: ca. 5–15 € pro Nacht. Apps wie Park4Night bieten aktuelle Bewertungen.

Kulturelle Höhepunkte:

Fès: Medina (UNESCO-Weltkulturerbe), Gerbereien, kunstvolle Medresen.

Marrakesch: Djemaa el-Fna Platz, Souks, Majorelle-Garten.

Essaouira: Atmosphärische Hafenstadt mit Festungsanlagen.

Wüste: Kameltrekking und Nächte unter dem Sternenhimmel organisieren lokale Guides.

Praktische Tipps und Sicherheit

Fahren in Marokko: Die Straßenverhältnisse haben sich verbessert, Hauptstraßen sind gut. Dennoch: Defensiv fahren! In Städten und auf Landstraßen teilen sich oft Autos, Motorräder, Fußgänger und Tiere die Fahrbahn. Tempolimits beachten (innerorts 40–60 km/h, Landstraße 100 km/h, Autobahn 120 km/h). Tankstellen sind ausreichend vorhanden, Super oder Gasoil (Diesel) sind günstiger als in Europa. Bargeld in Dirham (MAD) ist wichtig – Kreditkarten werden eher in Hotels oder größeren Geschäften akzeptiert. Wechselstuben an Häfen oder in Städten nutzen.

Sicherheit und Kommunikation: Marokko ist ein sicheres Reiseland, doch übliche Vorsicht ist ratsam: Wertgegenstände nicht sichtbar lassen, nachts Campingplätze bevorzugen. Frauen sollten sich zurückhaltend kleiden (lange Hosen/Röcke, Schultern bedeckt). Sprachkenntnisse: Französisch und Arabisch sind weit verbreitet, in Touristenzonen auch Englisch oder Deutsch. Ein paar Sätze auf Französisch („Bonjour“, „Merci“, „Combien?“) öffnen Türen.

Gesundheit und Hygiene: Leitungswasser nicht trinken – abgefülltes Wasser kaufen. Hygienestandards sind

anders; Desinfektionsmittel und Toilettenpapier immer dabei haben. Eine Reiseapotheke mit Durchfallmitteln, Pflastern und ggf. Malariaprophylaxe (je nach Region) ist sinnvoll.

Checkliste für die Ausreise: Plane Zeit für die Rückreiseformalitäten ein. Am Fährhafen muss das Wohnmobil oft



inspiziert werden (Zoll). Halte alle Einreisedokumente bereit. Denke daran: Marokko hat eine andere Zeitzone (MEZ -1 im Winter, gleiche Zeit im Sommer) und Steckdosen (Typ C/E, wie in Europa, 220V).

Abschließender Rat: Sei flexibel und gelassen. Marokko ist chaotisch, laut und faszinierend zugleich. Nimm dir Zeit für ungeplante Begegnungen – die Gastfreundschaft der Marokkaner macht diese Reise unvergesslich.



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



Technik, die mitreist. Service, der bleibt.

In unserer Werkstatt in **Schöllkrippen** rüsten wir Wohnmobile, Camper und Expeditionsfahrzeuge mit moderner Technik aus – von **Lithiumbatterien** und **Solaranlagen** über **Lade- und Wechselrichtertechnik** bis hin zu **Satelliten- und Starlink-Systemen**.

Jede Ausstattung planen wir individuell: Wir hören zu, prüfen die Möglichkeiten und setzen alles fachgerecht um. **Ob mehr Unabhängigkeit, Komfort oder Sicherheit – wir sorgen dafür, dass Ihr Fahrzeug genau zu Ihren Reiseplänen passt.**

Erfahrung, Qualität und Liebe zum Detail – damit Sie unterwegs auf alles vorbereitet sind.

 **63825 Schöllkrippen**  **+49 (0)6024 6341562**  **einbau@fraron.de**

Unsere Leistungen



Leistungsübersicht:

- Gasanlagen/ Gasprüfungen
- Batteriesysteme/ Ladetechnik
- 12 / 24V Aufbauelektrik
- 230V Installation
- Solaranlagen
- Klimaanlagen
- Alarmanlagen
- Radio/Navigation/ Rückfahrkamera
- Dachfenster/ Dachlüfter
- Satelliten-Anlagen/ Internet/ TV
- Markisen manuell/elektrisch
- Wasserinstallation
- Heck-/Fahrradträger Anhängerkupplung
- Aufbauzubehör/ Campingzubehör

Über 1.600 unserer Kunden bewerten uns mit 5 Sternen

Unsere Google Kundenrezensionen bestätigen mit 96% Fünf-Sterne-Bewertungen die Zufriedenheit unserer Kunden.



Wir sind auch ein Online-Shop mit Versand nach Spanien:
fraron.de

Scan mich



Unsere Dienstleistungen

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



Montag – Freitag 9:00 – 17:00



Centro Comercial Costa Zenia
C/Malaquita, Bajo 4-5
03189 La Zenia, Orihuela Costa



626 503 690 – 966 730 122

