

**Gratis**

**Ausgabe 4  
Februar 2019**



**Themen in dieser Ausgabe:**

- Kurkuma, Curcumin
- Rainer´s Buchtipp
- Gran Canaria, Insel der Sonne, des Meeres und der Berge



### **Impressum:**

Herausgeber: H.U. Beier  
Hola, Gran Canaria  
... das Gesundheitsmagazin  
C/Miguel Marrero 19 B  
35120 Arguineguin  
NIF: X-25938332-F  
Deposito Legal: GC 1176-2018

### **Kontakt**

Tel.: 928 15 01 01  
eMail: [info@holagrancanaria.net](mailto:info@holagrancanaria.net)

Erscheinung: Februar, April, Juni, August,  
Oktober, Dezember 2019

Es wird keine Haftung für extern eingereichte  
Inhalte übernommen, ebenfalls für unangefra-  
gte Manuskripte. Vervielfältigungen und  
Nachdruck, auch auszugsweise nur mit  
schriftlicher Genehmigung des Heausgebers.  
Bildnachweise: [pixabay.com](http://pixabay.com)

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Sie halten eine neue Ausgabe der „Hola, Gran Canaria“ in der Hand und werden vielleicht beim Logo festgestellt haben, dass aus „ das deutschsprachige Magazin“ „das Gesundheitsmagazin“ geworden ist.

Ja – nicht nur das Logo wurde geändert, sondern das gesamte Magazin wurde umstrukturiert. Dafür gibt es mehrere Gründe, die wichtigsten werde ich Ihnen hier erläutern.

Es war und ist nie mein Ziel gewesen, aus dem Magazin Gewinne zu erzielen. Das Magazin sollte kostendeckend, eventuelle Gewinne einem karitativen Zweck zugeführt werden, inhaltlich sollte es aktuell und informativ sein. Dieses Ziel wurde innerhalb der ersten drei Ausgaben nicht erreicht. Deswegen habe ich beschlossen, dem Magazin ein „neues Format“ zu geben.

„Hola, Gran Canaria... das Gesundheitsmagazin“ wird sich zukünftig mit den Themen Gesundheit, Lebensqualität und Entspannung beschäftigen. Sicherlich wird der ein oder andere Artikel gesellschaftliche, auch politische Themen beinhalten, sofern die gesamte Redaktion glaubt, dass das für Sie interessant sein könnte.

Sie werden auch festgestellt haben, dass diese Ausgabe nur noch „halb so dick“ wie die vorherige ist. Das liegt daran, dass wir keine aktive Werbepattform sein wollen, oder anders formuliert, wir werden nicht aktiv Werbepartner akquirieren. Das Magazin wird allein durch meine Unternehmen finanziert.

Damit sind wir frei und unabhängig.

Und mit diesen Worten wünsche ich Ihnen nun viel Spaß, gespickt mit hoffentlich neuen und interessanten Informationen beim Lesen.

Ihr  
H.U. Beier





# Casa de la Salud

Herbolario \* Reformhaus \* Health store

## KURKUMA

Kurkuma & Schwarzer Pfeffer

= Krebs vorbeugen ( Heilen )

Turmeric & Black Pepper

= prevent Cancer ( healing )

Cúrcuma y Pimienta Negra

= previene el cancer (curando)

[www.casadesalud.net](http://www.casadesalud.net)  
[info@casadesalud.net](mailto:info@casadesalud.net)  
Tel.: 928 15 01 01



### Kurkuma mit schwarzen Pfeffer kann helfen bei

- Atemwegserkrankungen • bakteriellen und virusbedingten Infekten • Erkältungen,
- Verdauungsbeschwerden • krankhaften Zellmutationen (Tumorbildung, Krebserkrankung)
- beugt Alzheimer vor • für die Zahngesundheit • zur Ausleitung von Quecksilber
- schützt Kinder vor Leukämie • heilt die Leber • gegen Herpes • Diabetes

### Turmeric with Black Pepper can help with

- Airway diseases • Bacterial and virus related infections • Colds
- Digestive complaints • Pathological cell mutations (Tumor formation, Cancer)
- Prevents Alzheimer • for dental health • for removal of mercury
- Protects children from leukemia • Heals the liver • Against herpes • Diabetes

### Cúrcuma con Pimienta Negra puede ayuda en

- Enfermedades de las vías respiratorias • Infecciones bacterianas y de virus • Resfriados
- Trastornos digestivos • Mutaciones celulares patológicas (Formación de tumores, Cáncer)
- Previene Alzheimer • Para la salud dental • Para la descarga de mercurio
- Protege a los niños de leucemia • Sana el hígado • Contra herpes • Diabetes

Casa de la Salud Arguineguin : Calle Miguel Marrero 19 B



[reformhauscasadesalud](https://www.facebook.com/reformhauscasadesalud)

Casa de la Salud in Playa del Ingles : Avd. de Tirajana 3 \* Apartamentos ALOE \* Local 10

## **Kurkuma, Curcumin???**

Es ist schon verwirrend, was über Kurkuma, Curcuma und Curcumin zu hören oder zu lesen ist. Selbst dem geübten Leser kann da schwindelig werden. Deswegen werde ich versuchen, Ihnen die Unterschiede als auch die Möglichkeiten dieser Wunderpflanze etwas zu verdeutlichen.

Die erste Frage die sich mir stellt ist, was ist Kurkuma?

Kurkuma ist ein orangenes Gewürz, das ein wichtiger Bestand der indischen und asiatischen Küche, aber auch deren Medizin ist. Es ist für seinen bitteren, doch pfeffrigen Geschmack bekannt und gehört der Familie der Ingwergewächse an. Dementsprechend ist Kurkuma ein „Verwandter“ von Ingwer, Kardamon und Galgant.

Und was ist Curcumin?

Curcumin ist eine chemische Verbindung oder einfacher ausgedrückt, ein Bestandteil von Kurkuma und ist mit Abstand der bioaktivste (so bezeichnet in den meisten Werbeschriften) sekundäre Pflanzenstoff dieser Wurzel, also der Wirkstoff, der am ehesten Wirkung aufzeigt. Und da stellt sich gleich die nächste Frage. Was ist unter Bioaktivität zu verstehen?

Als ich für diesen Artikel recherchiert und Definitionen zu Bioaktivität gesucht hatte, musste ich des öfteren meinen Kopf schütteln. Bioaktivität ist für die einen der missverständliche Begriff für gesundheitsfördernde Lebensmittelinhaltsstoffe ohne Nährstoffcharakter wie sekundäre Pflanzenstoffe, Ballaststoffe und Substanzen in fermentierten Lebensmitteln, die essenziellen Inhaltsstoffe der Nahrung können sich in ihrer gesundheitsfördernden Wirkung ergänzen.

Im Lexikon der Biologie wiederum heißt es: Bioaktivität ist die Bezeichnung für die durch die Aktivität lebender Organismen bedingte Stoffumsatz in einem Gewässer (Primärproduktion + Konsumtion). Ääh? Versteh ich nicht! Was denn nun? Lebender Organismus hier,



Lebensmittelinhaltsstoffe ohne Nährstoffcharakter da? Also streichen wir Bioaktivität und bezeichnen Curcumin als den Wirkstoff, der eine positive Wirkung hervorrufen kann.

Zusammengefasst heißt es also, dass Curcumin ein Bestandteil und für unsere Gesundheit der wichtigste Bestandteil der Kurkuma(-wurzel) ist.

Bereits in den 1820er gelang es A.Vogel Jr. und Pierre Pelletier aus der Kurkumawurzel das Wertvolle Curcumin zu extrahieren. Zwar war zu diesem Zeitpunkt noch nicht bekannt, welche medizinischen Wirkungen Curcumin besitzt, doch ist es tatsächlich interessant zu lesen, wie und womit in den 1820er Bestandteile aus Lebensmittel gewonnen wurden.

Sollten Sie Interesse an solch einer Lektüre haben, folgendes Sie im Internet den aufgeführten Link

<http://publikationen.badw.de/de/003082780.pdf>.

Die Kurkumawurzel wurde, wie schon erwähnt, bereits zu Urzeiten in der asiatischen, indischen und ayurvedischen Medizin angewandt. Zwar konnte man sich die Zusammenhänge der Wirkung nicht erklären, doch das war zu der Zeit sicherlich zweitrangig. Es zählte der Erfolg!

In der heutigen, aufgeklärten Zeit wissen wir um die Wirkung des Curcumins. Zugegeben, es ist nicht immer einfach alles zu verstehen oder nachzuvollziehen, doch sehr, sehr viele Forschungen beziehen sich gerade auf die Ursachen und Wirkungen des vielfältigen Einsatzes dieser Pflanze.

Es gibt mehr als 120 klinische Forschungen und Versuche an den verschiedensten Orten der Welt und es zeigt sich, dass Curcumin erfolgreich in folgende Therapien mit einbezogen werden können:

Entzündungskrankheiten: Crohnische Krankheit, Ulcerative Proktitis, Colitis ulcerosa, Entzündliche Darmerkrankung, Reizdarmsyndrom, Rheumatoide Arthritis, Osteoarthritis, Chronische Uveitis anterior, Rezidivierende Uveitis anterior, Postoperative Entzündung, Magengeschwür, H. pylori-Infektion, Idiopathische Augenhöhlenentzündung, Pseudotumor

Hautkrankheiten: Vitiligo, Psoriasis

Neurodegenerative Krankheiten: Dejerine, Sottas Krankheit, Alzheimer-Erkrankung, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Akutes Koronar-Syndrom, Atherosklerose, Stoffwechselkrankheiten

Diabetes, Diabetische Nephropathie, Lupus Nephritis, Nierenkrankheiten, Viruserkrankungen, u.v.m

Gerade ab ca. dem Jahr 2000 wurde verstärkt die Wirkung bei Krebserkrankungen erforscht. Als gesichert gelten folgende Krebserkrankungen, in der Curcumin eine wichtige Rolle, in einer Therapie mit einbezogen, spielen kann:

Darmkrebs, Bauchspeicheldrüsenkrebs, Brustkrebs, Prostatakrebs, Multiples Myelom, Lungenkrebs, Krebzläsionen, Kopf- und Halskrebs

Sicherlich ist Curcumin nicht das Allheilmittel, sinnvoll in eine Therapie eingebunden kann es aber eine Heilungschance um einiges erhöhen. Von einer „Selbsttherapie“ raten wir natürlich ab, eine Therapie sollte immer mit einem Arzt und/oder Heilpraktiker erfolgen, wobei die „und“ Therapie sicherlich die sinnvollste ist.

Und warum nun Curcumin und nicht Kurkuma? Weil eben das im Kurkuma enthaltene Curcumin der wichtige Bestandteil der gesamten Pflanze ist. Um zum Beispiel ca. 400 mg Curcumin aufzunehmen, müssten Sie ca. 25 gr Kurkuma-Pulver essen. Dies ist unser europäischer Magen absolut nicht gewohnt.

Nebenwirkungen gibt es so gut wie keine. Einige Personen haben Probleme mit dem Magen, bekommen Magenschmerzen, dann haben Sie entweder ein Kurkuma-Präparat als Curcumin verkauft bekommen, oder aber Sie haben eine allergische Reaktion auf das Produkt.

Nehmen Sie Curcumin und ihr Urin verfärbt sich dunkel bis hin ins Rote, ist Ihr Körper von Entzündungen überwuchert, die nun gelöst und ausgespült werden. Das ist also (meist) kein Grund zur Beunruhigung. Bedenken Sie, in der Krebs begleitenden Therapie erhalten Sie bis zu 8 (in Worten: acht) Gramm Curcumin.

Bei Erkrankungen in den Gelenken reichen bis zu 1 Gramm pro Tag, oftmals auch nur 400 mg. Als Prophylaxe werden zwischen 400 und 800 mg Curcumin pro Tag empfohlen. Und wenn es einmal tatsächlich in den Gelenken knackt und schmerzt, nehmen Sie eine Zeitlang 1000 mg und reduzieren Sie bei Besserung auf 400 oder 500 mg.

Sie wollen mehr über Curcumin erfahren? Eine sehr gute Information, wenn auch nur kurz und in Englisch finden Sie hier:

<http://nebula.wsimg.com/0872a928dfb5a8dc552d6de54f63b955?AccessKeyId=3DA8E57EDA7EE22B3AAA&disposition=0&alloworigin=1>

Auf der Seite 24 der oben genannten PDF finden Sie Verzweigungen zu klinischen Versuchen und Studien.





## **Rainer´s Buchtipp**

Heute stelle ich Ihnen ein Buch vor, das noch gar nicht auf dem Markt ist. Trotzdem will ich hier sowohl die beiden Autoren, als auch das Buch, das aus ihrer Feder stammt, empfehlen.

Ausschlaggebend ausgerechnet ein Buch vorzustellen, das noch gar nicht auf dem Markt ist, ist der Hinweis, dass das Buch eine Verzweigung zu dem bereits an dieser Stelle vorgestellten Buch „Die Sonnenkönigin“ von Louise Bourbon verweist. Eine Konstellation, die nicht sehr häufig vorkommt und sicherlich, kennt man Louise Bourbons „Die Sonnenkönigin“, Spannung verspricht.

Neal Skye wurde 1964 in Bremen geboren. Schon in jungen Jahren entstanden einige Jugendkriminalhörspiele, die vor allem von der Detektiv Kim-Reihe von Jens K. Holm inspiriert waren und die damals einmal im Jahr mit Freunden mit Kassettenrekordern aufgenommen wurden. Nach der Schulzeit konzentrierte er sich mehr auf die Musik und das Songwriting, aber auch auf das Erfinden von Spielen. 2014 entstand der erste Kriminalroman, der seine beiden Inspirationsquellen vereint: Der Charme amerikanischer Privatdetektive und die Melancholie skandinavischer Ermittler. "Rich & Mysterious – Der Niagara-Fall" erschien 2016 im Bremer Franzius Verlag, 2018 folgte der zweite Fall der Serie: "Sie ist dein Ruin". Im Frühjahr erscheint ein Prequel der Reihe: Das Spanische Schwert, ein Gemeinschaftskrimi mit Cherry Loster.

Einige Kurzkrimis wurden zudem veröffentlicht, hauptsächlich im Rahmen der "teilweise-tödlich-Reihe" als Teil der "AutorenGruppe tödlich". Die Anthologien werden im Fehnland Verlag veröffentlicht.

Cherry Loster ist das Krimi-Pseudonym der oberösterreichischen Autorin Regine Bangerl. Als Sachbearbeiterin im Rechtsbereich und dreifache Mutter fand sie viele Jahre kaum Zeit für ihre geheime Leidenschaft – das Schreiben. Erst 2014 folgte sie ihrem Herzen. Unter dem Pseudonym Katharine Loster begann sie eine Kinderfantasy-Trilogie zu schreiben und als Self-Publisherin zu veröffentlichen.

Seit 2016 schreibt sie als Cherry Loster Krimis und Thriller, unter anderem mit Neal Skye. Von ihr veröffentlicht wurden im Bereich Krimi/Thriller: „Tödliche Arena“ – ein regionaler Kurzkrimi, im Rahmen der Anthologie „Das Böse kennt keine Grenzen: teilweise tödlich“, und der gemeinsame Kurzkrimi mit Neal Skye „Heißkalte Berechnung“ in der Anthologie „Eiskalte Verbrechen: teilweise tödlich“, beides Fehnland Verlag. Cherry Loster ist seit 2017 Mitglied der Autorengruppe tödlich und gewann 1999 den 3. Platz bei der Ausschreibung des Luitpold-Stern-Förderkreises.

„Das Spanische Schwert“ ist ein Krimi, der im Jahre 2014 in New Orleans spielt, doch reichen die Verzweigungen der Geschichte bis zurück in die Zeit von Louis XIV, inspiriert von einem Buch über eine Frau, die laut der offiziellen Geschichtsschreibung eine der vielen Maitressen des Sonnenkönigs war: Louise de La Vallière, „Die Sonnenkönigin“ von Louise Bourbon. Geschichte wird von Siegern geschrieben, Menschen werden beeinflusst, Dokumente, die eine unerwünschte Wahrheit offenbaren könnten, gefälscht. Oder man lässt sie verschwinden. So wie man Menschen verschwinden lässt, die eine Lüge als solche entlarven könnten.

Der Leser begegnet in „Das Spanische Schwert“ einem alten Bekannten: Niclas alias Rich Richmond, einem Privatdetektiv alter Schule, der ganz ohne übernatürliche Kräfte, James-Bond-Charme oder Superman-Fähigkeiten auskommt. Doch dieses Mal trifft Rich auf sein weibliches Pendant: Cherry Loster. Beide zusammen garantieren nicht nur eine spannende Geschichte, sondern auch ein zwischenmenschliches Minenfeld, das den Leser immer wieder schmunzeln lässt. Alte Geheimbünde, historische Hintergründe und Verschwörungen rund um alte

Monarchien verleihen dem Buch „Das Spanische Schwert“ die nötige Würze, um es bis zum Ende nicht mehr aus der Hand zu legen.

Rückentext:

Niclas „Rich“ Richmonds Motivation, Nachforschungen über jahrhundertalte verschwundene Dokumente anzustellen, ist begrenzt, als er einen Tipp aus der Redaktion des „Buffalo Star“ bekommt. Doch seine wenig erfolgreich verlaufende Karriere als Privatdetektiv und die fehlenden Aufträge der Zeitung überzeugen ihn schnell, sich auf die Suche zu begeben ...

Cherry Loster, in derselben Branche wie Rich tätig, erhält einen privaten Auftrag, eben diese Dokumente zu finden. Und beschließt, ihren „Konkurrenten“ für ihre Zwecke einzuspannen ...


Was anfangs wie ein langweiliger und leicht zu bewältigender Auftrag aussieht, entwickelt sich schnell zu einem Wettrennen – nicht nur zwischen Rich und Cherry. Immer wieder geraten beide in die Schusslinie der inoffiziellen Garde der spanischen Königin und eines uralten Geheimbundes, die ebenfalls ein Interesse daran haben, dass die Dokumente aus der Zeit des Sonnenkönigs nicht in falsche Hände geraten. Denn die darin beschriebene Intrige um die spanische Krone würde auch jetzt noch für Wirbel sorgen.

Anmerkung vom Verlag: Der Protagonist Niclas „Rich“ Richmond hat außerdem seine eigene Krimi-Reihe. Bisher sind dort erschienen: „Der Niagara-Fall“ (ISBN 978-3-96050-002-5) und „Sie ist dein Ruin“ (ISBN 978-3-96050-103-9). „Das Spanische Schwert“ kann natürlich unabhängig von jener Reihe gelesen werden.

Das Buch erscheint am 01. März 2019 als Taschenbuch und ist im Buchhandel als auch bei Amazon zum Preis von 16,90 € erhältlich.



NEAL SKYE & CHERRY LOSTER



# DAS SPANISCHE SCHWERT

Kriminalroman



Franzjusz

**Casa de la Salud**  
Herbolario \* Reformhaus \* Health store

99% CBD CRYSTALS  
300mg CBD  
1000mg CBD  
1400mg CBD  
PREMIUM HEMP EXTRACT  
PREMIUM HEMP EXTRACT  
PREMIUM HEMP EXTRACT  
Cannabis oiliquid

Aceite de CBD, liquido de CBD (para e-cigarrillos), Te y cristales de CBD 99% puros  
CBD Öl, CBD flüssig ( für E-Zigaretten ) , Tee und CBD Kristalle 99 % pur  
CBD oil, CBD liquid (for e-cigarettes) Tea, and CBD crystals 99% pure

www.casadesalud.net  
info@casadesalud.net  
Tel.: 928 15 01 01

Casa de la Salud Arguineguin: Calle Miguel Marrero 19 B  
Casa de la Salud in Playa del Ingles: Avd. de Tirajana 3 \* Apartamentos ALOE \* Local 10

## CBD ist nicht gleich CBD

Sollten Sie sich für ein Cannabidiol Präparat interessieren, lassen Sie sich unbedingt beraten. Es gibt (leider) viele Präparate, die nicht das beinhalten, was Sie auf dem ersten Blick versprechen. Wir selbst haben bei den verschiedensten Produkten "Lehrgeld" zahlen müssen, weil wir nicht genauer auf die tatsächlichen Inhaltsstoffe geschaut hatten und hatten somit zu einem minderwertigen Produkt gegriffen.

Es gibt unendlich viele Information und Bücher zum Thema Cannabidiol. Ein interessantes und verständliches Buch wollen wir Ihnen zu diesem Thema empfehlen:

Cannabis und Cannabidiol (CBD) richtig anwenden  
Wirkungsweisen und Behandlungsmethoden verständlich erklärt.  
Hanf und ätherische Öle wirkungsvoll kombinieren

€ 16.99

Humboldt Verlag

Dieses Buch ist eines der wenigen, das von der "Stiftung Gesundheit" zertifiziert wurde.



## Gran Canaria, Insel der Sonne, des Meeres und der Berge

Es gibt nicht sehr viele Inseln auf dieser, unserer Welt, die so abwechslungsreich und vielfältig sind wie Gran Canaria.

Bisher war Gran Canaria die Insel der Sonnenanbeter oder der Überwinterer. Doch langsam beginnt sich der allgemeine Urlaubs-Tourismus in einen KUrlaub- oder Wellness-Tourismus zu wandeln. Es eröffnen immer mehr Beauty-, Gesundheits- oder Massageshops ihre Tore. Die bereits vorherrschende Auswahl an Möglichkeiten macht eine Entscheidung oftmals nicht einfach.

Suchen Sie eine ordentliche Massage, sollten Sie sich nicht unbedingt am Strand massieren lassen. Zwar sind diese Massagen vom Preis her billig, aber auch das erträumte Ergebnis, seinem Körper etwas Gutes anzutun, dürfte eher mager sein.

Diese Masseure und Masseurinnen sind zumeist nicht ausgebildet und versuchen mit ihren Massagen ihr „Haushaltsgeld“ etwas aufzubessern. Wollen Sie einfach nur ein paar „Streicheleinheiten“, es sei Ihnen dort vergönnt. Eine richtige Wohlfühlmassage oder eine Lymphdrainage können Sie nur bei einem Profi erhalten, den finden Sie nicht am Strand, aber in einem der vielen medizinischen Massagestudios. Eine Empfehlung auszusprechen, ist sicherlich nicht gerechtfertigt. Der eine Masseur setzt seinen Schwerpunkt hier, der andere da.

Auch finden Sie hier auf der Insel immer mehr Clinicas, mit den unterschiedlichsten Schwerpunkten. Egal ob TCM, Ästhetik, Dental oder aber auch der unerfüllte Wunsch nach einer Schwangerschaft. Dies alles ist hier auf der Insel zu finden. Benötigen Sie zum Beispiel eine neue Zahnprothese? Da kann es sinnvoll sein, sich Angebote von Dental Clinicas einzuholen. Eine Teilprothese mit 10 Zähnen können Sie hier für ca. 240,00 € erhalten. Das bedeutet, ein Zahnersatz kann bis zu 50% (oder mehr) preiswerter als in Deutschland sein. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse (auch Privatkrankenkasse), ob Ihnen ein Zuschuss auf eine Prothese aus dem Ausland gewährt wird.



Auch sollten Sie bereits in Deutschland eine Rundumradiografie (Krankenkassenleistung!) des Zahnbereiches vornehmen lassen und diese, sollten sie sich für einen Zahnersatz im Ausland entscheiden, mit auf die Insel bringen. Das erspart Ihnen Zeit und Geld. Zugegeben, den Preis einer Teilprothese zum Preis von € 240,00 finden Sie eher in Las Palmas, als im Süden der Insel und sicherlich ist es ratsam, etwas Spanisch zu sprechen. Kontaktieren Sie mehrere Dental-Clinicas per Internet vor Ihrem Aufenthalt und lassen Sie sich Angebote unterbreiten. Sprachliche Barrieren lassen sich mit dem Google-Übersetzer überwinden.

Ein weiteres Spektrum sind die ästhetischen Clinicas (wobei – eine Clinica in Spanien kann sowohl ein Krankenhaus, als auch eine (Arzt-) Praxis sein). Eine große Auswahl an Kosmetikstudios steht Ihnen zur Verfügung. Doch gerade bei z.B. Permanent-Make-up trennt sich die Spreu vom Weizen. Augenbrauen, wie mit einem Filzstift gemalt, sehen nicht gut aus, weder bei Mann, noch bei Frau.

Deswegen unser Tipp: Beabsichtigen Sie ein Permanent Make-up, lassen Sie sich von Petra Kiehn, La Cara bonita beraten. Sie ist seit über 30 Jahren in diesem Berufszweig tätig und sehr oft ist nicht zu sehen, dass an Ihrem „Gesicht gearbeitet“ wurde. Das soll ein Permanent Make-up bezwecken. Gut Aussehen, ohne Hinweis darauf, dass etwas „nachgeholfen“ wurde.





# 1a-immo-gc.com

**IMMOBILIEN - REAL ESTATE - INMUEBLES**

Einkaufszentrum CITA, Lokal 77, 1.OG, neben dem Reisebüro CITA Reisen  
Avenida de Francia 2, 35100 Playa del Inglés

**Telefon: 0034/ 928 772 326 Handy: 0034/ 663 857 506**



Wir haben in unserem Vorwort erwähnt, dass Hola, Gran Canaria...das Gesundheitsmagazin keine Werbekunden akquirieren wird und trotzdem finden Sie einige Werbeanzeigen in dieser Ausgabe. Dies alles sind Anzeigen von Gewerbetreibenden, die WIR Ihnen empfehlen.

Diese Unternehmen zeichnen sich durch Kompetenz und Loyalität aus und erhalten hier kostenlos einen Werbeauftritt.

# Rainer,s Stunde

**Samstag von 9:00 - 10:00 Uhr**

...mit interessanten Themen rund um die Gesundheit, aktuelle Buch-Tipps...

**FM 93,5** Radio  
Bambustrommel

**Bei guter Laune mit guter Musik  
in den Samstag Morgen starten ...**

Auch weltweit im Internet zu hören  
[www.radio-bambustrommel.com](http://www.radio-bambustrommel.com)



Rainer`s Stunde, jeden Samstag von 09:00 Uhr bis 10:00 Uhr bei Radio Bambustrommel, FM 93,5.

Hören Sie rein, wenn es um das Thema rund um Ihre Gesundheit geht, umrahmt mit Musik, die Sie nicht unbedingt jeden Tag im Radio hören.

Montags, dienstags und donnerstags gibt Ihnen Petra Kiehn Tipps rund um das Thema Beauty und Wellness bei Petra`s Morgen, mittwochs und freitags können Sie LichtReiter`s Morgenstündchen zu Ihrem Frühstück beiwohnen.

Gute Laune, gewürzt mit Informationen und aktuellen Nachrichten  
- das ist Radio Bambustrommel.

Informationen zum Programm finden Sie unter:

[www.radio-bambustrommel.com](http://www.radio-bambustrommel.com)



www.tintenshop.es

# TintenShop

Bis 12 Uhr **online** bestellen  
und noch am gleichen Tag

**TINTEN  
TONER**

bei Ihnen zu Hause  
angeliefert



**MONITORE  
DRUCKER**

**UNSCHLAGBARE  
PREISE**

**PC Reparaturen, Druckerservice**

Nase voll von Windows 10?

Wir bringen Sie zurück nach



**Windows 7**

Tinte für Ihren Tintenstrahl drucker oder Toner für Ihren Laser drucker bestellen und kaufen Sie am besten bei [www.tintenshop.es](http://www.tintenshop.es).

Hier finden Sie Originaltinte und -toner zu unschlagbaren Preisen.

CC CITA I. ETAGE  
TELEFON: 696 429 829  
HINTER RESTAURANTE MARCO POLO



**HUNDESALON  
&  
HUNDEBEDARF**

Wir sprechen Empfehlungen nur dann aus, wenn wir vom Preis-/Leistungsverhältnis überzeugt sind.

Den für unsere Hunde besten Hunde-Friseur finden Sie in dem CC Cita, namentlich Frank und Marcus Basler.





**Wir sind umgezogen**  
 Wir freuen uns auf Ihren Besuch:  
 Arguineguín • C.C. Ancora 41 • Erdgeschoss  
 Tel. 685 287744 • 928 735763  
 ba.allianz@hotmail.com

*Steuererklärungen • Behördengänge*  
 Versicherungen • Vorsorge • Vermögen



Sie überwintern auf Gran Canaria,  
 Sie haben eine eigene Immobilie  
 oder ein eigenes Fahrzeug?

Dann brauchen Sie auch eine gute  
 Versicherung. Und noch besser ist,  
 Sie haben einen Versicherungsver-  
 treter/In der/die Deutsch und  
 Spanisch sprechen und schreiben  
 kann.

Bei "unserer" Versicherungsagentin  
 werden sie bestens bedient und vor  
 allem, sie spricht und schreibt  
 Deutsch und Spanisch.

Nach einem Vorwort sollte auch ein Schlusswort folgen. Das finden Sie  
 hier:

Wir hoffen, Ihnen gefällt das neue Format unseres Magazins. Und ganz  
 zum Schluss möchten wir Ihnen noch die wichtigsten Telefonnummern  
 mitteilen.

Policia Local .....	092
Policia Nacional .....	091
Feuerwehr .....	080
Ambulanz .....	061
Deutsches Konsulat .....	928 769 004
in dringenden Notfällen .....	915 579 000
Österreichisches Honorarkonsulat .....	928 761 350
Schweizer Konsulat .....	928 157 979



# Casa de la Salud

Herbolario \* Reformhaus \* Health store \* Helsekostbutikk



**Beste Qualität ist unser Geschäft**

## Bio frische Produkte in bester Qualität



1,99€  
1,79€



2,65€  
3,99€



1,99€  
1,75€



1,75€  
1,39€



1,75€  
1,39€

**Warum MEHR bezahlen,  
wenn es auch günstiger  
und besser geht**



www.casadesalud.net  
info@casadesalud.net  
Tel.: 928 15 01 01



1,90€  
1,65€



1,68€  
1,49€



f reformhauscasadesalud

Casa de la Salud Arguineguín : Calle Miguel Marrero 19 B Casa de la Salud in Playa del Ingles : Avd. de Tirajana 3 \* Apartamentos ALOE \* Local 10

# PUNTO PUBLICIDAD

tel: 928 159 196 - 696 570 714 / Arguineguín



Todos los  
Días  
Montaditos  
1€



**Drucksachen**

**Schilder**

**Fahrzeuge**

**Menükarten**



puntopublicidad@gmx.es

**WIR MACHEN WERBUNG**