

La Palma



Para ti!

DIC/DEZ 2019 - MAYO/MAI 2020

EDICIÓN/AUSGABE 24

LA REVISTA DE CALIDAD DE VIDA EN LA PALMA DAS MAGAZIN DER LEBENSQUALITÄT AUF LA PALMA

Caminata Geológica al Volcán Martín
Geologische Wanderung zum Volcán Martin
Geological hike to Volcán Martin

Almendrados con coco y limón
Zitronen-Kokos-Almedrados
Lemon and coconut almendrados

Rabo de Gato, planta invasora en La Palma
Rabo de Gato, eine invasive Pflanze auf La Palma

Crisis Climática: ¿Camino al colapso?
Klimakrise: Der Weg in den Kollaps?



INFORMACIÓN TURÍSTICA | TURISTIC INFORMATION | TOURISTISCHE INFOS
MAPAS DE | MAPS OF | KARTEN AUS: LA PALMA + LOS LLANOS & SANTA CRUZ
TELÉFONOS DE EMERGENCIA | EMERGENCY TELEPHONE | NOTRUFNUMMERN

¡GRATIS!



13
JAHRE

Die Schmuck-Manufaktur

Volcán
Verde
ORIGINAL

Hochwertig & kreativ: Edler Schmuck
aus unserer Manufaktur in Tazacorte

Creativo y de alta calidad: Finas joyas
de nuestra manufactura en Tazacorte



Calle Ángel, 4 · Tazacorte · Pueblo · Tel. 922 48 09 43
info@volcan-verde.com · www.volcan-verde.com

Winter: | *Invierno*: Mo-Fr | Lu-Vi 10-18 h & Sa 10-14 h

Sommer: | *Verano*: Mo-Fr | Lu-Vi 10-14 h

Sie finden uns im Hauptdorf von Tazacorte, oberhalb der Kirche.
Nos encuentra en el pueblo de Tazacorte.





Estamos cruzando el umbral hacia una nueva década. Con toda seguridad, los próximos diez años, comenzando con el nuevo 2020, nos traerán a todos muchas nuevas experiencias, ya que lo único que no cambia en la vida es: ¡que todo cambia!

Como ejemplo de ello, en esta edición 24 te traemos una mágica y extraordinaria historia que te invitará a viajar al año 1646 para revivir en tu imaginación la erupción del volcán Martín, un evento que marcó un antes y un después para los palmeros de aquel tiempo. Y si deseas aventurarte más en esta historia, te llevamos de excursión geológica precisamente a este volcán, en donde podrás admirar el lugar de la erupción y sus exuberantes vistas.

En nuestra sección de naturaleza encontrarás un artículo sobre una de las plantas endémicas más bellas de Canarias y La Palma: el Aeonium. Además, si te interesa proteger la vegetación autóctona de nuestra isla, te ofrecemos la información necesaria para identificar y colaborar en la campaña de control del “Rabo de Gato”, planta considerada invasora que amenaza la biodiversidad de la isla.

También, dirigimos nuestra atención al futuro mediante un artículo que nos invita a reflexionar profundamente acerca de un controversial tema: el cambio climático. Y, para recibir dulcemente el nuevo año y la década, tenemos para ti una sencilla y deliciosa receta: almendrados veganos con coco y limón.

¡Que disfrutes la lectura!

Laura Camacho

Editora & diseñadora | Herausgeberin & Grafikdesignerin | Editor & Graphic designer

Wir sind gerade dabei, die Schwelle in ein neues Jahrzehnt zu überschreiten. Sicherlich bringen uns die nächsten zehn Jahre, beginnend mit dem neuen Jahr 2020, viele neue Erfahrungen, denn das Einzige, was sich im Leben nicht ändert, ist: dass sich alles ändert!

Als Beispiel dafür möchten wir Ihnen in dieser Ausgabe Nr. 24 eine zauberhafte und außergewöhnliche Geschichte vorstellen, die Sie in das Jahr 1646 auf eine Reise entführen wird, um den Ausbruch des Vulkans „Martin de Tegalate“ in Ihrer Vorstellung noch einmal zu erleben. Für die Bewohner La Palmas dieser Zeit war dies ein so einschneidendes Ereignis, so dass man ab da von einem Nachher und einem Vorher sprach. Und wenn Sie sich weiter auf diese Geschichte einlassen möchten, nehmen wir Sie auf einen geologischen Ausflug zum Vulkan mit, um die Eruptionsstelle und die spektakulären Aussichten zu bewundern.

In unserer Rubrik „Natur“ finden Sie einen Artikel über eine der wirklich schönsten endemischen Pflanze, die auf den Kanaren und auf La Palma vorkommt: das Aeonium. Und falls Sie sich für den Schutz der einheimischen Vegetation unserer Insel einsetzen wollen, erhalten Sie im Anschluss alle notwendigen Informationen, um die als invasiv eingestufte Pflanze „Rabo de Gato“, die die biologische Vielfalt der Insel bedroht, zu identifizieren, und bei Interesse die Bürgerinitiative „Control Rabo de Gato“ zu unterstützen.

Zudem richten wir unseren Fokus auf die Zukunft, mit einem Artikel, der uns einlädt, über ein umstrittenes Thema grundlegend nachzudenken: dem Klimawandel. Und um Ihnen den Anfang vom neuen Jahr bzw. Jahrzehnt zu versüßen, schlagen wir Ihnen noch ein einfaches, leckeres Rezept vor: Vegane Mandeln mit Kokos und Zitrone.

Viel Spaß beim Lesen!

We are crossing the threshold and entering into a new decade. Surely, the next ten years, starting with this new year of 2020, will bring us many new experiences, because without a doubt the only thing that does not change is that: everything in life changes!

We bring you with this edition number 24 one evident example of this impermanence. A magical and extraordinary story that invites you to travel to the year 1646 to bring to life in your imagination the eruption of the Volcano Martín de Tegalate, an event that marked a definite before and after for the “palmero” islanders living in that time. And should you want to venture further into this story, we can accompany you on a geological excursion to this volcano where you can admire the eruption site and its exuberant views.

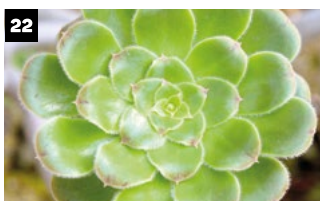
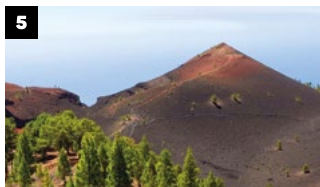
In our nature section you will find an article about one of the most beautiful endemic plants of the Canary Islands and La Palma: the Aeonium. In addition, if you are interested in protecting the native vegetation of our island, we offer you the necessary information to identify and collaborate in the “Rabo de Gato” control campaign, a plant considered invasive and a threat to the island's biodiversity.

Also, we turn our attention to the future through an article that invites us to reflect deeply on a controversial issue: climate change. And, to sweetly say welcome to the new year and the decade, we have for you a simple and delicious vegan recipe: almonds, coconut and lemon macaroons.

Enjoy Reading!



La Palma Para Ti



5 HISTORIA | GESCHICHTE (ES/DE)
Erupción del volcán Martín de Tigalate & la Virgen de las Nieves
Ausbruch des Volcán Martín de Tigalate & La Virgen de las Nieves

08 CIENCIA | WISSENSCHAFT | SCIENCE (ES/DE/EN)
Caminata geológica al volcán Martín de Tigalate
Geologische Wanderung zum Vulkan Martín de Tigalate
Geological hike to Martin de Tigalate volcano

18 BIENESTAR | WOHLFÜHLEN | WELLNESS (ES/DE/EN)
Almendrados veganos de almendra y limón
Zitronen-Kokos-Makronen (oder "Almedrados")
Almonds, coconut and lemon macaroons (or "almendrados")

22 NATURALEZA | NATUR (ES/DE)
Aeonium: Estrategias de Evolución
Aeonien: Strategien der evolution

24 Rabo de Gato: Planta invasora en La Palma
Rabo de Gato: Invasive Pflanze auf La Palma

30 VISTA DE HALCÓN (ES/DE)
Crisis Climática: ¿Camino al colapso?
Klimakrise: Der Weg in den Kollaps?

36 SABIDURÍA PERENNE | ALTE WEISHEITEN | OLD WISDOM (ES/DE/EN)
De la Amistad | Von der Freundschaft | On Friendship

38 GASTRONOMÍA | GASTRONOMIE | GASTRONOMY

40 INFORMACIÓN TURÍSTICA & TELÉFONOS IMPORTANTES (ES/DE/EN)
Tourische Informationen + Wichtige Telefonnummern
Turistic information & important call numbers

46 MAPAS DE LA PALMA (ES/DE/EN)
Landkarten von La Palma | Maps of La Palma

La Palma

Para ti!

Formato electrónico:
Online-Ausgabe:
Digital format:

www.lapalmaparati.com

monta
rent a car

Familie Deffner
Camino Cumplido 37
La Laguna - Los Llanos de Aridane
(+34) 649 41 00 82/83/84/85
info@lapalmentacar.com
WWW.LAPALMENTACAR.COM

Seit 1989 sind wir für Sie da, mit **sehr gepflegten Autos, 24 Stunden-Service** vor Ort und **lukrativen Langzeitmieterkonditionen**... und wir **sprechen Deutsch!**

Erupción del volcán Martín

& LA VIRGEN DE LAS NIEVES

Autor/Author: Ma. Victoria Hernández

Se relata que el domingo 30 de septiembre de 1646, a la medianoche, se sintió en la isla un fuerte terremoto. Por la noche hubo un fuerte ruido, la gente vio cómo se elevaba el humo de la *montaña Manteca* y descubrió que se trataba de un nuevo volcán, el segundo que sacudió la isla desde que La Palma cayó en 1492 bajo la corona castellana.

Fue el nacimiento del volcán *Martín de Tigalate*, que después de días de humo comenzó a verter lava por la ladera y a arrojar tal cantidad de piedras que parecían bandadas de pájaros, tan grandes, que se podían ver desde cualquier punto de la isla. En la oscuridad, se podían ver aún más claramente, ya que cada piedra parecía carbón al rojo vivo. De esta gran cantidad de piedras arrojadas se crearon enormes corrientes que se vertieron en el mar.

Y se cuenta que el terremoto detuvo la tierra, que las cenizas enterraron las semillas y que el ganado no encontró más de comer. Las casas amenazaron con derrumbarse, la gente de la isla buscó refugio por la noche en bóvedas, plantas bajas y patios.

Una noche, el terremoto fue tan severo que los habitantes de la isla corrieron a las iglesias, y a la medianoche hubo una solemne procesión con la Santísima *Virgen de las Nieves*, que actualmente se encuentra en la iglesia de *El Salvador* de Santa Cruz de La Palma, a quien en una peregrinación local se le imploró debido al terrible volcán. La gente de La Palma estalló en llanto por temor al castigo de Dios.



AUSBRUCH DES VOLCÁN MARTIN & LA VIRGEN DE LAS NIEVES

Es wird berichtet, dass man am Sonntag, dem 30.09.1646, mitternachts auf der Insel ein starkes Erdbeben spürte. Nachts darauf gab es ein lautes Geräusch, die Leute sahen, wie aus dem Berg *Manteca* Rauch aufstieg und stellten fest, dass es ein neuer Vulkan war, der zweite, der seit La Palma 1492 unter kastilische Krone gefallen war, die Insel erschütterte.

Es war die Geburt des Vulkans *Martín de Tigalate*, der nach tagelangem Rauchen begann, Lavaströme hangabwärts zu ergießen und solche Mengen Steine auszuschleudern, dass es wie Vogelschwärme aussah, so groß, dass man sie von jedem Punkt der Insel sehen konnte. In der Dunkelheit sah man sie noch



tabaquería la palma

PUROS CANARIOS

EN / IN  **la palma**

25
años

PUROS CANARIOS · KANARISCHE ZIGARREN
AUTÉNTICOS PUROS CUBANOS · AUTHENTISCHE KUBANISCHE ZIGARREN
HECHOS A MANO · HANDGEFERTIGTE ZIGARREN
ACCESORIOS · ZUBEHÖR

Calidad premium
Premiumqualität



Avda. Venezuela / Calle Real, Plaza de España. Los Llanos de Aridane
Tel. 922 40 17 64 | Lu-Vi/Mo-Fr: 10-13.30 h & 17-20 h | Sáb/Sa: 10-14 h



Izquierda: Virgen de Las Nieves | Derecha: Sello postal conmemorativo del tercer centenario de la Bajada de la Virgen de Las Nieves. España, Año 1980, y Fiestas Lustrales de la Bajada de la Virgen de Las Nieves (Foto: Saúl Santos) | Links: Virgen de Las Nieves | Rechts: Briefmarke zum Gedenken an das dritte Jahrhundert der Bajada de la Virgen de Las Nieves (Spanien, Jahr 1980). Foto rechts (von Saúl Santos): Feierlichkeiten zum Abstieg der Virgen de Las Nieves.

deutlicher, da jeder Stein hellglühender Kohle glich. Aus diesen Unmengen ausgespuckter Steine entstanden riesige Ströme, die sich ins Meer ergossen.

Und es wird berichtet, dass das Beben der Erde anhielt, die Asche die Saat begrub und das Vieh kein Futter mehr fand. Die Häuser drohten einzustürzen, die Menschen der Insel suchten nachts Schutz in Gewölben, Erdgeschossen und Höfen.

In einer Nacht war das Beben so stark, dass die Bewohner der Insel in die Kirchen liefen, und mittenachts gab es eine feierliche Prozession mit der Heiligen *Virgen de las Nieves* (Heilige Jungfrau vom Schnee), die sich gerade in der Kirche *El Salvador* von Santa Cruz de La Palma befand, von der man bei einer örtlichen Wallfahrt Fürsprache im Hinblick auf den schrecklichen Vulkan erfleht hatte. Die Leute von La Palma brachen aus Furcht vor der Strafe Gottes in Tränen aus.

Es war am 21. Dezember, als Wunder und Legende begannen, eins zu werden, und so wird berichtet:

„Und es war offenkundig, dass die Glorreiche Virgen de las Nieves, unsere geliebte Schutzheilige, ihren wohlwollenden Tau als Schnee auf den Vulkan herabfallen ließ. So endeten Tage der Verzweiflung eines Volkes. Mit seiner Liebkosung löschte und bedeckte der Schnee den furchtbaren Vulkan“.

Fue el 21 de diciembre, cuando los milagros y la leyenda comenzaron a convertirse en uno, y así se dice: *"Y era evidente que la Gloriosa Virgen de Las Nieves, nuestra querida patrona, dejó caer su benévolo rocío como nieve en el volcán. Así terminaron los días de desesperación de un pueblo. Con su caricia, apagó y cubrió de nieve el terrible volcán"*.

El Capitán Andrés de Valcárcel y Lugo escribió: "Nunca se recordó tanta nieve en Fuencaliente".

El Santuario de la Virgen de las Nieves se encuentra al norte de Santa Cruz y se puede llegar por la carretera LP-101. El pequeño pueblo de Las Nieves tiene menos de 20 habitantes. En la iglesia de la peregrinación se encuentra la figura de terracota de 80 cm de la "Virgen de las Nieves". La estatua está cubierta de oro y piedras preciosas, y es por lo tanto considerada por los Palmeros como la mujer más rica de la isla.

Cada cinco años tiene lugar una gran procesión donde se lleva cargando la estatua a Santa Cruz. La "Bajada de la Virgen de las Nieves" es la fiesta más grande y el evento religioso más destacado en La Palma. Las festividades comienzan a fines de junio y duran hasta agosto.

Kapitán Andrés de Valcárcel y Lugo schrieb: „In Fuencaliente war noch nie so viel Schnee in Erinnerung“.

Das Santuario de la Virgen de las Nieves liegt nördlich von Santa Cruz und ist über die Straße LP-101 zu erreichen. Der kleine Ort Las Nieves hat weniger als 20 Einwohner. In der Wallfahrtskirche steht die 80 cm große Terrakotta-Figur der Jungfrau vom Schnee. Die Statue ist mit Gold und Edelsteinen behängt und wird deshalb von den Palmeros als die reichste Frau der Insel bezeichnet.

Alle fünf Jahre findet eine große Prozession statt, bei der die Statue nach Santa Cruz getragen wird. Die Bajada de la Virgen de las Nieves, die Herabkunft der Jungfrau vom Schnee, ist das größte Fest und der religiöse Höhepunkt auf La Palma. Die Feierlichkeiten beginnen Ende Juni und ziehen sich bis in den August.



La Virgen de Las Nieves es también la santa patrona contra todo tipo de desastres naturales. Pocos años después de haber extinguido el volcán Martín con su nieve, la isla fue golpeada por una sequía. Los palmeros, por lo tanto, llevaron cargando la estatua desde la iglesia en Las Nieves hasta Santa Cruz y rezaron por lluvia. Debido a que esta vez su solicitud fue escuchada nuevamente, el entonces obispo de Canarias García Ximénez ordenó que la procesión se convirtiera en una tradición permanente.

La Bajada de la Virgen de Las Nieves se celebra cada cinco años desde 1680. Este 2020, el festival se celebrará por 69ª vez (la Bajada será el día 11 de julio).

Die Heilige von Las Nieves ist auch die Schutzpatronin gegen alle erdenklichen Arten von Naturkatastrophen. Wenige Jahre, nachdem sie den Vulkan Martín mit ihrem Schnee gelöscht hatte, wurde die Insel von einer Dürre heimgesucht. Die Palmeros trugen deshalb die Statue von der Kirche in Las Nieves hinunter nach Santa Cruz und beteten um Regen. Weil ihre Bitte auch diesmal erhört wurde, ordnete der damalige Bischof der Kanaren Garcia Ximénez an, dass die Prozession ein fester Brauch werden solle.

Seit 1680 findet alle fünf Jahre die "Bajada de La Virgen de las Nieves" statt – 2020 wird das Fest zum 69. Mal gefeiert (die Bajada wird am 11. Juli stattfinden).

Taller profesional de joyería

Atelier für Gold- und Silberschmuck

Maestro Artesano y Gemólogo
Goldschmiedemeister & Edelsteinsachverständiger

25 años | Jahre

EL Orfebre

Los Llanos, C/Calvo Sotelo 10, Tel. 922 46 20 12
mail@el-orfebre-la-palma.com
Lu-Vi 10-14 / 17-20 h, Sa 10-14 h
Fußgängerzone gegenüber dem Café Edén, nur 50 m von der Plaza España



Caminata geológica al rojizo **Volcán Martín de Tigalate**

*Autor/Author: Rainer Olzem y Timm Reisinger |
www.rainer-olzem.de | De la Guía Geológica de La
Palma, 2a. edición actualizada 2018 (en alemán).
Aus dem Geologischen Wanderführer La Palma,
2. erweiterte und aktualisierte Auflage 2018.*

El impresionante cono rojo del volcán Martín de Tigalate es visible desde lejos en la parte sur de la zona de grietas de Cumbre Vieja. Se puede llegar al volcán a través del sendero GR 131 de larga distancia, comenzando en el Refugio El Pilar y pasando los volcanes Hoyo Negro y Deseada.

La distancia desde El Refugio del Pilar al volcán Martín es de unos 14 km. Luego puede continuar la caminata hacia el sur hasta Fuencaliente (Los Canarios). Del volcán Martín a Fuencaliente hay otros 5 km, pero aquí es necesario descender unos arduos 800 metros de altitud. Otra posibilidad es la subida de 5 km de largo desde Fuencaliente hasta el Martín, pasando el volcán Fuego. Sin embargo, la diferencia de altitud de 800 m se convierte ahora en una escalada agotadora.

Una caminata menos extenuante, pero sin embargo pintoresca y geológicamente interesante, le espera a quien elige el área de descanso y barbacoa "Fuente de los Roques"

Geologische Wanderung zum rote Vulkan Martín de Tigalate

Auf dem südlichen Teil der Riftzone der Cumbre Vieja liegt weithin sichtbar der eindrucksvolle rote Kegel des Vulkans Martín de Tigalate. Der Vulkan ist über den Weitwanderweg GR 131 mit Start am Refugio El Pilar und vorbei an den Vulkanen Hoyo Negro und Deseada zu erreichen.

Die Streckenlänge von El Pilar bis zum Martín beträgt etwa 14 km. Anschließend bietet sich eine Fortsetzung der Wanderung in Richtung Süden nach Fuencaliente (Los Canarios) an. Vom Martín bis nach Fuencaliente sind es weitere 5 km, hier gilt es allerdings, anstrengende 800 Höhenmeter abzustiegen. Eine andere Möglichkeit ist der etwa 5 km lange Aufstieg von Fuencaliente hoch zum Martín, vorbei am Vulkan Fuego. Jetzt wird die Höhendifferenz von 800 m jedoch zum kräftezehrenden Aufstieg.

Eine weniger anstrengende, trotzdem aber landschaftlich und geologisch interessante Wanderung erwartet den Quereinsteiger, der

Geological hike to red Volcano Martín de Tigalate

The impressive red cone of the Volcano Martín de Tigalate is visible from afar on the southern part of the Cumbre Vieja rift zone. The volcano can be reached via the long-distance trail GR 131 which starts from the Refugio El Pilar and passes the Volcanoes Hoyo Negro and Deseada.

The distance from El Pilar to the Volcano Martín is about 14 km. Then you can continue the hike south to Fuencaliente (Los Canarios). From the Volcano Martín to Fuencaliente there are only another 5 km, but it is a considerably arduous descent of 800 meters in altitude. Another possibility is to approach the Volcano Martín from the other direction by making that 5 km as a long climb instead. Now coming up from Fuencaliente and past the volcano Fuego, the difference in altitude of 800 m, however, becomes an exhausting climb.

A less strenuous but nevertheless scenic and geologically interesting hike awaits the newcomer, who chooses the resting and barbecue



Extracto del mapa de senderismo La Palma Norte, La Palma Sur | Ausschnitt aus der Wanderkarte La Palma Norte, La Palma Sur |
 Extract from the hiking map La Palma Norte, La Palma Sur, M 1:25.000, Editorial Alpina, SL, www.editorialalpina.com

CARPE DIEM

Im Restaurant **CARPE DIEM** – „Der Insel der Gastfreundschaft“ – im schönen Villa de Tazacorte möchten wir Euch verwöhnen: mit lecker-gesunden Speisen, erlesenen Getränken, etwas Kunst, palmerischer Atmosphäre und freundlichem, mehrsprachigem Service.

CARPE DIEM – Zeit, den Tag zu genießen.

Calle Nueva, 16
 Tazacorte (pueblo)
 Telefon: 922 48 02 35
 Geöffnet:
 Mittwoch - Sonntag
 ab 17.00 Uhr
 Montag und Dienstag
 geschlossen



como punto de partida. Hay un pequeño estacionamiento unos 3 km después de Fuencaliente en la carretera principal LP-2 de Fuencaliente, dirección norte a Santa Cruz, en el kilómetro 23.5 a la izquierda.

den Rast- und Grillplatz Fuente de los Roques als Startpunkt wählt. An der Hauptstraße LP-2 von Fuencaliente in nördliche Richtung nach Santa Cruz liegt etwa 3 km hinter Fuencaliente bei Straßenkilometer 23,5 links ein kleiner Parkplatz.

area Fuente de los Roques as a starting point. This is to be found taking the main road LP-2 from Fuencaliente in a northerly direction towards Santa Cruz. About 3 km after Fuencaliente at the signpost of kilometer 23.5 there is a small parking lot on the left-hand side.



Foto 1



Foto 2

Desde allí, un camino con carriles de hormigón conduce abruptamente por la montaña y, después de unos 400 m, se encuentra con el sendero de larga distancia GR 130. Después de otros 600 m sigue un giro brusco a la izquierda. Desde aquí se señala el camino sin pavimentar hasta el área de descanso de Fuente de los Roques. Después de conducir unos 5 kilómetros más se llega al lugar, el cual está bellamente ajardinado y bien mantenido (Foto 1).

Von dort führt eine Straße mit betonierten Fahrspuren steil den Berg hinauf und trifft nach etwa 400 m auf den Weitwanderweg GR 130. Nach weiteren 600 m folgt eine scharfe Linkskurve, ab hier ist der unbefestigte Weg zum Rastplatz Fuente de los Roques ausgeschildert. Nach etwa 5 Kilometern Fahrtstrecke ist der sehr schön angelegte und gut gepflegte Platz erreicht (Foto 1).

From there, a road with concreted lanes leads steeply up the mountain and after about 400 m meets the long-distance trail GR 130. After another 600 m there is a sharp bend to the left, signposted from here there is an unpaved road that leads to the rest area Fuente de los Roques. After about 5 kilometers of driving you will reach the well maintained rest place and beautiful landscape (Foto 1).

El ascenso al área de descanso es por supuesto a pie a través de dicha ruta de 5 km a través del escaso bosque de pinos, y no hay que tener miedo de los casi 400 metros cuesta arriba (Foto2). No se preocupe si ha de entrar con el coche por una ruta

Der Aufstieg zum Rastplatz ist selbstverständlich auch zu Fuß für den zu bewältigen, den 5 km Strecke durch lichten Kiefernwald und knapp 400 Höhenmeter nicht schrecken (Foto 2). Haben Sie keine Bedenken, dass Sie auf einem Wanderweg mit dem Auto fahren, das hier ist eine unbefestigte Fahrstraße

The ascent to the rest area is of course also possible on foot for those who are capable, the 5 km route through sparse pine forest climbing nearly 400 meters is not to be feared (Foto 2). You neither need worry that you are driving on a hiking trail, this is commonly used as a dirt road that leads up to

Touren & Verleih

— MOUNTAINBIKE —

Tagestouren und Eventwochen
für Genießer, Sportler, Enduro und Freerider

🔧 Profi-Werkstatt 🛒 Shop

🇬🇧 TOURS + RENTAL BIKES
🇪🇸 RUTAS Y BICIS DE ALQUILER

BIKE n' FUN
LA PALMA

La Palma auf dem Rad erleben
- seit 1993

Auch E-Bikes + Touren

C/Calvo Sotelo 20 +7 / Los Llanos de Aridane / Tel. 0034.922 40 19 27 / biken@bikenfun.de / www.bikenfun.de

de senderismo, este camino de tierra es el acceso hasta el área de descanso. Ningún español haría los domingos una caminata de 10 km de ida y vuelta, cuesta arriba y cuesta abajo cargando con familia completa, utensilios de parrilla y comida para picnic. En el área de descanso hay suficiente espacio de estacionamiento.

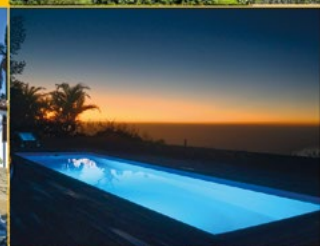
Desde aquí, un sendero corto, estrecho y empinado conduce al volcán Fuego y al sendero de larga distancia GR 131. Los acantilados del volcán Fuego están hechos de una roca volcánica ligera llamada fonolita. Se trata de acantilados fonolíticos o cúpulas fonolíticas típicas de algunos de los volcanes de La Palma. El fonolito es una roca volcánica gris claro compuesta principalmente de feldespato y cuarzo. En una matriz de roca de grano fino a menudo hay cristales de feldespato más grandes, más o menos bien formados. El nombre Phonolith se compone de las palabras griegas Phonos = sonido y Lithos = piedra y se basa en la propiedad característica

hoch zum Rastplatz. Kein Spanier würde sonntags mit Kind und Kegel und ausgerüstet mit Grillutensilien und Lebensmitteln 10 km hin und zurück steil bergauf und bergab zum Picknick zu Fuß laufen. Am Rastplatz gibt es ausreichend Parkraum.

Von hier führt ein kurzer, schmaler und steiler Steig hoch zum Vulkan Fuego und zum Weitwanderweg GR 131. Die Klippen des Fuego sind aus einem hellen vulkanischen Gestein, Phonolith genannt. Es handelt sich dabei um die für einige Vulkane La Palmas typischen phonolithischen Klippen oder phonolithischen Dome. Phonolith ist ein hellgraues vulkanisches Gestein, das hauptsächlich aus Feldspat und Quarz besteht. In einer feinkörnigen Gesteinsmatrix finden sich oft größere, mehr oder weniger gut ausgebildete Feldspat-Kristalle. Der Name Phonolith setzt sich zusammen aus den griechischen Wörtern Phonos = Klang und Lithos = Stein und beruht auf der charakteristischen Eigenschaft,

the rest area. It is understandable that you will never find a Spaniard on their Sunday trip together with children and heavily equipped with grill utensils and food making this journey on foot. A 10kms round trip, steeply uphill and downhill just for a picnic is more than unlikely. At the rest area there is plenty enough parking space.

From here, a short, narrow and steep trail leads up to the volcano Fuego and the long-distance footpath GR 131. The cliffs of Fuego are made of a light volcanic rock called phonolite. These are the phonolitic cliffs or phonolitic domes typical of some of La Palma's volcanoes. Phonolith is a light gray volcanic rock composed mainly of feldspar and quartz. In a fine-grained rock matrix there are often larger, more or less well-formed feldspar crystals. The name Phonolith is made up of the Greek words Phonos = sound and Lithos = stone and is based on the characteristic property that



Wir erfüllen Lebensträume - mit Sicherheit!

Angel Immobilien SL · Plaza de España nº2 · 38760 Los Llanos
Geöffnet 9.00-14.00 (Mo-Fr) und nach Vereinbarung
y con cita previa. Tel: 922 40 16 24 Móvil: 647 872 894

www

angel-immobilien-sl.com

de que la fonolita protegida de la intemperie emite un sonido agudo cuando se golpea.

La erupción del volcán Fuego tuvo lugar en tiempos prehistóricos. Según fechas obtenidas con Potasio / Argón y ^{14}C , el volcán Fuego se originó, según cuál fuente de datos, hace unos 3.200 a 4.000 años y arrojó anchos flujos de lava al mar a través de los lados este y oeste de la isla.

La caminata al volcán Martín conduce desde aquí a través del sendero GR 131 sobre la Cumbre Vieja dirección norte hasta El Pilar. El camino serpentea a través del escaso bosque de pinos canarios, pasando Montaña Pelada a la izquierda de la pista. Después de un pasaje empinado, la vista se abre hacia el volcán Martín y, a la derecha, al centro de su última erupción, que data de 1646.

dass unverwitterter Phonolith beim Anschlagen hell klingt.

Der Ausbruch des Vulkans Fuego hat in prähistorischer Zeit stattgefunden. Nach Kalium/Argon- und ^{14}C -Datierungen ist der Fuego je nach Datenquelle vor rund 3200 bis 4000 Jahren entstanden und hat breite Lavaströme sowohl über die Ostseite als auch über die Westseite der Insel ins Meer geschickt.

Die Wanderung zum Vulkan Martín führt von hier aus über den Weitwanderweg GR 131 über die Cumbre Vieja in Richtung Norden nach El Pilar. Der Weg windet sich durch lichten Kanarenkiefernwald, vorbei an der Montaña Pelada links der Strecke. Nach einer steilen Passage öffnet sich der Blick auf den Vulkan Martín und rechts davor auf das Eruptionszentrum seines letzten Ausbruchs, der auf das Jahr 1646 datiert wird.

unweathered phonolite rings high when struck.

The eruption of the Volcano Fuego took place in prehistoric times. The exact dates vary depending on the source of the data but according to potassium / argon and ^{14}C dating methods, the Volcano Fuego would have been active around 3,200 to 4,000 years ago. This volcano sent broad lava flows into the sea over both the east and west sides of the island.

The hike to the Volcano Martín leads from here along the long-distance trail GR 131 over the Cumbre Vieja in the north to El Pilar. The path winds through sparse canary pine forest, passing Montaña Pelada on the left. After a steep passage, the view opens onto the Volcano Martín and, to the right, the eruption center of its last eruption, dating back to 1646.

El prehistórico doble cráter del volcán Martín (izquierda) y el centro de erupción superior de 1646 al pie del volcán (extremo derecho).

Der prähistorische Doppelkrater des Vulkan Martín (links) und das obere Eruptionszentrum von 1646 am Fuss des Vulkans (ganz rechts).

The prehistoric double crater of Volcano Martín (left) and the upper eruption center of 1646 at the foot of the volcano (far right).



El rojizo cono volcánico del volcán Martín, a día de hoy ampliamente visible, con su punto más alto a 1,529 m sobre el nivel del mar no es el cráter de la erupción de 1646. La erupción que formó el cono volcánico del Martín con sus dos grandes cráteres ocurrió en tiempos prehistóricos.

Der heutige weithin sichtbare rote Vulkankegel des Martín mit seinem höchsten Punkt in 1.529 m über NHN ist nicht der Eruptionskrater des Ausbruchs von 1646. Die Eruption, die den Vulkankegel des Martín mit seinen zwei großen Kratern bildete, geschah in prähistorischer Zeit. Exakte Altersdatierungen seiner

Today's distinctly visible red volcanic cone of the Martín volcano with its highest point reaching a 1,529 m above sea level is not the eruption crater of the 1646 eruption. The eruption that formed this volcanic cone with its two large craters happened in prehistoric times. There is not yet exact age dating

INDIGO

Moda natural y deportiva



ARMEDANGELS

SURKANA

La Palmerita



Moda y más, de materiales naturales ¡para sentirse bien!
Mode und mehr zum Wohlfühlen aus natürlichen Rohstoffen!



AIRPAQ



PUERTO DE TAZACORTE · Tel. 922 48 09 75 · Lunes-Domingo / Montag-Sonntag 12.00 - 19.00 h

Arte Lava

TALLER DE ARTESANÍA



Puerto de Tazacorte, La Palma · Tel. 922 480 016 · www.artelava.com · info@artelava.com
Lu-Vi / Mo-Fr: 11:00 - 20:00 h · Sá, Do/Sa, So: 12:00 - 20:00 h

La datación exacta de la edad de sus masas de eyección todavía no existe. El sitio de la erupción de 1646 es más bien ese cono más pequeño al sureste, con su distintiva columna de erupción, al pie debajo del cráter principal. La erupción, que comenzó el 30 de septiembre de 1646 y continuó hasta el 21 de diciembre, y según otras fuentes del 26 de octubre al 18 de diciembre, tuvo lugar en la base del volcán prehistórico a unos 1.400 m sobre el nivel del mar, con un amplio flujo de lava descendió por el lado este de la isla y llegó al mar.

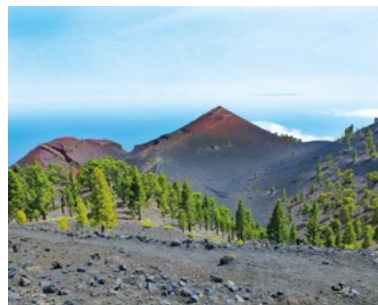
Desde el sendero, el GR 131 se bifurca desde el cartel "El Pilar 13.4 km", un pequeño sendero a la derecha en dirección al lugar de la erupción de 1646. Parados en la empinada pendiente de cenizas, los excursionistas "todo terreno" pueden subir por el borde izquierdo del canal de lava hasta el punto de ruptura real.

Además del sitio de erupción en la Cumbre, existe un segundo centro

Auswurfmassen gibt es bisher nicht. Die Ausbruchsstelle von 1646 ist vielmehr dieser kleinere Kegel mit seiner markanten Eruptionsspalte südöstlich am Fuß unterhalb der Hauptkrater. Die Eruption, die am 30. September 1646 begonnen und bis zum 21. Dezember andauert haben soll - nach anderen Quellen vom 26. Oktober bis zum 18. Dezember - fand an der Basis des prähistorischen Vulkans in rund 1.400 m über NHN statt, wobei ein breiter Lavastrom an der Ostseite der Insel herabfloss und das Meer erreichte.

Vom Wanderweg GR 131 zweigt am Wegweiser "El Pilar 13,4 km" ein kleiner Pfad zur Ausbruchsstelle von 1646 rechts ab. Steht man am steilen Aschenhang, können geländegängige Wanderer am linken Rand des Lavakanals bis zur eigentlichen Ausbruchsstelle hochsteigen.

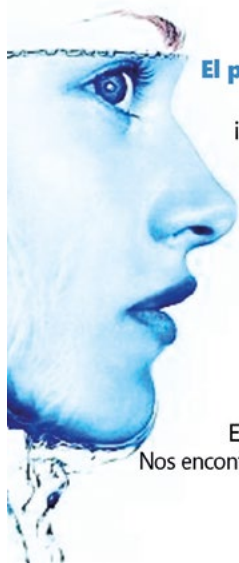
Neben der Ausbruchsstelle auf der Cumbre existiert noch ein zweites Eruptionszentrum nahe der Küste



*El rojizo volcán Martin destaca en Cumbre Vieja
Der rote Vulkan Martin ist ein Highlight der Cumbre Vieja
The red volcano Martin is a highlight of Cumbre Vieja*

of its ejected masses. The eruption site of 1646 is a rather smaller cone with its distinctive eruption column which lays below to the southeast at the foot of the main crater. The eruption, which began on September 30, 1646 and continued until December 21 - or according to other sources from October 26 to December 18 - took place at the base of the prehistoric volcano at about 1,400 m above NHN, with a wide lava flow down the east side of the island which reached the sea.

From the trail GR 131 at the signpost "El Pilar 13.4 km" a small path branches off to the outbreak of 1646 eruption on the right. Standing on the steep slope, all-terrain hikers can



**El poder transformador del agua Kangen
será descubierto en todo el mundo.**

¡Produce agua potable pura, saludable,
alcalina, rica en minerales y libre de
impurezas en su propio hogar!

**¡Cambie su agua y
cambiará su vida!**

Asesoramiento con cita previa

Teléfono: (+34) 691 786 195

E-Mail: mail@kangen-wasserexperten.de

Nos encontrarás en el edificio de la Cámara en Los Llanos

www.aguakangen-espana.eu

*El centro de erupción superior
Das obere Eruptionszentrum
The upper eruption center*





*The narrow path on the crater rim to the viewpoint
Der schmale Pfad am Kraterand zum Aussichtspunkt
The narrow path on the crater rim to the viewpoint*

de erupción cerca de la costa en El Puertito. Esta erupción en alta mar formó los Roques de Anaga o Montes de Luna en la costa este de la isla, al sureste del centro de erupción superior. Se puede llegar al punto de erupción inferior a través del Camino El Puertito (SL-FC 112), que se bifurca aproximadamente a la mitad de la carretera LP-207 (desde Los Canarios a través de Las Caletas hasta el faro y las salinas). Los primeros 2 km del Camino El Puertito son fácilmente accesibles en automóvil, luego el camino se convierte en un camino de grava, que solo se puede usar con un vehículo todoterreno, o mejor a pie, hasta la playa rocosa de El Puertito.

Los centros de erupción superior e inferior produjeron ambos lavas relativamente fluidas, pero el centro superior ha formado largos tubos y canales de lava. Los antiguos



bei El Puertito. Diese küstennahe Eruption formte die Roques de Anaga oder Montes de Luna an der Ostküste der Insel, südöstlich des oberen Eruptionszentrums. Die untere Ausbruchsstelle ist über den Camino El Puertito (SL-FC 112) zu erreichen, der etwa auf halber Strecke der Straße LP-207 (von Los Canarios über Las Caletas zum Leuchtturm und zu den Salinen) abzweigt. Die ersten etwa 2 km des Camino El Puertito sind mit dem Auto gut befahrbar, danach wird die Straße zum Schotterweg, den man nur mit einem geländegängigen Fahrzeug befahren oder am besten zu Fuß bis zum steinigen Strand von El Puertito weitergehen sollte.

Sowohl das obere als auch das untere Eruptionszentrum förderten relativ dünnflüssige Laven, wobei das obere Zentrum lange Lavatunnel und Lavakanäle bildete. Die ehemaligen Lavatunnel haben der Verwitterung und Erosion nicht standgehalten und sind heute an der Ostflanke des Vulkans als

climb up the left edge of the lava channel to the actual breakout point.

In addition to the eruption site on the Cumbre there exists a second eruption center near the coast at El Puertito. This offshore eruption formed the Roques de Anaga or Montes de Luna on the east coast of the island, this lays to southeast of the upper eruption center. The lower escape point can be reached via the Camino El Puertito (SL-FC 112), which branches off about halfway along the LP-207 road (from Los Canarios via Las Caletas to the lighthouse and the salt pans). The first 2 km of the Camino El Puertito are easily accessible by car, but then the road becomes a gravel road, which you can only use with an off-road vehicle or better to go on foot to the rocky beach of El Puertito.

Both upper and lower eruption centers produced relatively fluid lavas, with the upper center forming long lava tubes and lava channels.



Weltweit wird die lebensverändernde Kraft des Kangen Wassers entdeckt.

Stellen Sie in Ihrem eigenen Zuhause reines, gesundes und alkalisches Trinkwasser her, das reich an Mineralien und frei von Verunreinigungen ist!

Verändern Sie Ihr Wasser – dann verändern Sie Ihr Leben!

Beratung nach Terminabsprache

Telefon: (+34) 691 786 195

E-Mail: mail@kangen-wasserexperten.de

Sie finden uns im Gebäude der Camara in Los Llanos

www.kangen-wasserexperten.de



tubos de lava no han resistido la intemperie y la erosión y pueden ser reconocidos hoy como profundos barrancos y canales en el flanco oriental del volcán.

Ambos cráteres principales y también el subcráter más joven del Martín están muy lejos con algunos pinos canarios de baja estatura. En el fondo del cráter principal del norte, hay una cueva volcánica donde brota un manantial, la Fuente del Fuego, que transporta un poco de agua solo después de una lluvia prolongada. El intenso color rojo de la lava es especialmente llamativo en el borde norte del cráter, el cual es causado por los óxidos de hierro.

Las corrientes de lava y los piroclásticos del volcán Martín constituyen 7,5 km² de la mayor área volcánica continua cubierta de lava en La Palma, una unidad paisajística con suelos en su mayoría áridos y estériles, llamada *mailpais* por los palmeros.

La gran fertilidad de los suelos volcánicos, a menudo mencionada, se refiere principalmente a las cenizas volcánicas con su alto contenido de nutrientes como fósforo, potasio y calcio, y a su amplia superficie interna que le confiere una alta capacidad de almacenamiento de agua. En el caso de la lava sólida, por otro lado, es solo a través de procesos de meteorización física, química y biológica que, a lo largo de muchos años ocurre un desgaste y trituración de la roca inicial para luego, finalmente, dar formación a un suelo fértil. Sin embargo, en la

tiefe Schluchten und Rinnen zu erkennen.

Beide Hauptkrater und auch der jüngere Nebenkrater des Martín sind weitständig mit wenigen kleinwüchsigen Kanarenkiefern bestanden. Auf dem Grund des nördlichen Hauptkraters gibt es eine Vulkanhöhle, in der eine Quelle entspringt, die Fuente del Fuego (Feuerquelle), die jedoch nur nach anhaltenden Regenfällen ein wenig Wasser führt. Besonders am nördlichen Kraterand fällt die intensive rote Färbung der Lava auf, die durch Eisenoxide hervorgerufen wird.

Die Lavaströme und Pyroklastika des Vulkans Martín bilden mit 7,5 km² die größte zusammenhängende mit Lava bedeckte Vulkanfläche auf La Palma, eine Landschaftseinheit mit größtenteils unfruchtbaren Böden, die von den Palmeros *Mailpais* (unfruchtbares Land) genannt wird.

Die oft erwähnte große Fruchtbarkeit vulkanischer Böden bezieht sich vor allem auf vulkanische Aschen mit ihren hohen Nährstoffgehalten an Phosphor, Kalium und Calcium und mit ihrer großen inneren Oberfläche und damit hohen Wasserspeicherkapazität. Bei einer festen Lava dagegen kommt es erst durch physikalische, chemische und biologische Verwitterungsprozesse im Laufe vieler Jahre zu einer Zermürbung und Zerkleinerung des Ausgangsgesteins und schließlich zur Ausbildung eines fruchtbaren Bodens. Dieser Prozess dauert auf dem Ausgangsgestein

The former lava tubes have not withstood weathering and erosion and can be recognized today as deep ravines and gullies on the eastern flank of the volcano.

Both the main craters and also the younger sub crater of the Martín volcano are sparsely vegetated with only a few short-lived Canary pines. At the bottom of the northern main crater, there is a volcanic cave where occasionally there is a seasonal spring, known as the Fuente del Fuego (fire spring), this only carries a little water after prolonged rainfall. The intense red color of the lava, caused by iron oxides can be seen especially on the northern edge of the crater.

The lava flows and pyroclastics of the Martín volcano add up 7.5 km² which is the largest continuous lava-covered volcanic area on La Palma, a landscape area of mostly barren soils, called by the Palmeros *mailpais* (barren land).

The often mentioned great fertility of volcanic soils mainly refers to volcanic ashes with their high nutrient contents of phosphorus, potassium and calcium and with their microscopic structure containing a large inner surface area which thus gives a high water storage capacity. On the other hand, in the case of solid lava it is only through physical, chemical and biological weathering processes that, over the course of many years, through a grueling crushing of the source rock that finally, the formation of a fertile soil occurs. However, this process takes

te gusta el montañismo? a nosotros también...
Sie wandern gerne? wir auch...

Los Llanos de Aridane, Calle del Medio 22
 su Outdoor Especialista en La Palma espera su visita!

Der Outdoor-Ausrüster auf La Palma freut sich auf Ihren Besuch!

f valleverdeoutdoor - Tel 922 463292 - www.valleverde-canarias.com





La Fuente de los Roques transporta agua solo después de fuertes lluvias | Die Lavahöhle Fuente de los Roques führt nur nach stärkeren Regenfällen Wasser | The lava Fuente de los Roques only carries water after heavy rainfall.



Vista del centro de erupción superior. El flujo de lava fluyó hacia el Atlántico a través de la "puerta de roca" a la derecha | Blick in das obere Eruptionszentrum. Durch das Felsentor rechts ist der Lavaström in Richtung Atlantik geflossen | View into the upper eruption center. The lava flow has flowed towards the Atlantic through the rock gate right.

roca de lava original, este proceso dura muchas, muchas generaciones.

Desde el sendero GR 131 se bifurca a la derecha un camino estrecho que conduce al borde del cráter occidental. Ya al final del camino, hay un punto de vista desde donde se pueden ver el segundo cráter del volcán Martín y los sitios de erupción de 1646. La amplia vista sobre el Atlántico es impresionante también.

Lava jedoch viele, viele Generationen.

Vom Wanderweg GR 131 zweigt rechts ein schmaler Pfad ab, der zum westlichen Kraterand hochführt. Ganz am Ende des Pfades gibt es einen Aussichtspunkt, von dort sind der zweite Krater des Martín und die Eruptionsstellen von 1646 zu sehen. Beeindruckend auch der weite Blick über den Atlantik.

many, many generations with the source rock Lava.

From the trail GR 131 a narrow path branches off to the right leading up to the western crater rim. At the very end of the path there is a viewpoint, from where you can see the second crater of the Martín volcano and the eruption sites of 1646. From this viewpoint the wide view over the Atlantic is also impressive.

Los colores de la lava

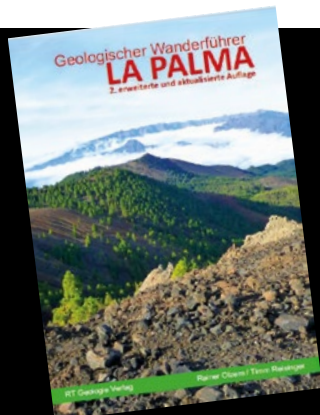
La lava basáltica líquida o glutinosa es roja y generalmente se vuelve gris o negra después de enfriarse. La lava basáltica contiene muchos minerales, especialmente hierro en sus compuestos con oxígeno (óxidos de hierro) y azufre (sulfuros de hierro). Estos compuestos de hierro causan el color a menudo rojo, marrón y amarillo-marrón de la lava. El amarillamiento también es causado por el azufre, el cual causa el típico y ligeramente picante olor de la lava.

Die Farben der Lava

Glutflüssige basaltische Lava ist rot und wird nach Abkühlung meist grau oder schwarz. Basaltische Lava enthält viele Minerale, besonders Eisen in seinen Verbindungen mit Sauerstoff (Eisenoxide) und Schwefel (Eisensulfide). Diese Eisenverbindungen verursachen die oft rote, braune und gelbbraune Farbe der Lava. Gelbfärbungen werden auch durch Schwefel erzeugt, der auch den typischen leicht stechenden Geruch der Lava verursacht.

The colours of the lava

Glowing basaltic lava is red and usually turns gray or black after cooling. Basaltic lava contains many minerals, especially iron in its compounds with oxygen (iron oxides) and sulfur (iron sulphides). These iron compounds cause the often red, brown and yellow-brown color of the lava. Yellowing is often caused by sulfur too, which also causes the typical slightly pungent odor of the lava.



Geologischer Wanderführer La Palma

2. erweiterte und aktualisierte Auflage 2018
20 ausgewählte geologische Exkursionen auf der Vulkaninsel La Palma
mit 360 Fotos, 27 Schemazeichnungen,
29 Geologischen Karten und Profilschnitten,
38 erläuternden Kästchen im Text, ausführlichem Glossar
sowie 22 Ausschnitten aus der Wanderkarte La Palma.

ISBN 978-3-00-046455-3, Softcover, 255 Seiten,
Format DIN A5, Preis: EUR 19,90

Bestellung über: www.rainer-olzem.de (Bestellformular)
oder per Email: rt@arge-geologie.de

Almendrados

de coco y limón

KOKOSNUSS- ZITRONE- ALMENDRADOS

ALMONDS, COCO- NUT AND LEMON ALMENDRADOS

¡Estos almendrados son deliciosos! El sabor de la ralladura de limón les da un toque refrescante que hace que esta receta sea muy especial. También puedes probar con ralladura de lima para darle un toque diferente. Estos almendrados son perfectos para compartir con familiares o amigos, para una excursión o como postre para después de la cena.

INGREDIENTES:

1 1/2 tazas de coco rallado
1/4 taza de almendras molidas o harina de almendras
2 cucharadas de aceite sólido de coco
1/4 taza de jarabe de arce puro
1 1/2 cucharadas de jugo de limón fresco
La ralladura de 1 limón grande
Una pizca de sal marina
1 cucharadita de extracto de vainilla sin alcohol

INSTRUCCIONES:

Precalienta el horno a 180 C. Cubre la bandeja para hornear con papel engrasado. Agrega todos los ingredientes a un procesador de alimentos o batidora y pulsa varias veces hasta que la mezcla sea uniforme y los trozos de coco sean pequeños, pero aún notables. Con una cuchara sopera grande, saca bolas de la mezcla bien compactas, dales forma y colócalas en la bandeja para hornear. Hornea durante 12-14 minutos, hasta que la base esté dorada. Retira del horno y deja enfriar completamente.

Cantidad: 12-16 galletas

Diese Almedrados schmecken ausgezeichnet! Der Geschmack der Zitronenschale ist jene erfrischende Zutat, die dieses Rezept zu etwas ganz Besonderem macht – alternativ auch mit Limettenschalen, für eine weitere köstliche Variation. Almedrados eignen sich perfekt, um sie mit der Familie oder Freunden zu teilen oder als Betthupferl nach dem Abendessen.

ZUTATEN:

1 1/2 Tassen Kokosraspeln
1/4 Tasse gemahlene Mandeln oder Mandelmehl
2 EL festes Kokosöl
1/4 Tasse reiner Ahornsirup
1 1/2 EL frischer Zitronensaft
Schale aus 1 großen Zitrone
1 Prise Meersalz
1 TL alkoholfreier Vanilleextrakt

ANLEITUNG:

Ofen auf 180 C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. Alle Zutaten in eine Küchenmaschine oder Mixer geben und gut vermischen, bis die Mischung gleichmäßig ist, die Kokosnusstücke kleiner aber dennoch erkennbar sind. Mit einem Esslöffel Kugel aus der festen Masse formen und auf das Backblech legen. Im Ofen 12-14 Minuten backen, bis der Boden goldbraun ist. Aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen.

Menge: 12-16 Kekse

These Lemon Coconut Almendrados or Macaroons are melt-in-your-mouth delicious! The burst of flavor from the lemon zest is a refreshing addition that makes this recipe extra special. You could also try this recipe with lime zest for a different twist. These macaroons are perfect to share with family or friends, for picnic, or for an after dinner treat.

INGREDIENTS:

1 1/2 cups shredded coconut
1/4 cup ground almonds or almond flour
2 tbsp solid coconut oil
1/4 cup pure maple syrup
1 1/2 tbsp fresh lemon juice
Zest from 1 large lemon
1 Pinch of sea salt
1 tsp alcohol-free vanilla extract

DIRECTIONS:

Preheat oven to 180 C/350 F. Line a baking sheet with parchment paper. Add all the ingredients to a food processor and pulse a few times until the mixture is uniform and the coconut shreds are smaller but still noticeable. Using a soup spoon, scoop out firmly-packed balls of coconut mixture and place them on the baking sheet. Bake in the oven for 12-14 minutes, until golden on the bottom. Remove from the oven and cool completely.

Makes: 12-16 cookies



PRODUCTOS ECOLÓGICOS FRESCOS DE LA PALMA

Fruta y verdura | Pan y tartas de propia panadería (sin trigo ni azúcar blanco) | Productos lácteos y de soja | Alimentos veganos y sin gluten.

NATURKOST | FRISCHE BIO-PRODUKTE AUS LA PALMA

Obst und Gemüse | Brot und Kuchen aus eigener Bäckerei (ohne Weizen oder Weißzucker) | Milch- und Sojaprodukte, Käse | Glutenfreie und vegane Bioprodukte. Unverpackte Lebensmittel.

Organic fruits and vegetables | Bread and cakes from our own bakery.



Carretera Puerto Naos 254, La Laguna | Lu - Vi / Mo - Fr: 9 - 14 h & 17 - 20 h. | Sá/Sa: 10 - 14 h.
Cerca de la gasolinera | in der Nähe der Tankstelle | near the fuel station | Tel. 922 464714



¡Herbolario agar agar... es más!



agar agar

CENTRO DIETÉTICO
HERBOLARIO · REFORMHAUS

- Alimentos frescos y refrigerados
- Alimentación: ecológica, vegana, macrobiótica, sin gluten o azúcar.
- Alimentación deportiva
- Medicina natural
- Complementos dietéticos
- Cosmética natural
- Productos de higiene íntima
- Bio-productos para limpieza del hogar
- Tratamientos de fotodepilación y faciales con radiofrecuencia
- Tenemos también masajista



Consulta de: Naturopatía, Homeopatía y Osteopatía. Dietista. Especialistas con un trato cercano.



Horario: Lun-Vie/Mo-Fr: 09 - 14:00 h & 16:30 - 20:30 h. | Sá/Sa: 09:15 - 14:00 h. | Tel./Fax: 922 40 22 85
C/ Dr. Fleming 6, Los Llanos de Aridane (junto al Parking Dos Tumbos)

Buen Vivir

Unser Urlaubswohnsitz mit Freunden

„Einen Teil des Jahres auf La Palma verbringen, den Tag mit einem Frühstück in der Sonne beginnen, mit Freunden und Nachbarn plaudern, gemeinsam Ausflüge machen, die Ruhe am Pool genießen, den Sonnenuntergang mit einem Glas Wein genießen ... Davon hatten wir schon lange geträumt“ sagt Jeannette Burkhardt, seit kurzem Vorstandsmitglied im Verein BuenVivir II.

Wir besuchen schon seit vielen Jahren unsere Lieblingsinsel La Palma. Durch einen Zufall sind wir, mein Mann und ich, im April 2017 auf ‚BuenVivir‘ aufmerksam geworden und fanden die Gemeinschaft, die Anlage etc. schon bei unserem ersten Besuch sehr angenehm und schön. ‚BuenVivir La Palma‘ – das erste gemeinschaftliche Urlaub-Wohn-Projekt war 2015 von einer Gruppe langjähriger La Palma-Fans gegründet worden. Die Grundidee ist einfach und überzeugend: vergleichbar dem Carsharing teilen sie sich eine Ferienanlage, so dass jedes Mitglied die Möglichkeit hat, ein Apartment zu nutzen, wenn es möchte und in der restlichen Zeit stehen die Apartments nicht leer, denn sie können dann von den anderen Gruppenmitgliedern, Familienangehörigen, Freunden und Bekannten genutzt werden.

Uns war schnell klar, da möchten wir mitmachen und wurden 2018 als Mitglieder im Freundeskreis BuenVivir

aufgenommen. Aus dem wachsenden Freundeskreis wurde inzwischen eine Gruppe von über 50 Personen, aus Deutschland, Österreich, der Schweiz und den Niederlanden, die sich am Projekt beteiligen und langsam platzt das erste Projekt, die ‚Hacienda BuenVivir‘, förmlich aus allen Nähten. Eine Erweiterung steht an.

Als mein Mann Anfang 2019 eine kleine, entzückende Bungalow-Anlage entdeckte, die zum Verkauf stand, waren wir sofort überzeugt: Das wäre eine optimale Erweiterung von BuenVivir, denn sie bietet andere und zusätzliche Qualitäten: Die Anlage ist näher am Meer, liegt auf ca. 200 m Seehöhe in einer ganz besonders milden Klimazone und die Lage ist weitgehend windstill. Das gesamte Gelände ist eben und nahezu barrierefrei. Neben dem schönen Pool gibt es auch eine Sauna und großzügige Terrassen, die den 5 Bungalows direkt zugeordnet sind und somit neben den gemeinschaftlichen Flächen besonders viel Privatheit ermöglichen.

Im April 2019 haben wir uns gemeinsam mit 12 Personen aus dem Freundeskreis BuenVivir als Kerngruppe für das 2. Projekt zusammengetan, und wir werden im Lauf des Jahres 2020 die Bungalow-Anlage erwerben. Die Gruppe ist jetzt offen für neue Mitglieder und lädt weltoffene Menschen mit Lust auf Gemeinschaft ein, sich zu beteiligen. Oft sind Gruppenmitglieder auf La Palma. Bei rechtzeitiger Kontaktaufnahme und Terminvereinbarung sind Informationsgespräche und Besichtigungen auf beiden Anlagen möglich. Bei Interesse Mail an: contacto@buenvivir.casa | Homepage: www.buenvivir.casa



Das gute Leben teilen
Gemeinschaftliches
Urlaubs-Wohn-Projekt
auf La Palma



Als Gruppe langjähriger La Palma-Fans gründeten wir 2015 „BuenVivir La Palma“, unser erstes Projekt. Jetzt starten wir ein zweites mit einer kleinen Bungalow-Anlage.

Kontakt für Informationsgespräche und Besichtigungen auf La Palma: contacto@buenvivir.casa



Infos: www.buenvivir.casa

CONFETTI moda

OSKA
lässig-edle Designermode

Heidekönigin
besonders. anders.

hofius®
farbenfroher Strick

Stehmann
Must haves

PRECHTIG
BERLIN

Seide, Seide, Seide ...

lana
Organic Cotton

CON _ STANT

Ledertaschen, Seidenschals, handgefertigte Accessoires

Avenida Venezuela, 24 | Los Llanos de Aridane | Tel. 922 40 22 91



carolApalma

Accessoires
von La Palma



NEU | NUEVO

Schmetterlinge vom Drachenbaum:

Das ganz Besondere - nur hier auf La Palma. Handgefertigt als Brosche oder Magnet

Lo más exclusivo - sólo aquí en La Palma.

La Mariposa del Drago:

Hecha a mano como broche o imán

VEREWIGEN SIE
IHRE URLAUBS-
ERINNERUNG

INMORTALICE SUS
RECUERDOS DE LAS
VACACIONES

Natur-Seide:

Tücher, Schals, Ketten aus reiner Seide:
pflanzengefärbt, handgemacht
pañuelos, bufandas, collares de seda:
teñido vegetal, hecho a mano



In den Läden, en las tiendas:

La Sopresa El Paso & Los Llanos

Gockelbrot Panadería La Punta

Lava Cristina Santa Cruz

Indigo Puerto de Tazacorte

Hechoenlapalma Santa Cruz

Vida Sana Tijarafe, Diseño Los Llanos

Mehr unter / + info en:
www.carolapalma.com

Fühl dich einfach wohl!

parami
oasis de salud y bienestar

Praxis für Ayurveda-Massagen
und -Behandlungen sowie Haut- und
Gewebeentsäuerung

Ayurveda Massagen

- harmonisieren unsere Körperenergien
- stärken und beruhigen das Nervensystem
- klären den Geist
- leiten Giftstoffe aus
- helfen bei Verspannung und Erschöpfung



Alle
Behandlungen
auch als
Geschenkgutschein!

PARAMI - Birgit van Dijk
ap®-ayurvedic practitioner
Las Norias · Tel. 0034 - 606 440 155
parami@la-palma.eu
www.lapalma-parami.com

HAARZEIT
LA PALMA

Ganzheitliches Friseurkonzept
zur Gesunderhaltung
von Haut und Haar:

- Erstbehandlung (Anamese, Haar & Kopfhautentgiftung, persönlicher Haarschnitt)
- Typgerechte Haarschnitte
- Pflanzenfarben
- Meridiankopfmassage
- Biologische Haarpflegeprodukte



Naturfriseurin
Michaela Brehm
Tel. 0034 - 649 215 035
michaelabrehm@gmx.de
www.haarzeitlapalma.net

Autor / Author: Hans Stobinsky
www.die-reise-maus.de

Aeonium

Estrategias de evolución **Strategien der Evolution**

En el siglo I d. C., el médico griego Dioscórides describe en su trabajo "Acerca de remedios" una planta (probablemente el *houseleek* de azotea, *Sempervivum tectorum*) con el nombre aizoon αἰζῶν 'longevo'. La palabra se deriva de aionion αἰώνιον '(vida) larga, eterna'. Los primeros autores del género *Aeonium* de la familia de las plantas de hoja gruesa, los naturalistas P. B. WEBB y S. BERTHELOT, recurrieron a este nombre. La "longevidad", que probablemente condujo a la creencia popular de que estas plantas protegen de los rayos durante una tormenta, es típica de muchas plantas de hoja gruesa (latín *Crassus* 'grueso') con sus carnosos pétalos dispuestos frecuentemente en forma de roseta. El agua almacenada en estos les permite sobrevivir largos períodos de sequía. Así, es comprensible que en las Islas Canarias numerosas representantes de esta familia sean nativas. Muchas de ellas son endémicas aquí, de ahí que solo se dan en esta zona, incluso a veces en una sola isla. Unas 30 especies del género *Aeonium* son endémicas de Canarias y solo seis especies viven tanto en África como en las Islas de Cabo Verde.

El *Aeonium* amarillo dorado (*Aeonium holochrysum*) se encuentra en Tenerife, El Hierro, La Palma y rara vez en La Gomera. Sus inflorescencias cónicas de hasta 30 cm de altura dan la bienvenida a todos los visitantes que viajan por la isla en invierno. Esta especie porta su nombre, *holochrysum* ('color dorado'), con toda razón.

Otras tres especies estrechamente relacionadas se remontan a los mismos antepasados. En La Gomera, el *Aeonium rubrolineatum* es estrictamente endémico de la isla, y se diferencia por sus flores de rayas rojizas o rosa pálido. El *Aeonium arboreum* solo se limita a La Palma. El *Aeonium leucoblepharum* logró un impresionantemente viaje de propagación (tal vez "en el equipaje" de las aves) hasta Etiopía. En el sentido de la teoría de la evolu-

Im ersten nachchristlichen Jahrhundert beschreibt der griechische Arzt Dioskurides in seinem Werk „Über Heilmittel“ eine Pflanze (wahrscheinlich die Dach-Hauswurz, *Sempervivum tectorum*) mit dem Namen aizoon αἰζῶν 'langlebig'. Das Wort ist aus aionion αἰώνιον '(lebens) lang, ewig' abgeleitet. Die Erstbeschreiber der Gattung *Aeonium* aus der Familie der Dickblattgewächse, die Naturforscher P. B. WEBB und S. BERTHELOT, griffen auf diesen Namen zurück. Die „Langlebigkeit“ führte wohl zu dem Volksglauben, die Pflanzen schützten vor Blitzeinschlägen und ist typisch für viele Dickblattgewächse mit ihren oft in Rosetten angeordneten, dickfleischigen Blätter (lat. *Crassus* 'dick'). Mit dem darin gespeicherten Wasser können sie auch längere Trockenperioden überstehen. So ist es verständlich, dass auf den Kanarischen Inseln zahlreiche Vertreter dieser Familie heimisch sind, viele davon sind hier endemisch, d. h. sie kommen nur in diesem Gebiet vor, manchmal nur auf einzelnen Inseln. Etwa 30 Arten der Gattung *Aeonium* sind für die Kanaren endemisch, nur sechs Arten leben in Afrika sowie auf den Kapverdischen Inseln.

Das Goldgelbe *Aeonium* (*Aeonium holochrysum*) findet sich auf Teneriffa, El Hierro, La Palma und selten auf Gomera. Seine kegelförmigen, bis 30 cm großen Blütenstände begrüßen jeden Besucher, der im Winter über die Insel fährt. Die Artbezeichnung *holochrysum* 'goldfarben' trägt es zu Recht.

Drei weitere nah verwandte Arten gehen auf die gleichen Vorfahren zurück. Für La Gomera ist *Aeonium rubrolineatum* streng inselendemisch, das sich durch seine rötlich gestreifte oder blassrosa Blüten unterscheidet. Nur auf La Palma beschränkt ist *Aeonium arboreum*. Eine beeindruckend weite Verbreitungsreise (vielleicht „im Gepäck“ von Vögeln) bis nach Äthiopien legte *Aeonium leucoblepharum* zurück. Die Aufspaltung in



Goldgelbes Aeonium, *Aeonium holochrysum* W.&B.; endémica en Tenerife, El Hierro, La Palma, escasa en Gomera.

Goldgelbes Aeonium, *Aeonium holochrysum* W.&B.; endemisch auf Teneriffa, El Hierro, La Palma, selten auf Gomera.

ción, la división en cuatro especies puede interpretarse como nueva especiación por aislamiento geográfico.

Con su crecimiento en forma de árbol, que también es el nombre de la especie hermana "arborescens" del latín *arbor* "árbol", el Aeonium amarillo dorado crece normalmente unos 70 cm aproximadamente, pero puede alcanzar hasta 2 m de altura. Para las áreas más bajas y más secas de las islas, su capacidad de supervivencia genética no es suficiente, sin embargo, se da a partir de aproximadamente los 200 m hasta 1200 m y tolera heladas ligeras hasta -4°C . Las ramas leñosas y duras le permiten poblar incluso áreas expuestas al viento, como los bordes de las paredes, pero para ello requiere de un subsuelo en el cual anclar adecuadamente sus raíces.

Aquellos que huyen de la Europa Central húmeda y fría a fines del año pueden observar, también en otras Aeonien, una estrategia de supervivencia muy utilizada: las plantas todavía están en "sueño de verano". Para esto, detienen su crecimiento, arrojan las hojas grandes y externas de sus rosetas y, las internas las amontonan muy juntas. Esto reduce la evaporación al mínimo.

No solo el Aeonium, sino que varios otros grupos de plantas de diferentes familias forman grandes inflorescencias. Esta tendencia evolutiva es llevada al extremo por los espectaculares Tajinastes, de varios metros de altura (por ejemplo, el Tajinaste Rojo en las alturas de la Caldera). Esta forma de crecimiento se interpreta como una adaptación al pequeño número de insectos polinizadores. Estos deben ser atraídos por inflorescencias ampliamente visibles. Si un insecto ha alcanzado una planta, puede polinizar muchas flores en poco tiempo y, por lo tanto, proporcionar numerosas crías. La aparición de una estructura similar bajo las mismas "restricciones" ecológicas en especies no emparentadas se conoce como evolución convergente.

Mientras hacemos senderismo, es un interesante juego mental (también para niños) pensar en qué estrategias de adaptación han permitido la evolución de diferentes plantas en las a menudo extremas ubicaciones de La Palma.

die vier Arten kann im Sinne der Evolutionstheorie als Artn Neubildung durch geographische Isolation gedeutet werden.

Mit seinem bäumchenförmigen Wuchs, auf den auch der Artnamen der Schwesternart „arborescens“ von lat. *arbor* 'Baum' abzielt, wächst das Goldgelbe Aeonium auf meist auf etwa 70 cm Größe heran, kann aber zu 2 m hoch werden. Für die untersten, trockensten Bereiche der Inseln reichen seine genetisch bedingten Überlebensfähigkeiten nicht aus, dafür steigt es von etwa 200 m auf bis 1200 m hinauf und erträgt auch leichten Frost bis -4°C . Die zähholzigen Äste ermöglichen es ihm, auch windexponierte Stellen wie Mauerkanten zu besiedeln, dafür benötigt es aber einen Untergrund, indem es seine Wurzeln entsprechend tief verankern kann.

Wer bereits im Späthjahr dem nasskalten Mitteleuropa entflieht, kann eine auch bei anderen Aeonien verbreitete Überlebensstrategie beobachten: die Pflanzen sind dann noch im „Sommerschlaf“. Dazu stellen sie ihr Wachstum ein, werfen die äußeren, großen Blätter ihrer Rosetten ab und die inneren kugeln sich zusammen. So wird die Verdunstung auf ein Minimum reduziert.

Nicht nur Aeonien, sondern mehrere Pflanzengruppen aus unterschiedlichen Familien bilden große Blütenstände aus. Ins Extrem getrieben wird dieser evolutive Trend bei den spektakulären, mehrere Meter hohen Natternköpfen (z.B. Wildprets Natternkopf auf den Höhen der Caldera). Man deutet diese Wuchsform als Anpassung an die kleine Zahl von bestäubenden Insekten. Sie sollen von weithin sichtbaren Blütenständen angelockt werden. Hat ein Insekt dann eine Pflanze erreicht, kann es in kurzer Zeit viele Blüten bestäuben und so für zahlreiche Nachkommen sorgen. Die Entstehung einer solchen gleichartigen Struktur unter gleichen ökologischen „Zwängen“ bei nicht näher verwandten Arten wird als eine konvergente Entwicklung bezeichnet.

Es ist ein interessantes Denkspiel (auch für Kinder), sich auf Wanderungen zu überlegen, welche Anpassungsstrategien die Evolution bei verschiedenen Pflanzen an den oft extremen Standorten von La Palma entwickelt hat.



Rabo De Gato

PENNISETUM SETACEUM

Autor/Author: Colectivo SinRaboGato La Palma

Una planta exótica invasora en La Palma

¿CUÁL ES EL PROBLEMA?

Las plantas exóticas son aquellas que no se encuentran de modo natural en un determinado territorio, pues han sido introducidas, voluntaria o involuntariamente, por la actividad humana. Muchas de estas plantas no representan un riesgo para el medio ambiente, pero otras tienen la consideración de “invasoras” porque se expanden rápidamente ocupando grandes extensiones y sustituyendo a la vegetación autóctona y la fauna que la acompaña. Esto las convierte en un grave problema, constituyendo una de las principales causas de pérdida de la biodiversidad en todo el planeta, y genera problemas en el sector agrícola, alteraciones del paisaje, costes para su erradicación, etc.

El Rabo de Gato (*Pennisetum setaceum*) es un claro ejemplo de especie invasora que ha logrado establecerse en muchos lugares del mundo. En Canarias es la planta invasora más extendida y que mayores problemas está causando.

Eine exotische, invasive Pflanze auf La Palma

WARUM IST SIE SO PROBLEMATISCH?

Als exotische Pflanzen werden jene bezeichnet, die nicht auf natürliche Weise in einem Gebiet vorkommen, sondern gewollt oder ungewollt durch menschliches Wirken eingeführt worden sind. Viele dieser exotischen Pflanzen stellen kein Risiko für ihre Umwelt dar; andere werden jedoch als „invasive Pflanzenarten“ bezeichnet, weil sie sich schnell und großflächig ausbreiten und die heimische Vegetation und die damit verbundenen Tierarten verdrängen. Dies stellt ein ernsthaftes Problem dar und ist einer der Hauptgründe für den Verlust von Biodiversität auf unserem Planeten. Weitere Probleme sind die negativen Auswirkungen auf die Landwirtschaft, die Veränderung der Landschaft, die hohen Kosten für die Beseitigung usw.

„Rabo de Gato“ (*Pennisetum setaceum*), auch Afrikanisches Lampenputzergras genannt, ist ein Paradebeispiel einer invasiven Pflanze, die sich bereits in vielen Teilen der Welt ausgebreitet hat. Es ist die am häufigsten verbreitete invasive Pflanze auf den Kanaren und verursacht sehr viele Probleme.

UN PELIGRO PARA NUESTRO ECOSISTEMA Y SU BIODIVERSIDAD

El Rabo de Gato en La Palma, se ha convertido en un auténtico problema medioambiental. Originaria de África, está transformando nuestro paisaje y desplazando nuestra flora. Su elevada capacidad de adaptación y dispersión, así como su alto potencial germinativo, lo convierten en una especie exótica invasora muy agresiva con nuestro medio natural.

La eliminación de esta especie no requiere autorización previa, no obstante, cualquier actuación para su control debe realizarse correctamente siguiendo las pautas indicadas a continuación y de acuerdo con las directrices técnicas recogidas en la Orden de 13 de junio de 2014 (BOC nº120, de 24 de junio de 2014).

¿CÓMO ELIMINAR DE MANERA ADECUADA EL RABO DE GATO?

1. Se cortan las espigas y se embolsan en saco de papel con cuidado para evitar su dispersión. Las bolsas de plástico no deben usarse, ya que se rompen fácilmente y se dispersa la semilla.



EINE GEFAHR FÜR UNSER ÖKOSYSTEM UND SEINE BIODIVERSITÄT

Das „RABO DE GATO“ oder Afrikanische *Lampenputzergas* hat sich AUF LA PALMA zu einem ernststen Umweltproblem entwickelt. Die aus Afrika stammende Pflanze verändert unsere Landschaft und verdrängt heimische Pflanzen. Ihre hoch entwickelte Anpassungs- und Verbreitungsfähigkeit, sowie ihre hohe Keimfähigkeit, macht sie für unsere Natur zu einer hochaggressiven exotischen, invasiven Pflanze.

ANLEITUNG ZUR ENTFERNUNG DES RABO DE GATO

- 1.** Die Ähren abschneiden und vorsichtig in Papiersäcke geben, um die Verbreitung zu vermeiden. Plastiktüten sollten nicht verwendet werden, da diese schnell reißen und sich die Samen dann verteilen.
- 2.** Die Pflanze mit einer „Guataca“ (Gartenhacke) oder „Barreta“ (Breachstange) herausreißen und dabei sicherstellen, dass keine Schösslinge verbleiben und austreiben können.



2. Se arranca la planta con guataca o barreta, comprobando que no queden tallos que puedan rebrotar.



3. Se recogen en lo posible las semillas que pudieran quedar en el suelo.

4. Se dejan las plantas volteadas en el mismo lugar de donde han sido extraídas para evitar la dispersión de semillas. Así no sirven también para cubrir el suelo y hacer de testigo en próximas revisiones.

5. Lleva las semillas embolsadas al PUNTO LIMPIO o sumérgelas en agua durante 4 meses.

3. Möglichst alle Samen vom Boden einsammeln.

4. Die herausgerissenen Pflanzen umgedreht an derselben Stelle liegen lassen, um ein Verteilen der Samen zu vermeiden. So dienen sie auch zum Bedecken des Bodens und als Hinweis für spätere Kontrollen.



5. Die Papiersäcke mit den eingesammelten Samen zum *Punto Limpio* (Recyclinghof) bringen oder 4 Monate lang in Wasser einweichen lassen.

6. Alle 3 -6 Monate nachkontrollieren.

WAS MAN NICHT TUN SOLLTE!

Nicht verbrennen: Das Feuer begünstigt das Wachstum und Aufkeimen der Samen. | Nicht die Samen in den Müll werfen: Führt zur Kontamination weiterer Zonen. | Keine Motorsensen oder Laubbläser verwenden. Diese verbreiten die Samen. | Kein Gift benutzen: Wirkt nicht zuverlässig und verseucht den Boden. | Nicht kompostieren: Dies verbreitet die Samen.

¡QUÉ NO SE DEBE HACER!

Nunca se debe quemar: El fuego favorecería el crecimiento y germinación de las semillas.

| No tirar a la basura las semillas: Provocarí­a la contaminación de otras zonas. | No utilizar desbrozadoras, sopladores... Favorecerí­a su dispersión. | No utilizar venenos: No se asegura su destrucción y provocarí­a la contaminación del suelo. | No utilizar para hacer compost: Favorecerí­a su dispersión.

COLECTIVO SINRABOGATO ¿QUIÉNES SOMOS?

Somos un grupo de personas preocupadas por la problemática que está generando la expansión del Rabo de Gato en La Palma, y que decidimos unirnos para ayudar a combatir sus poblaciones en diferentes zonas de la isla. Trabajamos de forma voluntaria, sin ánimo de lucro, con el objetivo de motivar y apoyar la colaboración vecinal, de las organizaciones sociales y una mayor implicación de las administraciones públicas.

La Palma te necesita tanto como tú a ella... ¡Colabora!

INICIATIVA "COLECTIVO SINRABOGATO" WER SIND WIR?

Wir sind eine Gruppe von Leuten, die wegen der stetigen Ausbreitung des Rabo de Gato auf La Palma besorgt sind. Wir haben uns zusammengeschlossen, um eine weitere Ausbreitung dieser Pflanze zu bekämpfen. Wir arbeiten freiwillig und ohne Bezahlung. Unsere Zielsetzung ist, alle Nachbarn und soziale Organisationen zum Mitmachen zu motivieren, sowie mehr Engagement von der öffentlichen Verwaltung zu erwirken.

Wenn dir La Palma am Herzen liegt, dann hilf mit!

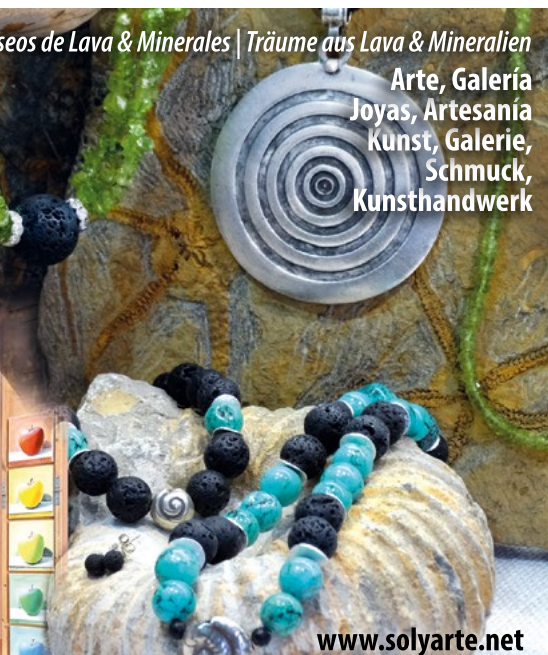


sinrabogatopalma@gmail.com | [f](#) Sinrabeto La Palma | [WhatsApp](#) Grupo WhatsApp



Deseos de Lava & Minerales | Träume aus Lava & Mineralien

Arte, Galería
Joyas, Artesanía
Kunst, Galerie,
Schmuck,
Kunsthandwerk



www.solyarte.net

Lun – vier: 11-18h | C/Anselmo Pérez de Brito 23, 38750 S/C de la Palma | Tlf. 644 37 78 75 | e-mail: solyarte@gmx.de



25
años
Jahre

25 Jahre La SORPRESA

Kaum zu glauben, aber wahr: La SORPRESA und La Palma feiern Silberhochzeit in diesem Jahr! Keine Frage, dass es sich um eine kontinuierlich gewachsene Liebe handelt. Angefangen auf 15 qm in El Paso bereichert uns das umfangreiche Sortiment inzwischen auf der 15-fachen Fläche, verteilt auf zwei wunderschöne Geschäfte in den Zentren von El Paso und Los Llanos. Die Inhaber und Mitarbeiter erfreuen sich ebenso wie ihre Kunden an der stets wechselnden Auswahl von exklusivem Kunsthandwerk, ökologischer Kleidung, individuellen Schmuckstücken, handgefertigten Lederwaren, Dekoration, Andenken und sonstigen Überraschungsfunden. Stöbern Sie unbedingt einmal mehr durch diese Vielfalt. Sicher werden auch Sie sich hier in etwas verlieben!

La SORPRESA cumple 25 años

Es difícil de creer, pero es verdad: ¡La SORPRESA y La Palma celebran bodas de plata este año! No hay duda de que es un amor que ha crecido constantemente. Todo comenzó con 15 metros cuadrados en El Paso, y se fue enriqueciendo la amplia gama de sus productos, los cuales abarcan ahora 15 veces el área inicial, repartidos en dos hermosas tiendas en el centro de El Paso y el centro de Los Llanos. Sus propietarios y empleados disfrutaban junto con sus clientes de la selección siempre cambiante de exclusivas artesanías, ropa ecológica, joyas personalizadas, artículos de cuero hechos a mano, decoración, souvenirs y otras increíbles sorpresas. Ven a hurgar una vez más en toda esta diversidad. Seguro que aquí ¡de algo te vas a enamorar!





Sie finden uns in / Estamos en:

EL PASO

gegenüber / enfrente del
Supermercado HiperDino

LOS LLANOS

Plaza de España / Galería Plaza

E-Mail: lasorpresa.bs@gmail.com



Crisis climática

¿CAMINO AL COLAPSO?

Autor | Author: Luis Álvarez

KLIMAKRISE – DER WEG IN DEN KOLLAPS?

A estas alturas a todos nos suena la expresión “cambio climático”. Somos la mayoría seguro testigos de ciertos cambios y anomalías en el clima de las últimas décadas, e incluso aunque no lo hayamos sufrido en carne propia, conocemos lo que viene sucediendo en otras partes del mundo: temperaturas extremas, sequías, inundaciones, huracanes devastadores, pérdida de biodiversidad, incendios nunca vistos, deshielo de los polos... Dejando de lado temas paralelos tan importantes como la contaminación, la cosa tiene todos los visos de ir en serio: quizá no a todo el mundo le suene que desde abril de 2019 se viene hablando no ya de cambio, sino de “crisis climática”.

En el fondo, probablemente la mayoría sabemos o sentimos lo que hay, aunque prefiramos ignorarlo, absortos en nuestros problemas cotidianos. Esta actitud generalizada es comprensible, la palabra “apatía” viene del griego *apátheia* (“no sentir”). Y es que afrontar lo que parece que tenemos en frente deprime, genera ira, o simplemente asusta, asusta mucho. Por no hablar de que en este sistema cada vez más desigual, para una gran cantidad de población la urgencia es subsistir, y por tanto preocuparse por el clima es un lujo más bien ajeno. No es extraño que se vengan eludiendo de modo general las voces ecologistas que ya desde los años 60 venían dando la alarma.

Hay que decir que los lobbies del petróleo y demás grandes corporaciones “compra-gobiernos” han invertido mucho en hacer creer que el cambio climático es un cuento o una estafa. Esto es, por otro lado, algo muy dulce de escuchar, porque ¿quiénes iban a estar dispuestos a bajarse del fastuoso tren del “bienestar” hiperconsumista patrocinado por una economía de crecimiento perpetuo? Muy pocos.

Um 5 vor 12 redet man plötzlich überall über das Thema “Klimawandel”. Mit Sicherheit sind wir alle in den letzten Jahrzehnten Zeugen bestimmter klimatischer Veränderungen und Abweichungen geworden, und selbst wenn man diese nicht an seiner eigenen Haut erlebt, so wissen wir, was in anderen Teilen der Welt geschieht: Extremtemperaturen, Dürren, Überschwemmungen, verheerende Wirbelstürme, Verlust der Artenvielfalt, Waldbrände von einem nie dagewesenen Ausmaß, Abschmelzen der Pole... Selbst so wichtige und artverwandte Themen wie die Umweltverschmutzung rücken bei diesem brisanten Thema scheinbar in den Hintergrund: Seit April 2019 sprechen wir nicht mehr einem Klimawandel, sondern von einer „Klimakrise“, falls es noch nicht alle mitbekommen haben.

Im Grunde wissen oder spüren wahrscheinlich die meisten von uns, was es geschlagen hat, und dennoch ziehen wir es vor, dies zu ignorieren und in unseren täglichen Problemen zu verlieren. Diese allgemeine Verhalten ist verständlich, denn das Wort „apathisch“ kommt aus dem Griechischen „*apátheia*“, was soviel bedeutet wie „abgestumpft“ oder „teilnahmslos“. Denn dem sich wirklich zu stellen, was da anscheinend auf uns zu kommt, ist deprimierend, erzeugt Wut oder macht einfach nur Angst, sehr viel Angst. Ganz zu schweigen davon, dass in diesem System mit wachsender Ungleichheit es für einen Großteil der Menschen um die Notwendigkeit des Überlebens geht und deshalb ein Besorgtsein um unser Klima ein eher realitätsfernes Luxusproblem darstellt. Es ist auch nicht weiter verwunderlich, dass ganz allgemein jene Stimmen für Natur- und Umweltschutz, die seit den 1960er Jahren die Alarmglocken läuten, ungehört bleiben.

Dazu sollte erwähnt werden, dass die Öl-Lobbys und andere große regierungsnahe Konzerne viel investiert

Incluso ahora que se acaba la vía y el tren va enfilado hacia el barranco, seguimos sin poner el freno que requiere la situación, mientras la orquesta de distracción masiva sigue amenizando este baile de ciegos, al son de los brindis de complacencia por nuestros logros tecnológicos. Es duro asumir nuestra necesidad, pero las consecuencias de negarla lo van a ser más.

El IPCC (Grupo Intergubernamental de Expertos sobre el Cambio Climático) es un organismo creado por la ONU en 1988 con la misión de analizar los miles de informes científicos sobre el cambio climático y presentar conclusiones objetivas y científicas al mundo sobre su realidad, sus impactos y riesgos, y las opciones de respuesta posibles. Según los datos presentados en sus alarmantes últimos informes, la temperatura media global ha subido 1 °C por causas debidas al hombre desde el inicio de la era industrial hasta 2017, con previsiones de seguir subiendo 0,2 °C por década.

Tuvimos el famoso y fallido protocolo de Kyoto, y luego el Acuerdo de París de 2015, en el que los estados se comprometieron de nuevo a tomar las medidas necesarias para limitar las emisiones de CO₂, con el fin de intentar contener el aumento de temperatura a 1,5 °C y, en todo caso, no rebasar los 2 °C. Al mismo tiempo se encargó al IPCC un informe sobre las consecuencias de pasar de 1,5 a 2 °C, informe que fue publicado en octubre del 2018, y que básicamente explica que esas consecuencias serían con toda probabilidad bastante catastróficas.

Con 2 °C más, y sólo a nivel humano, aumentaría a niveles más que serios la probabilidad de temperaturas extremas, inundaciones de áreas costeras, las sequías o la pérdida de cosechas, con las consiguientes posibles hambrunas, movimientos masivos de refugiados climáticos, guerras...

En dicho informe (1), el IPCC expresa que los compromisos del Acuerdo de París (que tampoco se vienen cumpliendo; los EEUU incluso se salieron del mismo en 2017) no bastan, e incide en la necesidad de actuar con urgencia tomando medidas sin precedentes a escala global ya desde este momento. Su informe deja claro que, de no



haben, um uns zu glauben machen, dass der Klimawandel ein Märchen oder eine Lüge ist. Das ist auf der anderen Seite natürlich sehr bequem zu hören, denn wer wäre schon bereit aus diesem „Wohlstands-Luxus-Express“ auszusteigen, gesponsert von unserer Wirtschaft des ewigen Wachstums? Sehr wenige. Selbst jetzt, wo die Fahrt sich dem Ende neigt und der Zug in Richtung Schlucht fährt, ziehen wir nicht die Notbremse, obgleich es die Situation erfordern würde, während das "Massen-Ablenkungsorchester" diesen "Tanz des Wegsehens" weiterhin bespielt, um in Wohlgefallen auf unsere technologischen Errungenschaften anzustoßen. Es fällt schwer, unsere Torheit anzunehmen, aber die Konsequenzen dies nicht anzunehmen, werden ungleich mehr sein.

Das IPCC (Intergovernmental Panel on Climate Change) ist eine von den Vereinten Nationen 1988 ins Leben gerufene Organisation, deren Ziel es ist, tausende von wissenschaftlichen Berichten über den Klimawandel zu analysieren, um der Weltöffentlichkeit objektive und wissenschaftliche Schlussfolgerungen zu präsentieren – über dessen Existenz, Auswirkungen, Risiken sowie den Möglichkeiten darauf zu reagieren.

Laut der neuesten Daten der zuletzt präsentierten und alarmierenden Berichte, ist die globale Durchschnittstemperatur seit Beginn des Industriezeitalters bis zum Jahr 2017, allein durch Menschen verursachte Einwirkung



Thai Massage La Palma

Relaxing Thai Oil Massage • Traditionelle Thai-Massage
 Aromatherapie-Massage • Thai-Ölmassage • Schwedische Massage
 Thai-Fussmassage • Sport-Massage • Kopf- und Schultermassage



Los Llanos • Camino del Canal, 11 • WhatsApp 653 040 973 • www.ThaiMassage-LaPalma.com • ThaiMassage-LaPalma@gmx.ch



Fotos tomadas de internet de diversas manifestaciones en diferentes países durante 2019.

ser así, sobrepasaríamos críticos muy difíciles de revertir, y con seguridad tendríamos mucho más de 2 °C para 2050, con consecuencias inimaginables. Hay que añadir también que muchos científicos que vienen estudiando la evolución del clima consideran al IPCC un organismo más bien “conservador” en materia de previsiones, pues no tiene en cuenta por ejemplo que el progreso del calentamiento no es lineal, ya que puede aumentar de forma repentina debido a efectos de retroalimentación en bucle: por ejemplo, el hielo polar refleja la luz del Sol, y cuanto más se funde, menos se refleja y más calor absorben las aguas; los bosques capturan CO₂, y cuanto más superficie forestal se quema, no solo se libera mucho CO₂, sino que también se pierde captación.

Además, en un año, la alarma no ha hecho sino crecer: el permafrost, la tierra congelada del ártico, se está derritiendo mucho antes de lo previsto, liberando mucho metano (mal asunto), y los últimos informes sobre pérdida de biodiversidad no son nada alentadores.

De todo esto básicamente se desprende el siguiente panorama: o cambiamos completamente nuestro modo de vida en los próximos 10-20 años (“no existe ningún precedente histórico para la escala de las transiciones necesarias” —IPCC), lo que implicaría una transformación completa del sistema y de sus estructuras, implicando a gobiernos, corporaciones y población, o esta civilización va de cabeza en pocas décadas al colapso, término que cada vez está siendo más popular.

Las huelgas estudiantiles por el clima, con Greta Thunberg a la cabeza, o la plataforma Extinction Rebellion, son quizá, entre muchas, las presencias más visibles hoy en día en cuanto a señalar la emergencia que tenemos delante. Sus voces tan sólo están diciendo a un volumen más alto lo que señala el IPCC y casi nadie quiere afrontar, instando a los gobiernos a decir la verdad, a declarar el estado de emergencia climática, y a actuar ya mismo de manera acorde a la situación. Sus acciones están teniendo resultado, se están tomando algunas (no las suficientes) medidas esperanzadoras, y desde abril más de 600 jurisdicciones en todo el mundo han declarado ya el estado de emergencia climática. Este septiembre de 2019 tuvo lugar una semana de huelga mundial por el clima que implicó a millones de personas en los 5 continentes.

um 1 °C gestiegen, wobei die Prognosen einen weiteren Anstieg um 0,2 °C pro Jahrzehnt voraussagen.

Wir hatten bereits das berühmte und gescheiterte Kyoto-Protokoll, danach die UN-Klimakonferenz in Paris 2015, in welcher sich die Staaten erneut dazu verpflichteten, alle notwendigen Maßnahmen zur Begrenzung der CO₂-Emissionen zu ergreifen, um den Temperaturanstieg auf 1,5 °C zu begrenzen um auf keinen Fall die 2 °C zu übersteigen. Gleichzeitig wurde das IPCC mit einem Bericht über die Folgen eines Anstiegs von 1,5 auf 2 °C beauftragt, der im Oktober 2018 veröffentlicht wurde und der im Grunde erklärt, dass diese Folgen mit aller Wahrscheinlichkeit katastrophal sein würden.

Ein Anstieg von 2 °C würde die Wahrscheinlichkeit von Extremtemperaturen auf ein mehr als bedrohliches Niveau heben, welche allein für das menschliche Leben betrachtet massive Folgen hätte: Überschwemmungen der Küstengebiete, Dürren oder Ernteaussfällen mit der Folge möglicher Hungersnöte, massiven Bewegungen von Klimaflüchtlingen, Kriege...

In diesem Bericht (1) drückt der IPCC aus, dass die Verpflichtungen des Pariser Abkommens (die auch nicht eingehalten werden; bzw. die USA haben es 2017 sogar aufgekündigt) nicht ausreichen, und betont, dass ab sofort und mit höchster Dringlichkeit weltweite und noch nie dagewesene Maßnahmen ergriffen werden müssen. Falls dies nicht passiert, so stellt der Bericht weiter klar, überschreiten wir dann nur schwer umkehrbare kritische Punkte, mit einem gesicherten Temperaturanstieg von weit über 2 °C bis 2050, mit unvorstellbaren Folgen. Hinzu kommt, dass viele Wissenschaftler, die die Entwicklung des Klimas untersucht haben, das IPCC als eher „konservative“ Organisation in Bezug auf Prognosen einstufen, da sie beispielsweise nicht berücksichtigt, dass der Anstieg der Erwärmung nicht linear verläuft, sondern sich durch loop-artige Rückkopplungseffekte urplötzlich erhöhen kann: So zum Beispiel reflektiert Polareis das Sonnenlicht und je mehr es schmilzt, desto weniger reflektiert es und desto mehr Wärme nimmt das Wasser auf; Wäldern binden CO₂, doch je mehr Waldfläche brennt, desto mehr wird nicht nur CO₂ freigesetzt, sondern bleibt auch weniger Waldfläche um es zu binden.



Fotos aus dem Internet von verschiedenen Demonstrationen in verschiedenen Ländern im Jahr 2019.

Estamos despertando, pero ¿lo haremos a tiempo? ¿Tomarán nuestros gobiernos medidas lo suficientemente ambiciosas? ¿Podrán desmarcarse de la psicopatía corporativa? Todavía tenemos oportunidad (¿por cuánto más?) de ponernos de acuerdo para hacer realmente una transición de una economía de crecimiento industrial ecodica a una sociedad comprometida con la sustentación y la recuperación de nuestro mundo a muchos niveles.

Dicho esto, hay que mencionar que algunos expertos en el tema ya dan la catástrofe por inevitable, y consideran muy realista ir tomando medidas para una transición post colapso con una agenda de adaptación profunda a lo que puede venir. Quizá es lo mejor que nos puede pasar, a menudo funcionamos así: sólo cambiamos cuando llega el golpe o la cosa es grave. ¿Tendrán razón? ¿Sólo despertaremos del todo como colectivo cuando los efectos de la crisis climática vayan ya muy en serio y sean imposibles de parar?

Quizá entonces entendamos globalmente que la crisis climática tiene raíces más profundas. Estas se nutren de la consciencia, los valores y el modo de vida de nuestra civilización moderna, una civilización construida en gran parte sobre el relato y la creencia de que estamos separados de la naturaleza, y que ésta y los demás seres que la habitan sólo son “recursos” al servicio de nuestra megalomanía como especie. Quizá entonces comprendamos lo que ya decían antiguas tradiciones de sabiduría: que estamos entretejidos con la vida que anima este planeta y este universo, que formamos parte de la naturaleza y que, si algo somos, es sus cuidadores y preservadores, y para nada sus dueños.

El tema da para mucho. Vamos a concluir con algo evidente: de momento, y de manera individual, podríamos seguir negando el asunto, podríamos caer en la desesperación y la parálisis, o bien podemos ponernos manos a la obra, superando el miedo y cultivando una esperanza activa. Nos puede ayudar mucho compartir, unirnos o formar comunidades y redes conscientes de lo que sucede.

Nos daremos cuenta de que sentir la alarma es sólo un síntoma de que estamos saliendo del sopor, de que estamos despertando a algo muy grande: a nuestra conexión con la tierra y a la compasión por los demás seres.

Zudem gibt es seit einem guten Jahr ein weiteres alarmierendes Thema: Der Permafrost, die gefrorene Erde der Arktis, schmilzt viel früher als erwartet und setzt viel Methan frei, was alles andere als eine gute Nachricht ist. Auch die neuesten Berichte über den Verlust der biologischen Artenvielfalt sind nicht wirklich ermutigend.

Daraus ergibt sich im Grunde folgendes Szenario: Entweder wir ändern unsere Lebensweise in den nächsten 10 bis 20 Jahren vollständig („es gibt keinen historischen Präzedenzfall für das Ausmaß der notwendigen Veränderungen“ - IPCC). Dies würde bedeuten, dass das System samt seiner Strukturen (Regierungen, Unternehmen und die Bevölkerung) komplett verändert, oder diese Zivilisation erleidet in ein paar Jahrzehnten einen Kollaps – ein Begriff, den man in diesem Zusammenhang immer öfter hört.

Die Klimaproteste der Schüler mit Greta Thunberg als Leitfigur oder das Netzwerk Extinction Rebellion zeigen heute, neben vielen anderen, die vielleicht deutlichste öffentliche Präsenz, wenn es darum geht, dem bevorstehenden Notstand Gehör zu verschaffen. Ihre Stimmen verstärken hinsichtlich Lautstärke lediglich nur das, worauf auch IPCC hinweist, und nahezu niemand will sich dem stellen und fordert die Politik auf, die Wahrheit zu sagen, den Klima-Notstand auszurufen und endlich situationsgerecht zu handeln. Ihre Aktionen zeigen Wirkung. Einige (viel zu wenige) hoffnungsvolle Maßnahmen werden beschlossen, und seit April haben mehr als 600 Gerichtsbarkeiten auf der ganzen Welt bereits den Klima-Notstand ausgerufen. Im September 2019 fand eine Woche des globalen Klima-Streiks statt, an den Millionen Menschen auf den fünf Kontinenten beteiligt waren.

Wachen wir noch rechtzeitig auf? Werden unsere Regierungen ambitionierte Maßnahmen ergreifen? Können sie sich von ihrer „Unternehmenspsychopathie“ distanzieren? Noch immer haben wir (die Frage ist, wie lange noch...) die Möglichkeit, einer Veränderung zuzustimmen, von einem industriellen, wachstumsorientierten und ökozidalem Wirtschaftssystem, hin zu einer engagierten Gesellschaft, die sich für einen Aufschwung und eine Gesundung unserer Erde auf vielen Ebenen einsetzt.

Allerdings sollte erwähnt werden, dass einige Klimaexperten die Katastrophe bereits für unvermeidbar halten

Podremos así encontrar una motivación nunca antes sentida para ayudar a salvaguardar lo que queda y a favorecer esta transición tan necesaria a muchos niveles: energético, social, económico, político, espiritual... Los frentes son múltiples y todos tenemos seguro algo que aportar en alguno de ellos, desde nuestras capacidades. El futuro de las próximas generaciones y el de muchas formas de vida con las que compartimos este planeta podría estar en nuestras manos. Este futuro, no cabe duda, más que nunca es ahora.

Informe IPCC 2018:

<https://www.ipcc.ch/sr15/download/> (buscar "spanish").

Lecturas recomendadas:

Joanna Macy. "Esperanza activa. Como afrontar el desastre mundial sin volvernó locos". Ed. La Llave (2018)

Satish Kumar. "Tierra, Alma, Sociedad". Ed. Kairos (2014)

Paul Kingsnorth. "Confesiones de un ecologista en rehabilitación". Errata naturae (2019)

Documentales:

Before the flood (2016)

Esto lo cambia todo (2015)

Mañana (2015)

und bereits ganz realistisch erwägen, Übergangsmaßnahmen für die Phase nach dem Kollaps zu ergreifen, mit einer Agenda für eine umfangreiche Anpassung, an dass, was da auf uns zukommen kann. Womöglich ist es sogar das Beste, was uns passieren kann, denn häufig funktionieren wir genauso: Wir ändern uns nur, wenn es uns direkt trifft oder die Sache ernst ist. Werden die Wissenschaftler recht behalten? Werden wir als Menschheit erst aufwachen, wenn die Auswirkungen der Klimakrise bereits sehr bedrohlich und nicht mehr aufzuhalten sind?

Vielleicht versteht die Weltgemeinschaft dann, dass die Klimakrise tiefere Wurzeln hat. Diese werden durch das Bewusstsein, die Werte und die Lebensweise unserer modernen Zivilisation genährt, die größtenteils auf der Idee und dem Glauben beruht, dass wir von der Natur getrennt sind, und dass alle anderen Mitlebewesen als "Ressourcen" betrachtet werden, nur zu unserem Dienste als größtenwahnsinnige Spezies. Vielleicht verstehen wir dann, was uns die Weisheit alter Überlieferungen bereits sagen wollte: dass wir mit dem Leben eng verwoben sind, welches diesem Planeten und dem Universum seinem wachsenden Ausdruck verleiht, wir einen Teil dieser Natur darstellen und dass, wenn wir etwas sind, dann dessen Verwalter und Bewahrer und sicherlich nicht ihr Besitzer.

Das Thema ist umfangreich. Abschließend ein sehr einleuchtender Gedanke: Derzeit könnte jeder Einzel-



Café & Tienda ecológica
Kaffee & Naturkostladen



ecoságamo



- Frutas & verduras frescas
- Alimentación en general
- Higiene y cosmética
- Eco-Cafetería y pastelería



Ecoságamo | C/Antonio Pino Pérez nº 2. El Paso | Tel. 689 15 44 97

Lu-Sá/Mo-Sa: 9:30-20:30 h. Dom/So: 9:30-14:30 h | Cafetería: Lu-Sá/Mo-Sa: 9:30-20 h. Dom/So: 9:30-14 h

ne das Thema weiterhin leugnen, um in Verzweiflung und einen Lähmungszustand zu verfallen – oder uns mutig und mit Initiative aufmachen und eine mit Taten untermauerte Hoffnung zu kultivieren. Sich gegenseitig austauschen oder sich zusammenschließen, Gemeinschaften und Netzwerke bilden um auf dem Laufenden zu bleiben, würde uns sehr helfen.

Wir werden bemerken, dass dieses alarmierende Gefühl nur ein Symptom ist, dass wir den Dämmer Schlaf beenden und in etwas ganz Großem erwachen: in unserer Verbindung zur Erde und zu Mitgefühl für alle anderen Wesen. Wir können so eine Motivation entwickeln, die wir noch nie zuvor gespürt haben, um zu helfen und zu beschützen, was noch übrig ist, und um dieses dringend benötigte Umdenken auf vielen Ebenen voranzubringen: energetisch, sozial, wirtschaftlich, politisch, spirituell, ... Es gibt viel zu tun, auf vielen Ebenen – und wir alle können uns mit Sicherheit aufgrund unserer Fähigkeiten an irgendeiner Stelle mit einbringen. Die Zukunft der nächsten Generationen und die Vielfalt der Lebewesen, mit dem wir diesen Planeten teilen, könnten in unseren Händen liegen. Und diese Zukunft ist, sicherlich mehr denn je, jetzt in diesem Moment.

IPCC-Bericht 2018:

www.ipcc.ch/sr15/download/
(Suche nach „SPM German“)

Empfohlene Literatur:

Joanna Macy. Hoffnung durch Handeln. Dem Chaos standhalten, ohne verrückt zu werden (2014) Junfermann Verlag

Satish Kumar. Seele, Boden, Gesellschaft: eine neue Trinität für unsere Zeit (2013), Leaping Hare Press

Paul Kingsnorth. Confessions of a Recovering Environmentalist and Other Essays (2017). Graywolf Press

Doku:

Before the flood (2016)

This changes everything (2015)

Domain (2015)





Alimentos naturales
Naturkost
Cosmética natural
Naturkosmetik
Complementos alimenticios
Nahrungsergänzungsmittel
Productos sin gluten
Glutenfreie Lebensmittel
Superalimentos
Superfood
Helado artesanal
Natürlich hergestelltes Eis ohne Gluten

 **Herbolario Alegría . Bioladen Alegría**



9.30 h - 13.30 h & 16.30 h - 19.30 h · Sá/Sa: 10.00 h - 14.00 h
Calle Tanausú 16 - El Paso | Tel: 922 485 784 | email: alegría16@gmx.net



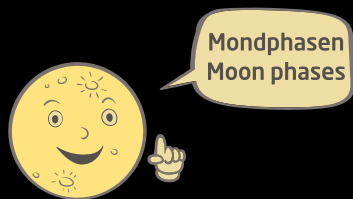
Gockelbrot
Panadería La Punta
PAN INTEGRAL DE LEVADURA MADRE
VOLLKORN-SAUERTEIGBROT

Espelta | espelta-centeno | centeno-trigo con semillas | almendras | calabaza-girasol
 Dinkel | Dinkel-Roggen | Roggen-Weizen mit Samen | Mandeln | Kürbis-Sonnenblume
 Productos insulares: Vino, miel, mermelada, crema de almendra, galletas, cosmética, artesanía
 Inselprodukte: Wein, Honig, Marmelade, Mandelmus, Kekse, Kosmetik, Kunsthandwerk, Souvenirs





Marion Deuter | 922 490372 | La Punta 9, Carretera gral. de Tíjarafe (cerca de la Iglesia) /
Hauptstrasse nach Tíjarafe | Lu-Sá/Mo-Sa: 9-20 h. Do/So: 12-20 h | www.gockelbrot.de



CALENDARIO LUNAR

12.2019 - 05.2020

Luna Nueva	26.11	16:05	Sagitario
C. Creciente	04.12	07:58	Acuario
Luna Llena	12.12	06:12	Géminis
C. Menguante	19.12	05:57	Virgo
Luna Nueva	26.12	06:13	Capricornio
C. Creciente	03.01	05:46	Aries
Luna Llena	10.01	20:21	Cáncer
C. Menguante	17.01	13:58	Libra
Luna Nueva	24.01	22:42	Acuario
C. Creciente	02.01	02:41	Tauro
Luna Llena	09.02	08:33	Leo
C. Menguante	15.02	23:17	Escorpio
Luna Nueva	23.02	16:32	Piscis
C. Creciente	02.03	20:57	Géminis
Luna Llena	09.03	18:48	Virgo
C. Menguante	16.03	10:34	Sagitario
Luna Nueva	24.03	10:28	Aries
C. Creciente	01.04	12:21	Cáncer
Luna Llena	08.04	04:35	Libra
C. Menguante	15.04	00:56	Capricornio
Luna Nueva	23.04	04:26	Tauro
C. Creciente	30.04	22:38	Leo
Luna Llena	07.05	12:45	Escorpio
C. Menguante	14.05	16:03	Acuario
Luna Nueva	22.05	19:39	Géminis
C. Creciente	30.05	05:30	Virgo
Luna Llena	05.06	21:12	Sagitario
C. Menguante	13.06	08:23	Piscis

La Palma

Para ti!

De la Amistad

Y haced que lo mejor de vosotros sea
para vuestro amigo. Si él ha de conocer el menguante
de vuestra marea, que conozca también su creciente.

Porque ¿qué amigo es el que buscaréis para matar
las horas? Buscadlo siempre para vivir las horas.

Y en la dulzura de la amistad,
dejad que haya risas y placeres compartidos.

Porque en el rocío de las cosas pequeñas
el corazón encuentra su mañana y se refresca.



Von der Freundschaft

Und gebt eurem Freund euer Bestes.
Wenn er schon die Ebbe eurer Gezeiten kennen lernen
muss, dann lasst ihn auch deren Flut kennen lernen.

Denn was wäre das für ein Freund,
den ihr nur besuchen würdet,
um die Zeit totzuschlagen?

Sucht ihn auf, um die Stunden mit ihm zu erleben.

Und versüßt euch eure Freundschaft
durch gemeinsames Lachen.

Denn es sind die kleinen Dinge,
die das Herz erfrischen
wie der Tau am Morgen.



On Friendship

And let your best be for your friend.
If he must know the ebb of your tide,
let him know its flood also.

For what is your friend that you should
seek him with hours to kill?

Seek him always with hours to live.

And in the sweetness of friendship let there be laughter,
and sharing of pleasures.

For in the dew of little things the heart finds
its morning and is refreshed.

Autor| Author: Kahlil Gibran (1883-1931).

Fragmentos de: El profeta/From: The prophet/ Aus dem Buch: Der Prophet



Joyas únicas de piedras
preciosas, lava, hechas
a mano, diseño propio.
Gran variedad de
minerales y piedras
naturales.

Schmuck aus Edelstein,
Lava, handgefertigt,
edles Design,
Mineralien und
Natursteine in
grosser Auswahl.

Aguamarina

Diseño de joyas | Design aus Edelstein

Calle Aridane 5, Los Llanos
Tel. 660 872 424

Wir fertigen Schmuck nach Ihren Wünschen ohne Aufpreis!



Email: palmeritala@aol.com
Mobil: 609 385 059

La Palmerita

Ledertaschen handgenäht von Helga Lutz
Bolsos de piel hechos a mano



Santa Cruz - **Lava Cristina**
Los Llanos - **Diseño**
Los Llanos - **La Sorpresa**
El Paso - **La Sorpresa**
Puerto de Tazacorte - **Indigo**
Puntagorda - **Mercadillo**
Sá/Sa: 15-19 h, Do/So: 11-15 h



¡COMER Y BEBER!

La Palma Para Ti te invita a degustar los múltiples platos y especialidades de cada uno de los establecimientos de nuestra sección de gastronomía.

ESSEN & TRINKEN!

La Palma Para Ti lädt sie dazu ein, die vielen Köstlichkeiten der hier genannten gastronomischen Betriebe zu probieren.

EATING & DRINKING!

La Palma Para Ti recommends you to taste the dishes and specialties of each establishment in our gastronomy section.

*¡Buen provecho!
Guten Appetit!
Enjoy your meal!*



coffee
& cake

Tartas alemanas



Coffee & Cake | Dirección: El Pinar 43A, Puntagorda | Tel: 619 791 066
Horario: Lunes - Viernes 8 h - 20 h | Sábado: 8 h - 14 h | Domingo cerrado

Tenemos WIFI

CARPE DIEM

Angebot: Im schönen altkanarischen Stadthaus mit Ambiente können Sie bei lecker-gesunden Speisen und erlesenen Getränken den Abend genießen und sich verwöhnen lassen.

Villa de Tazacorte

Calle Nueva, 16

Telefon: 922 48 02 35

Geöffnet: Mi - So ab 17 Uhr
Mo + Di geschlossen

Anfahrt: Das Carpe Diem ist im Zentrum von Villa de Tazacorte in der kleinen Strasse, die am Spar vorbeiführt. Es befindet sich gut 50 Meter weiter auf der linken Seite.



ISLA VERDE

Horario / opening hours: 12 - 22 h

Sábado & domingo / Sa & Su: 10 - 22 h

Cerrado / Closed:

Invierno & verano: Martes

Winter & summer: Tuesday

Primavera & otoño: Martes y miércoles

Spring & autumn: Tuesday & Wednesday

Carretera General. Plaza El Jesús, Tijarafe

Tel. 922 49 06 25 & 691 44 51 53



Hausbrauerei - Craft Brewery and Restaurant | WWW.CervezaIsLaverde.com

La Tarta
PASTELERÍA PANADERÍA

Deutsche Konditorei & Bäckerei

Pastelería y Panadería alemana

Hier finden Sie eine grosse Auswahl an Torten und Klein Gebäck für jeden Geschmack - auch zum Vorbestellen für besondere Anlässe, sowie verschiedene Brotsorten, Brezeln und Croissants etc.



El Paso

Avda. Islas Canarias 12

Tel. 696 21 60 16

Ma-Sá / Di-Sa:

9.00 h - 14.00 h

(schräg gegenüber
Parkplatz Hiperdino)



Palmerita Café
Cafetería vegetariana



Abierto / Open / Geöffnet: Martes-Sábado / Tu-Sa / Di-Sa: 9 - 17 h | Dom/Sun / So: 9 - 14 h
Carretera Puerto Naos 234, La Laguna (Los Llanos de A.) | Tel: (+34) 822 28 01 60 | palmeritacafe@gmail.com



¿DÓNDE ESTÁ...? WO IST...? WHERE IS...?

ZONA ESTE DE LA ISLA | OSTBEREICH DER INSEL | EAST AREA OF THE ISLAND:



MERCADILLO DE BARLOVENTO

BAUERMARKT | FARMER'S MARKET
Plaza del Rosario 1, Barlovento.
Cada 2. domingo del mes / jeden
2. Sonntag im Monat / every 2nd
Sunday of the month: 19 - 15 h
(Lebensmittel & Kunsthandwerk/
Food & Handicrafts)



MUSEO ETNOGRÁFICO Y CENTRO DE ARTESANÍA CASA LUJÁN

ETNOGRAFISCHE MUSEUM |
ETHNIC & HANDICRAFTS MUSEUM
C/ El Pósito 3, El Pueblo. Puntallana
Lu-Vie/Mo-Fr: 10-13 h & 16-19 h
Sáb/Sa: 10-13 h
Tel: 922 43 02 26



MERCADILLO DE VILLA DE MAZO

BAUERMARKT | FARMER'S MARKET
MERCADILLO MUNICIPAL
Calle Dr. Morera Bravo
Sá/Sa: 11-19 h & Dom/So/Su: 9-13 h
(Lebensmittel & Kunsthandwerk/
Food & Handicrafts)



PARQUE RECREATIVO BARLOVENTO

FREIZEITPARK | CAMPING PARK
Todos los días / Täglich / Daily
La Laguna de Barlovento
Mobil Phone: (+34) 6 39 83 79 36
(Hochseilpark / high wire park)



MERCADILLO DE BREÑA ALTA

BAUERMARKT | FARMER'S MARKET
Parque Los Álamos, San Pedro
Sáb / Sa: 10 - 14 h/Uhr
(Lebensmittel & Kunsthandwerk/
Food & Handicrafts)



CENTRO DE ARTESANÍA (MAZO)

KUNSTHANDWERKSZENTRUM
HANDICRAFTS MUSEUM
Dr. Bravo 1, Villa de Mazo (centro)
Tel. (+34) 922 42 84 55
Invierno/Winter: Lu-Vi / Mo-Fr 8-15 h
Verano/Sommer/Summer: 8-14 h
Ausstellung und Verkauf von Kunsthandwerk
Exhibition and sale of handicrafts



MERCADILLO S. ANDRÉS Y SAUCES

BAUERMARKT | FARMER'S MARKET
Plaza de Montserrat
Cada 2. Sá del mes / 2. Sa im Monat
/ 2nd Sat a month: 10 - 14 h



MUSEO DEL PURO PALMERO Y DE LA FIESTA DE LAS CRUCES

ZIGARRENMUSEUM | CIGAR MUSEUM
Parque de Los Álamos s/n,
San Pedro (Breña Alta).
Ma-Sá / Di-Sa / Tue-Sa: 10 - 13 h
Tel: (+34) 922 42 95 67



CERÁMICA EL MOLINO

KERAMIKMANUFAKTUR |
CERAMICS FACTORY
Carretera de Hoyo de Mazo,
Lu-Sab/Mo-Sa: 9 - 13 h / 15 - 19 h
Tel: (+34) 922 44 02 13



MERCADILLO DE PUNTALLANA

BAUERMARKT | FARMER'S MARKET
Instalaciones del Mercadillo
Municipal. Puntallana
Todos los sábados / jeden Samstag
/ every Saturday: 9-14 h



MAROPARQUE

ZOOLOGICO | TIERPARK | ZOO
Calle La Cuesta 28, Breña Alta
Lu-Vie / Mo-Fr: 11 - 17 h
Sáb+Dom / Sa+So: 11 - 18 h
Tel: (+34) 922 41 77 82



BELMACO-PARQUE ARQUEOLÓGICO

ARCHÄOLOGISCHER PARK BELMACO |
BELMACO ARCHAEOLOGICAL PARK
Carretera Hoyo de Mazo-Fuencaliente
Km 7, Belmaco
Tel. (+34) 922 44 00 90
Lu-Sa/Mo-Sa: 10 - 15 h
Dom/So/Su: Cerrado/geschlossen/Closed



ASOCIACIÓN DE ARTESANOS ARTESOL (LOS CANARIOS)

KUNSTHANDWERKSZENTRUM |
TYPICAL HANDICRAFT CENTER
Carretera General 104, puerta 2
Fuencaliente (Los Canarios)
Tel: (+34) 922 44 44 63
Lu-Vie / Mo-Fr: 10-14 & 15-18 h

Ihre vermietung auf La Palma hat einen Namen:



Hermosilla-Car

Martin Müller

Tel. (+34) 639 110 545
Mail. mm@hermosilla-car.de

www.hermosilla-car.de
www.lapalma-mietwagen.com



MUSEUM
MUSEO



ÓCIO
FREIZEIT
LEISURE



GASTRONOMÍA
GASTRONOMIE
GASTRONOMY



CENTRO DE VISITANTES
BESUCHERZENTRUM
VISITORS' CENTER



MERDADO
MARKT
MARKET



SALUD
GESUNDHEIT
HEALTH



LUGAR DE INTERÉS
SEHENSWERTES
PLACE OF INTEREST



TAXI



MERCADILLO MUNICIPAL DE SANTA CRUZ

STÄDTISCHER MARKT |
MUNICIPAL MARKET
Avenida del Puente, Sta. Cruz de La P.
Lu-Sáb / Mo-Sa: 6.00-14.30 h/Uhr.
(Farmers Market)



RASTRO DE SANTA CRUZ

FLOHMARKT | FLEA MARKET
Parking Marina, Sta. Cruz de La P.
Cada 1. y 3. Dom. del mes / Jeden 1.
+ 3. So im Monat / every 1st + 3rd
Sun per month: 9 -14 h



O'DALY - SALA DE EXPOSICIONES

O'DALY GALERIE | GALLERY FOR
ARTIST OF LA PALMA
Calle O'Daly, Santa Cruz de La Palma
(náhe des Rathauses | near by Town hall)
Lu-Sáb / Mo-Sa: 10-13 h & 17-20 h



CINE - TEATRO CHICO

KINO - TEATRO CHICO / CINEMA
Calle Díaz Pimienta 1,
Santa Cruz de La Palma
Tel: (+34) 922 42 00 07
www.cineteatrochico.com



INFORMACIÓN TURÍSTICA Y SALA DE EXPOSICIÓN - CANCAJOS

TOURISTISCHE INFOS | TOURIST INFORMATION
Lu-vie / Mo-Fr: 9-13.30 & 15-18 h
Sá/Sa: 9-13 h & 16-18 h
Do/So/Su: 9.30-14 h
Tel: (+34) 922 18 13 54



MUSEO INSULAR

INSELMUSEUM | ISLAND MUSEUM
Plaza de San Francisco 3,
Santa Cruz de La Palma
Lu-Vie / Mon-Sa: 10 - 20 h
Dom/So: 10 - 14 h



MUSEO NAVAL

SCHIFFFAHRTSMUSEUM |
MARITIME MUSEUM
Plaza Alameda,
Santa Cruz de La Palma
Lu-Vie / Mo-Fr: 10-14 h



TEATRO - CIRCO DE MARTE

THEATER | THEATRE CIRCO DE MARTE
Calle Virgen de La Luz 5,
Santa Cruz de La Palma
Tel: (+34) 922 42 00 07
www.teatrocircodemarte.es



OSTEOPATHY - VORO LÓPEZ

Osteopatía & Fisioterapia
C/ Poggio & Monteverde 7
Santa Cruz de La Palma
Tel./Fax: 6 16 55 11 74
(Spanisch / English)



AVENTURA VERDE

Rent-a-Moto, Motorradverleih
Movil 653 086 091
www.aventura-verde.com

RENT-A-MOTO & Tour-Guide



MIT & AUS
LEIDENSCHAFT



La Palma
AVENTURA VERDE

653 086 091
www.aventura-verde.com

Calle La Garza Nº 25
38750 El Paso

MIKA MOTOR®
D E P Ó S I T O

reinigt Ihr Fahrzeug innen und außen, poliert und konserviert Lack, Felgen und Kunststoffteile; versiegelt die Scheiben und pflegt das Leder; führt Ihr Fahrzeug beim ITV vor; meldet Ihr Fahrzeug an und ab, wickelt die Einfuhr von Fahrzeugen mit D-Kennz. ab; vermittelt Ihren Gebrauchtwagen; stellt Langzeitstellplätze zur Verfügung, organisiert den Shuttle von der Garage zum Aeropuerto und...freut sich auf Ihren Anruf! >>>>>> **685 471 353**



MUSEUM
MUSEO



TALLER
WERKSTATT
WORKSHOP



ALQUILER DE AUTOS
AUTOVERMIETUNG
CAR RENTAL



ALOJAMIENTO
UNTERKUNFT
ACCOMMODATION



SERVICIO TÉCNICO
TECHNISCHER SERVICE
TECHNICAL SERVICE



SALUD
GESUNDHEIT
HEALTH



LUGAR DE INTERÉS
SEHENSWERTES
PLACE OF INTEREST

ZONA OESTE DE LA ISLA | WESTTEIL DER INSEL | WEST AREA OF THE ISLAND:



CENTRO DE INTERPRETACIÓN ETNOGRÁFICO DE GARAFÍA

Casa de la Cultura de Santo Domingo
ETHNOGRAFISCHES MUSEUM |
ETHNOGRAPHIC MUSEUM
Lu-Vie / Mo-Fr: 10-13 h
Tel: (+34) 922 40 00 29



BAUEREI · ISLA VERDE

Brauerei | Brewery isla verde
El Jesús 41, Tijarafe
Tel/Mob.: (+34) 6 91 44 51 53
www.cervezaislaverde.com



MUSEO DE LA SEDA

SEIDENMUSEUM | SILK MUSEUM
Calle Manuel Taño 6, El Paso.
Lu-Vie / Mo-Fr: 10 - 14 h
Te: (+34) 922 48 56 31



PARQUE CULTURAL LA ZARZA

KULTURPARK LA ZARZA
CULTURAL PARK LA ZARZA
Calle La Mata (LP-1, Km 59)
38787 Llano Negro, Villa de Garafía.
Verano / Sommer: (15.09 - 30.10)
Mar-Dom / Di-So/ Tu-Sun 11-19 h
Invierno / Winter: (30.10 - 15.09)
Mar-Dom / Di-So / Tu-Sun 11-17 h
www.garafia.es/lazarzaylazarcita
Tel: (+34) 922 69 50 05



VIDA SANA · TIJARAFE

PRODUCTOS NATURALES | NATURKOST
Productos sin gluten y sin lactosa,
Cosmética Bio, suplementos.
Superfoods
Carretera General, 5, Tijarafe
Tel. (+34) 922 49 12 66
Lu-Vi/Mo-Fr: 9 - 20 h | Sá/Sa: 9 - 17 h



MERCADILLO DEL PASO

BAUERMARKT | FARMER'S MARKET
Debajo de la oficina de turismo /
Unterhalb der Touristen-Info /
Below the tourist info
Vié/Fr: 15-19 h. Sá/Sa: 10-15 h
(Lebensmittel & Kunsthandwerk/
Food & Handicrafts)



FINCA AUTARCA

Visitas guiadas | Permacultur
Führungen | Permaculture tours
Viernes / Freitags / Fridays: 11 h/Uhr
Reserva / Anmeldung / Reserve:
www.matricultura.org | 922 49 02 15



CENTRO ETNOGRÁFICO

VÖLKERKUNDEMUSEUM |
MUSEUM OF ETHNOLOGY
Calle 18 de Julio 11, Tijarafe
Invierno / Winter:
Lu-Vie / Mo-Fr: 8 - 15 h
Tel: (+34) 922 49 00 72



MERCADILLO DE LOS LLANOS

BAUERMARKT | FARMER'S MARKET
Calle Dr. Fleming, Los Llanos de A.
Dom/So/Su: 6 - 15 h
(Lebensmittel & Kunsthandwerk/
Food & Handicrafts)



MERCADILLO DE PUNTAGORDA

BAUERMARKT | FARMER'S MARKET
Zona recreativa El Fayal, Puntagorda
Sá/Sa: 15-19 h & Do/So: 11-15 h
(Lebensmittel, Kunsthandwerk &
Flohmarkt / Food, Handicrafts &
Flea market)



CENTRO DE VISITANTES CALDERA DE TABURIENTE

BESUCHERZENTRUM | VISITOR
CENTER: CALDERA DE TABURIENTE
Carretera gral. de Padrón 47, El Paso
Todos los días / täglich / daily:
9.00 - 18.30 h
Tel: (+34) 922 49 72 77



MERCADILLO MUNICIPAL DE LOS LLANOS DE ARIDANE

STÄDTISCHER MARKT |
MUNICIPAL MARKET
Plaza del Mercado Municipal
Calle Enrique Mederos
Lu-Vie / Mo-Fr: 6:00 - 14:30 h
Sá / Sa: 6:00 - 15 h
(Farmers Market)



**Biofinca Andromeda S.L.
DON PEDRO
GARAFÍA**

**LOS LLANOS
de Aridane**

Avda. C.F. Lorenzo Navarro Nº 15
Mi-So: 9- 14 Uhr und Mi-Fr: 17-20 Uhr

All unsere Erzeugnisse sind aus staatl. kontrolliertem Ökoanbau frisch aus
unserem Anbaugebiet in Garafía – Nähe Plaza Don Pedro

Wir liefern auch ins Haus!
Vorbestellungen: 922 497 316 o. 610 342 352



MERCADO TURÍSTICO ARTESANAL PUERTO DE TAZACORTE

HANDWERKLICHER TOURISTENMARKT
ARTISANAL TOURIST MARKET
TAZACORTE PUERTO:
1. Sab del mes / 1. Sa des Monats /
1. Sa of the month: 17 - 21 h
TAZACORTE PUEBLO:
Plaza de San Miguel, Tazacorte
3. Sáb del mes / 3. Sa des Monats /
3. Sa of the month: 9 - 14.30 h



BIOTIENDA
NATURKOSTLADEN
BIOSHOP



MERCADEO
MARKT
MARKET



CASA & JARDÍN
HAUS & GARTEN
HOME & GARDEN



CENTRO DE VISITANTES
BESUCHERZENTRUM
VISITORS CENTER



GASTRONOMÍA
GASTRONOMIE
GASTRONOMY



ÓCIO
FREIZEIT
LEISURE



IR DE COMPRAS
EINKAUFEN GEHEN
SHOPPING



AGAR AGAR • HERBOLARIO

CENTRO DIETÉTICO
REFORMHAUS / NATURKOST

Medicina natural, prod. sin gluten,
cósmetica natural, complementos
dietéticos, alimentación deportiva.
Calle Dr. Fleming 6, Los Llanos de A.
Tel. (+34) 922 40 22 85
Lu-Vi/Mo-Fr: 9-14 h & 16:30-20:30 h
Sáb/Sa: 9:15-14 h



ECO TIENDA CAÑAÑA

TIENDA ECOLÓGICA & PANADERÍA-
PASTELERÍA | BIOLADEN MIT
EIGENER BÄCKEREI | ORGANIC SHOP
WITH ITS OWN BAKERY

Carretera Puerto Naos 254,
La Laguna (zona Los Llanos de A.)
Tel. (+34) 922 46 47 14
Lu-Vi/Mo-Fr: 9-14 h & 17-20 h
Sáb/Sa: 10-14 h



PALMERITA CAFÉ

RESTAURANTE VEGETARIANO |
VEGETARISCHES RESTAURANT |
VEGETARIAN RESTAURANT

Carretera Puerto Naos 234 A,
La Laguna (zona Los Llanos de A.)
Tel. (+34) 822 28 01 60
Mar-Sáb/Tu-Sa/Di-Sa: 9:00-17:00 h.
Domingo/Sun/Sonn: 9:00-14:00 h.



RASTRO DE ARGUAL

FLOHMARKT | FLEA MARKET

Plaza de Sotomayor,
Los Llanos de Aridane
Domingo/Sonntag/Sunday: 9-15 h



MUSEO ARQUEOLÓGICO BENAHOARITA

ARCHÄOLOGIE MUSEUM |
ARCHAEOLOGY MUSEUM

Calle Las Adelfas, Los Llanos de A.
Lu-Vie / Mo-Fr: 9-20 h
Sáb / Sa: 10-14 h.
Tel. (+34) 922 46 46 09



CASA DEL ARTESANO y CENTRO DE INFORMACIÓN TURÍSTICA

KUNSTHANDWERKSZENTRUM
HANDICRAFT CENTER

Calle Isidro Guadalupe 2, Tazacorte
Lu-Vie / Mo-Fr: 10-13:30 h & 16-18 h
Tel. (+34) 922 48 01 51



MUSEO DEL PLÁTANO

BANANENMUSEUM | BANANA MUSEUM

Camino San Antonio, Tazacorte
Lu-Vie / Mo-Fr: 10-13.30 h/Uhr
Tel. (+34) 922 48 01 51



MUSEO DEL VINO

WEINMUSEUM | WINE MUSEUM

Camino El Callejón 98, Las Manchas
Lu-Vie / Mo-Fr:
9:30-13.30 h & 16-18.30 h
Sáb / Sa: 9:30-14 h



PLAZA DE LA GLORIETA

KERAMIK-MOSAİK GESTALTETER PLATZ
(Palm. Künstler/Artist: Luis Morera).

ART-MOSAIC SQUARE
Las Manchas de abajo,
Valle de Aridane | Aridane Tal



SALINAS DE FUENCALIENTE

SALINEN | SALTWORKS

Carretera la Costa el Faro 5,
(LP-207). Punta de Fuencaliente
Lu-Vie / Mo-Fr: 10-19 h
Tel. (+34) 922 69 60 02
RESTAURANTE EL JARDÍN DE LA SAL
Tel. reservas e información:
(+34) 922 979 800



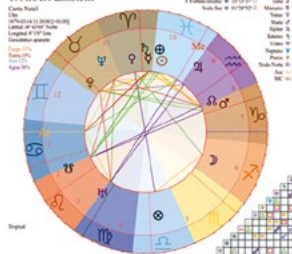
CENTRO DE VISITANTES DEL VOLCÁN SAN ANTONIO

BESUCHERZENTRUM | VISITOR CENTER:
VULKAN | VOLCANO SAN ANTONIO
FUENCALIENTE

Sommer / Verano / Summer:
Lu-Dom / Mo-So: 10-19 h
Invierno / Winter:
Lu-Dom / Mo-So: 9-18 h
Tel. (+34) 922 44 46 16

Astrología Psicológica & Coaching Transpersonal Psychologische Astrologie & Transpersonales Coaching

1. Albert Einstein



La Astrología psicológica es una poderosa herramienta de autoconocimiento que te permitirá entender tu propio funcionamiento, y el de las personas que amas. Descubre tu potencial, tu herencia psíquica, tu vocación, tu propósito vital... Comprende por qué tu vida es como es, y cómo puedes transformarla.

Die psychologische Astrologie bietet eine der effektivsten Möglichkeiten, sich selbst kennenzulernen, um sein eigenes Funktionieren und das der Menschen in seinem Umfeld zu verstehen. Entdecke dein Potenzial, dein seelisches Erbe, deine Berufung und den Sinn deines Lebens. Verstehe, warum dein Leben so ist, wie es ist.

Laura Camacho

Coach Transpersonal certificada (ICF)
Astrologa Humanista & PNL/NLP
Practitioner (AEPNL)
Tel. 6 96 10 53 80
laura.camacho@live.com



EMERGENCIAS: 112 NOTRUF | EMERGENCIES

Notruf auch in deutscher Sprache
Internacional local urgency call

Cruz Roja | Rotes Kreuz | Red Cross

Los Llanos	922 46 10 00
Santa Cruz	922 41 16 95

Hospital | Krankenhaus 922 18 50 00

Centros de Salud | Kliniken | Clinics

Barlovento	922 47 94 84
Breña Alta	822 17 10 93
Breña Baja	822 17 10 00
El Paso	922 47 94 93
Fuencaliente	922 92 21 74
Garafía	922 47 94 74
Los Llanos	922 40 30 70
Los Sauces	922 92 34 56
Mazo	822 17 10 21
Puntagorda	922 48 78 10
Puntallana	922 43 02 06
Sta. Cruz de La Palma	922 47 94 44
Tazacorte	922 92 34 77
Tijarafe	922 49 19 96

Bomberos | Feuerwehr 922 42 93 44

Compañías Marítimas | Seetransport Maritime Companies

Fred. Olsen	902 10 01 07
Trasmediterranea	902 45 46 45
Armas	902 45 65 00, 922 41 14 45

Vuelos | Flug-Info | Info-Flying

Air Europa	(+34) 911 401 501
Binter Canarias	902 391 392
Canary Fly	928 018 500
Condor	+49 (0) 180 6 767767
Enter Air	+48 22 - 355 15 70
Iberia	901 111 500
Iberia Express	901 200 424
Jetairfly	(+32) 70 - 22 00 00
Sun Express	01805 - 95 95 90
Thomas Cook Belg	+32 70 - 22 32 20
Thomson Airways	914 141 481
Transavia	902 010 105
Vueling Air	807 200 100
Vueling	902 80 80 05

Taxi | Taxi | Taxi

Radio Taxi San Miguel de La Palma
(24 h.) 606 54 79 54 / 922 41 60 70

Aeropuerto	922 44 08 25
Barlovento	616 41 88 47
Breña Alta	922 43 72 28
Breña Baja	922 44 08 25
El Paso	922 48 50 03
Fuencaliente	639 35 79 89
Garafía	922 40 01 03
La Laguna	922 40 33 75
Los Llanos:	

Av. Dr. Fleming	922 46 27 40
Av. Venezuela	922 46 20 01
RadioTaxi Taburiente	922 40 35 40
R.T. Taburiente, noche	629 11 55 32

San Andres y Sauces	922 45 09 28
Puerto Naos	628 67 61 10
Puntagorda	922 49 31 78
Puntallana	699 21 50 93
Tazacorte	922 48 06 52
Tazacorte	922 48 05 06
Tijarafe	628 67 61 10
Tijarafe (4x4, 9 plazas)	618 30 93 49
Villa de Mazo	922 44 08 25
Sta. Cruz de La Palma:	922 41 60 70
Radio Taxis La Palma	922 18 13 96

Guaaguas | Autobus | Bus

Sta. Cruz de La Palma	922 41 19 24
Los Llanos	922 46 02 41

Guardia Civil | Civil Guard

El Paso	922 49 74 48
Los Llanos	922 46 09 90
Los Sauces	922 45 01 31
Sta. Cruz de La Palma	922 42 53 60
Tijarafe	922 49 11 44
Tráfico	922 41 76 88

Cabildo Insular 922 42 31 00

Policia Local | örtliche Polizei | Police

Barlovento	603 82 72 44
Breña Alta	922 43 72 25
Breña Baja	922 43 59 56
El Paso	922 48 50 02
Fuencaliente	922 44 40 03
Garafía	922 40 06 00
Los Llanos	922 40 20 41
Los Sauces	607 28 74 93
Mazo	922 42 82 83
Puntagorda	922 49 30 77
Puntallana	699 94 64 75
Sta. Cruz de La Palma	922 41 11 50
Tazacorte	922 48 08 02
Tijarafe	626 49 34 84
Policia nacional/Sta. Cruz	922 41 40 43
D.N.I.	922 41 05 71
N.I.E. (Extranjeros)	922 41 05 68

Ayuntamiento | Rathaus | Town hall

Barlovento	922 18 60 02
Breña Alta	922 43 70 09
Breña Baja	922 43 59 55
El Paso	922 48 54 00
Fuencaliente	922 44 40 03
Garafía	922 40 00 29
Los Llanos	922 46 01 11
Los Sauces	922 45 02 03
Mazo	922 44 00 03
Puntagorda	922 49 30 77
Puntallana	922 43 00 00
Sta. Cruz de La Palma	922 42 65 00
Tazacorte	922 48 08 03
Tijarafe	922 49 00 03

Consulados | Konsulate | Consulates

Alemania (La Palma)	922 42 06 89
Alemania (Tenerife)	922 24 88 20
Austria (Tenerife)	922 24 37 99
Bélgica (Tenerife)	922 24 11 93
Dinamarca (Tenerife)	922 27 57 57
Francia (Tenerife)	922 23 27 10
Italia (Tenerife)	922 27 57 09
Noruega (Tenerife)	922 62 83 71
Países Bajos (Tenerife)	922 24 35 75
Reino Unido (Tenerife)	922 28 68 63
Suecia (Tenerife)	922 27 74 50
Suiza (Madrid)	914 36 39 60
Venezuela (Tenerife)	922 29 03 81

Oficinas de Turismo | Tourism offices

El Paso	922 48 57 33
Fuencaliente	615 39 06 16
Garafía	922 40 05 07 / 922 40 00 92
Los Cancajos	922 18 13 54
Los Llanos	922 40 25 28/83
S/C Palma	922 41 11 39, 922 41 21 06
Tazacorte	922 48 01 51

Agencia de Seguros Extranjero C0109339149/2013



Allianz 
HOGAR

ALLIANZ LA PALMA AV. ENRIQUE MEDEROS 4 LOS LLANOS DE ARIDANE

Deutsches Versicherungsbüro
Ihre deutschsprachige
Versicherungsagentur
auf der Insel La Palma
Tel: 922 088 660
allianz-la-palma.com

Con Allianz, átrévete.

Allianz 

PRAXIS FÜR ALLGEMEINMEDIZIN UND SCHMERZTHERAPIE
seit 1989



Dr. med. SIEGFRIED KAPSER
Kontaktarzt Deutscher Rettungsfluggesellschaften
EKG - Labor - Ultraschall - kl. Chirurgie - Kinder
Tel. 922 413 847 oder **649 08 07 08**
Mo-Fr 11:00 - 13:30 u. n. Vereinbarung
Avda. El Puente 31, 5. Stock
Santa Cruz de La Palma (im Zentrum)

NOTDIENST - HAUSBESUCHE



**Laboratorio
clínico**
Esteban Brito
KLINISCHES LABOR

C/ Doctor Fleming 29
38760 Los Llanos de Aridane
Lun-Vie: 7h-13:30h y 17h-20h
Sábado: 7h-13:30h
Tel./Fax: 922 463 247

laboratorio@laboratoriobrito.com

Naturheilpraxis
Gisa Rummel
Ganzheitliche Massagen & Behandlungen

ESPAÑOL | DEUTSCH | ENGLISH

- ☉ Rücken-, Gelenkschmerzen, Skoliosen
- ☉ chronische u. psychosomatische Beschwerden
- ☉ Behandlung bei Ängsten, Stress, Traumata
- ☉ Kurse: Wirbelsäulengymnastik & Yoga

El Pinar 42, Tijarafe & Hausbesuche • www.massage-lapalma.eu
Tel. 0034 • 661 113 147 (mit WhatsApp) & 0034 • 922 69 64 11



VIDA SANA
TIJARAFE
naturkost
productos naturales
health food
922 49 12 66

Lu-Vie/Mo-Fr: 9 - 20 h & Sá/Sa: 9 - 17 h. | e.a.vidasana@gmail.com

Voro López
OSTEOPATA · DO MROE
Diploma in Osteopathy
Miembro del Registro de
Osteópatas de España

FISIOTERAPEUTA
Colegio Oficial de
Fisioterapeutas
de Canarias

Inspira
Espacio de Salud y Bienestar
Poggio y Monteverde 7,
Sta. Cruz de La Palma
Tel. 616 551 174

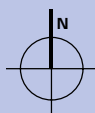
ESPAÑOL | ENGLISH



SANTA CRUZ DE LA PALMA



- 1 Puerto**
Hafen | Port
- 2 Central de Autobuses** (Guaguas)
Busbahnhof | Bus station
- 3 Oficina de Correos**
Postamt | Post office
- 4 Información Turística**
Tourist Information
- 5 Teatro Circo de Marte**
- 6 Ayuntamiento - Plaza de España**
Rathaus | Town hall
- 7 Mercado**
Markthalle | Market
- 8 Cine Teatro Chico**
Kino & Theater | Cinema & Theater
- 9 La Placeta**
- 10 Plaza Alameda**
- 11 Policía y Extranjería**
Ausländerpolizei | Foreigners' Police

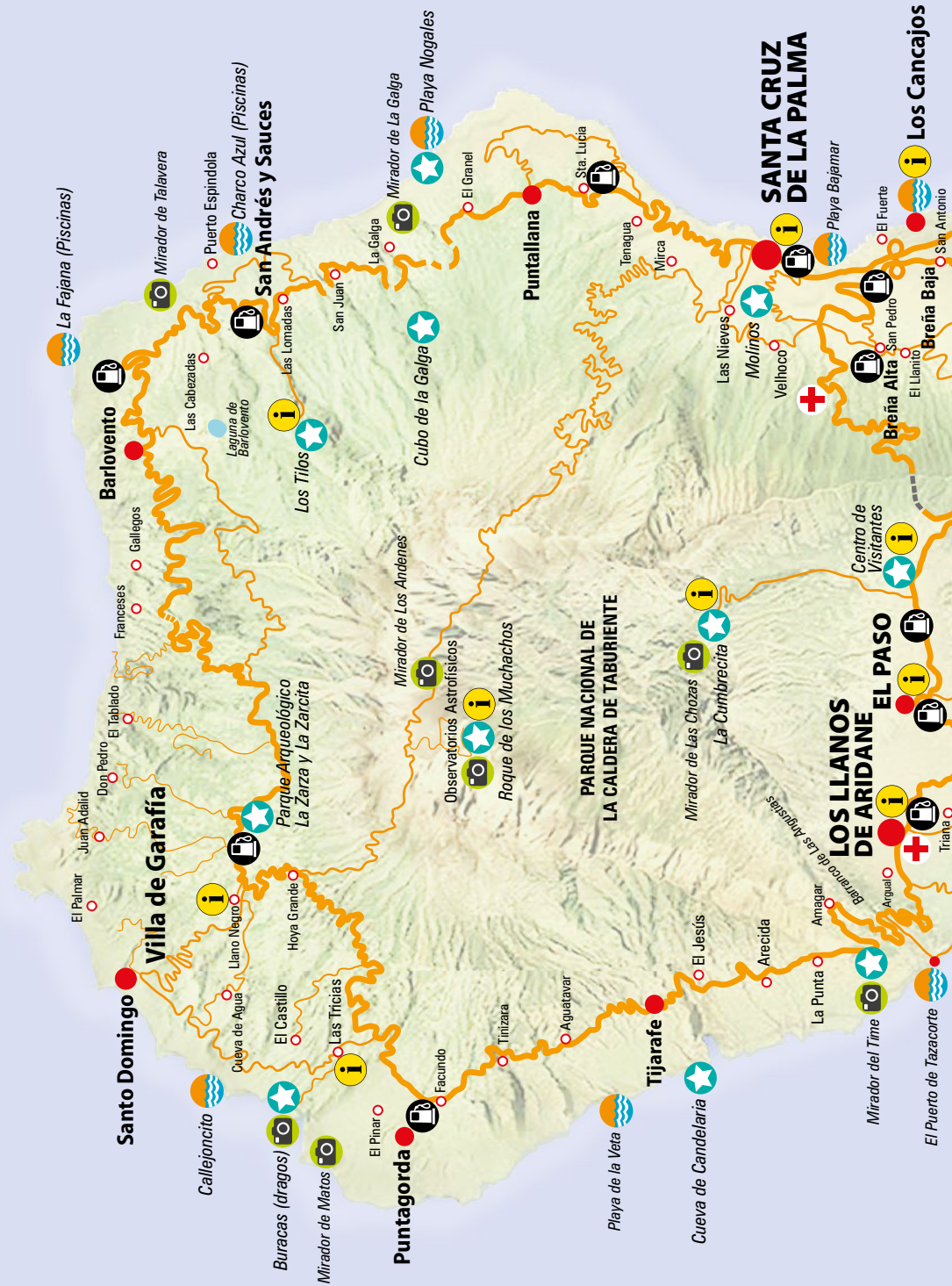


0 100 200 300 400 500 m

A Los Cristianos (Tenerife)

La Palma
Para ti!

Mapas | Karten | Maps © La Palma Para ti!



La Palma Para ti!

La Palma Para Ti se imprime sobre papel ecológico, libre de químicos y sin barniz | La Palma Para Ti ist auf umweltfreundlichem, chemiefreiem Papier gedruckt und ohne veredelung | La Palma Para Ti is printed on eco-friendly, chemical-free paper and without gloss varnish.

EDITORIAL | IMPRESSUM:

La Palma Para ti! es una publicación gratuita cuyos objetivos son, por un lado, promover ideas y acciones prácticas que inviten a las personas a mejorar su calidad de vida y por el otro, mostrar la riqueza natural y la cultura de la isla de La Palma. | Número 24 / Diciembre 2019 - Mayo 2020. Edición y diseño gráfico: Laura Camacho. Fotografía de portada: Michael Worm. Redactores invitados: María Victoria Hernández, Rainer Olzem, Hans Stobinsky, Colectivo SinRaboGato, Luis Alvarez. Traductores: Michael Worm (alemán), Amelia Sampson (inglés). Impresión: Gráficas Sabater S. L. | La Revista La Palma Para ti! se distribuye en múltiples puntos de la isla de La Palma y cuenta con una tirada de 30.000 ejemplares por edición. La demanda constante de la revista requiere una frecuente reposición en todos los puntos de distribución, hasta agotar existencias | Todos los contenidos se ofrecen sin garantía.

La Palma Para ti! ist eine kostenlose Veröffentlichung. Zielsetzung ist, dem Leser durch Information und praktische Ratschläge zu ermöglichen, sein persönliches Befinden und die Qualität seines Lebens zu verbessern. Ergänzend dazu steht die Insel La Palma mit seiner natürlichen Vielfalt und Kultur im Fokus. | 24. Ausgabe / Dezember 2019 - Mai 2020. Herausgabe und Design: Laura Camacho. Foto Titelseite: Michael Worm. Gast-Redakteure: Ma. Victoria Hernández, Rainer Olzem, Hans Stobinsky, Colectivo SinRaboGato, Luis Alvarez. Übersetzungen: Michael Worm (deutsch), Amelia Sampson (englisch). Druck: Gráficas Sabater S. L. | Das Magazin La Palma Para Ti! wird an vielen Standorten auf der Insel La Palma verteilt (aufgelegt) und hat eine Auflage von 30.000 Exemplaren pro Ausgabe. Die ständige Nachfrage nach dem Magazin erfordert häufigen Austausch an den Verteilungspunkten, solange der Vorrat reicht | Alle Angaben ohne Gewähr.

La Palma Para ti! Edition no. 24 | December 2019 - May 2020. Publishing and Design: Laura Camacho. Cover Photo: Michael Worm. Editorial staff: Ma. Victoria Hernández, Rainer Olzem, Hans Stobinsky, Colectivo SinRaboGato, Luis Alvarez | Translations: Michael Worm (german), Amelia Sampson (english). Edition: 30,000 Uds. Print: Gráficas Sabater S. L. All information without engagement.

Si deseas apoyar este implicado proyecto | Falls Sie dieses engagierte Projekt unterstützen möchten | If you want to support this committed project: Revista La Palma Para ti / Laura Camacho: Triodos Bank | IBAN: ES61 1491 0001 2230 0006 9666 Código SWIFT (BIC): TRIOESMMXXX



PRÓXIMA EDICIÓN: 1 de Junio 2020 (JUN - NOV 2020)

Cierre de edición y recepción de anuncios: 15 de Abril 2020

NÄCHSTE AUSGABE: 1. Juni 2020 (JUN - NOV 2020)

Redaktions- und Anzeigenschluss: 15. April 2020

NEXT ISSUE: June 1, 2020 (JUN - NOV 2020)

Editorial & advertising deadline: April 15, 2020

Contacto | Kontakt: Laura Camacho, editora/Herausgeberin |
Móvil: (+34) 696 10 53 80 | Email: lapalmaparati@outlook.com
Horario de atención/Geschäftszeiten : Lu-Vie | Mo-Fr 10.00-14.00 h.

www.lapalmaparati.com

La Palma Para ti! No es responsable de las opiniones expresadas por sus colaboradores y redactores invitados, ni de los mensajes que ofrecen los anuncios publicitarios en la revista. | Las imágenes sin crédito son de dominio público - CC0 Public Domain. | Diseño gráfico de La Palma Para ti! para los siguientes anuncios en esta edición (según paginación): Tabquería La Palma, Indigo, Kängen Water, Soly Arte, Geologischer Wanderführer La Palma, Eco Tienda Cañaña, Agar Agar, Buen Vivir, La Sorpresa, Ecosd-gamo, Panadería La Punta, Alegria, Coffee & Cake, Isla Verde Restaurant, La Tarta, Palmerita Café, Coaching & Astrología Psicológica, Naturheilpraxis Gisa Rummel, Vida Sana, Laboratorio Clínico Esteban Brito, Voro López | Para reproducir cualquier texto o imagen se requiere la autorización del editor de la revista.

¡TU ANUNCIO PUEDE ESTAR AQUÍ!
DEINE ANZEIGE KÖNNTE HIER STEHEN!
REVISTA WWW.LAPALMAPARATI.COM MAGAZIN

Publicidad, una inversión
que buenos frutos da.
Más clientes, mayor ganancia.

**6 meses de publicidad
desde 135,- €**

Werbung, eine Investition,
die gute Früchte gibt.
Mehr Kunden, mehr Umsatz.

**6 Monate Werbung
ab 135,-€**

Tel. 6 96 10 53 80 | lapalmaparati@outlook.com



Lu-Sá / Mo-Sa
10:00-20:00 h

Calle Pérez de Brito, 28
38700 Santa Cruz de La Palma
Tel. 922 417 169

info@lavacristina.com



Simclan®
E-O
DESIGN
MADE IN GERMANY

Yellow Label

MOVIE
CROWD

VETONO
be natural

LOUVER
ZWO

The Hemp Line
NATURAL CLOTHING

couturemignonne



25 Jahre - seit 1992
25 años - desde 1992

Kleidung und Accessoires für
Freizeit & Business

Pure Naturmode für sie und
ihn - aus Hanf, Seide, Leinen &
Merinowolle

Alle Produkte werden ökolo-
gisch und fair produziert!

Lassen Sie sich inspirieren!

Design & Foto: JOSEF DINA La Palma - Uwe S. Mestelke

artis tintoria
Zelkone-Kleidung aus Naturstoffen und
Seide aus Samt und Seide

Joyas de Cristal
Wendelur Glasperlenarmut

carolApalma
Platzengelbtes Seiden aus Samt & Seide

La Palmerita
Handgezielte Taschen aus Nappalein
- die größte Auswahl auf der Insel!

delarte
trabaja de cuero
Kinderschuh aus Leder

Jos Lavins
Gold-, Silber- & Lachsdruck aus La Palma

moda bisuteria artesania

DISEÑO
ROPA NATURAL · NATURKLEIDUNG
DESIGN
moda schmuck kunsthandwerk



DISEÑO Moda

Los Llanos de Aridane
C/Fernández Taño, 1
(hinter der Kirche)

Tel. +34 922 401 407

www.lapalma-diseno.com

