

Regionalnachrichten : Spanien, Portugal, Andorra = Informations régionales : Espagne, Portugal, Andorre

Objektyp: **Appendix**

Zeitschrift: **Schweizer Revue : die Zeitschrift für Auslandschweizer**

Band (Jahr): **36 (2009)**

Heft 4

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Spanien / Portugal / Andorra

Sitges, ein Ort zum Verlieben

An der Costa del Garraf, 36 km südwestlich von Barcelona zwischen den Stränden von Castelldefels und Vilanova i la Geltrú liegt das reizende Städtchen Sitges. Das einstige Fischerdorf an der Mündung des Llobregat bietet heute dem Besucher nebst dem feinsandigen, flachen Strand mit guter Wasserqualität auch einiges an Kultur, Tradition und Lebensfreude.

Die Costa del Garraf wird auch Hausküste von Barcelona genannt. Sie ist international weniger bekannt. Der Name stammt von den im Norden und Osten von Sitges liegenden Garraf-Bergen, welche dank ihrem Schutz für das milde Klima verantwortlich sind.

Gut erhalten und gepflegt ist der historische Ortskern. Dieser erstreckt sich hinter der Kirche, dem überragenden Bauwerk von

Sitges aus dem 17. Jahrhundert, der Küste entlang. Man begegnet zahlreichen Jugendstilhäusern



und architektonischen Kleinoden anderer Epochen und genießt dabei auch einen wunderbaren Ausblick auf das Meer. In den schmalen, romantischen Gassen sind Geschäfte, Cafés, Restaurants, Bars und Pubs angesiedelt.

Konzerte, Feste und Festivals sorgen das ganze Jahr über für Betriebsamkeit. Frohnleichnam, ein besonderer Karneval oder das Oldtimer-Rally sind die wiederkehrenden Hauptevents. Im Sommer 2008 war das internationale Tangofestival ein Höhepunkt.

Bekanntheit erlangte die Stadt durch den Künstler Santiago Rusiñol, welcher sich 1893 in Sitges niederliess und dem Ort zu einem Kernpunkt des Modernismus, einer eigenen Variante des Jugendstils, verhalf. Rusiñol malte, schrieb Theaterstücke und Romane, sammelte Kunstobjekte und organisierte Festivals der schönen Künste im Jugendstil. So wurde dem kleinen Küstenort ein besonderes Ambiente verliehen, welches zum Anziehungspunkt für Künstler und Artisten wurde. Ohne diese besonderen Reize wäre Sitges wohl ein einfacher, aber bevorzugter Badeort für Barcelona geblieben.

Broccoli, natürliches Antibiotikum

Es ist bekannt, dass Kohlarten dank Abbau von Säuren für den menschlichen Körper sehr zufruchtbar sind. Speziell der Broccoli soll eine vorbeugende Wirkung gegen Brust- Lungen- oder Blasenkrebs haben. Eine Studie hat

ergeben, dass Broccoli-Schösslinge bei Personen, welche durch Helicobacter pylori infiziert sind, antibiotisch wirken.

Helicobacter pylori sind die einzigen Bakterien, die in einer hochsaurigen Umgebung überleben, sich in der Magenwand festsetzen und Gastritis, Geschwüre und selbst Krebs erzeugen können.

Täglich Broccoli-Schösslinge zu sich nehmen vermindert dank der in den Pflanzenköpfen

vorhandenen Säure hemmenden Substanzen die Zahl der sich im Magen befindenden Bakterien, sowie die damit verbundenen Entzündungsgefahren bis zu 40%.

QUELLE: PLANÈTE SANTÉ

ADRESSEN BOTSCHAFTEN (AMBASSADES) / KONSULAT (CONSULAT) / VEREINE (SOCIÉTÉS) / REDAKTION / TERMINE

Botschaft/Ambassade Madrid:

Embajada de Suiza
C/ Núñez de Balboa, 35 - 7°,
28001 Madrid
Tel.: 914363960 Fax: 914363980
E-Mail: vertretung@mad.rep.admin.ch
www.eda.admin.ch/madrid
www.lazossoizos.com

Generalkonsulat, Barcelona:

Consulado General de Suiza
Gran Vía Carlos III, 94 - 7°
08020 Barcelona
Telefon: 934090650 Fax: 934906598
E-Mail: vertretung@bar.rep.admin.ch
www.eda.admin.ch/barcelona

Botschaft/Ambassade Lissabon:

Embaixada da Suíça
Travessa do Jardim, 17
1350-185 Lisboa
Tel: 213 944 090, Fax: 213 955 945,
E-Mail: Vertretung@lis.rep.admin.ch
www.eda.admin.ch/lisbon

Schweizervereine Spanien:

Sociedad Suiza de Beneficencia
Präs.: Jorge Schiffer, Sevilla, Tel. 954097342

Sociedad Suiza Barcelona
Präsidentin: Silvia Flury, Tel. 620214175
<silviaflury@gmail.com>

Asoc. Antiguos Alumnos Escuela Suiza Barcelona Präs.: Xavier Pons-Formosa
<xavier.pons-formosa@telefonica.net>

Soc. Helvética de Beneficiencia
Präs.: Hanspeter Schori, Tel. 934140624
<hpschori@maquinariasuiza.com>

Club Suizo Balear, Mallorca
Präsident: Ruedi Häusermann,
Tel. 971655616, <sirud@bluemail>

Club Suizo Costa Blanca
Präs.: Philipp Novak, Tel. 965785802
<phnovak@clubsuizo.info>

L'Amicale de la Colline
Präs.: Jean-Paul Räss, Tel. 966718538
<raess_jean_paul@hotmail.fr>

Club Suizo Costa del Sol, Malaga
Präsident. Max Graber, Torre del Mar
Tel. 952030577, <mgrab@terra.es>

Club Suizo Gran Canaria
Präs.: Walter Schweizer, Tel. 928151429
<w.schweizer@terra.es>

Club Suizo de Rojas, Rojas
Präsidentin: Nicole Ammann
Tel. 966194704, <info@shenxing.nl>

Asociación Helvetia, Madrid
Präsident: Heinz Dürst, Tel. 916610872
info@clubsuizomadrid.org

Asoc. Suiza de Beneficencia, Madrid
Präs.: Norbert Niederberger, Tel. 916200
533, <nniederberger@teletel.es>

Asoc. de Damas Suizas, Madrid
Präs.: Brigst Stürm, Tel. 916236796
<germanbrigit@wanadoo.es>

Asoc. Economica Hispano-Suiza
Präs.: Michele Pedrocchi, Barcelona
<aehs@aehs.info>

Schulen: Escuela Suiza de Barcelona
Präs.: Leopoldo Bertschi, Fax:
932096965 <info@escuelasuizabcn.es>

Asoc. Colegio Suizo de Madrid
Präs.: Marco Athos Rizzi, Tel. 916505818
<secretaria@colegiosuizomadrid.com>

Portugal: Sociéte Suisse de Lisbonne
Präsident: Gregor Zemp, Tel. 964592495
<info@clubsuisse-pt.com>

Club Suisse de Porto
Präsidentin: Doris Kunz, Tel. 229967923
<clubsuisseporto@gmail.com>

Camara de Comércio e Indústria Suíça em Portugal, Präs.: Miguel Cardoso Peres
Tel. 213143181, <info@camsuica.com>

Soc. Suisse de Bienfaisance de Lisboa:
Präs.: Vincent Ruesch, <vor@netcabo.pt>

Regionalredaktion/rédaction regionale:
Josef Jost, Castillo de Sta. Clara, C/ del
Ingles 11, Apt. 607, 29620 Torremolinos
Tel: 952378500, <seppjost@gmail.com>

Arbeitsbericht des ASR-Delegierten Teams Spaniens

Am 5. Juni 2009 wurden wir von der Iberischen Präsidentenkonferenz der Schweizervereine als Delegierte in den Auslandsschweizererrat (ASR) für die Amtsperiode 2009-2013 gewählt. Wir haben uns bei unserer Wahl verpflichtet in Teamarbeit die Interessen der in Spanien lebenden Mitbürgerinnen und Mitbürger im Auslandsschweizererrat zu vertreten. Andererseits wollen wir regelmässig persönliche Kontakte zu unseren Wählern pflegen, um fortlaufend im Bilde zu sein, was ihre Anliegen sind. Gemeinsam mit der Auslandsschweizer Organisation ASO, Swissinfo, und der Schweizer Revue möchten wir die lebenswichtigen Beziehungen unter uns Schweizern im In- und Ausland pflegen und weiter ausbauen.

In diesem Sinne stehen wir in regem Austausch untereinander

und haben eine Informationsplattform im Internet aus der Taufe gehoben. www.suizosdeespana.wordpress.com soll den Schweizern/innen in Spanien einen modernen Informationsaustausch ermöglichen.

Die Internetpräsenz soll uns aber nicht der Aufgabe entheben mit unseren Mitbürgern/innen persönliche Kontakte zu pflegen. Aus diesem Grunde haben wir uns Spanien geographisch aufgeteilt, damit alle Schweizervereine damit rechnen können einen der vier Delegierten in ihrem Verein zu Gesicht zu bekommen.

Alle vier Delegierten haben an der Auslandsschweizerratsitzung in Luzern teilgenommen und einstimmig die unentbehrlichen Resolutionen betreffs nicht akzeptabler finanzieller Kürzungen für die Schweizer Schulen, die Schweizer Revue und Swis-

sinfo, unkorrekten Verhaltens gewisser Schweizer Banken den Auslandschweizern gegenüber (vor allem in den USA), elektronischer Abstimmungsmöglichkeiten und weitere, verabschiedet. Die Ratssitzung hat uns auch die Möglichkeit gegeben, die Anliegen der Auslandschweizer in anderen Teilen der Welt kennen zu lernen, was uns die Gelegenheit eröffnet, dies für unsere Arbeit in Spanien fruchtbar zu machen.

Dieser Arbeitsbericht ist Teil unseres Engagements zum Wohle der Auslandschweizer in Spanien.

Wir danken für das Vertrauen und die Unterstützung und freuen uns auf eine rege und bereichernde Zusammenarbeit.

IHRE ASR DELEGIERTEN :
AUDREY RUCHET, RITA STRASSMANN,
ADRIAN BEER, ANDRÉ BOLLIGER

Spalte für Rechtsfragen: Besteuerung bei Erbschaft oder Schenkung

R.F. aus Katalonien erkundigt sich über die Besteuerung bei Erbschaft oder Schenkung.

Antwort: Der in Spanien wohnhafte Erbe einer Erbschaft oder eines Vermächtnisses oder wenn er Immobilien in Spanien geerbt hat, untersteht der Erbschaftssteuer in Spanien. Die Erklärung muss innerhalb 6 Monaten nach dem Todesfall beim Steueramt der autonomen Region der Residenz des Begünstigten eingereicht werden.

Der reale Wert aller geerbten Güter muss angegeben werden. Davon dürfen die Lasten, Schulden und Spesen abgezogen werden. Vom ermittelten Wert werden noch die für jede einzelne autonome Region gültigen Kürzungen abgezogen. Falls keine solchen Abzüge vorhanden wären, so würden die staatlichen Minderungen angewendet. Bei Übertragung des üblichen Wohnhauses an Ehegatten oder

Nachkommen, welche mit dem Erblasser während den zwei vorherigen Jahren zusammengelebt haben wird in Katalonien beispielsweise eine - beschränkte - Minderung von 95% vom realen Wert des Wohnhauses angewendet. An diese Kürzung ist die Bedingung geknüpft, dass das Wohnhaus mindestens während den nächsten 5 Jahren im Vermögen des Begünstigten bleibt, ausser wenn dieser hinscheiden würde.

Nachdem der Nettowert ermittelt ist, wird für jede autonome Region die gültige Skala angewendet, und falls diese nicht vorhanden ist, kommt, um die Quote zu errechnen, die staatliche Skala zur Anwendung. Nach Ermittlung der entsprechenden Koeffizienten auf Grund des vorher vorhandenen Vermögens des Begünstigten und des Verwandtschaftsgrads mit dem Erblasser, müssen noch die jewei-

ligen Abzüge und Vergütungen abgerechnet werden, um zuletzt die zahlbare Steuerquote zu erhalten. Für jede autonome Region gibt es verschiedene Abzüge und Vergütungen. So existieren z.B. in Katalonien keine solche Abzüge über die Quote hinaus.

Bei Schenkung muss die Steuererklärung innerhalb von 30 Arbeitstagen seit Schenkungsvertrag oder -akt beim Steueramt der autonomen Region der Residenz des Begünstigten eingereicht werden, wobei sich die Minderungen und Abzüge ändern können.

Anmerkung: Dieser Artikel stellt keine eigentliche Rechtsberatung dar. Eine solche ist nur unter Berücksichtigung aller Umstände des Einzelfalls möglich.

ERICA KELLER
Verbindliche Rechtsauskünfte:
Amat und Keller, Paseo de la Habana 190
Bajo 2, 28036 Madrid. Tel: 913593262, E-Mail "chrevue": e.keller@amatykeller.com

Club Suizo Costa del Sol: Schmerzlicher Abschied

Am 25. August ist Frau Ruth Fischer im Alter von 74 Jahren krankheitshalber verstorben.

Der Club Suizo Costa del Sol verliert in der überaus aktiven



Ruth ein äusserst wertvolles Vorstandsmitglied. Ihr waren die Anliegen des Klubs ans Herz gewachsen. Vor 15 Jahren ist sie mit ihrem Ehemann Rolf vom aargauischen Villigen nach Calahonda ausgewandert. Sie war zeitlebens für das Wohl der Familie und die Mitmenschen besorgt. Bestürzt nahmen ihre Angehörigen und zahlreiche Klubmitglieder Abschied von der Unermüdlichen. Unser tiefes Beileid gilt ihrem Gatten, den 4 Söhnen, den Schwiegertöchtern und den Enkeln in Spanien, den USA und in der Schweiz.

JJ

Leserbrief: Spitäler (2/09)

Zum Editorial in Nummer 2/2009 bezüglich Behandlung in Spitälern sind einige Leserbriefe eingegangen. Daraus geht hervor, dass Spitalaufenthalte nicht überall so positiv wie dargestellt verlaufen und die staatliche «Seguridad Social», welche praktisch nichts kostet, mit den privaten Krankenkassen nicht Schritt halten kann. Es bleibt den Lesern empfohlen, eine Privatkrankenkasse abzuschliessen, welche in Spanien im Schnitt monatlich zwischen 120.- und 150.- Euro kostet und bessere Leistungen bietet. Bekanntlich ist das was nichts kostet auch nicht so viel Wert. Desto trotz halte ich fest, dass es eben auch die positiven Erfahrungen gibt, so wie ich es in Malaga erlebt habe.

Espagne / Portugal / Andorre

Sitges, un site dont on peut tomber amoureux.

Sur la Costa del Garraf, à 36 km au sud ouest de Barcelone entre les plages de Castelldefels et Vilanova i La Gertrú s'étend la charmante petite ville de Sitges. L'unique village de pêcheurs à l'embouchure du Llobregat offre au visiteur, en plus des plages unies de sable fin baignant dans une eau limpide, de la culture, des traditions, des fêtes et du rire.

La Costa del Garraf est également surnommée le littoral de Barcelone. Elle est relativement peu connue dans le monde. Elle tire son nom du massif du Garraf au nord et à l'est de Sitges, qui est la cause, grâce à sa protection, du climat doux.

Le centre historique est soigné et bien entretenu. Il se dissimule derrière l'église, un édifice

éminent du XVIIe siècle qui longe la côte. On rencontre d'innombrables maisons de style art nouveau et des bijoux architecturaux d'autres époques. De là, la vue est superbe sur la mer. Les ruelles étroites et romantiques abritent de nombreux cafés, restaurants, bars et pubs.

Des concerts, fêtes et festivals



s'y déroulent toute l'année. Le carnaval de Sitges et le rallye international de voitures anciennes sont les événements récurrents les plus importants. En été, c'est le festival international du tango qui constitue le point culminant.

La ville s'est rendue célèbre grâce à l'artiste Santiago Rusiñol qui s'est établi à Sitges en 1893 et a contribué à faire de l'endroit un haut lieu du modernisme, une variante de l'art nouveau. Rusiñol peignait, écrivait des pièces de théâtre et des romans, collectionnait des objets d'art et organisait des festivals des beaux arts en art nouveau. Cela conféra à cette petite localité de la côte une ambiance particulière, qui attira maints peintres et artistes. Sans cet attrait particulier, Sitges serait juste restée l'endroit préféré des Barcelonais pour se baigner.

Rapport de travail de l'équipe des délégués du CSE d'Espagne

Le 5 Juin 2009, nous avons été élus comme Délégués du Conseil des Suisses de l'Étranger (CSE) par la Conférence Ibérique des Présidents des Associations Suisses pour la législature 2009-2013. Lors de notre élection, nous nous sommes engagés à travailler en équipe pour mieux représenter les intérêts de nos concitoyennes et concitoyens au sein du Conseil des Suisses de l'Étranger. Nous nous sommes également engagés à entretenir des contacts personnels réguliers avec nos électeurs afin de connaître leurs préoccupations. En effort commun avec l'Organisation des Suisses de l'Étranger OSE, Swissinfo et la Revue Suisse, nous voulons soigner, voire intensifier, les rapports vitaux entre les Suisses de notre patrie et les Suisses dans le monde.

Dans ce but, nous maintenons un dialogue continu et intense entre nous et avons créé un forum d'information et d'échange sur internet. www.suizosdeespana.wordpress.com doit offrir aux Suisses de l'Espagne un moyen

de dialogue moderne et rapide.

La présence sur internet ne nous empêche pourtant pas de soigner des contacts personnels et fréquents avec nos concitoyennes et concitoyens, raison pour laquelle nous nous sommes répartis la géographie de l'Espagne, afin que toutes les Associations Suisses puissent rencontrer personnellement au moins un de leurs délégués.

Tous les quatre délégués ont participé à la séance du Conseil des Suisses de l'Étranger à Lucerne et approuvé unanimement les résolutions du CSE indispensables concernant les réductions de financement inacceptables des Écoles Suisses de l'Étranger, de la Revue Suisse et de Swissinfo, ainsi que concernant la pratique abusive de certaines banques suisses face aux Suisses de l'Étranger (notamment aux États-Unis), concernant le vote électronique et encore d'autres affaires. La séance du Conseil nous a donné l'occasion de connaître les inquiétudes de Suisses d'autres parties du monde, ce

qui nous a donné la possibilité de faire quelque chose d'enrichissant pour notre travail en Espagne. Ce présent rapport constitue une partie de notre engagement au bénéfice des Suisses de l'Espagne.

Pour finir, nous aimerions exprimer notre gratitude pour votre confiance et votre soutien et nous nous réjouissons d'avance d'une collaboration enrichissante avec tous.

VOS DÉLÉGUÉS CSE :

AUDREY RUCHET, RITA STRASSMANN,
ADRIAN BEER, ANDRÉ BOLLIGER

Club Suisse de la Costa del Sol: Dououreux départ

Le 25 août dernier, Mme Ruth Fischer, qui était âgée de 74 ans, est décédée pour cause de maladie. Le Club Suisse de la Costa del Sol perd, en la personne de l'active Ruth, un des membres les plus précieux du conseil d'administration. Les requêtes du club lui allaient droit au cœur. Elle et son mari Rolf avaient quitté leur commune de Villigen, en Argovie, il y a une quinzaine d'années, pour s'installer à Ca-

Correspondance:

Au sujet de l'éditorial du No 2/2009 concernant le traitement hospitalier en Espagne, plusieurs lettres nous sont parvenues. Il en ressort qu'un séjour hospitalier ne se révèle pas partout aussi positif et la «Seguridad Social» espagnole, qui ne coûte pratiquement rien, ne peut être comparée aux caisses-maladie privées. Il est dès lors conseillé à nos lecteurs de souscrire une assurance-maladie privée qui revient en Espagne mensuellement de 100 à 250 Euro et qui offre de meilleures prestations. Il est bien connu que ce qui ne coûte rien n'a pas beaucoup de valeur. Néanmoins, je confirme qu'il y a aussi des expériences positives, comme celle que j'ai vécue à Malaga.

Courrier au sujet de l'éditorial du No 3/09: Oui, il faut être prudent comme partout et peut-être avez-vous été victime mais de là à ne garder et ne donner que cette image de ces pays n'est pas raisonnable. Vous parlez d'escrocs mais votre réaction est très mal venue pour le moins en cette période de «crise» où les scandales financiers sont révélés chaque matin depuis des mois.

R. G. MOURENX (F)

Remarque de la rédaction: L'article était pensé comme une prévention pour les lecteurs. La situation est bien telle que mentionnée et je ne suis pas la seule victime: C'est malheureusement arrivé à bien d'autres personnes.

lahonda. Toute sa vie, elle s'est souciée du bien-être de sa famille et de son prochain. C'est profondément bouleversés que les siens, accompagnés de nombreux membres du Club, ont pris congé de cette personne infatigable. Nous adressons nos condoléances les plus sincères à son époux, ses quatre fils, ses belles-filles et ses petits-enfants en Espagne, aux États-Unis et en Suisse.

JJ

R.F. de Catalogne nous pose une question concernant l'impôt de succession et donation.

Réponse: L'héritier d'un héritage ou legs, qui est résident en Espagne, ou qui a reçu un bien immobilier en Espagne, est assujéti à l'impôt sur la succession en Espagne qui est à déclarer au cours des six mois suivant le décès par devant l'autorité fiscale de la Région autonome du lieu de résidence du bénéficiaire.

Il faut indiquer la valeur réelle de tous les biens hérités, dont on peut soustraire toutes les charges et dettes, ainsi que les frais. Du montant ainsi obtenu seront déduites les réductions valables pour chacune des Régions autonomes, et s'il n'en existe pas, les réductions existantes au niveau national. En Catalogne par exemple sera applicable une réduction – limitée – de 95% sur la valeur réelle du

bien immobilier, lors de la transmission de la maison usuelle au conjoint ou aux descendants qui ont vécu avec le testateur pendant les deux années antérieures. Cette réduction est soumise à la condition que le bien immobilier reste dans le patrimoine du bénéficiaire pendant au moins les 5 années suivantes, à moins qu'il décède lui-même.

Après avoir calculé la valeur nette, il faut appliquer l'échelle valable pour chacune des Régions autonomes, et s'il n'en existe pas, l'échelle existante au niveau national, afin de pouvoir déterminer la quotité. Sur cette quotité seront appliqués les coefficients correspondants sur la base du patrimoine préexistant du bénéficiaire et du degré de parenté avec le testateur; ensuite il faudra déduire les éventuelles déductions et bonifications, pour déterminer enfin la quotité fiscale à payer. Pour

chaque Région autonome il existe des déductions et des bonifications différentes. Ainsi par exemple en Catalogne il n'existe pas de telles déductions sur la quotité. Dans le cas d'une donation, la déclaration d'impôts devra être présentée au cours des 30 jours ouvrables suivant le contrat ou acte de donation par devant l'autorité fiscale de la Région autonome du lieu de résidence du bénéficiaire; les réductions et déductions pourront être différentes.

Remarque: Cet article ne constitue en aucun cas un conseil juridique officiel. Une prise de position véritable ne peut être donnée qu'en tenant compte de toutes les circonstances du cas d'espèce.

ERICA KELLER

Courrier pour questions juridiques:

Amat und Keller, Paseo de la Habana 190
Bajo 2, 28036 Madrid. Tel: 913593262, E-Mail «chrevue»: e.keller@amatykeller.com

Décidément, les crucifères (choux, navet, raifort, cresson, brocoli ...) sont bénéfiques pour la santé, grâce aux antioxydants qu'ils contiennent. Le brocoli notamment a un effet préventif contre le cancer du sein, du poumon ou de la vessie. Une étude révèle l'action antibiotique de ses pousses chez des personnes infectées par *Helicobacter pylori*. Cette bactérie, la seule à pouvoir survivre dans un environnement très acide, colonise la paroi stomacale et peut provoquer des gastrites, des ulcères, voire même des cancers. Manger quotidiennement des pousses de brocoli, qui sont très riches en sulforaphane réduit jusqu'à 40% le nombre de bactéries présentes dans l'estomac ainsi que les inflammations qui y sont liées.

SOURCE: PLANÈTE SANTÉ

TRADUCTIONS: BEATRICE PEISSARD



Max Graber Seguros Generales SL

seit 1999 Ihr Versicherungsbüro für Spanien und Portugal -
unter schweizerischer Leitung

Sind Sie richtig krankenversichert ?

Unsere Produktpalette beinhaltet nach wie vor folgende Angebote:

- Krankenversicherungen mit freier Arzt- und Spitalauswahl als Privatpatient ab 99 Euro (altersabhängig), Unfallrisiko eingeschlossen
- Gebäudeversicherung ab 1 ‰, inkl. Erdbeben
- Hausratversicherung "All-Risk" ab 3 ‰
- Privathaftpflicht ab 77 Euro

Weitere Branchen wie Unfallversicherung, Hunde- bzw. Pferdehaft, Gewerbe-
versicherungen, Yacht (jedoch keine Autos): auf Anfrage

Infos bei: Max Graber, Apartado Correos 312, E-29740 Torre del Mar (Malaga)
Tel. +34 952 03 05 77 oder mobil +34 639 05 74 20. Email: magrab@terra.es