

# PARAZZI

PEOPLE & LIFESTYLEMAGAZIN IN OSTBAYERN

Sport

## DRUCK SACHE

*Neue Innovationen machen  
das Vergnügen auf den  
Brett'l noch sicherer*

Reisen

## MOTOR HEIM

*die neue art zu reisen ist, das  
eigene hotel auf vier rädern  
einfach mitzunehmen*

Kulinarik

## ...WHAT THE DUCK??

*Der kulinarische November steht ganz unbestritten voll und ganz im Zeichen des geschmackvollen Geflügels. Vor allem die Ente ist der begehrte Genuss, und jeder Koch in der Region, der etwas auf sich hält, serviert in den nächsten Wochen seine Version dieses Herbstklassikers - wir haben einige davon gekostet.*

Shopping

## KLEINE DINGE

*weihnachten steht  
vor der türe - und  
wir haben ein paar  
tipps für niedliche  
kleine geschenke*

Schwer

## DIE SPINNE

*Warum Europas  
mächtigste Bank die  
Eurokrise genüsslich  
in die Länge zieht*





s.Oliver

s.Oliver Black Label Store  
comma Store  
Städtgalerie Passau



## Mal unter uns...

Amnesie-Olaf, Kinderbuch-Robert und Schampus-Chrissi wollen die derzeit an schweren inneren Blutungen leidende „deutsche Wirtschaft“ umweltgerecht und digitalisiert „neu voranbringen“. Hört, hört.

Um diese heroische Tat zu vollbringen, bedient man sich in Berlin mangels eigener Kompetenz am liebsten der Hilfe hoch bezahlter „Berater“, und die kommen vorzugsweise aus den USA. Von 24 Beratungsunternehmen, die das „Handelsblatt“ in peinlicher Lobhudelei als die neuen „Dealbreaker der Deutschen Wirtschaft“ anpreist, sind 22 US-Unternehmen. Doch wir wollen uns nicht durch Vorurteile blenden, sondern Fakten sprechen lassen. An ihren Früchten sollen wir die falschen Propheten erkennen, belehrt uns schon der Evangelist Matthäus. Schauen wir uns einige dieser Früchtchen an:

2017 feierte Viessmann sein 100-jähriges Firmenjubiläum. Beraten von BlackRock, und aufgrund der deutschen Wärmepumpen-Förderung wurde Viessmann für den US-Branchenführer Carrier Global Company interessant. Strippenzieher für den Viessmann-Verkauf war die US-Investmentbank Goldman Sachs. Dazu war eingeschaltet die New Yorker Kanzlei Davis Polk. Die führenden Aktionäre von Carrier, an die nun auch der größte Teil der mithilfe von Viessmann erwirtschafteten Gewinne fließt, heißen Vanguard, Capital Group, BlackRock, State Street, und weitere US-Konzerne. Dieses Muster ist seit langem eine bewährte Strategie zur Ausplünderung der deutschen Wirtschaft.

Beispiel: Unter Schröder/Fischer (SPD/Die Grünen) hatten seit der Jahrtausendwende US-„Heuschrecken“ städtische Wohnungen zu Schleuderpreisen aufgekauft. Nach der Finanzkrise kauften dann die Kapital-Aufsteiger BlackRock & Co. die überschuldeten Bestände auf und bildeten daraus die Konzerne Vonovia, Deutsche Wohnen und LEG. Im Jahr 2021 kaufte der größte Wohnungskonzern in Deutschland, Vonovia, den zweitgrößten Wohnungskonzern in Deutschland, Deutsche Wohnen. Vonovia ist heute mit 550.000 Einheiten der größte Wohnungskonzern, den es EU-weit jemals gab. Mit dieser beispiellosen Marktmacht werden Mieten, Nebenkosten und Preise in allen größeren

deutschen Städten in die Höhe getrieben. Den Kauf und Verkauf arrangiert und verhandelt hatte die US-Kanzlei Freshfields, die kennt man schon vom Debakel bei Toll Collect. Deutsche Wohnen holte die US-Kanzlei Sullivan & Cromwell. Die Aktionäre des neuen „deutschen“ Super-Wohnungs-Monopols? Natürlich wieder BlackRock & Co.

Weiter mit Magdeburg: Baker McKenzie, Linklaters und FGS Global beraten Intel und greifen 10 Milliarden deutsches Steuergeld an Subventionen ab. Staatliche Subventionen, ohne die der heute US-geführte Kapitalismus, entgegen seiner Markt-Irrlehre, gar nicht mehr handlungsfähig wäre, fordert Intel auch von der EU. Deshalb will die EU insgesamt 43 Mrd. Euro locker machen, vor allem für US-geführte Konzerne. Und wer sind die Berater? Allen voran die US-Kanzlei Baker McKenzie – aus der auch die gegenwärtige Chefin der EZB kommt, Christine Lagarde. Reiner Zufall.

Das Handelsblatt zählt noch weitere Unternehmen auf, die sich für ihre digital-nachhaltige Transformation in den letzten Jahren „beraten“ ließen: Thyssen-Krupp beim Verkauf der Aufzugssparte, Covestro beim Einstieg des Abu-Dhabi-Ölkonzerns Adnoc, Lufthansa bei der staatlichen Rettung, Uniper ebenfalls bei der staatlichen Rettung, RWE und Eon beim Einstieg in die „Nachhaltigkeit“, und dann noch zum Beispiel REWE, Kik, Henkel, Siemens, Hellofresh, Zalando, Axel Springer, Scout24, BMW, Henkel, Douglas, Aldi etc...

Auch die Bundesregierung engagiert diese Berater für die Formulierung ihrer politischen Narrative, spricht aber nicht darüber. Die Berater schwimmen in Aufträgen. Die deutsche Industrie wurde, politisch gesteuert, in einen Wühltisch für globale Schnäppchenjäger verwandelt. „Vorantreiben“ sieht anders aus.



Mit gut beratenen Grüßen,

Ihr Matthias Müller

Redaktion PApapazzi

# PA

PARAZZI

PEOPLE & LIFESTYLEMAGAZIN IN OSTBAYERN

**PApapazzi** ist das People- & Lifestylomagazin für Ostbayern und Oberösterreich. **PApapazzi** ist eine geschützte Marke. Alle Texte und Bilder sind urheberrechtlich geschützt. Abdruck, auch auszugsweise, kann nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages erfolgen.

### HERAUSGEBER:

custommedia Verlags GmbH  
Bahnhofstraße 33 | 94032 Passau  
ISSN 1868-8772  
Verlagsleitung: Bettina Müller  
Redaktionsleitung: Matthias Müller

### HINWEIS DER REDAKTION:

Beiträge und Artikel mit werblichem Charakter sind durch den Informationsverweis auf die Kontaktadresse des jeweiligen Gewerbetreibenden eindeutig gekennzeichnet und geben nicht zwingend die Meinung der Redaktion wieder.

### ANZEIGENVERTRIEB:

Müller & Partner  
Agentur für Vertriebsmanagement  
Matthias Müller  
email: anzeigen@pa-parazzi.de

### KONTAKT:

Papapazzi Redaktion & Verlag  
Bahnhofstraße 33 | 94032 Passau  
email: info@pa-parazzi.de  
web: http://pa-parazzi.de  
Tel.: 0851-20968187  
Fax.: 0851-96058215

Alle vom Verlag gestalteten Anzeigen und erstellten Fotografien sind durch den Verlag urheberrechtlich geschützt.

Ihre Verwendung in anderen Medien kann nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages erfolgen.

Wir bitten alle Anzeigenkunden das Urheberrecht und damit den Schutz des geistigen Eigentums zu respektieren und danken für die gute Zusammenarbeit.

# INNOVATION AUS NIEDERBAYERN

## DER DERZEIT KLEINSTE 1/2 ZOLL RADARSENSOR

### FÜR FÜLLSTAND- MESSUNGEN AM MARKT

## RADARCONT®

#### MAN IST NIE ZU KLEIN, UM GROßARTIG ZU SEIN!

Der Radarsensor RADARCONT RU4SR von ACS Control-System GmbH ist ein elektronischer Radar-Distanzsensor zur kontinuierlichen Messung von Füllständen in flüssigen Medien.

Der Radarsensor RADARCONT RU4SR ist für Anwendungen in nahezu allen Industriebereichen geeignet, optimal für den Einsatz in Tanks bis 10 m.

Durch den schmalen Öffnungswinkel werden insbesondere Störungen durch Fremdobjekte oder Einbauten reduziert.

FÜR JEDE MESSAUFGABE  
DEN PASSENDEN SENSOR

**ACS**  
CONTROL-SYSTEM

ACS Control-System GmbH Lauterbachstr. 57 84307 Eggenfelden Tel.: +49 8721 9668-0  
info@acs-controlsystem.com www.acs-controlsystem.com



Abbildung in Originalgröße

FÜR MESSUNGEN IN  
KLEINSTEN RÄUMEN

RADARCONT®

# Mit der richtigen Hütte klappt's!



IMMOBILIEN GMBH

## Let's Do It Together

Ihr Immobilienmakler in Passau  
und München. Wir räumen auf mit  
dem verstaubten Makler-Image!

**Telefon: 0851 7569370**

**[www.hatz-team.de](http://www.hatz-team.de)**

Training und Probetraining:  
Samstag 10.00 - 11.30 Uhr

Ort:  
„Tai Chi Halle“  
Sporthalle an der Mittelschule Pocking  
gleich hinter der Polizeidienststelle Pocking  
Indlinger Straße 14b | 94060 Pocking

Training und Probetraining:  
Donnerstag 19.00 - 20.30 Uhr

Ort:  
Sporthalle der Grundschule Hartkirchen  
Obere Inntalstraße 24 | Hartkirchen  
94060 Pocking

# Kampfkunst & Selbstverteidigung

## für Männer & Frauen

Wing Tsun | Tai Chi Chuan | Escrima  
in Pocking

**Neuer Anfängerzyklus -  
Probetraining kostenlos, jetzt anmelden!**

### Wing Tsun Kung Fu

Wing Tsun gilt als eines der effektivsten und gleichzeitig elegantesten chinesischen Kampf- und Selbstverteidigungssysteme.

Wing Tsun trainiert Körper und Geist gleichermaßen und entwickelt vor allem Körperspannung, Rumpfstabilität, muskuläre Tiefensensibilität, Schnellkraft, sowie die Fähigkeit sich entspannt, präzise und flexibel zu bewegen. Für die Selbstverteidigung ist das Wing Tsun vor allem deswegen geeignet, weil es den Übenden schult, sich auch mit weniger Körperkraft gegen die Angriffe eines deutlich stärkeren Gegners zu behaupten.

### Tai Chi Chuan

Tai Chi Chuan ist eine der drei „inneren Kampfkünste“ und ist im Westen vor allem aufgrund seiner positiven Wirkungen auf die Gesundheit bekannt. Entspannung, die Einheit von Körper und Geist sowie das Erzielen von Balance und Harmonie gelten als Ziele im Tai Chi.

Gleichzeitig ist Tai Chi Chuan aber auch eine der effektivsten Kampfkünste überhaupt, indem es im Körper eine innere, ganzheitlich verbundene Kraft erzeugt, durch die selbst mit kleinsten Bewegungen erstaunliche Wirkungen erzielt werden können.

### Escrima

Escrima stammt ursprünglich von den Philippinen und ist ein Kampf- und Selbstverteidigungssystem, das mit kurzen Rattan-Stöcken trainiert wird.

Der hauptsächliche Zweck des Stockkampf-Trainings ist die Ausbildung von schnellen Reflexen, besserer Ganzkörper-Koordination, Beweglichkeit, ausgeprägter kognitiver Fähigkeiten und schneller Schrittarbeit - und zudem macht Escrima unglaublich viel Spaß!

Wing Tsun - effektive Selbstverteidigung für jedermann

Sport & Entspannung - Innerer Ausgleich und Fitness

Escrima - Training für Koordination, Schnelligkeit und Körperspannung



Kontakt und weitere Informationen:

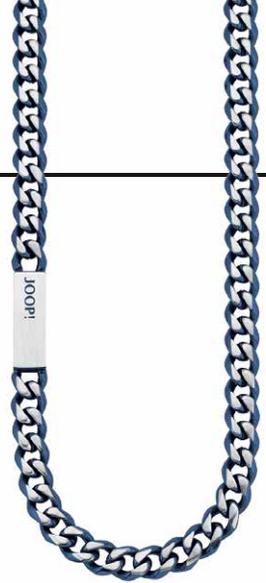
Matthias Müller, Tel +49 (0)171 / 85 66 079

[www.ewto.com](http://www.ewto.com)

Edles zum Fest.  
Für Sie und Ihn.  
Bei Hatzmann.



*Halskette, JOOP!*



*Herren-Halskette, JOOP!*



*Damenuhr, JOOP!*



*Herren-Armkette, JOOP!*



*Armkette, JOOP!*

Zum Fest der Liebe finden Sie bei uns ein ausgesuchtes Sortiment modischer Uhren, Schmuck und Accessoires. Lassen Sie sich inspirieren und die neuesten Stücke der attraktivsten Marken vorführen.

Bei Hatzmann, Fürstenzell.



*Ohringe, JOOP!*



*Halskette, JOOP!*

Ihre gute Adresse für Juwelen, Perlen,  
Uhren, Augenoptik, Kontaktlinsen

**hatzmann**  
Fürstenzell

Bahnhofstraße 6  
☎ 08502/284

Mo - Fr 8.00 - 12.00 Uhr, 13.30 - 18.00 Uhr, Sa 8.00 - 13.00 Uhr



PAPARAZZI 182 | November 2023

# INHALT

„Wer glaubt, etwas zu sein, hat aufgehört, etwas zu werden.“

Socrates



# 32

TITELTHEMA

## PAELLA - TAUSENDSASSA AUS SPANIEN

PAELLA ist in ganz spanien in verschiedenen varianten verbreitet und gehört dort zum familienleben - das macht sie zum nationalgericht. die zutaten einer paella können sehr unterschiedlich sein. drei bestandteile der paella sind immer gleich: reis, safran und olivenöl.



## SCHWERE KOST... IM NETZ DER SPINNE

DIE ezb könnte die aktuelle finanzkrise durchaus abmildern oder sogar ganz lösen. jedoch scheint sie gar kein interesse daran zu haben. dieser ein- druck ist nicht nur eine verschwörungstheorie.

## 20 SKISCHUH-WUNDER

NOCH immer gibt es skifahrer - und vor allem skifahrerinnen - die mit skischuhen auf die piste gehen, die ihnen eigentlich gar nicht passen. perfekte passform geht aber auch in bequem...

## 22 SCHATZSUCHE

WAS macht aus einem raum ein zuhause? die antwort ist klar: all die unzähligen kleingkeiten, die unsere ganz eigene persönlichkei ausdrücken, all die kleinen dinge, die mit liebe und schönen gedanken verbunden sind.

## 24 ERFOLGSGESCHICHTE

IN zeiten, in denen einem das lamentieren über krisen und probleme an jeder straßen- ecke entgegen tönt, tut es gut, auch mal über erfolgsgeschichten zu sprechen.

## 26 HOLY DUCK

WAS man aus einer entenbrust tatsächlich an genuss herausholen kann, wenn man es wirklich drauf anlegt - das haben wir beim postwirt in bad füssing gesehen

## 38 BURN - OUT

WIR brauchen sie zum überleben, in fast jeder zelle haben wir sie, aber fast niemand kennt sie: die mitochondrien. sie sind die „kraftwerke“ in unserem körper, hier findet die eigentliche energieproduktion statt.

## 46 GROSSE FREIHEIT

GERADE in den letzten jahren hat sich camping - oder in seiner besonders kom- fortablen form „glamping“ - zum absoluten megatrend in sachen urlaub entwickelt.

## 48 RÄZZL STATT LANGEWEILE

JEDEN monat aufs neue gibt es beim gro- ßen paparäzzl tolle gewinne zu holen. wer sein hirn ein wenig anstrengt kann vielleicht schon bald der nächste gewinner sein.

**Kapellruther Spätzen**  
aus Südtirol  
09.11.2023 PASSAU

**Brettl Spitzen**  
LIVE  
11.11.2023 ALTÖTTING | 01.12.2023 PASSAU

**Amigos DANIELA**  
Alfinito  
**Best Of Tour 2024**  
24.02.2024 DEGGENDORF | 25.02.2024 CHAM

**LUKE MOCKRIDGE**  
**TRIPPY TOUR 2024**  
06.04.2024 PASSAU

ROCK ANTENNE LET'S ROCK TOUR 2024  
**THE ORIGINAL ROCK MEETS CLASSIC**  
THE RMC BAND & ORCHESTRA  
12.04.2024 PASSAU

## VERANSTALTUNGS-HIGHLIGHTS IN DER PASSAUER DREILÄNDERHALLE

25.12.2023 PASSAU - DREILÄNDERHALLE



### SCHWANENSEE

#### DAS TRAUMHAFTE BALLETT VON PETER I. TSCHAIKOWSKY

„Schwanensee“ verkörpert alles, was das klassische Ballett berühmt gemacht hat: Eine märchenhafte Handlung, eine opulente Ausstattung, atemberaubende Tänze – und die unsterbliche Musik von Peter I. Tschaikowsky voll Anmut, Schönheit und Dramatik. Mit exaktem Flügelschlag entführt das **Royal Classical Ballet** in eine Welt der Schwerelosigkeit und Poesie. Höchste Perfektion und eindrucksvolle Ästhetik verbinden sich zu einem Balletterlebnis der Spitzenklasse!

16.01.2024 PASSAU - DREILÄNDERHALLE



### DER KÖNIG DER LÖWEN THE MUSIC LIVE IN CONCERT

#### MAGISCHE MUSIK VON ELTON JOHN

Die magische Musik von Sir Elton John und Hans Zimmer zusammen in einem einzigartigen Konzerterlebnis, mit Orchester, Solisten, Chor und Leinwand Animationen, das berührt und begeistert! Das ist „Der König der Löwen – The Music live in Concert“! Die ergreifenden Hits von Sir Elton John wie „Hakuna Matata“, oder „Circle of Life“ sind zeitlos und für die Ewigkeit komponiert. Animiert wird dieses emotionsreiche, klangvolle Erlebnis von Video-Clips, die die Zuschauer direkt in die afrikanische Savanne entführen.

23.01.2024 PASSAU - DREILÄNDERHALLE



### DAS PHANTOM DER OPER

#### DIE ERFOLGREICHE TOURNEE-PRODUKTION KOMMT ZURÜCK

Mit einer hochkarätigen Starbesetzung – z.B. Weltstar Deborah Sasson in der Rolle der Christine und Deutschlands Musicalstar Nummer 1, Uwe Kröger, als Phantoms – und in einer komplett neuen musikalischen Bearbeitung! Das eindrucksvolle Bühnenbild lebt sowohl von den effektvollen, dreidimensionalen Videoprojektionen als auch von den grandiosen Bühnenelementen. Des Weiteren wirkt ein großes Ensemble ausgewählter Sänger, Tänzer und Schauspieler aus dem deutschsprachigen Raum mit.

30.01.2024 PASSAU - DREILÄNDERHALLE



### EISKÖNIGIN

#### SHOWSPEKTAKEL AUF EIS FÜR DIE GANZE FAMILIE

„Eiskönigin“ ist das Showspektakel auf Eis für die ganze Familie mit der Musik aus den beiden Filmmhits! Die großartigen Pop-Songs der weltweit erfolgreichsten Animationsfilme „Eiskönigin 1“ und „Eiskönigin 2“ präsentiert von einem begeisternden Ensemble aus Musical-Solisten, Eistänzern und Akrobaten sowie einem eindrucksvollen LED-Bühnenbild! Die Schwestern Elsa und Anna und ihren Gefährten begeben sich auf ihre abenteuerliche Reise – und das mit den Stars der deutschsprachigen Musicalszene, dem großen Schlittschuh-Ensemble sowie internationalen Akrobaten der Extraklasse!

01.04.2024 PASSAU - DREILÄNDERHALLE



### DIE NACHT DER MUSICALS

#### DIE ERFOLGREICHSTE MUSICALGALA MIT DEN STARS DER SZENE!

Die erfolgreichste Musical-Gala aller Zeiten ist zurück in der Dreiländerhalle in Passau! In einer zweieinhalbstündigen Show werden die Highlights aus den bekanntesten Musicals eindrucksvoll und stimmungstark präsentiert. Stars der Originalproduktionen zeigen auf einer Reise durch die Welt des Musicals ausgewählte Solo-, Duett- und Ensemblenummern aus „Die Eiskönigin“, „The Greatest Showman“, „Mamma Mia“, „König der Löwen“, „Moulin Rouge“ u.v.m. live!

09.04.2024 PASSAU - DREILÄNDERHALLE



### FALCO – DAS MUSICAL

#### HOMMAGE AN DIE ÖSTERREICHISCHE RAP & POP-LEGENDE

Die mit all seinen Hits gespickte Musical-Biographie geht erneut auf große Tournee und würdigt das Lebenswerk dieses extrovertierten Künstlers! Dabei werden alle großen Hits und auch einige zu Unrecht vergessene Titel des „Falco“ live auf die Bühne zurückgeholt und bekommen durch schrille und extravagante Tanzeinlagen neues Leben eingehaucht.

„FALCO – Das Musical“ gehört zu den erfolgreichsten Tourneeproduktionen der letzten Jahre.

# Schwere Kost

[Lesestoff, der nicht leicht zu verdauen ist.]

## DIE SPINNE IM NETZ

Warum die EZB die Finanzkrise der EU nicht löst, obwohl sie es jederzeit könnte.

[Matthias Müller]

Ein Arzt, der einen reichen Patienten gänzlich heilt, bringt sich selbst um eine lukrative Einkommensquelle. Das ist ein alter Spruch und vermutlich liegt darin mehr Wahrheit, als den meisten Menschen lieb ist. Jedoch war diese Taktik schon seit Erfindung der Scharlatanerie gängige Praxis. Wenn dein Einkommen oder deine Macht darauf fußt, dass du als besonders kompetent giltst, ein Problem zu lösen, dann zeige immer wieder, dass du genau der oder die Richtige bist, um damit umzugehen – aber schaff das Problem auf keinen Fall gänzlich aus der Welt.

Es lohnt sich, unter diesem Blickwinkel die Euro-Krise zu betrachten, die uns seit Jahren begleitet, ohne dass ein Ende in Sicht käme. Die Europäische Zentralbank hat im Zuge der Krise ganz massiv an Einfluss gewonnen. Ihr Präsident bis 2011, Jean-Claude Trichet, schrieb an einem Plan für die Neugestaltung der EU mit. Die EZB diktiert den Regierungen die Bedingungen, unter denen sie bereit ist, deren Anleihen zu kaufen. Wer den persönlichen Brief liest, den Trichet 2011 dem ehemaligen spanischen Regierungs-

chef José Luis Rodríguez Zapatero schrieb, und den Zapatero in seinen Memoiren veröffentlichte, der wird beeindruckt sein von dem rüden Befehlston, in dem der Notenbanker dem Regierungschef vorschrieb, wie er die Wirtschaft und das Sozialsystem zu reformieren habe.

Einen ähnlichen Brief schrieb Trichet zusammen mit seinem Nachfolger Mario Draghi, damals noch Chef der italienischen Zentralbank, an den italienischen Ministerpräsidenten Silvio Berlusconi. Der harsche Brief wurde den Medien zugespielt und trug mit zum Scheitern der Berlusconi-Regierung wenig später bei. Die EZB schreibt nicht nur Befehlsbriefe an die Regierungen. Mit EU-Kommission und Internationalem Währungsfonds schreibt sie die wirtschafts- und sozialpolitischen Regierungsprogramme der Krisenländer und überwacht deren Umsetzung. Sie hat die Aufsicht über alle Banken in Europa übernommen.

Als Trichets Nachfolger Mario Draghi im Sommer 2012 in eine Rede den Satz sagte: „Wir werden tun was nötig ist, um den Euro zu retten“, da

war die Spekulationswelle gegen die Staatsanleihen der Südländer fast mit einem Schlag zu Ende. Hätte schon Trichet diesen Satz gesagt, etwa 2010, als die Spekulationskaskade gegen Griechenland, Irland, Portugal, Spanien ihren Ausgang nahm, alles wäre ganz anders gekommen. Die EZB wäre nicht in die Position gekommen, den Regierungen in halb Europa Vorschriften zur Wirtschafts- und Sozialpolitik zu machen. In einer Finanzkrise gibt der EZB ihre Position an den Geldhähnen ein einzigartiges Machtpotential – und sie nutzt es weidlich, um ihre Macht weiter zu mehren und ihre Vorstellungen durchzusetzen.

### DIE EZB HAT DIE KRISE MIT VERURSACHT

Die EZB hat jahrelang zugesehen, wie die Banken in vielen Ländern Europas mit hohem zweistelligen Kreditwachstum eine Immobilienblase von gigantischen Ausmaßen aufgeblasen haben. Die EZB und die mit ihr verbundenen nationalen Zentralbanken hatten schon immer eine sehr starke Rolle in der Bankenaufsicht. Während die staatlichen

Bankenaufseher sich nur um die einzelnen Institute kümmerten, hätten EZB und nationale Notenbanken durch Begrenzung der Kreditvergabe, für die sich die Banken bei der EZB refinanzierten, die Schieflage des ganzen Bankensystems vermeiden können. Aber die EZB entschied sich jahrelang, zweistellige Raten des Kredit- und Geldmengenwachstums im Euro-Raum und jährliche Steigerungen bis über 30 Prozent in einzelnen Ländern einfach zu ignorieren. Ihre Hände in Unschuld waschen kann sie keinesfalls.

Dennoch ließ sie die Regierungen böswillig allein auf den Kosten sitzen. Nachdem die Banken in Not gerieten, erklärte die EZB die Regierungen für allein zuständig für die Bankenrettung. Weil einige Staaten das dazu nötige Geld schlicht nicht hatten, und es nicht wie die EZB einfach drucken dürfen, ist aus einer Bankenkrise eine Staatsschuldenkrise geworden.

Mangels Geld werden die Banken nicht saniert und hängen am Kredit-Infusionsschlauch der EZB, die damit alle Macht behält. Krisen-

## Schwere Kost

[Lesestoff, der nicht leicht zu verdauen ist.]

staaten bleiben auf das Wohlwollen der Notenbank angewiesen. Die gibt Geld, aber nur für die Gegenleistung einer von den Wählern abgelehnten Reform- und Sparpolitik, die EZB setzt sich damit eiskalt und ohne die geringsten Skrupel über jegliche demokratische Entscheidungen hinweg, die ihr nicht in den Kram passen.

Die EZB tut so, als sei sie in ihre mächtige Rolle gedrängt worden, weil die Regierungen nicht genug tun. Dabei hat sie die Bedingungen für ihren Machtzuwachs selbst geschaffen und sorgt dafür, dass sie bestehen bleiben – unter anderem, indem sie die Regierungen finanziell knapp und abhängig von ihren eigenen Entscheidungen hält.

Die Notenbank könnte die von ihr verantwortete Bankenkrise sehr viel billiger und schadloser lösen als der Staat. Sie müsste die Staaten nur lassen. Eines von vielen möglichen Modellen hat die spanische Zeitung „El Pais“ als Überlegung der Regierung in Madrid kolportiert. Danach hätte die Regierung den Kapitalhunger ihrer angeschlagenen Großbank Bankia und anderer Geldhäuser stillen wollen, indem sie neue Anleihen ausstellte und diese direkt als Eigenkapital in die Banken legt. Die Banken wären dabei ganz oder teilweise in Staatsbesitz übergegangen.

Der Charme des Modells bestand darin, dass die Regierung auf diese Weise den Schuldendienst zur Bedienung dieser Anleihen an sich selbst als Besitzerin der Bank geleistet hätte. Der Staat wäre auf diese Weise aus der negativen Rückkopplung ausgebrochen, in der er steckte. Denn die Alternative war, per neuer Anleihen Geld am Kapitalmarkt aufzunehmen. Aber, je mehr Anleihen der Staat aufnahm desto größer wurde das Misstrauen der Investoren und mehr Zinsen musste er zahlen.

Da die Regierung wegen der Bedeu-

tung der Banken für den nationalen Zahlungsverkehr ohnehin für deren Schulden haften muss, wäre es nur folgerichtig gewesen, sie mit eigenen Anleihen zu rekapitalisieren. Die geretteten Banken wiederum hätten dem Staat Kredit geben können, den sie bei der Europäischen Zentralbank refinanzieren.

Die üblichen Regeln verbieten weder, Banken mit Staatsanleihen zu rekapitalisieren, noch dass Banken Kredite an Staaten geben. Doch das Modell verschwand schnell in der Schublade. Die EZB oder die EU-Kommission haben schnell Wege gefunden, das zu unterbinden. Denn wenn ein Staat in einer Währungsunion das Privileg der Geldvermehrung per Kredit für sich in Anspruch nimmt, das eigentlich für die Banken vorgesehen ist, wollen andere Staaten der Union das der Fairness halber auch tun dürfen. Aber wenn es alle täten, würden die Banken in die Röhre schauen und das ganze System wäre infrage gestellt. Und wo kämen wir denn hin, wenn die Staaten mächtiger als die Banken würden?

Die Banken sollen die Regierungen disziplinieren und nicht umgekehrt, so lautet das Credo der Banker. Erklärtes Ziel der EZB jedenfalls ist es, die „disziplinierende Funktion des Anleihemarktes“ aufrecht zu erhalten, als genau die oben beschriebene Zwickmühle für jeden Staat.

Die „Disziplinierungsfunktion des Anleihemarktes“ ist nichts anderes als ein Euphemismus für Macht der Banken und der EZB. Denn es sind die Finanzinstitute, die sogenannte „fünfte Gewalt“, die die meisten Staatsanleihen kaufen und halten. Weil der spanische Staat die vielen Milliarden, die ihn die Sanierung des heimischen Bankensystems kosten würde, nicht aufbringen konnte, ohne das Vertrauen der Anleiheinvestoren zu verlieren, musste er sich Kredite vom ESM (Europäischer Stabilitäts Mechanismus, der Dauer-Rettungsschirm

## Gelenkschmerzen?

Ob Knie, Knöchel, Arm oder Hand - durch Therapie mit Bandagen erfolgreich Abhilfe schaffen!

Manumed active

Genumedi

Levamed

Epicomed

medi

reha team **Mais**  
Das Sanitätshaus Aktuell ek



[www.maispassau.de](http://www.maispassau.de)

94036 Passau  
94060 Pocking  
94474 Vilshofen  
94486 Osterhofen  
94065 Waldkirchen

Josef-Großwald-Weg 1  
Berger Straße 5  
Aidenbacher Straße 36  
Stadtplatz 36  
Schmiedgasse 9

0851/988280  
08531/8466  
08541/7204  
09932/400184  
08581/910606

Wir beantworten gerne Ihre Fragen.



# Ambulant betreute Wohngemeinschaft | Pocking SENIOREN-APPARTEMENTS

- Zwei kleine Wohngruppen à 12 Personen
- Pflegegrade 2 bis 5
- Selbstbestimmt leben und eigene Entscheidungen treffen
- Hauswirtschaftliche Versorgung inkl. Wäscheservice
- Individuelle Pflege und Betreuung
- Ambulanter Pflegedienst im Haus
- Frisch zubereitete Speisen
- Eigene Terrasse/Balkon
- Gemeinschaftsräume

**Bianca Maier**  
 ☎ (08531) 9146937  
 ✉ b.maier@prolivo.de  
 www.prolivo.de



Inn-WG · Hartkirchner Str. 24a · 94060 Pocking

**Achtung! Dieses Produkt kann extreme Zufriedenheit und Entspannung verursachen**

## Eichinger Wintergärten

Bundespreis-Sieger 2003, 2007  
 Bayerischer Staatspreis 2005, 2009



Foto: Hotel Dreiflüsse Hof Passau



**Eichinger Schreinerei GmbH**  
 Rothof 33 | D-94152 Neuhaus / Inn  
 Telefon +49(0)8503-1594 | Fax -529  
 info@eicor.de | www.eicor.de

# Schwere Kost

[Lesestoff, der nicht leicht zu verdauen ist.]

der Eurozone, Anm.d.Red.) holen, was seine Verschuldung nach oben trieb. Den gefährlichen Schwelbrand in seinem Finanzsystem konnte er indes jedoch nicht löschen.

Die EZB kann und konnte die spanische Krise und die Krise der Währungsunion lösen, indem sie – ähnlich wie die US-Notenbank zusammen mit dem Finanzministerium es taten – den Banken ihre Vermögenswerte zu einem guten Preis abkauft. Das Geld dafür könnte sie drucken und sich später von den Banken wiederholen. Der Steuerzahler wäre weitgehend außen vor. Die EZB konnte und kann auch jederzeit die Krise lösen, indem sie Geld „druckt“ und es den klammen Staaten gibt. Im Fall Irland hat sie das getan und das Staatsfinanzierungsverbot einfach ignoriert. Irland wird uns als Musterschüler unter den Reformländern dargestellt, der angeblich beweist, dass extrem harte Ausgabenkürzungsprogramme ein Land aus der Krise führen können. Deshalb durfte die Sanierung Irlands nicht scheitern. Doch obwohl EZB und EU-Kommission regelmäßig die Fortschritte priesen, blätterte der Lack immer mehr ab. Die Wirtschaft lahmte, die Arbeitslosigkeit erklomm Rekordhöhen und die Staatsschuldenquote Irlands stieg auf weit über 100 Prozent des Bruttoinlandsprodukts.

### WAS ALLES GEHT, WENN DIE EZB NUR WILL

Weil die Regierung Irlands sich 2010 auf massiven Druck der EZB bereiterklärt hatte, die zu einem großen Teil ausländischen Gläubiger der irischen Megabanken voll auszuzahlen, hatte die irische Regierung etwas gut bei der EZB. Die EZB weigert sich den damaligen Drohbrief Trichets an die irische Regierung zu veröffentlichen. Die irische Regierung hat es bisher auch nicht getan. Damalige Regierungsmitglieder haben jedoch öffentlich ausgesagt, Trichet habe damit gedroht, die notleidenden irischen Banken würden keine Notfallkredite von der Notenbank mehr bekommen, es sei denn, die Regierung stimme einer Sanierung der Banken auf Staatskosten zu. Dabei müssten die Anleihegläubiger der irischen Banken, im Wesentlichen die großen deutschen und französischen Banken, vollkommen geschont werden. Im Klartext lautete die Vorgabe der EZB, den großen Gläubigerbanken ihre Gewinne vollständig auszuzahlen und die Kosten dafür den irischen Steuerzahlern aufzubrummen.

Dafür musste die irische Regierung riesige Hilfskredite aufnehmen, an denen die Iren noch Generationen zahlen werden. Dafür, dass die Iren damals die EZB-Schützlinge in Frankreich

und Deutschland heraushauten, stimmte die EZB einem Deal zu, der die hehren Prinzipien, die sie sonst so vor sich herträgt, offen verletzt. Auch der Bundesbankpräsident Jens Weidmann, der sich sonst als oberster Hüter dieser Dogmen gebärdet, lies nur ein leises Murren hören. Schließlich waren es ja die deutschen Banken, für deren Rettung sich die Notenbank hier revanchierte. Da kann selbst eine Bundesbank nicht kleinlich sein.

Die irische Regierung hatte dem Bankenauffanginstitut einen Schuldschein von 30 Milliarden Euro ausgestellt, den diese wiederum bei der irischen Notenbank als Sicherheit einreichte, um über ein intransparentes Notprogramm an frische Euros zu kommen. Dafür hätte die Regierung eigentlich bis 2013 jedes Jahr drei Milliarden Euro Schuldendienst leisten müssen. Diesen Schuldendienst sollten die geretteten Banken direkt an die Notenbank weitergeben, um dort ihre Schulden abzulösen. Man sieht, de facto hat die Regierung das Geld für die Bankenrettung von der Notenbank bekommen. Es wurden zusätzliche Euro in die Welt gesetzt, um ihr aus ihrer Finanznot zu helfen.

Eigentlich dürfen diese Notprogramme der nationalen Zentralbanken nur zeitlich eng befristet stattfinden. Mit einer Tilgung des Riesen-Schuldscheins bis 2013 wurde der Begriff „kurzfristig“ schon stark gedehnt. Man sieht, was die spanische Regierung nicht durfte, durfte die irische allemal.

Doch die irische Regierung war nicht wirklich willens, den Schuldendienst zu leisten. Also hat die irische Zentralbank 2012 mit Duldung der EZB die Verpflichtung zur Schuldentilgung bis nahe an den Sankt-Nimmerleins-Tag verschoben. Erst ab 2038 fängt sie an zu tilgen. EZB-Präsident Mario Draghi ist das sehr peinlich, weshalb er darauf beharrt, der EZB-Rat habe das Geschäft nur „zur Kenntnis genommen“. Das ist aber nur eine Floskel. Wenn die EZB es ernst meinen würde, mit der Einhaltung des Verbots der Staatsfinanzierung, hätte sie den Deal untersagen müssen. Doch es gehört zu den Imperativen der Macht, dass man denen, die gehorchen, hilft wenn sie in Not sind.

Mit den Milliarden, die die irische Regierung fast eine Generation lang von der Zentralbank bekommt, kann sie ihren Finanzierungsbedarf und ihr Defizit senken. Und die EZB kann weiter die „Erfolge“ des irischen Sparprogramms als leuchtendes Beispiel verwenden. Denn weil sie für die Milliarden von der Notenbank so lang keinen Schuldendienst zahlen muss, konnte die irische

## Schwere Kost

[Lesestoff, der nicht leicht zu verdauen ist.]

Regierung „an den Kapitalmarkt zurückkehren“.

Auch in anderen Krisenstaaten wäre die Staatsschuldenkrise sehr bald vorüber, wenn sich die Notenbank ihnen gegenüber ähnlich flexibel und großzügig zeigen würde. Das Staatsfinanzierungsverbot lässt sich sehr leicht umgehen, wenn man es nur will. So hat etwa der Chefvolkswirt der Citigroup und ehemalige britische Notenbanker, Willem Buiter, die Variante ins Gespräch gebracht, dass die EZB Schuldverschreibungen der Banken aufkauft, die mit den Anleihen der Krisenländer besichert sind, anstatt solche, die mit Hypothekenanleihen besichert sind. Das würde die Nachfrage kräftig ankurbeln und die Renditen drücken.

Wenn sie wollten, könnten Europas Notenbanken die Krise sogar heimlich entschärfen. Die Bilanzsumme der EZB und der mit ihr zum „Eurosystem“ verbundenen 17 nationalen Zentralbanken der Währungsunion ist mit über sieben Billionen Euro gewaltig. Die Bilanzierung – deren Regeln die EZB selbst festlegt – ist ziemlich milchig. Man kann mehr erahnen, was in dieser Bilanz vorgeht, als dass man es wüsste. Der Bestand von Wertpapieren, die „für geldpolitische Zwecke“ gehalten werden, war noch 2014 mit rund 200 Milliarden

Euro nicht wirklich nennenswert. Es sind Staatsanleihen, die sie im Rahmen eines SMP getauften Programms gekauft hat, außerdem Pfandbriefe von privaten Emittenten.

Der heutige Bestand an Staatsanleihen, den die Notenbanken des Eurosystems halten, ist insbesondere durch die Coronakrise aber geradezu explodiert. Die Europäische Zentralbank (EZB) besaß zum Ende 2021 Anleihen im Wert von 3,6 Billionen Euro, die sie zu geldpolitischen Zwecken hält – und agiert bei den Käufen äußerst intransparent. Das ist ein Vielfaches des vormals heftig umstrittenen SMP-Anleihekaufprogramms, dessentwegen Axel Weber damals als Bundesbankpräsident zurückgetreten ist.

Insgesamt könnte das Staatsanleiheportfolio des Eurosystems noch weitaus größer sein, genaues weiß man nicht, denn die EZB und die nationalen Notenbanken haben in den letzten Jahren durch Änderungen der Bilanzierungsregeln die Nachvollziehbarkeit kritischer Portfolio-bewegungen gezielt verschleiert. In Anbetracht des homöopathischen Informationsgehaltes ihrer Bilanzveröffentlichung könnten die Notenbanker der Krisenländer, wenn sie möchten, die Anleihen der eigenen Regierung kaufen und Bundesan-

leihen verkaufen. An ihren Bilanzen könnte das keiner sehen und genau deshalb wird es vermutlich auch im großen Stil betrieben. Ein stichhaltiges Indiz dafür liefert der Vergleich zwischen dem (offiziellen) Bestand der gehaltenen Staatsanleihen der EZB seit 2015 und die im gleichen Zeitraum gestiegenen Staatsschulden der Eurozone. Gegenüber rund 3,6 Billionen Euro Staatsanleihen lag der Schuldenanstieg der Eurostaaten im gleichen Zeitraum allerdings bei „nur“ 2,3 Billionen Euro. Im Ergebnis hat das Eurosystem in der jüngeren Vergangenheit also mehr Staatsanleihen aufgekauft als neue Papiere emittiert wurden – und das in Zeiten pandemiebedingter Rekorddefizite. Unweigerlich drängt sich der Eindruck auf, dass das Eurosystem die Ausgaben der Mitgliedstaaten finanziert. Überschreitet die EZB also ihre Kompetenzen und betreibt womöglich monetäre Staatsfinanzierung?

Hans-Werner Sinn, Chef des Münchner Ifo-Instituts hat am 7. Oktober 2014 in einem Gastkommentar im Handelsblatt einiges über die wahren Herrscher in Europa ausgeplaudert. Italiens Ex-Ministerpräsident Silvio Berlusconi habe die wirtschaftlichen Probleme seines Landes mit einem Euro-Austritt und Abwertung lösen wollen. „Dazu hatte

er im Herbst 2011 bereits Sondierungsgespräche mit anderen Regierungen des Euro-Raums geführt. Er hatte sich mit dem griechischen Ministerpräsidenten Papandreou abgesprachen, der sein Volk mit einem Referendum faktisch vor die Wahl zwischen einem Austritt und einer harten Austeritätspolitik stellen wollte“, lässt Sinn uns wissen. „Beide mussten dann aber im November 2011 fast zeitgleich zurücktreten“, fährt er fort und liefert auch die Begründung: „Übergeordnete politische Interessen, aber auch das Interesse des Bankensystems, standen dem Austritt entgegen.“

Wir lernen: Wenn vitale Interessen des Bankensystems tangiert sind, dann haben die Bürger europäischer Staaten nichts mehr zu sagen. Dann bekommen sie eine Regierung vorgeordnet, die macht, was den „übergeordneten politischen Interessen“ und „dem Interesse des Bankensystems“ zugetan ist. Die Demokratie hat dann Sendepause und den Medien wird ein Maulkorb verpasst. Was die „übergeordneten politischen Interessen“ sind, vor allem wessen Interessen das sind, darf sich jeder selbst ausmalen.

Wie das in Griechenland bewerkstelligt wurde, hat man schon hier und da gelesen, zum Beispiel in einer Ar-

**MEDIDENT**  
**BAVARIA**<sup>®</sup>  
Dr. Alexander Neubauer

Ihr Partner für Gesundheit und Zähne

Passauer Straße 20  
94104 Tittling  
Tel 08504 923650  
www.medident-bavaria.de



@zahnarztittling



@medidentbavaria

ganzheitliche, biologische Zahnmedizin  
Keramikimplantate  
sichere Amalgamentfernung

Aktuelle Neuerscheinung:



mehr Info:



## Schwere Kost

[Lesestoff, der nicht leicht zu verdauen ist.]

tikelserie in der Financial Times mit dem Titel „How the Euro was saved“. Danach hat EU-Kommissionspräsident Barroso im November 2011 hinter dem Rücken von Regierungschef Papandreou mit dessen Finanzminister Venizelos und Oppositionsführer Samaras einen Verzicht auf das Referendum zum Euro und eine Einheitsregierung unter Führung des parteilosen, kurz zuvor aus dem Amt geschiedenen EZB-Vizepräsidenten Papademos vereinbart. Als Venizelos auf dem Rückflug vom G-20 Gipfeltreffen in Cannes eine Presseerklärung mit der Absage des Referendums verfasste – während Papandreou schlief – war dessen politisches Schicksal besiegelt.

Auch dass Italien neben Griechenland in Cannes das größte Sorgenkind war, liest man dort, und dass US-Präsident Obama und Finanzminister Tim Geithner intensiv an der europäischen Krisendiplomatie teilnahmen. Italiens Regierungschef Berlusconi wurde in Cannes massiv unter Druck gesetzt. In der Woche danach schossen die italienischen Anleiherenditen bis weit über sieben Prozent nach oben. Erst als Berlusconi zurückgetreten und durch den braven Brüsseler Technokraten Mario Monti ersetzt worden war, gingen die Anleiherenditen und

damit die Kosten der italienischen Staatsschulden sehr schnell wieder nach unten. Die Disziplinierung hat gewirkt.

Die EZB, hätte also jede Menge Möglichkeiten, damit die Staatsschuldenkrise sich in Wohlgefallen auflösen könnte. Aber sie nutzt sie nur ausgesprochen selektiv, zum Beispiel wenn sie einer willfährigen Regierung einen Gefallen schuldet oder wenn die Währungsunion droht auseinander zu brechen. Stattdessen bestand die bisherige Strategie der EZB gegen die Finanzkrise im Kern darin, zinslos Unmengen neues Geld in die Finanzbranche zu pumpen, um deren viel zu große Schuldenlast tragbar zu halten. Das funktioniert leidlich bis schlecht. Es begünstigt die Hauptschuldigen an der Krise, die Banker, und es lässt die zu hohen Schulden der Haushalte und Unternehmen bestehen. Damit bleibt der Abwärtsdruck auf die Nachfrage bestehen.

In weiten Teilen Europas herrscht unterdessen Kreditklemme. Die angeschlagenen Banken geben weniger neue Kredite heraus, als sie an Rückzahlungen bekommen. Viele der hochverschuldeten Haushalte und Unternehmen wollen keine neuen Kredite aufnehmen, sondern ihre Verschuldung abbauen. Andere,

die Kredite möchten, bekommen sie nicht. Schuldenbremse und Stabilitätspakt zwingen die Staaten zum Sparen. Da das Geld auf unse- ren Girokonten im Wesentlichen dadurch entsteht, dass die Banken Kredit geben, sind durch die Kreditklemme die Zahlungsmittel für eine anständige Wirtschaftsentwicklung im Euroraum zu knapp. Zu der seit 2009 bestehenden Kreditklemme in der Wirtschaft kamen mit der Energiekrise und der steigenden Zinsen seit spätestens 2022 erheblich steigende Verbraucherpreise, die Folge daraus ist ansteigende Arbeitslosigkeit, stagnierende oder sogar schrumpfende Wirtschaft bei gleichzeitig steigender Inflation: Stagflation. Der EZB gefällt das angeblich gar nicht. Aber sie hat sich bisher für machtlos erklärt und es bei heuchlerischen Appellen an die Banken belassen, die üppigen Liquiditätshilfen der Notenbank in mehr Kredite umzusetzen.

Man muss sich die Verrücktheit dieser Situation klarmachen: Eine Institution, die Geld einfach drucken kann, schafft es angeblich nicht, dieses Geld auch in Umlauf zu bringen. Wie kann das sein? Kaum jemand lässt einen Geldschein liegen, den er auf der Straße findet. Die Nachfrage nach Geld ist extrem

hoch, die Kosten der Herstellung bei nahe Null – warum kann die EZB den Markt also nicht mit Liquidität versorgen, obwohl sie es doch angeblich versucht?

Ohne das Dogma, dass die Notenbanken Geld nur über die Geschäftsbanken und zum Vorteil der Geschäftsbanken in Umlauf zu bringen haben, könnte die EZB einfach auf eigene Rechnung über die Banken Kredite an Unternehmen vergeben. Die Banken bekämen eine Provision und müssten einen (kleinen) Teil des Risikos übernehmen, ähnlich wie bei staatlichen Kreditprogrammen, die über die Förderbank KfW abgewickelt werden.

Doch wenn die EZB an den Banken vorbei Geld in Umlauf bringen würde, würde das das Geldschöpfungsprivileg der Geschäftsbanken in den Fokus rücken, in Zweifel ziehen und in seiner Reichweite einschränken. Außerdem: Wenn die Geldversorgung nicht mehr allein von den Banken abhängt, sondern auch an ihnen vorbei stattfinden kann, dann gibt es keinen guten Grund mehr, sie mit Milliardensummen vom Steuerzahler vor dem selbst verschuldeten Niedergang zu bewahren. Noch schlimmer für die Banken: Weil die Anleihegläubiger wüssten, dass die Banken im Notfall nicht

## Einladung

LIEBE KUNDEN & BLUMENFREUNDE,

wir laden Sie herzlich ein zu unserem weihnachtlichen Blütenzauber mit

## Advent-Ausstellung

am Sonntag, 26. November 2023,  
von 10.00 bis 16.00 Uhr.

Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich von unserer bunten Auswahl an Blumen und Gestecken begeistern.

Zwischen 13.00 und 14.00 Uhr stattet uns der heilige Nikolaus einen Besuch ab.

Auf Ihren Besuch freut sich Familie Bruckmeier mit Team



  
**Blumen**  
BRUCKMEIER

Passauer Straße 26  
84364 Bad Birnbach  
Tel.: 08563/2330  
Fax: 08563/2680

E-Mail: [info@blumen-bruckmeier.de](mailto:info@blumen-bruckmeier.de)  
Internet: [www.blumen-bruckmeier.de](http://www.blumen-bruckmeier.de)

## Schwere Kost

[Lesestoff, der nicht leicht zu verdauen ist.]

gerettet werden müssen, würden sie den Banken, die bisher zu groß sind um Pleite gehen zu dürfen, das Geld nicht mehr so billig geben wie bisher. Das Ausfallrisiko wäre viel größer. Schätzungen zufolge geht bis zur Hälfte der Gewinne der Großbanken auf das Konto dieser indirekten, einkalkulierten Subvention des Fremdkapitals durch die unausgesprochene, de facto aber gewährte Staatsgarantie. Diese Gewinne würden die Großbanken gern weiter einsacken. Da ist eine Kreditklemme für die übrige Wirtschaft aus ihrer Sicht ein kleiner Preis.

Verzichtete die EZB darauf, die Geschäftsbanken dermaßen zu protegierten, wären den Möglichkeiten, Geld in Umlauf zu bringen, das man selbst drucken kann, nur durch die Phantasie Grenzen gesetzt. Es würde wohl zu Verwerfungen führen, wenn EZB und nationale Notenbanken die fehlenden Milliarden in Umlauf brächten, indem sie diese in frischen Scheinen einfach auf die Straße stellten. Aber selbst das würde den Zweck erfüllen. Sie könnten auch ihre Spendentätigkeit vervielfachen oder jedem Bürger einen Scheck über sagen wir 200 Euro schicken. Und wenn das nicht genügt, einfach nochmal, so lange, bis genug Geld da ist und die Wirtschaft in Gang kommt. Und nein, dadurch würde auch die Inflation nicht weiter steigen, wie der fiskalisch leider nur halbgebildete Oberstudienrat vielleicht einwenden möchte. Erst wenn mehr Geld in den Wirtschaftskreislauf gepumpt wird, als dieser aufnehmen kann, kommt es zu inflationären Rückkoppelungen auf die Realwirtschaft. Bis zu dieser Schwelle ist eine Liquiditätserhöhung im Gesamtkreislauf unproblematisch. Eine gewisse Inflationsrate ist außerdem volkswirtschaftlich sogar wünschenswert, da sie den einzig wirklich funktionierenden Tilgungsmechanismus für Staatsschulden darstellt. Das Ziel ist, es, eine „gesunde Inflation“ herzustellen,

durch die die Wirtschaft genau im richtigen Maß liquide bleibt. Zur Not durch unkonventionelle Maßnahmen. Das ist, was in Anlehnung an Milton Friedman als Helikoptergeld bezeichnet wird. Geld, das die Notenbank einfach verteilt, weil mehr Geld gebraucht wird.

Wem das zu verrückt klingt, dem sein ein Papier von Ben Bernanke aus dem Jahr 1999 empfohlen, als er noch Wissenschaftler war und nicht Zentralbankchef und somit oberster Interessenvertreter der Bankbranche. Die Empfehlungen darin gelten der Bank von Japan, der er vorhält, zu wenig gegen die Deflation zu tun und sich hinter Ausflüchten zu verstecken. Man kann seine Problemdiagnose und die Aufzählung der Ausflüchte fast eins zu eins auf die Europäische Zentralbank heute übertragen.

Der Euroraum hat ein massives Problem mit zu geringem Geldumlauf. Dieses Problem besteht seit der Finanzkrise und hat sich trotz langjähriger Niedrigzinsen nicht lösen lassen, da die Geschäftsbanken keine Lust mehr auf ihr Kerngeschäft, die Kreditvergabe, haben, sondern mit billigem Geld lieber an den Aktienbörsen zocken. Zu der Kredit- und damit Liquiditätsklemme in der Eurozone kam Anfang 2022 die politisch verursachte Energiekrise sowie eine von der US-Zentralbank Fed zur Eigenrettung initiierte Wende in der Zinspolitik. Beides zusammen hat die Verbraucherpreise explosionsartig in die Höhe schnellen lassen und damit alte Kinderbuch-Lehrsätze der Ökonomie als den Unfug entlarvt, der er ist: trotz zu geringer Geldmenge in der Realwirtschaft kam es zu sprunghafter Inflation - vor allem bei den Gütern des täglichen Bedarfs. Toxischer kann eine volkswirtschaftliche Gesamtsituation kaum sein. Vor diesem Hintergrund wenden sich die üblichen Argumente gegen Liquiditätssteigernde Zentralbankeingriffe in

**Sunlight L89I Vollintegriert:**  
ab 115€ - 300 KM/Tag



## WOHNMOBILVERMIETUNG

Vollkasko  
Klimaanlage  
Fahrrad-Träger  
Tempomat  
Navigationsgerät  
Markise  
Rückfahrkamera  
Fernseher  
Kühlschrank  
mit Gefrierfach  
Campingmöbel  
Für 4 Personen  
inkl. (Stühle, Tisch, Geschirre)  
Toilette & Dusche



**Kfz-Technik**  
**Manuel Maier**

Pramerdorf 87  
4782 St. Florian am Inn  
Mobil 0043/664/1212222  
Telefon 0043/7712/30243  
info@kfz-technik-maier.at

mit 3,5t Zulassung Führerscheinklasse B



**Sunlight T67 Teilintegriert:**  
ab 100€ - 300km/Tag

## Schwere Kost

[Lesestoff, der nicht leicht zu verdauen ist.]

Argumente dafür. Sie verursachen so lange keine zusätzliche Inflation, wie es nicht zu einem Überhang an freier Liquidität kommt.

Es gibt lediglich ein klitzekleines Problem dabei. Aber es ist nur ein buchhalterisches, und es lässt sich leicht lösen. Wenn die EZB einem Bürger einen Scheck schickt, dann weist sie damit die Bank dieses Bürgers an, ihm ein entsprechendes Giroguthaben gutzuschreiben. Im Gegenzug erhält die Bank ein Zentralbankguthaben bei der EZB. Wenn die EZB und die mit ihr im Eurosystem zusammengeschlossenen Zentralbanken ihren Abschluss machen und ihren Gewinn ermitteln, buchen sie die zusätzlichen Zentralbankguthaben als Verbindlichkeiten. Bei einem Geldgeschenk an die Bürger steht dieser Verbindlichkeit kein Aktivposten in der Bilanz gegenüber. Das heißt, der Gewinn sinkt. Das Eurosystem kann am Jahresende weniger Gewinn an die Regierungen überweisen. Letztlich zahlt also der europäische Steuerzahler und der vermehrte Geldumlauf wird später wieder neutralisiert. Wenn die Zentralbank sogar massiv Geld verschenkt, etwa indem sie 50 Milliarden Euro an die Haushalte verteilt, dann müsste sie nach geltender Bilanzierungspraxis einen

hohen Verlust ausweisen. Das hat zwar real keine Bedeutung, wie auch Ben Bernanke ausführt. Denn der Passivposition in der Bilanz stehen nur Zahlungsverpflichtungen in Geld gegenüber, das die Notenbank selbst drucken kann.

Das Problem ließe sich mit einer einfachen Bilanzoperation lösen, sofern die Zentralbank willens wäre. Die Notenbank müsste nur auf die Aktivseite ihrer Bilanz einen Posten mit Namen „Ausgleichsposten für Helikoptergeld“ schreiben. Thomas Mayer, Ex-Chefvolkswirt der Deutschen Bank, schlägt in seinem Buch „Die neue Geldordnung“ (Oktober 2014) einen anderen Namen für diesen Ausgleichsposten vor. Die Notenbank soll einfach den guten Namen, den „Goodwill“ der Bürger auf der Habenseite bilanzieren, deren Fähigkeit die Leistungen und Produkte herzustellen, die mit diesem Geld zu kaufen sind.

Das klingt verrückt, ist aber gängige Notenbankpraxis. So steht in der zusammengefassten Bilanz des Eurosystems ein Posten mit Namen „Ausgleichsposten für vom IWF zugewiesene Sonderziehungsrechte“. Den haben die Notenbanker erfunden, als die Welt in einer ähnlichen Situation war wie heute der Euroraum. Es gab zu wenig Geld. Der Internationa-

le Währungsfonds verschenkte zusätzliches Geld an die Zentralbanken aller Mitgliedsländer, sogenannte Sonderziehungsrechte. Wenn die Notenbanken das einfach nur als das Geschenk bilanziert hätten, das es war, hätte das direkt ihren Gewinn gesteigert und wäre auszuschütten gewesen. Um das zu vermeiden, erfanden sie den Ausgleichsposten. Die Zentralbanken machen sich ihre Bilanzierungsregeln praktischerweise selber. Ihrer Phantasie stehen also keine realen Hindernisse entgegen.

Wenn die EZB also Helikoptergeld verteilen wollte, um den Geldumlauf zu erhöhen, könnte sie zur Vermeidung eines Bilanzverlusts eine ähnliche Position für die Aktivseite erfinden, oder das Helikoptergeld gleich mit dem Ausgleichsposten für Sonderziehungsrechte auf der Passivseite verrechnen. Noch besser wäre, die Notenbanker würden den überholten Ausgleichsposten für Sonderziehungsrechte umgehend ganz auflösen, die damals vermiedene Gewinnausschüttung nachholen und Staatsschuldenkrise damit lindern. Denn heute gibt es kein Festkurssystem mehr. Die Zahlungsbilanzsalden müssen nicht mehr über die Zentralbanken ausgeglichen werden. Die Begründung

für das Zurückhalten des Gewinns ist entfallen.

Fazit: Die EZB hatte und hat es jederzeit in der Hand, die Eurokrise zu beenden. Wohl gemerkt: was hier dargestellt wird, soll nur zeigen, was die EZB tun könnte, würde sie ihr eigenes Krisengeschwätz wirklich ernst meinen. Ob der Autor der Meinung ist, dass die EZB das auch tun sollte, steht auf einem anderen Blatt. Sie tut es nicht, weil sie ihre Macht wahren und in Europa eine Wirtschafts- und Sozialpolitik nach ihren neoliberalen Vorstellungen durchzusetzen will, sowie die fortgesetzte Verlagerung von nationalen Kompetenzen auf die europäische Ebene vorantreibt. Die EZB stellt sich mit selbstgerechter Hybris ein ums andere Mal gegen die Demokratie und den Willen und das Wohl der Bürger Europas. Sie sitzt wie die Spinne im Netz - alle Fäden laufen bei ihr zusammen und alle Staaten hängen darin, hilflos wie die Insekten, und warten nur darauf, von der fetten Spinne bei Bedarf ausgesaugt zu werden. Nur wenn eine Krise sich so zuspitzt, dass wichtige Banken bankrott zu gehen drohen und die Währungsunion zu zerfallen droht, zeigt die EZB ihre Macht und nimmt der Krise die Spitze - aber sie löst sie wohlweislich nicht.

*kinesiologie*  
HEIDEMARIE WINTERSTELLER  
seit 1997



Die **Angewandte Kinesiologie**, oder im deutschen Sprachraum kurz **Kinesiologie** ist eine ganzheitliche alternativmedizinische Diagnose- und Heilmethode, die sich aus der **Körpertherapie** und der **Chiropraktik** entwickelt hat. Außerdem spielen Erkenntnisse aus der **Meridian- und Elementenlehre** eine Rolle.

Mithilfe der Kinesiologie sollen Spannungen sowie Blockaden im Körper gelöst werden, um die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu steigern und das Wohlbefinden zu erhöhen.

*kinesiologie im landkreis passau*

Wenn der Alltag an Ihren Kräften zehrt, ist es nicht immer einfach, an sich selbst zu denken. Ich bin für Sie da, um Ihnen Schritt für Schritt wieder zum Gleichgewicht zu verhelfen. nehmen Sie sich Zeit und finden sie heraus, wie ich Sie mit Kinesiologie unterstützen kann - hier bei uns im Landkreis Passau.



HEIDEMARIE WINTERSTELLER  
MARIENWEG 5 | 94086 BAD GRIESBACH  
TELEFON: +49 8532-6409838  
KINESIOLOGIE.WINTERSTELLER@WEB.DE  
WWW.KINESIOLOGIE-WINTERSTELLER.DE

# T+ TISSOT

FOCUS FORWARD



TISSOT PRX AUTOMATIC

## Neu und Exklusiv. Manufaktur Uhren von Tissot und Mühle|Glashütte. Bei Hatzmann.



*SAR Flieger-Chronograph,  
Mühle|Glashütte*



*Seebatallion GMT,  
Mühle|Glashütte*

Zum Fest der Liebe finden Sie bei uns ein in der Region einzigartiges Sortiment edler Uhren, Schmuck und Accessoires für Ihre Liebsten. Lassen Sie sich inspirieren und die neuesten Stücke der attraktivsten Marken vorführen.

Bei Hatzmann, Fürstenzell.

Ihre gute Adresse für Juwelen, Perlen,  
Uhren, Augenoptik, Kontaktlinsen

**hatzmann**  
Fürstenzell  
Bahnhofstraße 6  
☎ 08502/284



*Teutonia II Chronograph,  
Mühle|Glashütte*



*Teutonia IV  
Kleine Sekunde,  
Mühle|Glashütte*

Mo - Fr 8.00 - 12.00 Uhr, 13.30 - 18.00 Uhr, Sa 8.00 - 13.00 Uhr





# Harmonie DIE MAN SPÜRT

NICHT NUR DAS AMBIENTE, SONDERN AUCH **DER UNVERGLEICHLICHE SERVICE**, DER ALS FAMILIÄR GEFÜHRTES HAUS DAS GEWISSE ETWAS AN **PERSÖNLICHKEIT UND PROFESSIONELLER ORGANISATION** UND BETREUUNG BIETET



Das Waldschloss Gattern ist nicht nur aufgrund seiner malerischen Lage hoch über Passau eine beliebte Anlaufstelle für Gäste und Genießer aus der Region. Vor allem die hervorragende regionale Küche hat dem Hotel und Restaurant der Familie Haas über die Jahre eine wachsende Zahl treuer Stammgäste eingetragen.

So ist natürlich selbstverständlich, dass es sich in dieser herrlichen Location vortrefflich Hochzeit feiern lässt. Stilvoll und luxuriös ausgestattete Saaldekoration und feinste Menüs oder Buffets, ganz nach dem Geschmack des Brautpaares. Die hauseigene Patisserie sorgt für wundervolle Torten und süße Versuchungen.

Das gesamte Team setzt sich mit Engagement und Leidenschaft dafür ein, dass die Hochzeitsfeier im Waldschloss Gattern für die ganze Gesellschaft zu einem unvergesslichen Erlebnis wird. Das beginnt bereits bei der Planung und den Vorbereitungen, bei denen die Wünsche und Vorstellungen des Brautpaares natürlich voll und ganz im Mittelpunkt stehen.

Information von:  
Hotel & Restaurant Waldschloss  
Gattern 1 | A-4784 Gattern  
Tel. 0851 / 756 84 00  
[www.waldschloss.at](http://www.waldschloss.at)

Foto: Wilvorst



Große Hochzeitsausstellung am 4. & 5. November in Ort im Innkreis bei Fussl Happy Day mit den schönsten Trends für Braut, Bräutigam und die Hochzeitsgäste.

## ALLES HOCHZEIT IN ORT IM INNKREIS

### DIE NEUEN TRENDS FÜR BRAUT UND BRÄUTIGAM

Am 4. & 5. November dreht sich in Ort im Innkreis alles um das Thema Hochzeit. Der Brautsalon Fussl Happy Day lädt zur großen Hochzeitsausstellung, bei der gemeinsam mit vielen weiteren Hochzeitsdienstleistern die neuen Trends, Tipps und Infos für die perfekte Hochzeitsplanung präsentiert werden. Highlight ist die Brautmodenschau, bei der dreimal täglich die schönsten Brautkleider und Hochzeitsanzüge der neuen Saison gezeigt werden. Auch für das leibliche Wohl ist mit einem eigenen Cafébereich gesorgt und das alles bei freiem Eintritt.

Im Fussl Festtagshaus wird neben Hochzeitsmode im Brautsalon natürlich auch festliche Mode für die Hochzeitsgesellschaft und für festliche Events geboten. Die Auswahl an Abend- und Ballkleidern, Debütantinnenkleider, sowie eleganten Anzügen für viele Gelegenheiten ist einzigartig.

Information von:  
FUSSL Happy Day  
Fusslplatz 26-32 | Ort im Innkreis  
(direkt an der Autobahn A3)  
Braut: +43-7751-8902-20  
Bräutigam: +43-7751-8902-15  
happyday@fussl.at | www.fussl-happyday.at



www.fussl-happyday.at



# Hochzeits- ausstellung

## 4.-5. NOVEMBER

4974 Ort im Innkreis

Mit Brautmodenschau  
& Eintritt frei!

DER BRAUTSALON FÜR

# Braut & Bräutigam

**FUSSL**  
*Happy Day*

Fussl Festtagshaus  
Fusslplatz 26-32  
A-4974 Ort im Innkreis

Terminvereinbarung:  
Braut +43 7751 8902-20  
Bräutigam +43 7751 8902-15

# LASS MAL DRUCK AB!

NOCH IMMER GIBT ES SKIFAHRER - UND VOR ALLEM SKIFAHRERINNEN - DIE MIT SKISCHUHEN AUF DIE PISTE GEHEN, DIE IHNEN EIGENTLICH GAR NICHT PASSEN.

NACH DEM MOTTO „HAUPTSACHE ER DRÜCKT NICHT“ WERDEN DIE SCHUHE ZU GROSS UND ZU WEIT GEKAUFT - UND DAMIT EIN ERHEBLICHES SICHERHEITSRISIKO EINGEGANGEN.

PERFEKTE PASSFORM GEHT ABER AUCH IN BEQUEM...



Skistiefel sind bleischwer, unbequem und klobig. In der Skihütte kann man kaum damit gehen, auf der Piste kriegt man kalte Zehen und beim Fahren drücken sie. Dies beschreibt in groben Zügen die Meinung, die der „normale“ Skifahrer zum mit Abstand wichtigsten Teil seiner Wintersportausrüstung hat. Wichtig deshalb, weil der Skischuh das Bindeglied zwischen dem Körper des Skifahrers und seinem Sportgerät - dem Ski - ist.

Nicht jedem Skifahrer ist bewusst, welche enorm wichtige Rolle dem Skischuh während des Fahrens zukommt. Der Skischuh ist mit dem Ski über die Bindung fest und starr verbunden. Der Schuh hat somit zwei Aufgaben: Erstens muss er die Steuerungsimpulse, die der Fahrer

über seine Beine und Füße auf den Ski übertragen möchte, möglichst verlustfrei und direkt auf den Ski übertragen, und Zweitens muss der Skischuh dem Fahrer eine direkte Rückmeldung über die Bewegungen seiner Ski geben.

Mit einfachen Beispielen lässt sich das verdeutlichen: angenommen Sie möchten eine Kurve fahren. Um den Schwung einzuleiten, geben Sie den entsprechenden Impuls über den Körper, die Beine und letztlich die Füße an den Ski weiter. Dreht sich jedoch der Fuß im Skischuh „leer“, weil der Schuh nicht stramm genug sitzt, so gelingt die Kraftübertragung nur ungenügend. Im Endeffekt tut der Ski nicht, was der Fahrer will. In bestimmten Situationen kann dies sehr gefährlich sein, aber in jedem Fall ver-

braucht man wesentlich mehr Kraft beim Fahren, weil man durch mehr Kräfteinsatz das ausgleichen muss, was der Skischuh „verschluckt“.

Andererseits ist der Ski durch die Beschaffenheit der Piste auch Kräften ausgesetzt. Wird der Ski durch eine Eisplatte, einen Schneehaufen oder einfach durch eine Spurrille aus seiner ursprünglichen Bahn geführt, so löst dies im Körper des Skifahrers eine automatische Gegenreaktion aus: einen Stabilisierungsreflex der den Fahrer vor dem Sturz schützen kann. Kommt dieser Reflex aber zu spät, weil der Schuh aufgrund von zu schwammigem Sitz die unbeabsichtigte Richtungsänderung des Skis nicht direkt rückmeldet, so steigt das Verletzungsrisiko erheblich.

Für optimale Sicherheit und maxi-

male Kontrolle gilt also die Regel: je strammer und fester der Skischuh sitzt, desto besser. Das Problem dabei ist jedoch dass ein Skischuh noch eine andere Aufgabe hat: er soll bequem genug sein, damit man einen ganzen Skitag damit zurecht kommt, ohne aufgrund schmerzhafter Druckstellen den Spaß zu verlieren und der Schuh soll warm sein, damit man im wahrsten Sinne des Wortes keine kalten Füße bekommt. Wärme kommt durch isolierende Luftpolster, Komfort und Bequemlichkeit entstehen durch Platz im Schuh.

Die gegensätzlichen Anforderungen von Sicherheit und Komfort, Wärme und Kontrolle können nur echte Spezialisten für die individuelle Skischuhanpassung lösen. Martin Zöls, Inhaber von Sport & Mode Zöls



**INFORMATION VON:**  
MARTIN ZÖLS,  
ZÖLS MODE & SPORT,  
FÜRSTENZELL

Immer dann, wenn der Schuh die absolute Schlüsselstellung für die jeweilige Sportart einnimmt - wie beim Skitourengehen, Wandern oder Skifahren - ist Martin Zöls mit seinem Team in Fürstenzell DER Ansprechpartner schlechthin. Professionelle Fußvermessungen und detaillierte Laufanalysen sind die Basis für die Anpassung oder sogar Individualanfertigung der optimalen Schuhe für den jeweiligen Sport.

Sport & Mode Zöls  
Marktplatz 1 | Fürstenzell  
Tel. 085 02 / 9 14 80  
www.zoels.com



in Fürstenzell, selbst sehr erfahrener Skifahrer, und sein Team haben sich in der Region und darüber hinaus seit Jahren einen herausragenden Ruf im Bereich der Anpassung von Sportschuhen erarbeitet. „Die Kunst bei der Skischuhanpassung besteht darin, den Skischuh dort möglichst fest sitzen zu lassen, wo die Kraftübertragung statt findet, gleichzeitig aber an den Stellen genug Raum zu lassen, die für die Durchblutung des Fußes wichtig sind und wo der Fuß

besonders drucksensibel ist. Dazu benötigt man nicht nur das nötige technische Equipment zur Skischuhverformung, sondern vor allem detailliertes Wissen über die Anatomie des Fußes und vor allem jahrelange Erfahrung“, erklärt der Experte.

Die individuelle Skischuhanpassung ist eine seit vielen Jahren kontinuierlich weiter entwickelte Technologie. Thermisch verformbare Schalen, Innenschuhe und Sohlen gibt es in vielen Ausführun-



Die 3D-Fußvermessung ist die Grundlage für individuell gefertigte Innensohlen, Innenschuhe und Schalen.



Eine echte Innovation gibt es seit diesem Jahr in Sachen individuell geformter Innenschuhe für Skistiefel. Durch eine spezielle, streng geheime Füllung aus Korkmaterial lässt sich der ZIPFIT-Schuh perfekt anpassen und im Nachhinein sogar noch verändern. Der ZIPFIT ist bequemer, wärmer und sitzt trotzdem noch besser - und er passt in jede normale Schale, so dass man bei einem Wechsel des Stiefels den Innenschuh mitnehmen kann.

gen von unterschiedlichen Anbietern.

Eine bahnbrechende Innovation gibt es seit diesem Jahr beim Innenschuh: die Marke ZIPFIT bietet einen Innenschuh, der in alle gängigen Schalen passt und der mit einer speziellen Korkfüllung individuell geformt wird. Die Neuheit dabei: die Füllung kann im Nachhinein noch verändert werden, anders als bei einem geschäumten Schuh. Zudem hält der Innenschuh garantierte 400 Skitage - für die meisten bedeutet das ein Skifahrerleben lang.

Derzeit ist Sport & Mode Zöls in Fürstenzell in weitem Umkreis der einzige Anbieter der ZIPFIT Technologie. Und natürlich werden Schuhe nicht nur für den Alpinskibereich individuell angepasst, sondern auch für Skitourengänger, Langlauf und Wandern.

Information von:  
Spot & Mode Zöls  
Marktplatz 1 | Fürstenzell  
www.zoels.com





Bei Fräulein Meier in Pocking auf Entdeckungsreise zu gehen ist jedes Mal aufs Neue ein Erlebnis. In jeder Ecke findet man eine neue Inspiration und die Ideen überschlagen sich.

## AUF SCHATZSUCHE BEI FRÄULEIN MEIER

WAS MACHT AUS EINEM RAUM EIN ZUHAUSE? DIE ANTWORT IST KLAR: ALL DIE **UNZÄHLIGEN KLEINIGKEITEN, DIE UNSERE GANZ EIGENE PERSÖNLICHKEIT AUSDRÜCKEN**, ALL DIE KLEINEN DINGE, DIE MIT LIEBE UND SCHÖNEN GEDANKEN VERBUNDEN SIND.

Fräulein meier - allein der Name bringt einen schon zum Schmunzeln - das ist der Name eines wundervollen kleinen Wohnladens, mitten in der Pockinger Innenstadt. Tatsächlich hat es dieses Geschäft in sich - selten haben wir so viele Ideen, Inspirationen und besondere Kleinigkeiten auf einmal gesehen.

### MAN KANN SICH KAUM SATT SEHEN.

Es gibt Wohnaccessoires für Indoor & Outdoor, Kleinmöbel, kreative kleine Haushaltshelfer, ausgefallene Dekoideen, Edles und Feines Zum sich-selber-eine-Freude-machen oder zum Verschenken an liebe Freunde.

Das meiste davon wird man in der Region kein zweites Mal finden. fräulein meier, Dipl. Ingenieurin Innenarchitektur, sprudelt nur so vor Ideen und Tipps, sich hier beraten zu lassen ist ein Vergnügen.

Für den spannenden Stilmix aus Modernem und Klassischem, Buntem und Schlichtem sorgt ein immer wieder neues Sortiment mit vielen bekannten Marken wie Kartell, WMG, Alessi, Maison Berger, Räder, Sompex, Jan Kurtz, Bloomingville, Ottmar Hörl oder Esther & Erik und viele mehr.

Es gibt bei fräulein meier viel zu entdecken!



Kreative und außergewöhnliche Geschenkideen für liebe Freunde. Geschmackvolle Accessoires, stylische Kleinmöbel und jede Menge toller Kissen, Dekoratives und kleine Köstlichkeiten. - bei fräulein meier kann man sich kaum satt sehen.



Information von:  
Fräulein Meier  
Passauer Straße 12A | Pocking  
Tel. 0 85 31 / 13 89 586  
[www.fraeulein-meier.de](http://www.fraeulein-meier.de)



## Gletscher-Ski & Mylife-changing Pro-Ageing 5-Sterne-SPA-Hotel Jagdhof im Tiroler Stubaital



Im Tiroler Stubaital entspringt ein nachhaltiger Jungbrunnen aus der beseelenden Ruhe und Kraft der alpinen Natur. Dazu gibt es Gletscherskilauf – in dieser Saison mit noch mehr Schneesicherheit – und ein einzigartiges Mylife-Changer-Konzept im 5-Sterne-SPA-Hotel Jagdhof.

Am Fuße des Weißen Riesen Stubaier Gletscher in Tirol liegt das Relais & Châteaux SPA-Hotel Jagdhof. Neben exzellentem Service aus Tradition, 4-Hauben-Gourmet und einer einzigartig familiären Atmosphäre hat sich das einzige 5-Sterne-Hotel im Tal auch einem „mylife-changing“ Spa-Erlebnis Hand in Hand mit der Natur verschrieben. Letztere belebt mit einem einzigartigen alpinen Angebot: Gletscher-Ski von Herbst bis Mai, drei weitere Skigebiete, Schneeschuhwandern, Langlaufen, Skitouren, Eislaufen, Eisstockschießen, Rodeln, Winterwandern und mehr nähren Geist und Körper in purer Natur.

### Mylife Changer – Detox & Rejuvenation

Das von Ärzten entwickelte Mylife-Changer-Konzept ist eine einzigartige Methode zur nachhaltigen Verbesserung der Lebensqualität, der Hautgesundheit und des nachhaltigen Pro-Ageing. Mylife Changer verbindet das Beste aus Schulmedizin und Traditioneller Europäischer Medizin mit den neuesten Erkenntnissen aus Forschung und Wissenschaft. Es basiert auf Cosmeceuticals, manueller Therapie, apparativer Hautverjüngung, Nährstofftherapie, Protein-Food und Kräuterelixieren. Die Cosmeceuticals, ent-

wickelt und produziert nach höchsten Schweizer Qualitätsstandards, basieren auf hochwirksamen pflanzlichen Wirkstoffen. Grundlage der Behandlungsprotokolle ist eine typologische Analyse, die den Ausgangspunkt für die personalisierten Seren und Treatment-Protokolle bildet. Kombiniert mit der Low-Carb-jBALANCE-Kulinarik und dem jFIT-Aktiv-Programm entsteht ein einzigartig gesundes und genussreiches Wellbeing-Erlebnis. Zertifiziert und evidenzbasiert. Ein neuer Zugang zu holistischer Gesundheit und natürlich gesunder Schönheit.



5\*\*\*\*\* SPA HOTEL JAGDHOF  
Scheibe 44, 6167 Neustift Stubaital, Austria  
T +43 5226 2666  
mail@hotel-jagdhof.at  
www.hotel-jagdhof.at





BUSINESS - CHANCE

ERFOLGSBEISPIEL

# WALDKIRCHEN MACHT 'S VOR

IN ZEITEN, IN DENEN EINEM DAS LAMENTIEREN ÜBER KRISEN UND PROBLEME AN JEDER STRASSENECKE ENTGEGEN TÖNT, TUT ES GUT, AUCH MAL ÜBER ERFOLGSGESCHICHTEN ZU SPRECHEN.

**WALDKIRCHEN HAT EINIGE DAVON ZU BIETEN. ES IST DIE MIT ABSTAND ERFOLGREICHSTE STADT IN DER REGION, SELBST DIE KRISENGESCHÜTTELTE BAUBRANCHE HAT HIER NOCH EIN RELATIV UNBESCHADETES AUSKOMMEN.**

WORAN LIEGT ES, UND WIE GEHT ES WEITER? WIR TREFFEN UNS MIT BÜRGERMEISTER HEINZ POLLAK UM MEHR ZU ERFAHREN.

**W**aldkirchen ist eine der erfolgreichsten Städte im gesamten PApparazzi Erscheinungsgebiet und zählt nicht nur was den persönlichen Eindruck angeht, sondern auch nach den nackten Zahlen zu den wenigen kleinstädtischen Erfolgsmodellen in Bayern. Waldkirchen ist die einzige Stadt im Landkreis mit seit Jahren wachsender Einwohnerzahl – die 11.000er Marke ist erreicht – und verfügt über eine starke mittelständische Gewerbestruktur. Auch das innerstädtische Leben funktioniert. Waldkirchen ist ein Ort mit einem pulsierenden Zentrum und einer aktiven Freizeitkultur. Bürgermeister Heinz Pollak hätte damit allen Grund, sich auf seinen Lorbeeren auszuruhen, doch das kommt für ihn nicht in Frage. Die Zeiten lassen keinen Stillstand zu, und zufrieden ist er noch lange nicht. Es gibt immer noch genug zu tun – und darüber sprechen wir mit ihm in unserem Interview.

*Herr Pollak, zunächst einmal zur Analyse. Fast überall herrscht Krise, ihre Kollegen in anderen Gemeinden haben mit den Themen Energiekrise und Rezession zu kämpfen. In Waldkirchen scheinen dagegen die Uhren*

*anders zu ticken. Was ist das Erfolgsgeheimnis?*

**Heinz Pollak:** Nun, natürlich ist bei uns nicht nur alles eitel Sonnenschein, auch wir bekommen die Auswirkungen der Energiekrise zu spüren und unsere Gewerbetreibenden haben im Schnitt die gleichen Herausforderungen zu meistern, wie alle anderen auch. Der Unterschied ist jedoch, dass wir in Waldkirchen eine sehr breit aufgestellte und weit gefächerte Gewerbestruktur haben, die wir uns über Jahre durch gezielte Projekte im Bereich der Infrastruktur und Digitalisierung aufgebaut haben. Wir versuchen schnell, flexibel und ohne Bürokratismus auf die Bedürfnisse unserer Gewerbetreibenden zu reagieren. Diese enge Zusammenarbeit zahlt sich aus, auch finanziell. Wenn es in einer Gemeinde bei der Wirtschaft gut läuft, dann läuft auch die Gemeinde wirtschaftlich gut.

*Die Einwohnerzahlen der Stadt Waldkirchen wachsen kontinuierlich, diese Entwicklung unterscheidet Ihre Stadt von vielen andern bayerischen Kleinstädten. Doch Einwohnerzahlen sind nicht alles. Wo punktet Waldkirchen besonders?*

**Heinz Pollak:** Wir sind mittlerweile bei vielen Kennzahlen sehr erfolgreich. Wir sind, gemessen am Umsatz pro Quadratmeter Verkaufsfläche, der mit Abstand erfolgreichste Einzelhandelsstandort in der Region. Wir haben die einzige Berufsschule für Dachdecker und demnächst auch Caravanbauer in Bayern. Wir sind im Landkreis der größte Tourismusstandort und werden diese Stellung noch ausbauen. Auf dem Gelände des ehemaligen Golfplatzes entsteht derzeit Ostbayerns größter Campingplatz für hochwertiges Camping, das allein wird den Einzelhandel und die Gastronomie zusätzlich beleben. Daneben haben wir auch sehr viele Tagestouristen, die aufgrund unserer wunderbaren Natur, dem Bayerischen Wald und den Naherholungsmöglichkeiten aber auch nur zum Shopping nach

Waldkirchen kommen.

**Alle diese Faktoren stellen Waldkirchen als Toplage für Handel, Gastronomie und Gewerbe dar. Aber wir sehen auch leer stehende Flächen am Stadtplatz. Warum ist das so?**

**Heinz Pollak:** Ja, da legen Sie den Finger in die Wunde. Wir hatten in den letzten Jahren einige alteingesessene Gewerbetreibende, die ihr Geschäft geschlossen haben. Das lag aber nicht daran, dass deren Geschäfte schlecht gelaufen wären, sondern weil die Betreiber altersbedingt in den Ruhestand gegangen sind. Es fehlten die Nachfolger aus der eigenen Familie. Zusätzlich fehlt es den Unternehmen an Personal. Man würde gerne wachsen, kann aber das Personal nicht rekrutieren. Das ist ein Problem, das wir mit allen anderen Gemeinden teilen.



Bürgermeister Heinz Pollak spricht mit uns über die Perspektiven und Ziele für die Zukunft der Stadt Waldkirchen.



**Wie reagieren Sie als Stadt Waldkirchen darauf?**

**Heinz Pollak:** Wir versuchen das Problem sehr aktiv anzugehen. Zum Einen unterstützen wir bei der Eröffnungsphase. Es ist uns bewusst, dass gerade in der Eröffnungsphase der Mitarbeiterstamm erst einmal gefunden und konsolidiert werden muss, das ist mit Kosten verbunden. Wir versuchen deswegen für Kostentlastung in der Eröffnungsphase zu sorgen. Wir haben mit den Vermietern am Stadtplatz ein Rahmenabkommen, dass sie die ersten zwei Monate auf Miete verzichten, in den dann folgenden sechs Monaten zahlt die Stadt Waldkirchen die Miete. Das bedeutet acht Monate mietfrei für Neueröffnungen. Zudem arbeiten wir mit „Headhuntern“ zusammen, die gezielt Personal aus anderen Regionen rekrutieren sollen, was auch schon in einigen Fällen gelungen ist. Wir reden nicht nur, wir machen auch.

**Bei Politikern ist das eher selten...**

**Heinz Pollak:** (lacht) Ja, von diesem Gerücht habe ich schon gehört...

**Gut, dass es auch positive Auswirkungen gibt. Was genau sucht und braucht die Stadt?**

**Heinz Pollak:** Konkret geht es uns darum, die Attraktivität des Stadtplatzes weiter zu steigern. Dazu brauchen wir gute Lebensmittelhändler und Gastronomie. Ein kleiner Tante Emma-Laden wäre schon ein guter Start, aber auch Anbieter von Spezialitäten wären toll. Obst und Gemüse wäre wichtig, ein Konditor wäre wünschenswert. Wir hätten sehr gerne eine tolle Eisdiele am Stadtplatz und natürlich wollen wir unseren Wochenmarkt weiter beleben und laden dazu gerne neue Fieranten ein. Waldkirchen ist ein lukrativer Standort - gerade an Gewerbetreibende, die vielleicht schon woanders ein Geschäft haben, spreche ich daher eine herzliche Einladung aus. Waldkirchen läuft!

Verführung.

# HOLY DUCK

GANZ EHRlich, WER LIEBT SIE NICHT? DIE ENTE IST EIN KULINARISCHER KLASSIKER, OB ALS BAYERISCHE BAUERNENTE ODER, WER ES ETWAS VORNEHMER, FRANZÖSISCHER, MAG: „À L'ORANGE“. **DOCH WAS MAN AUS EINER ENTENBRUST TATSÄCHLICH AN GENUSS HERAUSHOLEN KANN, WENN MAN ES WIRKLICH, WIRKLICH DRAUF ANLEGT** - DAS HABEN WIR ZULETZT BEIM POSTWIRT GESEHEN...

**E**s sind seltene Momente. Momente, in denen man etwas, das man vermeintlich in- und auswendig kannte, plötzlich in einem völlig neuen Licht erblickt. Momente in denen das Gewohnte an Gültigkeit verliert und gelernte Expertise sich als Halbwissen entblößt. Oft passiert so etwas nicht. Vor allem nicht, wenn es um einen der beliebtesten Klassiker der bayerischen Küche geht: die Ente.

Wer als bayerischer Genießer seit vielen, vielen Jahren die heimische Gastronomie erkundet, der sollte wissen, was eine gute Ente ist – und wir haben wahrlich feine Exemplare in den Archiven unserer Geschmacksknospen gesichert. Doch manchmal lernt man trotz aller Erfahrung noch dazu.

So begab es sich vor Kurzem, als wir uns aufmachten, die Region nach kulinarischen Highlights zu durchstöbern, die wir Ihnen, liebe Leser präsentieren und empfehlen könnten. Im Postwirt zu Bad Füssing servierte man uns eine Entenbrust, wie wir sie so noch nie gesehen und versucht hatten. Saftig, zart, fein und rosa gebraten, mit einer Haut so herrlich goldbraun und knusprig, wie gemalt. Fast schon kitschig. Zu schön um echt zu sein. Doch sie war echt. Diese Ente zeigt, wie fein, wie fast schon anmutig eine gute Ente tatsächlich sein kann, wenn man sie nur lässt. Diese High-End-Ente ist große Kunst und uns diesen Beitrag wert.

Besser kann ein November nicht sein. An Guad'n!

Es gibt Bilder, die brauchen nicht viele Worte. Kürbispüree, Blaukraut, feinste Sauce, alles klar. Doch wo und wann haben Sie jemals eine Entenbrust wie diese gesehen?



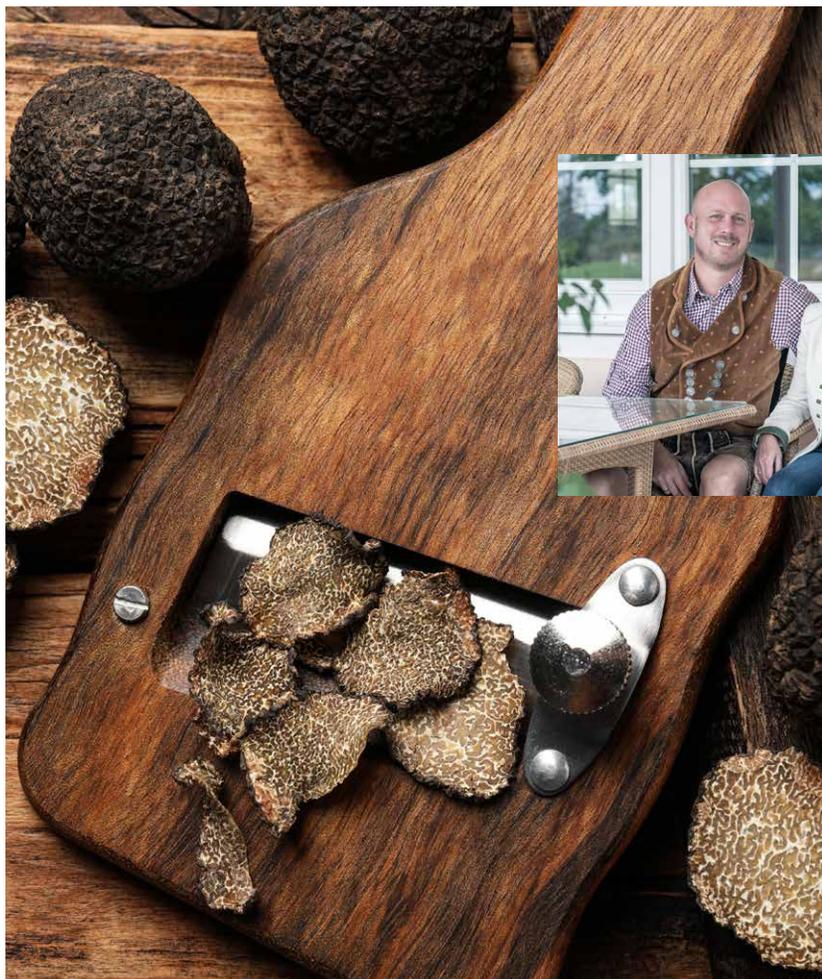
Information von:  
Restaurant Postwirt  
Inntalstraße 36 | Bad Füssing  
Tel. 0 85 31 | 2 90 90  
[info@richsteins-posthotel.de](mailto:info@richsteins-posthotel.de)

# SILVESTER EDLE GENÜSSE

EDEL GEHT DAS JAHR ZUNEIGE - IM „WÖLLER'S“, DIREKT AM GOLFPLATZ VON BAD FÜSSING GELEGEN, HAT MAN SICH ZUM SILVESTERMENÜ EIN PAAR GANZ BESONDERS EXKLUSIVE HIGHLIGHTS EINFALLEN LASSEN.



Feinster Lachs, von Hand trocken gesalzen und kalt geräuchert, das ist ein Klassiker der guten Küche. In der Silvesternacht darf es gerne ein bisschen festlicher sein, da darf der duftende Trüffel natürlich nicht fehlen.



Wenn es einen Anlass gibt, bei dem man es ohne schlechtes Gewissen kulinarisch so richtig „krachen lassen“ darf, so ist das ohne Zweifel die Nacht, in der das alte Jahr verabschiedet und ein neues feierlich begrüßt wird: zu Silvester lassen wir alle Bescheidenheit fahren und genießen das Gute und Schöne in vollen Zügen.

Wem es zur Verwirklichung dieses Vorhabens noch an der einen oder anderen guten Idee fehlt, der sei an das „Wöller's“ in Thierham, direkt am Golfplatz von Bad Füssing/Kirchham erinnert. Neben seiner herrlichen Lage im Grünen überzeugt das Restaurant vor allem mit feiner, regionaler Küche und aufmerksamem Service.

Zu Silvester hat die Familie Wöller alle Register gezogen. Den Gast erwartet ein viergängiges Genießermenü mit feinstem Räucherlachs, edlen Jacobsmuscheln, saftigem Entrecôte, duftendem Trüffel und ein sündiges Dessert. Alles in allem, inklusive Feuerwerk, kleinen Häppchen und passender Weinbegleitung verspricht dieser Abend im Wöller's einen würdigen Start in das Jahr 2024 - frühzeitige Reservierung ist zu empfehlen.



Information von:  
Das Wöller's  
Café Restaurant  
Thierham 3 | Kirchham  
Tel. +49 (0) 8537 / 9199 822

So schmeckt Winter

# BOCK AUF'S FEST

NOCH KEINE IDEE FÜR WEIHNACHTEN? NOCH AUF DER SUCHE NACH DER PASSENDEN LOCATION FÜR DIE FIRMAN- ODER FAMILIENFEIER? **DER „BLAUE BOCK“ IN PASSAU IST MIT WUNDERBAREN RÄUMLICHKEITEN UND KÖSTLICHEN WINTERLICHEN GAUMENFREUDEN LÄNGST KEIN GEHEIMTIPP MEHR...**

Im Winter lieben wir Herzhaftes. Gerichte, die nicht nur den Leib, sondern auch die Seele mit Wärme erfüllen, kräftige Aromen, sämige Saucen. Deftig und saftig darf es sein – das ist die vorweihnachtliche, bayerische Wohlfühlküche, so wie man sie noch von den Großeltern kennt.

Im Blauen Bock am malerischen Donaukai in Passau versteht man es, die Sinnlichkeit der „stauden Zeit“ in traditionellen, aber modern interpretierten Gerichten auf den Tisch zu bringen. Kreative Wildgerichte, herzhaft Klassiker wie die berühmte Ente in Orangensauce und köstliche Dessertvariationen warten darauf, genossen zu werden.

Der Blaue Bock hat während der Weihnachtsfeiertage nicht nur abends, sondern auch mittags geöffnet, und wer noch nach einer schönen Location für die Betriebs- oder Familienfeier sucht, der sollte beizeiten einen Termin reservieren – und übrigens: wer würde sich nicht über einen Restaurantgutschein unter dem Christbaum freuen?

Information von:  
Blauer Bock Hotel & Restaurant  
Höllgasse 20 | Passau  
Tel +49 (0) 851 / 756 66 50  
[www.hotel-blauerbock.de](http://www.hotel-blauerbock.de)

Herbst und Winter ohne einen saftigen Entenbraten? Undenkbar. Hier im Blauen Bock ist sie – ganz traditionell mit Blaukraut, Knödel und einer herrlich duftenden Orangensauce – zu Recht eines der beliebtesten Gerichte der Saison.



Das herzhaft Hirschgulasch mit knusprigen Krokettten, fein säuerlichem Kürbisgemüse in einer stundenlang einreduzierten, intensiven Rotweinsauce.

Indische Küche

# FEUER & SPICE

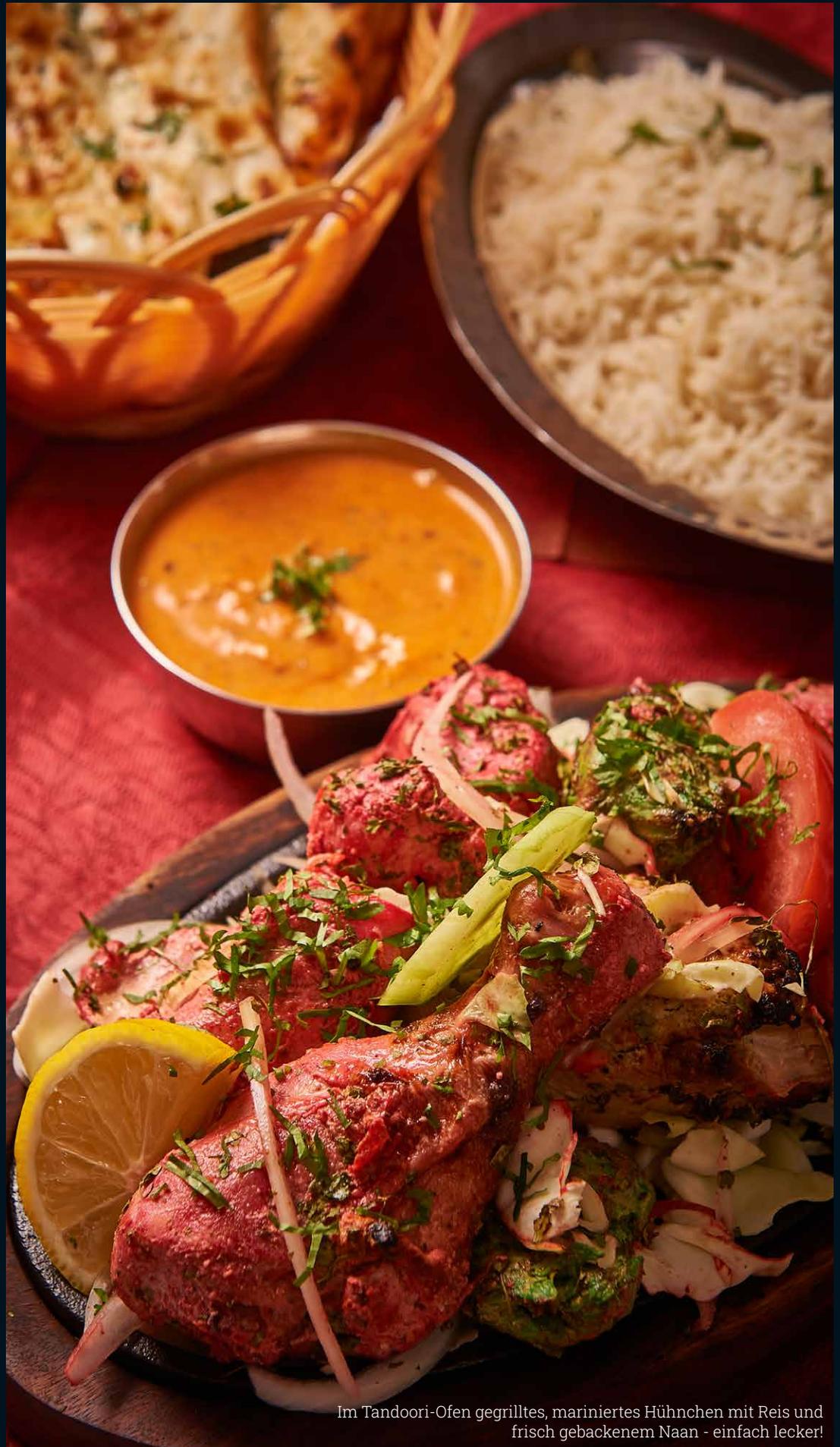
DIE INDISCHE KÜCHE GILT ZU RECHT ALS **EINE DER BESTEN UND AROMATISCH VIelfÄLTIGSTEN DER WELT**. SEIT KURZEM GIBT ES AUTHENTISCHE NORDINDISCHE KÖSTLICHKEITEN WIE „BUTTER CHICKEN“ UND NAAN AUS DEM ORIGINAL TANDOORI-OFEN AUCH IN POCKING.



**W**er es gerne „spicy“, also scharf mag, der muss die indische Küche natürlich lieben. Im Gegensatz zur thailändischen Schärfe setzt man in der authentischen indischen Kochkunst vor allem auf grüne, anstatt rote Chili und natürlich den gesunden und leckeren Ingwer und spart auch bei den milderer Gerichten nicht mit Gewürzen - die indische Küche ist die vielleicht aromenreichste Küche der Welt.

Seit kurzem kommen die Liebhaber der nordindischen Küche auch in Pocking voll auf ihre Kosten. In den Räumen der ehemaligen Kegelanlage bietet das „Triple P“ seit Januar authentische Currys, duftende Grillspezialitäten aus dem Original Tandoori-Ofen sowie köstliche, frisch gebackene Naan-Brot-Variationen an. Einfach mal versuchen - es lohnt sich!

Information von:  
Triple P  
Schäfflerring 5 | Pocking  
(ehemalige Kegelanlage)  
Tel. 0 85 31 / 25 89 872



Im Tandoori-Ofen gegrilltes, mariniertes Hühnchen mit Reis und frisch gebackenem Naan - einfach lecker!

# VEGAN, BIO (KEIN EINHEITSBREI) & NACHHALTIG

WO HEUTZUTAGE „BIO“ DRAUF STEHT IST LEIDER VIEL ZU OFT TROTZDEM INDUSTRIELL HERGESTELLTE MASSENWARE DRIN. ZWAR MÖGEN DIE EINZELNEN ZUTATEN TATSÄCHLICH „BIO“ SEIN, EIN HOCHWERTIGES LEBENSMITTEL WIRD DESWEGEN DARAUS NOCH LANGE NICHT - HUBERT KAMMERMEIER KLÄRT AUF, WO DIE UNTERSCHIEDE LIEGEN.



Wenn „Bio“ drauf steht, dann glauben heutzutage die meisten Menschen, dass es sich bei dem Produkt um ein gesundes, hochwertiges Lebensmittel handelt. Doch leider ist das in den meisten Fällen nicht so. Hubert Kammermeier, Metzgermeister und in

dritter Generation Inhaber der seit 1949 bestehenden Landmetzgerei Kammermeier ist seit vielen Jahren BIO-zertifiziert und kennt als einer der Pioniere der Biobranche den Markt wie seine Westentasche.

„Das Biozertifikat sagt lediglich,

dass die verwendeten Zutaten aus zertifizierter Erzeugung stammen. Es sagt aber nichts darüber aus, ob diese Zutaten auch hochwertig im Sinne der Gesamt Rezeptur sind. Im Bio-Segment hat mittlerweile die Industrialisierung vollständig Einzug gehalten. Ein Beispiel sind vegane

schoten die Hauptzutat, bei Kürbis ist es Bio-Kürbis und bei Tomate sind es sonnengereifte Bio-Tomaten. Es gibt keine künstlichen Farb- und Aromastoffe, Wasser wird dem Produkt nicht zugefügt, sondern durch einreduzieren entzogen. Geschmack wird nicht durch Hefeextrakt (Glu-



Die veganen „Bio-Glasl“ von Kammermeier. Echte Früchte und Natur pur anstatt Einheitsbrei.

Aufstriche und Gemüsezubereitungen. Hier besteht ein Großteil der im Markt befindlichen Produkte aus einem Gemisch aus Wasser, Öl und Bindemittel. Das kann durchaus Bio sein, ist aber dennoch das billigste vom Billigen, der gesundheitliche Ernährungswert ist praktisch Null. Dieser Grundbrei wird dann mit etwas „Bio“-Gemüsepulver und Gewürzen aromatisiert und fertig ist der „vegane Gemüseaufstrich“. Auch bei Bio gibt es Zusatzstoffe – bis zu 56 davon sind erlaubt – darunter auch Geschmacksverstärker, Farbstoffe und bei Wurstwaren auch das gefährliche, weil unter bestimmten Umständen krebserregende, Nitritpökelsalz. Wir sind von Anfang an einen anderen Weg gegangen. Wir verwenden ausschließlich das, was auch drauf steht.“

Was Hubert Kammermeier damit meint: in seinen neuen „Bio-Glasl“-Aufstrichen und Gemüsezubereitungen ist die Grundzutat die Frucht, die vorne auf dem Etikett steht, nicht das, was hinten im Kleingedruckten steht. Wenn Paprika drauf steht, dann sind frische, reife Bio-Paprika-

tamat) verstärkt, sondern durch Konzentration: einkochen, so wie zu Großmutter's Zeiten. Die Lieferanten von Kammermeier sind Biokreisbauern, größtenteils aus der Region. Kurze Transportwege, faire Preise und transparente Herstellungsprozesse sind das, was die Bioprodukte von Kammermeier auszeichnet – das sollte einem seine gesunde Ernährung wert sein.



Information von:  
Biometzgerei Kammermeier  
Langheinrichstraße 2 | Hauzenberg  
Tel. 0 85 86 / 979 332-24  
[www.kammermeier.info](http://www.kammermeier.info)



# Schmeckt wie Urlaub PAELLA

LUST AUF REIS UND MEERESFRÜCHTE MIT EINEM MEDITERRANEN TOUCH? **DANN IST MAN BEI EINER LECKEREN PAELLA GUT AUFGEHOSEN.** WIR HOLEN DEN SPANIENURLAUB ZURÜCK NACH HAUSE UND AUF DEN ESSTISCH!

**W**er seinen Spanienurlaub ins Gedächtnis ruft, der kommt sicher an die Stelle, wo man an einem herrlich warmen Sommerabend auf der Terrasse seines Lieblings-Restaurants den Sonnenuntergang bei einer Pfanne Paella ausklingen ließ. Hach, ja.. schön war's. Warme Sommerabende wird man im November hierzulande nicht erleben, aber nichts spricht gegen eine ebenso schmackhafte Paella wie die in Spanien... Die kann man sich mit ein paar guten Zutaten selbst zubereiten und wir sagen Ihnen, wie Sie das machen können.

Das geht sogar ganz einfach, denn eine Paella ist gar nicht so kompliziert. Wenn dann auch mal ein paar andere Zutaten als im Rezept angegeben mit in den Topf wandern, ist das auch kein Problem. Paella lässt sich nämlich mit Fleisch, Fisch oder Beidem zubereiten. Vegetarische Varianten gibt es natürlich auch. Flexibel und klasse. So, wie man es am liebsten hat. Doch bevor wir mit der Zubereitung beginnen, wollen wir ein bisschen die Geschichte und Entwicklung dieses weltberühmten Gerichtes erklären.

## URSPRUNG DER PAELLA

Es gibt eine alte Geschichte über die Entstehung des Gerichtes selbst. Sie basiert auf einem Brauch aus dem 8. Jahrhundert. Die maurischen Könige, die damals große Teile Spaniens beherrschten, hinterließen nach ihrer Mahlzeit regelmäßig Reste von Hähnchen, Reis oder Gemüse. Ihre Diener nahmen diese Reste mit nach Hause und kochten daraus eine Mahlzeit.

Man erzählt sich also, dass das Wort "Paella" vom arabischen Wort "baqiyah" abstammt: Reste.

Eine andere Theorie besagt, dass das Wort Paella vom Namen der Pfanne stammt, in der sie zubereitet wird. Dies ist der lateinische Begriff "Pa-tella", ein flacher Teller, auf dem den Göttern Opfer dargebracht wurden. Die neueste Theorie ist die romantischste Version. Sie besagt, dass das Wort "Paella" eine Verfälschung des Wortes "para Ella" ist. Für sie, auf Spanisch und mit dem Hinweis, dass Männer das Gericht oft für ihre Frauen zubereiten. Ein schöner Gedanke!

## DIE „GESCHÜTZTE“ PAELLA

Die Ur-Paella, die man in der Gegend um Valencia zubereitet, ist auch als „Paella Valenciana“ tatsächlich geschützt. Nur, wenn die definierten Zutaten in dem Gericht enthalten sind, darf sie so auf der Speisekarte stehen. Das Original-Rezept muss aus folgenden Ingredienzien bestehen: echter spanischer Paella-Reis, Hähnchen, Kaninchen, Garrofon Bohnen (einheimische weiße Bohnen), Ferraura (lokale grüne Bohnen), Tomaten, Safran, Salz, Olivenöl, Wasser.

Mehrere Köche von bekannten Paella-Restaurants aus der Region Valencia haben sogar eine Stiftung namens Wikipaella gegründet. Diese Stiftung will Missverständnisse ausräumen und sicherstellen, dass die richtigen Informationen über Paella weitergegeben werden.

Damit soll das kulturelle Erbe der Region Valencia geschützt werden. Mit

anderen Worten: Legen Sie sich nicht mit Paella an!

An der Mittelmeerküste wurden anstelle von Fleisch und Bohnen häufig Meeresfrüchte und Fisch verwendet. Auch diese Zutaten gelten als authentisch, aber das Gericht darf nicht mehr Paella Valenciana genannt werden.

Wenn die Meeresfrüchte in der Schuppe oder Schale verwendet werden, kann man dieses Gericht oft auf der Speisekarte mit dem Namen Paella de Marisco, Paella mit Meeresfrüchten, finden. Wenn die Schalen entfernt wurden, wird normalerweise der Name Arroz Senyoret verwendet.

Im Laufe des 20. Jahrhunderts wurde die Paella immer beliebter und verbreitete sich weiter in Spanien und schließlich auch über seine Grenzen hinaus. Diese Entwicklung führte zu einer massiven Zunahme der Sorten, und oft wissen die Menschen nicht mehr, was eine echte Paella ist. Vielerorts hat sich das Gericht von einem einfachen, aber ach so leckeren Landgericht zu einem kulinarischen Genuss gewandelt. Es wird oft mit exotischen Zutaten wie einer großen Auswahl an Meeresfrüchten, verschiedenen Fleisch- oder Wurstsorten und vielen verschiedenen Kräutern dekoriert. Zum Teil deshalb ist das Gericht vielen Menschen nur als Gericht mit Muscheln, Garnelen und Tintenfisch bekannt.

Für die beste authentische Paella landet man jedoch immer noch in Valencia. Meistens wird dort die traditionelle Variante mit einer festen Zutatenliste zubereitet.



## FÜR DIE AUTHENTISCHE PAELLA REIS AUS SPANIEN

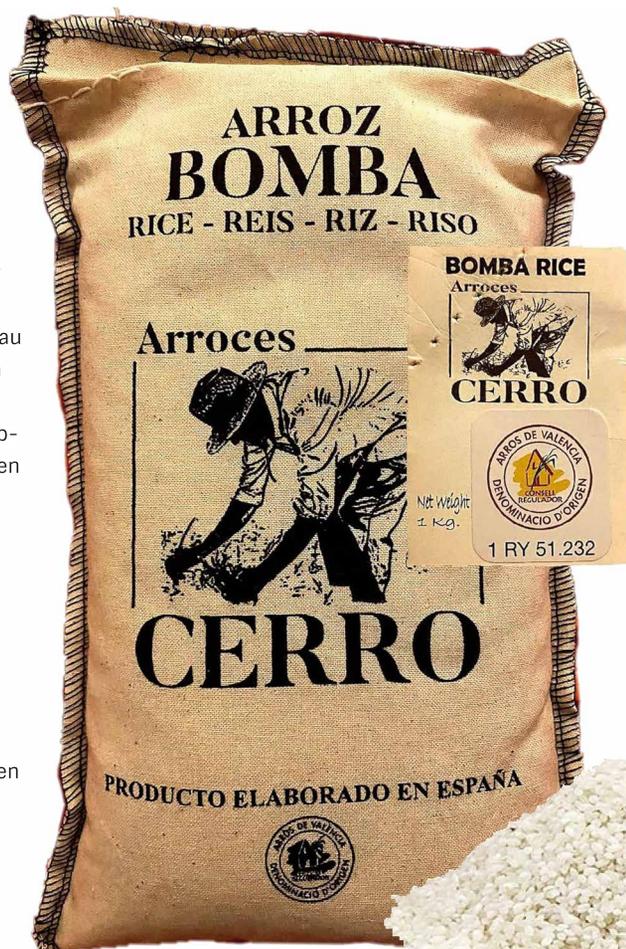
REIS AUS SPANIEN? GEBEN SIE ES ZU, DAS HABEN SIE NICHT GEAHNT. KEINE SORGE, DAS HABEN DIE MEISTEN VON UNS NICHT AUF DEM SCHIRM. DABEI PRODUZIEREN DIE SPANISCHEN REISBAUERN SOGAR MEHR REIS ALS MAN IN SPANIEN SELBST VERBRAUCHEN KANN. UND EINES IST KLAR: **FÜR DIE GELIEBTE PAELLA UND ANDERE TYPISCHE REISGERICHTE KOMMEN NUR DIE ALLERBESTEN SPANISCHEN SORTEN IN DEN TOPF.**

**B**ei Reisgerichten nimmt man's am Mittelmeer ganz genau: Ob für Paella, Risotto oder Pilaw – in den Topf dürfen nur ganz bestimmte Reissorten, natürlich immer aus dem eigenen Land. Um seinen Bedarf zu decken produziert Spanien jährlich etwa 850.000 Tonnen Reis. Das ist so viel, dass sogar 250.000 Tonnen exportiert werden können.

Obwohl die größten Mengen (mehr als 60 Prozent) aus Andalusien und der Extremadura kommen, ist vor allem der Reis von der Lagune Albufera bei Valencia und aus dem katalanischen Ebro-Delta weltberühmt. Genau wie Reis aus dem murcianischen Calasparra haben sie sogar eine geschützte Herkunftsbezeichnung (D.O.P.) und werden gern in hübschen Leinensäckchen als kulinarische Perlen verkauft.

### **BOMBA, SENIA ODER BAHÍA: WELCHER REIS FÜR WELCHEN ZWECK?**

Und warum dieser Hype um den Reis? Ganz einfach: In Andalusien und der Extremadura wird hauptsächlich Langkornreis aus der so genannten Indica-Gruppe angebaut – also schnöder Beilagenreis. In Valencia, Katalonien und Murcia dagegen kultivieren die Bauern den klassischen spanischen Reis aus der Japonica-Gruppe, allen voran die Sorten Senia, Bahía und Bomba. Diese haben ein mittleres Korn, enthalten mehr Stärke als Indica-Sorten und können viel mehr Wasser



aufnehmen als Langkornreis – perfekt also für Paella und andere spanische Reisgerichte.

Die mit Abstand beliebteste Sorte der Spanier ist der Arroz Bomba. Er hat den Vorteil, dass er auch bei längerer Kochzeit nicht matschig wird, was auch Hobby-Paellaköche freut. Echte Experten aber bereiten ihre Paella und andere trockene Reisgerichte lieber mit Senia- oder Bahía-Reis zu. Man muss dabei zwar akribisch auf die Kochzeit achten, dafür können diese Sorten – so meinen Kenner – besonders viel Geschmack aus der Brühe und den anderen Zutaten aufnehmen.

Ganz neu entwickelt haben Züchter in jüngster Zeit den Arroz Albufera: Die Kreuzung aus Senia und Bomba soll beides vereinen: Stabilität und Aroma. Und für Süßspeisen wie den beliebten »arroz con leche« (Milchreis) eignet sich am besten ein Reis, der richtig weich kocht, also vor allem Bruch- oder Rundkornreis.

## REISGERICHTE FÜR JEDE GELEGENHEIT

Die Spanier unterscheiden vier verschiedene Arten von Reisgerichten: Zu den »arroses secos«, den trockenen Reisgerichten, zählen die Paella und der valencianische »arròs amb crosta« mit Huhn, Wurst und knuspriger Kruste. Die »arroses caldosos« sind »suppige« Reisgerichte – meist mit Fisch und/oder Meeresfrüchten. Für »arroz blanco«, den weißen Reis, wird wie bei uns Langkornreis mit Wasser und Salz gekocht und – manchmal noch mit Gemüse vermischt – als Beilage oder auch mal als Salat gereicht. Und dann sind da noch die »arroses de postre«, die Reis-Desserts, allen voran der beliebte »arroz con leche«: Milchreis, der sehr weich gekocht und mit Zucker und Zimt serviert wird.

Übrigens ist die Paella mit ihren vielen Varianten beileibe nicht das einzige urspanische Reisgericht. An der Levanteküste gibt es noch jede Menge andere »arroses« (Plural von »arroz«: Reis). Ein köstlicher Klassiker ist zum Beispiel »arroz negro«: »schwarzer Reis« mit Tintenfisch und dessen Tinte. Beim traditionellen Reis-Fisch-Topf »arroz a banda« wird traditionell zuerst der Reis serviert, dann der Fisch mit Knoblauchmayonnaise (Aioli), und der valencianische »arròs amb fesols i naps« schmeckt durch weiße Bohnen, Steckrüben, Fleisch, Blutwurst und Räucherspeck besonders würzig. Es muss also beileibe nicht immer Paella sein.

# DAS ORIGINAL PAELLA VALENCIANA



## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

60 ml Olivenöl, 400 g Hähnchenschenkel, 400 g Kaninchenfleisch, 300 g Stangenbohnen, 60g Garrofon Bohnen (getrocknet), 2 TL süßes Paprikapulver, 2 Tomate, 20 Fäden Safran, 2,4 L Wasser, 2 Beutel Paella-Farbstoff, 2 Zweig2 Rosmarin, 400 g Bomba Reis oder Albufera Reis, Salz

Bei der Herstellung dieser wirklich **authentischen Paella Valenciana** ist die Verwendung der richtigen Küchenutensilien sehr wichtig. Zum Beispiel ist eine Paella Pfanne von guter Qualität absolut unerlässlich, um ein gutes Endergebnis zu erzielen. Auch die Verwendung eines Paella Brenners ist sehr empfehlenswert, da er die Wärme unter der Paella Pfanne optimal verteilt.

Sobald die Paella Pfanne auf der Wärmequelle steht, ist es wichtig, dass Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit auf das Kochen richten. Lassen Sie sich nicht von Nebensächlichkeiten ablenken.

### 24 STUNDEN VORHER

Die getrockneten Garrofon Bohnen sollten etwa 24 Stunden vor der eigentlichen Zubereitung der Paella in reichlich Wasser eingelegt werden. In dieser Zeit saugen sich die Bohnen mit viel Feuchtigkeit voll, werden weich und vergrößern ihr Volumen um das Dreifache.

Haben Sie vergessen, die Bohnen am Vortag einzuweichen? Dann können Sie die Bohnen auch einige Stunden vor Beginn der Paella in eine Schüssel mit reichlich kochendem Wasser geben. Durch das heiße Wasser werden die Bohnen schneller weich, so dass sie trotzdem in der Paella verwendet werden können.

### 30 MINUTEN VORHER

Natürlich können Sie das auch früher tun, aber mindestens eine halbe Stunde vor der Paella ist es an der Zeit, die anderen Zutaten für dieses Paella Valenciana Rezept vorzubereiten. Schließlich wollen Sie alles zur Hand haben, sobald die Paellapfanne über der Hitzequelle dampft, und kochfertig sein.

- » Die Paella Pfanne auf mittlere Hitze stellen und das Olivenöl hineingeben.
- » Das Hähnchen- und Kaninchenfleisch hinzufügen und braten, bis das Fleisch eine

schöne goldbraune Farbe hat. Etwas Salz hinzufügen.

- » Stangenbohnen und Garrofon Bohnen hinzufügen und braten, bis sie Farbe annehmen.
- » In der Mitte der Pfanne Platz schaffen und das Paprikapulver einstreuen. Sofort danach die gehackten Tomaten hinzufügen und mit dem Paprikapulver vermischen.
- » Dann braten Sie die Tomaten einige Minuten in der Mitte der Pfanne an und mischen sie mit den restlichen Zutaten.
- » Die Safranfäden (einschließlich Feuchtigkeit) hinzugeben und sofort mit den restlichen Zutaten vermischen.
- » Das Wasser, den Paella-Farbstoff und den ganzen Rosmarinweig hinzufügen.
- » Die Hitze erhöhen und die Paella zum Kochen bringen. Messen Sie, wie viel Flüssigkeit sich in der Pfanne befindet, etwa die Hälfte sollte verdampfen.
- » Die Paella bei großer Hitze kochen, damit sich eine Brühe bilden kann. Nach Geschmack etwas Salz hinzufügen.
- » Wenn etwas weniger als die Hälfte der Flüssigkeit verdampft ist (nochmals messen), den Paella Reis hinzufügen.
- » Den Paella Reis und die anderen Zutaten gleichmäßig in der Paella Pfanne verteilen.
- » Vergewissern Sie sich, dass der Reis vollständig von der Flüssigkeit bedeckt ist, und nehmen Sie den Rosmarinweig aus der Pfanne.
- » Die Paella zum Kochen bringen und etwa 8 Minuten bei starker Hitze kochen.
- » Wenn der erste Reis fast aus der Flüssigkeit aufsteigt, die Hitze reduzieren.
- » Nun die Paella noch etwa 8 Minuten bei geringer Hitze kochen, bis die gesamte Flüssigkeit verdampft ist.
- » Wenn Sie hören, dass die Paella zu braten beginnt, ist die Flüssigkeit verdampft.
- » Nun die Hitze ausschalten und die Paella etwa 5 Minuten ruhen lassen.



## PAELLA MIT MEERESFRÜCHTEN „PAELLA DE MARISCOS“

Paella mit Fisch oder Meeresfrüchten bezeichnet man als „Paella de mariscos“. Klassisch mediterran wird sie meist mit einer Mischung unterschiedlicher Meeresfrüchte, wie zum Beispiel Muscheln, Garnelen und Tintenfischen, zubereitet. Insbesondere entlang der spanischen Küste ist sie ein beliebtes Gericht.

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1 rote Paprika, 3 EL Olivenöl, virgen extra, 1 große Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 2 grüne Spitzpaprika, 3 reife Tomaten, 800 g Meeresfrüchte gemischt, tiefgefroren, 300 g Paella-Rundkornreis (Arroz Bomba), 1 g Safranfäden, 1 Bund glatte Petersilie, 800 ml Fisch- oder Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Außerdem, 2 Zitronen, Petersilie

### ZUBEREITUNG

1. Die rote Paprikaschote halbieren und die Stängelansätze heraus schneiden. Samen sowie Scheidewände entfernen und in Würfel schneiden. In einer Pfanne in Olivenöl anbraten. Zwiebel und Knoblauchzehen fein hacken, zu den Paprikawürfeln

geben und glasig andünsten. Die grünen Paprikaschoten halbieren. Von Stängelansätzen und Kernen befreien und quer in 3 cm breite Streifen geschnitten zufügen. Stängelansätze der Tomaten entfernen und grob gerieben oder sehr fein gehackt in die Pfanne geben und sämig einkochen.

2. Meeresfrüchte gefroren (keinesfalls auftauen) mit dem Reis, Safranfäden und fein gehackter Petersilie in der Pfanne verteilen. Heiße Brühe zufügen und mit wenig Salz (die Brühe enthält bereits Salz) und Pfeffer würzen. Die Paella nicht mehr umrühren und 8 Minuten kräftig kochen. Bei reduzierter Hitze weitere 10 Minuten kochen. Paella vom Feuer nehmen und zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.



## CHORIZO-PAELLA „ARROZ CON CHORIZO“

Als klassisches Sonntagsessen ist Paella mit Fleisch, „Paella de carne“, in ganz Spanien beliebt. Ob Hühnchen, Kaninchen, Ente, Lamm oder Schwein: Wichtig sind vor allem die richtigen Gewürze, die den guten Eigengeschmack qualitativ hochwertigen Fleisches unterstreichen. Häufig kommen zusätzlich zu Safran und geräucherter Paprika daher auch edelsüßes Paprikagewürz sowie schwarzer Pfeffer zum Einsatz.

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

2 rote, 1 gelbe Paprika, 3 EL Olivenöl, 1 Zwiebel, 300 g Rundkornreis, 100 ml Weißwein, 800 ml Geflügelbrühe, 250 g Chorizo, 2 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, 1 Zitrone

### ZUBEREITUNG

1. Paprikaschoten halbieren, vierteln und putzen. Viertel quer in 1 cm dünne Streifen schneiden und in Olivenöl anbraten.

2. Fein gehackte Zwiebel zufügen und glasig dünsten. Reis zugeben, leicht

anbraten und mit Weißwein ablöschen. Sobald der Wein verdampft ist, heiße Geflügelbrühe angießen.

3. Chorizo enthäuten und in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch pel-len und fein hacken.

4. Chorizo und Knoblauch mit Paprika und Reis mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 18 Minuten garen, vom Herd nehmen und 5 Minuten zugedeckt ruhen lassen.

5. Mit Zitronenspalten dekorieren und Zitronensaft darüberträufeln.



## SCHWARZE PAELLA „ARROZ NEGRO“

Paella mit Fisch oder Meeresfrüchten bezeichnet man als „Paella de mariscos“. Klassisch mediterran wird sie meist mit einer Mischung unterschiedlicher Meeresfrüchte, wie zum Beispiel Muscheln, Garnelen und Tintenfischen, zubereitet. Insbesondere entlang der spanischen Küste ist sie ein beliebtes Gericht.

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

300 g Sepia, tiefgefroren (wahlweise auch Garnelen oder Seefisch), 3 EL Olivenöl, virgen extra, 1 Zwiebel, 2 grüne Spitzpaprika, 1 große Tomate, 900 ml Fischfond, 8 g fertige Sepia-Tinte in Beuteln, 300 g Paella-Rundkornreis (Arroz Bomba), 1 Glas Weißwein, 3 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer

Außerdem: 1 große flache Paella-Pfanne, 1 Bund glatte Petersilie, 2 Zitronen

### ZUBEREITUNG

1. Tiefgefroren Sepia auftauen und gründlich waschen. Von den Fangärmchen die kleinen Chitin-Stückchen der Saugnäpfe abreiben und den Schnabel, der sich inmitten der Fangärmchen befindet, entfernen. Fangärmchen auseinanderschneiden. Den Sepiakörper längs teilen und quer in 5 mm breite Streifen schneiden. Alle Tintenfischteile in Olivenöl auf lebhaftem Feuer 8 Minuten kräftig anbraten.

2. Die Zwiebel hacken. Paprika halbieren, entkernen und quer in Streifen schneiden. Zwiebelwürfel und Paprikastreifen zum Sepia geben und bei reduzierter Hitze 4 Minuten ohne zu bräunen andünsten. Den Stängelansatz der Tomate entfernen und quer halbieren, Saft und Kerne herausdrücken und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Tomatenwürfel in die Pfanne geben und weitere 2 Minuten einkochen.

3. Fischfond aufkochen und die Sepia-Tinte aus den Tütchen einrühren. Den Reis in die Pfanne geben und unter Rühren mit einem Holzlöffel glasig werden lassen. Mit Weißwein ablöschen und die in feine Scheiben geschnittenen Knoblauchzehen zufügen. Sobald der Wein verdampft ist, unter Rühren den heißen, pechschwarzen Fischfond angießen. Die Kochzeit beträgt 18 Minuten. 5 Minuten vor Ende der Garzeit mit Salz und Pfeffer abschmecken. Im Gegensatz zu Risotto wird schwarze Paella während der Kochzeit nicht umgerührt und bekommt durch die stärkere Verdunstung in der flachen Paella-Pfanne die gewünschte halbtrockene Konsistenz. Falls der Arroz zu trocken wird, etwas kochende Flüssigkeit zufügen.



ENERGIEZUFUHR AUF ZELL-EBENE

# WENN DAS INNERE FEUER AUSGEHT

WIR BRAUCHEN SIE ZUM ÜBERLEBEN, IN FAST JEDER ZELLE HABEN WIR SIE, ABER FAST NIEMAND KENNT SIE: **DIE MITOCHONDRIEN. SIE SIND DIE „KRAFTWERKE“ IN UNSEREM KÖRPER, HIER FINDET DIE EIGENTLICHE ENERGIEPRODUKTION STATT. DIE MITOCHONDRIEN PRODUZIEREN UNSEREN „TREIBSTOFF“, DAS „ATP“ (ADENOSIN-TRI-PHOSPHAT) WIR KÖNNEN KEINE SEKUNDE OHNE ATP ÜBERLEBEN.**

FAST ALLE KRANKHEITEN, DIE ES GIBT, HABEN IHREN URSPRUNG IRGENDWO IN EINER MANGELHAFTEN FUKTION DER MITOCHONDRIEN. DESWEGEN SOLLTEN WIR AUF DIESE KLEINEN WUNDERWERKE BESSER ACHT GEBEN.



**B**arbara Gruszczyński ist praktische Ärztin mit eigener Praxis in Passau. Mit viel Erfahrung auf dem Gebiet der Regenerativen Mitochondrien-Medizin (RMM) ist sie daher unsere Ansprechpartnerin, wenn es um das Thema Gesundheit auf Zellebene geht. Die meisten der heutzutage üblichen Krankheiten beginnen irgendwo auf der Zellebene und in sehr vielen Fällen ist eine Störung des Energiehaushaltes der Zelle die Ursache. Konkret geht es um das Thema Burnout, ständige Infekte, organische Störungen, Schwäche- und Müdigkeitssyndrome, sowie neurodegenerative Erkrankungen. Wir treffen uns mit der Ärztin, um mehr über das Thema zu erfahren.

**Frau Gruszczyński, was genau sind Mitochondrien?**

**B.G.:** Mitochondrien sind die „Kraftwerke“ der Zellen, die in fast allen menschlichen Zellen vorkommen

und den Körper mit Energie versorgen. Hier wird der spezielle energietragende Stoff ATP (Adenosin-triphosphat) produziert. ATP wird ununterbrochen jedem Organ des Körpers zur Verfügung gestellt und verwertet. Störungen der mitochondrialen ATP-Bildung (Mitochondriopathie) führen zum sogenannten „Bioenergetischen Defizit“.

**Was bedeutet der Begriff mitochondriale Medizin?**

**B.G.:** Die Medizinforschung hat im Rahmen der sog. mitochondrialen Medizin erkannt, dass gesundheitliche Störungen sehr oft auf energetische Probleme innerhalb der Zellen zurück zu führen sind. Ist die Energieproduktion auf der Zellebene gestört, führt das unweigerlich zu gesundheitlichen Komplikationen. Wo Energie produziert wird, fallen zusätzlich belastende Stoffwechselnebenprodukte an, so genannte freie Radikale, welche im gesunden Organismus durch

ausreichende Nährstoffversorgung und genügend Antioxidantien unter Kontrolle gehalten werden. Kippt dieses System, kommt es in der Folge zu Mangelzuständen, Enzymfunktionsstörungen und gestörter Hormonbildung.

Mitochondriale Schäden können vererbt oder durch eine Vielzahl störender Einflussfaktoren erworben werden. Mit der RMM gibt es eine neue und sehr wirkungsvolle Möglichkeit Patienten symptomlindernd und ursachenorientiert zu behandeln.

**Welche Einflüsse können Mitochondrien schädigen?**

**B.G.:** Eine Vielzahl von Einflüssen. Grob gesagt ist es das moderne Leben selbst. Die wichtigsten Punkte sind natürlich psychische Belastungsfaktoren wie Sorgen, Ängste und Stress. Dazu kommt physischer Stress, dieser verursacht eine vermehrte Bildung freier Radikale und

Entzündungen. Ein sehr wichtiger Faktor sind Giftstoffe (Nikotin, Alkohol, u.a.), Schwermetallbelastung, verschiedene Medikamente und ihre Nebenwirkungen. Natürlich kommt dazu Fehlernährung, Mikronährstoff- und Vitaminmangel, chronische Verdauungsstörungen, Veränderungen im Darmmilieu und Elektrosmog. Man kann sagen, unsere Mitochondrien stehen unter Beschuss von allen Seiten. Wir sollten ihnen daher mehr Beachtung schenken.

**Welche Krankheiten entstehen bei mitochondrialer Dysfunktion?**

**B.G.:** Bei Störungen der Mitochondrien entstehen chronische Beschwerden und Krankheiten wie Allergien, Infektanfälligkeit, chron. Schmerzen, Leistungsabfall, Konzentrationsstörungen, chron. Müdigkeit, Unruhezustände, Schlafstörungen, depressive Verstimmungen, Asthma bronchiale, Bluthochdruck, Migräne, vorzei-





Die Inhaberin des AquaQuell in Fürstentzell-Pilzweg,  
**Marianne Brunert**

# GESUND GENIESSEN LERNEN

IM AQUAQUELL BAD PILZWEG BEI FÜRSTENZELL GEHT MAN KULINARISCH NEUE WEGE. GESUNDHEIT UND GENUSS - DAS MUSS KEIN WIDERSPRUCH SEIN, GANZ IM GEGENTEIL. **WIE MAN DIE FREUDE AM ESSEN MIT EFFEKTIVER PRÄVENTION VERBINDEN KANN, LERNEN GÄSTE SOWOHL DIREKT BEIM ESSEN, ALS AUCH BEI DEN KOMMENDEN SEMINAREN UND WORKSHOPS UNTER PROFESSIONELLER ANLEITUNG.**

**E**ssen - das ist sehr, sehr viel mehr, als nur die Beseitigung des Hungergefühls. Essen ist - oder sollte es zumindest sein - einerseits natürlich Genuss und Freude, das vielleicht einfachste hedonistische Vergnügen, das wir uns gönnen können, andererseits ist Essen aber auch eine sehr ernste Angelegenheit.

Essen ist Ernährung. Wir führen damit unserem Körper alle Stoffe zu, die er zur Energieproduktion und als Baumaterial für neue Körperzellen benötigt. Und das sind eine ganze Menge. Täglich sterben in unserem Körper zwischen 50 und 70 Milliarden (!) Zellen ab und genauso viele werden neu gebildet. Das Baumaterial dazu stammt zum großen Teil aus unserer Nahrung. Es liegt bei diesen Dimensionen ganz offensichtlich auf der Hand, dass wir - sofern wir möchten, dass unsere 50 Milliarden neuen Zellen pro Tag gesund und voll funktionsfähig sind - dafür sorgen sollten, dass wir unseren Bautrups im Körper nur erstklassiges Bauma-

terial, also nur hochwertige Nahrung zur Verfügung stellen sollten, nicht wahr?

## WAS IST GUTES ESSEN?

Gutes Essen sollte frei von Giftstoffen sein. Das klingt für jedermann einleuchtend. Aber trotzdem fällt es uns schwer, uns an diese simple Regel zu halten. Betrachten wir einmal die Rückseite eines beliebigen Fertigproduktes aus dem Supermarkt, so finden wir darauf eine Vielzahl von Substanzen, die wir kaum aussprechen können, dazu jede Menge E-Nummern. Das meiste davon ist Chemie, nichts davon ist gesund, manches sogar nachweislich ungesund, unter bestimmten Umständen sogar giftig. Und trotzdem essen wir diese Dinge.

Marianne Brunert, Inhaberin des AquaQuell Bad Pilzweg bei Fürstentzell möchte daran etwas ändern. Zusammen mit Michaela Sackmann wird sie eine neue gesunde Küche im AquaQuell etablieren.

Im Restaurant des AquaQuell stellt die neue Chefköchin unter Beweis wie lecker und fein gutes gesundes Essen sein kann - Inspiriert u.a. aus der ayurvedischen Küche präsentiert M. Sackmann eine Vielzahl leichter frischer Gerichte ganz ohne Chemie und Geschmacksverstärker.

Als Vorgeschmack auf die neue Wellness-Cuisine hat das AquaQuell ein besonderes Special Herbst Offer aufgelegt:

Reichhaltiges Frühstücksbuffet mit einem Glas Prosecco & 4 Stunden SPA (2Saunen, Dampfbad, Gradierwerk, 2 Schwimmbäder mit 29 und 33 Grad warmen Schwefelwasser) sowie 1 gesunder Snack **für unglaubliche 45 Euro** pro Person - Anmeldung erforderlich

**Einfach folgenden QR-Code zur Anmeldung benutzen:**



Chefköchin Michaela Sackmann zeigt im AquaQuell, wie lecker und fein gutes, gesundes Essen sein kann.



## GABI GANSER

GESUNDHEITS-PHILOSOPHIN

Gabi Ganser ist Expertin für Lebenskraftgefühl. Ihre Philosophie basiert sowohl auf anthropologischer wie anthroposophischer Sichtweise:

„Lass Deine gesamte Nahrung Deine Medizin sein - das erst ist Leben!“

Ernährung ist eines der Spezialgebiete von Gabi Ganser, die bei AquaQuell für das Coaching in Sachen Nahrung, Bewegung und Erholung verantwortlich zeichnet. Gabi Ganser betreut mit ihrer eigens entwickelten Ganser-Methode® viele Leistungssportler und Top-Manager. Im AquaQuell können Sie Gabi Gansers Konzept der Zell-Mediation® im Detail kennenlernen in Anwendung bringen und damit das, jedem Körper eigene Bedürfnis für Grundregulation, unterstützen.

**Informationen für diese und weitere Seminare finden Sie auf der Webseite:**

[aquaquell-badpilzweg.de](http://aquaquell-badpilzweg.de)

Information von:  
AquaQuell Bad Pilzweg  
Hotel & Spa  
Pilzweg 4 | Fürstentzell  
Tel. 085 02 / 918 66 73  
[info@aquaquell-badpilzweg.de](mailto:info@aquaquell-badpilzweg.de)  
[www.aquaquell-badpilzweg.de](http://www.aquaquell-badpilzweg.de)

# Einfach gut SCHLAF DICH AUS.

WELCHE AUSWIRKUNGEN EIN GERUHSAMER SCHLAF FÜR UNS UND UNSERE GESUNDHEIT HAT, BEDARF KEINER DISKUSSION UND AUCH KEINER BEWEISE. **WER GUT SCHLÄFT, BEUGT VIELE GESUNDHEITLICHEN PROBLEMEN VOR.**



Jeder weiß, wie es sich anfühlt, wenn man in der Nacht nicht gut geschlafen hat. Fakt ist: Wer gut schläft, ist über den Tag lebendiger und leistungsfähiger. Um das zu erreichen, gibt es einen einfachen Trick: Für eine erholsame Nacht braucht es nur die passende Bettenausstattung.

Um Ihnen zu Ihrer privaten Erholungs-Oase zu verhelfen, verfügt Betten Sperllich in Pocking-Hartkir-

chen über eine große Auswahl an Matratzen, Lattenrosten, Bettdecken und Kopfkissen. Dank der langjährigen Erfahrung, mittlerweile in dritter Generation, wissen die Spezialisten aus Hartkirchen genau, was Ihnen zu einer entspannten Nachtruhe verhelfen kann. Besonderen Wert legen die Inhaber Anja und Philipp Fahler-Sperllich mit ihrem Beratungsteam auf eine individuelle und fachlich korrekte

Beratung.

Bei den Schlaf-Profis in Hartkirchen ist Ihr Schlaf in besten Händen.

In ihrem orthopädischen Schlafstudio ermitteln sie für jeden Körper das passende System für einen gesunden und festen Schlaf. Zum Testen stehen eine Vielzahl an unterschiedlichen Matratzen und Lattenroste bereit, die Sie ganz in Ruhe in entspannter Wintergartenatmosphäre probeliegen können. Unterstützung liefert hierbei das 3D SENSOFLEX Computer-Liege-Messsystem, womit Ihr Liegeverhalten schnell ermittelt und exakt analysiert wird.

Einzigartig im Rottal ist die angeschlossene Bettwarenherstellung und eingetragene Bettfedern- und Daunenfabrik. Spezialisiert auf Naturprodukte produziert Betten Sperllich in der firmeneigenen Näherei Zudecken, Kopfkissen und Matratzenauflagen aus

Daunen, Federn und Merino-Schurwolle direkt vor Ort. Somit haben Sie auch jederzeit die Möglichkeit sich Ihr Wunschbett in Hartkirchen anfertigen zu lassen.

**Anja und Philipp Fahler-Sperllich**  
Betten Sperllich, Hartkirchen



Vermessung mit der 3D-Liegediagnose: Für mehr Sicherheit beim Matratzenkauf



Information von:  
Betten Sperllich OHG  
DAUNENHOF  
Pockinger Straße 40  
Pocking-Hartkirchen  
Tel. +49 (0)8538-201  
www.betten-sperllich.de  
info@betten-sperllich.de



## „Unser BIO-Bett aus reiner Schaf-Schurwolle“

„Einzigartig im Landkreis sind unsere kbA/kbT Bettwaren aus Schaf-Schurwolle. Die Wolle dafür stammt ausschließlich von süddeutschen Biobauern und versteppt wird sie mit 100% naturbelassener Bio-Baumwolle. Die Bettdecken, Kopfkissen sowie Schurwolltopper fertigt unsere eigene Näherei sowohl für Erwachsene wie auch für Kinder.“



AIDENBACH

# TEAM ZUWACHS NEU IN AIDENBACH

DAS AUTOHAUS SPINDLER AUS PRAG BEI HUTTHURM HAT SEINEN AKTIONSRADIUS ERHEBLICH ERWEITERT. **MIT DER ÜBERNAHME EINES KFZ-BETRIEBES IN AIDENBACH SIND DIE MARKEN RENAULT UND DACIA AB SOFORT IM GANZEN LANDKREIS MIT DEM STARKEN SERVICE VON SPINDLER PRÄSENT.**

**M**anchmal spielt der Zufall seltsame Spielchen. Als Julia Spenger, Geschäftsführerin des Autohauses Spindler in Prag bei Hutthurm, eines Tages beim Recherchieren in Internet auf eine ebay-Kleinanzeige stieß, fand zusammen, was offenbar zusammen gehört. Es ging um ein Gewerbeobjekt mitten in Aidenbach, ein ehemaliges Autohaus, das zum Verkauf stand.

Mit den früheren Eigentümern, der Familie Hölzlberger, wurde sich die Familie Spenger rasch einig, schon im November vorigen Jahres wurde das Gebäude gekauft. Sogleich kümmert man sich um die anstehenden Renovierungsarbeiten, von Mai bis Septem-

ber wurde umgebaut, saniert, modernisiert. Die Fassade wurde komplett erneuert. Ende September war es schließlich soweit, die Neueröffnung der Aidenbacher Niederlassung der Firma Spindler konnte gefeiert und der Betrieb aufgenommen werden.

Die Firma Spindler kann nun auch nach Auflösung der Vilshofener Zweigstelle weiterhin landkreisweit den Kunden der Marken Renault und Dacia kurze Wege in Sachen Service, Reparatur, Unfallinstandsetzung, Beratung und Verkauf anbieten, selbstverständlich bietet man im Haus auch die TÜV-Abnahme (HU und AU) an.

Die Familie Spenger und das gesamte Spindler-Team freut sich auf die Kunden aus





Das Autohaus Spindler am Unteren Markt in Aidenbach erstrahlt nach der umfangreichen Renovierung in neuem Glanz. Neben dem Haupthaus in Prag bei Hutthurm (unten) hat das Familienunternehmen sein Einzugsgebiet weiter ausgebaut.



dem gesamten Raum Aidenbach und Vilshofen und ist bis in die Haarspitzen motiviert, auch das Thema Elektromobilität wird hier groß geschrieben. Ein großes Lob und ihren aufrichtigsten Dank spricht Julia Spenger vor allem ihren Mitarbeitern aus, die in der gesamten, mitunter sehr stressigen Umbau- und Renovierungsphase gemeinsam über sich hinaus gewachsen sind: Teamwork makes the Dream work!

Information von:  
AUTOHAUS SPINDLER GMBH | Renault Vertragspartner

Fürstenecker Str. 2  
Hutthurm-Prag  
Tel. 08505 - 90040

Unterer Markt 2  
Aidenbach  
Tel. 08543 - 9186 664

[www.renault-spindler.de](http://www.renault-spindler.de)



PERSPEKTIVEN

# FLEXIBILITÄT SICHERT DEN MITTELSTAND

DIE WIRTSCHAFT IN DEUTSCHLAND BEFINDET SICH INMITTEN EINER UMFASSENDEN TRANSFORMATION. ALTE STRUKTUREN LÖSEN SICH AUF, BRANCHEN STRUKTURIEREN SICH NEU. **FÜR DEN MITTELSTAND BERGEN DIESE DISRUPTIONEN EINERSEITS EXISTENZIELLE RISIKEN, ANDERERSEITS HISTORISCHE CHANCEN.** JETZT IST WEITBLICK UND FLEXIBILITÄT GEFRAGT.



**G**laubt man den letzten Umfragen der führenden Institute, so befindet sich Deutschland derzeit in der vielleicht schwersten Krise seit sehr, sehr langer Zeit. Selbst in der Finanzkrise von 2008/2009 war das allgemeine Wirtschaftsklima nicht so bedrückt wie derzeit. Vor allem die Energiekosten bereiten dem Mittelstand derzeit große Sorgen. Viele Schlüsseltechnologien in Deutschland sind sehr energieintensiv, in anderen Bereichen sind die Margen eng und steigende Gas- und Strompreise wirken sich verheerend auf die internationale Wettbewerbsfähigkeit aus. Auch das teilweise Einknicken der Lieferketten und vor allem der dramatische Mangel an Fachkräften haben die Stimmung in den Keller sinken lassen.

Thomas Ecker, Unternehmensberater aus Bad Griesbach und spezialisiert auf mittelständische Unternehmen, bestätigt in unserem Interview die Situation, wehrt sich jedoch gegen Pauschalisierungen. Vielmehr sieht er eine Trennung der „Spreu vom Weizen“.

**Herr Ecker, an allen Ecken und Enden hört man negative Schlagzeilen aus der Wirtschaft. Wie schlimm ist die Situation tatsächlich, und wen trifft es besonders hart?**

**Thomas Ecker:** Natürlich gibt es im Moment Branchen, die ganz besonders unter den aktuellen Rahmenbedingungen zu leiden haben. Als Beispiel nenne ich die Baubranche und natürlich alle energieintensiven Branchen. Diese äußeren Faktoren allein für die Lage verantwortlich zu machen, ist jedoch nur die halbe Wahrheit, denn

men anders machen.

**Dann greifen wir diese Frage doch gleich mal auf: was macht den Unterschied aus, zwischen Unternehmen, die von Krisen schnell und schwer getroffen werden und solchen, die einer Krise trotzen können?**



Die ehrliche, vorbehaltlose Analyse aller Unternehmensstrukturen deckt Handlungsspielräume auf.

auch in den vermeintlichen Krisenbranchen gibt es positive Ausreißer. Für uns als auf den Mittelstand spezialisierte Unternehmensberater ist vor allem die Frage interessant, was diese Unterneh-

**Thomas Ecker:** Es sind ganz eindeutig die klassischen Unternehmerqualitäten Weitblick und Flexibilität. Weitblick ist sicherlich in gewisser Hinsicht die Voraussetzung für die richtige

Flexibilität. Die meisten der derzeitigen wirtschaftlichen Verwerfungen sind die direkte Folge politischer Fehlsteuerung, zum Teil wurden die Weichen in die heutige Lage schon vor Jahren gestellt und kamen mit Ansage. Sich angesichts dieser Rahmenbedingungen zu flexibilisieren, war entscheidend.

**Flexibilität ist ein gerne genommenes Schlagwort, doch was genau bedeutet es? Immerhin kann der Holzhändler nicht von heute auf morgen Bäcker oder – heutzutage ja sehr angesagt – „Influencer“ werden.**

**Thomas Ecker:** Nein, das ist damit auch nicht gemeint. Flexibilität bedeutet nicht, komplett den Beruf zu wechseln. Es bedeutet, frühzeitig über die Firmenstruktur, die Finanzierungsstruktur, die Produktstruktur, die Prozesse sowie die Kostenstruktur nachzudenken und diese zu „mobilisieren“, also beweglich zu machen.

**Das bedeutet...?**

**Thomas Ecker:** Das bedeutet zum Beispiel, mit spitzem Bleistift das Produktportfolio zu hinterfragen. Welche Produkte bieten eine Marge, die die zu erwartenden Kostensteigerungen verkraften kann, und welche drohen, zu Verlustbringern zu werden? Lassen sich diese Positionen schließen oder zumindest wirtschaftlich trennen? Macht es Sinn, die Firmenstruktur zu verändern? Lässt sich die Personalstruktur verändern? Das alles sind entscheidende Fragen, die, wenn sie frühzeitig und mit aller Konsequenz gestellt werden, auch Handlungsspielräume aufzeigen. Das Problem, mit dem wir als Berater sehr oft konfrontiert sind, ist, dass zu lange gewartet wurde, bis die richtigen Fragen gestellt werden. Der Unternehmer muss sich diesen Fragen stellen, auch wenn die Antworten hässlich

sind und Personalabbau, Rückbau von Kapazitäten, et cetera bedeuten. Umsatzrückbau und Gewinnsteigerung oder zumindest Stabilisierung sind nicht zwangsläufig Widersprüche. Vielen alteingesessenen Unternehmern steht ein falsch verstandenes Ehrgefühl im Weg und deswegen versuchen sie Krisen einfach so lange zu ignorieren, bis der Insolvenzverwalter an die Türe klopft. Kluge Unternehmer werden lange, lange vorher aktiv und stellen rechtzeitig die Weichen. Dabei geht es auch um die Vorsorge gegen den worst case: es müssen Rettungsinseln geschaffen und geschützt werden. Das bedeutet, dass eigentlich lukrative Geschäftsbereiche nicht von krisenanfälligen Bereichen in Mitleidenschaft gezogen werden dürfen und in letzter Konsequenz geht es auch darum, privates Vermögen zu schützen. Das wichtigste ist, den Kopf nicht in den Sand zu stecken, sondern zu handeln. Jetzt.



Unternehmensberater Thomas Ecker

Information von:  
Ecker Mittelstandsberatung  
Thomas Ecker  
Weghofstraße 29 | Bad Griesbach  
Tel. 0 85 32 / 97 265-0  
www.ecker-beratung.de

## NASS MACHT LAUNE

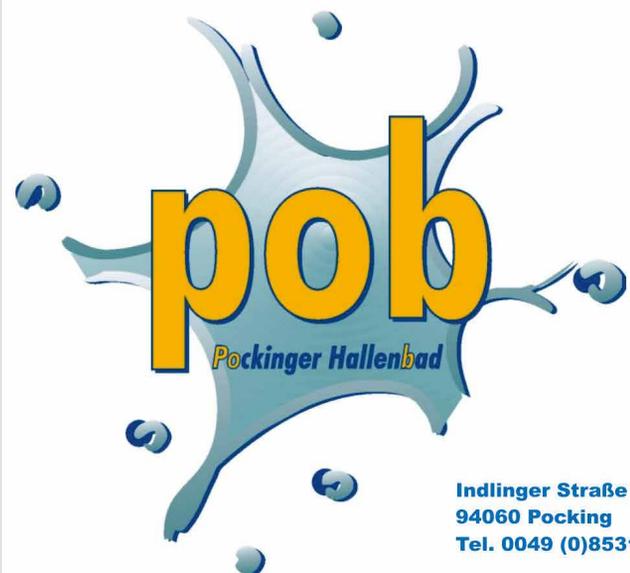
DAS POCKINGER HALLENBAD IST DIE IDEALE ALTERNATIVE FÜR KLEINE UND GROSSE WASSERRATTEN IN UND UM POCKING, DIE SICH EIN **FAMILIENFREUNDLICHES AMBIENTE** UND GÜNSTIGES BADEVERGNÜGEN WÜNSCHEN.

Die Temperaturen von Wasser und Luft in der Schwimmhalle sind auch für kleine Kinder äußerst angenehm. Eher sportlich ambitionierte Besucher können im Schwimmerbecken ihre Bahnen ziehen, während sich die Kleinen im Kinderbecken vergnügen. So vergeht ein Tag voller Sport, Spaß und Entspannung wie im Flug.



Information von:  
pob Pockinger Hallenbad  
Indlinger Str. 14 a  
Tel. 08531 - 709-41

Schwimmkurse finden laufend je nach Anmeldung statt.



Indlinger Straße 14 a  
94060 Pocking  
Tel. 0049 (0)8531 / 7244

- Sportschwimmbecken
- Nichtschwimmerbecken
- Kinderplanschbecken
- Sauna
- Dampfgrotte
- Restaurant

### Öffnungszeiten:

**Dienstag bis Freitag** 15:00 bis 21:00 Uhr  
**Samstag, Sonntag und Feiertage** 10:00 bis 18:00 Uhr



Völlig unabhängig die Welt erkunden - das ist der Traum vieler Reisender. Ein Reisemobil macht es möglich.

CAMPING MIT STERN

# DIE GROSSE FREIHEIT

## MIT DEM EIGENEN HOTEL AUF REISEN



GERADE IN DEN LETZTEN JAHREN HAT SICH CAMPING – ODER IN SEINER BESONDERS KOMFORTABLEN FORM „GLAMPING“ – ZUM ABSOLUTEN MEGATREND IN SACHEN URLAUB ENTWICKELT.

FÜR DAS PASSAUER UNTERNEHMEN PAUL HÄTTE DER ZEITPUNKT NICHT BESSER SEIN KÖNNEN, SEIN LEISTUNGS- UND SERVICEPORTFOLIO AUF REISEMOBILE ZU ERWEITERN.

Das eigene Hotel auf vier Rädern – das ist kurz und knapp die Beschreibung einer Urlaubs- und Reiseform, die in den letzten Jahren geradezu explosionsartig an Beliebtheit zugenommen hat: Camping. Waren es früher hauptsächlich Wohnanhänger – fachlich korrekt: Caravans – die zum Camping benutzt wurden, hat sich die Nachfrage heute zum überwiegenden Großteil auf so genannte Reisemobile fokussiert. Ein Reisemobil ist für die allermeisten Menschen erheblich einfacher und stressfreier zu fahren und man ist tatsächlich schneller und mobiler als mit dem Caravan.

Ende 2018 hat sich das alteingesessene Unternehmen Paul, vor allem den Mercedes- und Nutzfahrzeug-Kunden in der Region mit Sicherheit gut bekannt, dazu entschlossen, sein ohnehin bereits umfangreiches Produkt und Service-Portfolio auf Reisemobile zu erweitern. Der Anstoß dazu kam vor allem durch die Kunden selbst, die als Stammkunden des Hauses im Bereich Mercedes PKW oder LKW gerne auch ihre privaten Reisemobile im Hause Paul warten, reparieren oder kaufen wollten.

Der Anfang von „Paul Motorhomes“ wurde rasch und mit gewohnter Professionalität umgesetzt: die Marken Bürstner, Sunlight und Hymer boten die optimale Modellpalette, um alle Marktsegmente von Einsteiger- bis Luxusklasse abzudecken. Später komplettierte man mit den Herstellern Carthago und Malibu das Angebot. Paul Motorhomes bietet heute die komplette Bandbreite von Reisemobilen an, egal ob teil- oder vollintegriert, ob Einsteiger-, Komfort- oder Luxusklasse. Auch beim Chassis der Reisemobile liefert und betreut Paul Motorhomes alle gängigen Hersteller, von Mercedes über Ford und Citroën bis Fiat.

Heute, nach kaum fünf Jahren, ist Paul Motorhomes bereits der führende Anbieter von Reisemobilen in der Region, sowohl was den Verkauf, als auch die Vermietung angeht. Gerade die Vermietung ist ein besonders wichtiger Service, da in aller Regel die Entscheidung für ein Reisemobil erst nach einer ausgiebigen Test- und Probephase getroffen wird. Der Kunde möchte (und sollte) seine individuellen Bedürfnisse und Ansprüche an seine ganz persönliche Art zu campen und „autark“ zu reisen erst einmal selbst erleben und kennen lernen. Nicht selten vergehen drei, vier oder mehr Urlaubsreisen im Mietmobil, bis schließlich das eigene „Traumhotel auf Rädern“ individuell zusammen gestellt und bestellt wird.

Die Individualisierung ist bei Reisemobilen das Thema schlechthin. Grundrisse, Größe, Ausstattung und Design der Inneneinrichtung - den Individualisierungswünschen sind bei Paul Motorhomes keine Grenzen gesetzt. Die große Freiheit des grenzenlosen Reisens beginnt hier bereits bei der ersten Beratung.

Information von:  
Paul Motorhomes  
Gutenbergstraße 1 | Passau  
Tel. 0851-96656119  
eMail: camper@paul.group  
www.paul-motorhomes.de



Oben: Paul Motorhomes im Gewerbegebiet Sperrwies in Passau bietet auf seinem Gelände eine große Auswahl an Modellen - vom günstigen Einsteigermodell bis zum komfortablen Luxusmobil.

Am Anfang der Entscheidung für einen neuen, eigenen Camper steht vor allem die Beratung. Das Beratungszentrum von Paul Motorhomes lässt auch hier keine Wünsche offen.



In „digitalen Showroom“ (links) können alle Modelle in allen möglichen Konfigurationen visualisiert und in virtuellen Rundgängen durch den zukünftigen Innenraum dargestellt werden. Dies erleichtert die Planungsphase enorm - immerhin ist die Planung eines Reisemobils vergleichbar mit der Planung eines Eigenheims. Das Team von Paul Motorhomes (unten) steht dabei mit Rat und viel Erfahrung jederzeit zur Seite.



# MEISTERWERKE Fehler-Suchrätsel

Meister von Raigern: Passionsaltar - Tempera auf Holz - um 1415 - Moravské Muzeum, Brno (Brünn)



FINDEN SIE DIE 6 FEHLER IM UNTEREN BILD?







Eine weitere LAMPE BERGER wechselt den Besitzer. Dieses Mal hat sich Sigrid Bergmeier aus Pocking den erstaunlichen Luftreiniger geschnappt. Herzlichen Glückwunsch!

Lichtbild vom nackten Körper	verwirrt		türk. Staatsmann (+ 1938)		Futterstoff	griech. Bergnymphe
→	↓					
				7	Tochter des Kadmos	
Musik: sanft, lieblich, süß			Paste- tenart			
Rinderwahn-sinn (Abk.)			ehem. span. Königin			
→			englischer Männername		10	
				durchtrainiert	Hirschart	
Rohseide			vorzüglich			griech. Dichter
amerikanisches Hohlmaß		Wüste in Arizona	indische Münze			
→				2		3
lat.: Tisch	operative Entfernung			lat.: Kupfer		
→					1	Abk.: isoelektrischer Punkt
Proteid aus der Milch					Fluss zur Rhône	Wirbelsturm in Ostasien
						Perser
Pilzbelag im Mund		Be-wohner von Asgard		Fluss zum Tiber		griech.: Luft
→	4		Schulden			
italien. Schauspieler(in) (Ornella)			franzö-sisch für neun			Kfz-Z. Bern/ Schweiz
Masse zum Backen		türkische Hafenstadt		5	9	Stadt auf Hondo
→				8		6

Die Einsender des richtigen Lösungswortes nehmen an der Verlosung eines LAMPE BERGER KOMPLETT-SET - gesponsert von Fa. Stephani, Bahnhofstraße 17, teil. Senden Sie eine ausreichend frankierte Postkarte mit der richtigen Lösung unter Angabe Ihrer Telefonnummer an:

CUSTOMMEDIA VERLAG  
 BAHNHOFSTRASSE 33 · 94032 PASSAU  
 EINSENDESCHLUSS IST DER 30.11.2023

Es gilt das Datum des Poststempels. Nicht teilnahmeberechtigt sind Mitarbeiter des Verlags und deren Angehörige. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



# SUDOKU

## ZUM LERNEN

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

## ZUM ÜBEN

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

## ZUM VERZWEIFELN

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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



# PASSAUER STARKBIERTAGE



— X-Point-Halle, Passau —

## FRANZISKA WANNINGER / MICHAEL ALTINGER

MUSIK: D'WIRTSCHAUSMUSTI

DO. 22.02.



## BUMILLO / WOLFGANG KREBS

MUSIK: WAIDLER POWER

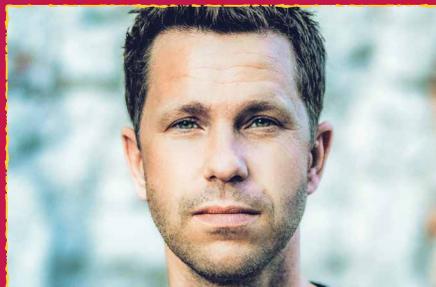
FR. 23.02.



## CHRISTIAN SPRINGER / NEPO FITZ

MUSIK: SCHWAIGER BUAM

SA. 24.02.



— TICKETS —



Tickets auf [passauer-starkbiertage.de](http://passauer-starkbiertage.de)

www.schwaiberger.de

WERTVOLLES  
AUS DER  
Heimat



# Honig ist Sonne im Glas!

Die Imkerei mit der Goldnote: Honig aus dem Bayerischen Wald!  
Familie Weber aus Röhrnbach setzt auf Nachhaltigkeit, Leidenschaft  
und Überzeugung – und das schmeckt man dem leckeren Honig auch an!  
**Begeistern Sie sich selbst – bei EDEKA Schwaiberger.**



# SCHWAIBERGER

Passau Nibelungencenter . Passau DEZ . Passau Grubweg . Waldkirchen . Tiefenbach