

PASSAU
VILSHOFEN
POCKING
BÄDERDREIECK
BRAUNAU
WALDKIRCHEN
BAYERISCHER WALD
SCHÄRDING/OÖ
SIMBACH
ROTTAL/INN
OSTERHOFEN
PFARRKIRCHEN

PAPARAZZI
AUSGABE 195
Dezember 2024

PARAZZI

PEOPLE & LIFESTYLEMAGAZIN IN OSTBAYERN

Shopping

SCHÖNE IDEEN

*Haben Sie schon alle
Präsente für Ihre
Liebsten? Nein? Dann
lassen Sie sich von
uns inspirieren!*

Automobil

SCHICHT ARBEIT

*wir blicken einem der
besten car-wrapper
über die schulter*

Reisen

TENERIFFA - ABER ANDERS

Die kanarischen Inseln sind bekannt für ihre schönen Strände und das umfangreiche touristische Angebot. Teneriffa hat jedoch auch eine andere Seite zu bieten, die durch Ruhe, die unbändige Kraft der Natur und der imposanten Landschaft besticht. Ein anderes Teneriffa.

Gesundheit

WEGE & ZIELE

*volle kraft voraus
in alle richtungen
gleichzeitig? das
funktioniert nicht.
eine coaching story.*

Schwer

SAG NIX

*Warum wir
nicht mehr sagen,
was wir denken.*





**GLÜCK VERDOPPELT SICH,
WENN MAN ES TEILT.**



**JETZT
GLEICH TISCH
RESERVIEREN**



L'OSTERIA PASSAU Bahnhofstraße 24-28 | 94032 Passau | losteria.net

L'OSTERIA

PIZZA E PASTA

Seite 3



Mal unter uns...

Kommt Deutschland vom Regen in die Traufe? Während sicher ein Großteil der Bevölkerung – und auch unserer Leser – froh darüber ist, dass das Desaster der Ampel nun Geschichte ist, wird auch immer deutlicher, dass sämtliche realistisch infrage kommenden Alternativen mindestens genauso schlimm sind. Wir werden durch die Neuwahlen eine neue Regierung bekommen. Die Politik wird sich jedoch kaum ändern. Und genau das ist es wohl auch, was die Wähler allen Unkenrufen zum Trotz wollen. Man wählt stets nur zwischen Pest und Cholera. Manchmal auch beides zusammen, das nennt sich dann Große Koalition.

Es scheint hier durchaus ein System vorzuliegen. Bei einem designierten Kanzler namens Friedrich Merz, der ja die Verkörperung des eiskalten Neoliberalismus, der Klassengesellschaft und der feuchte Traum der US-Neocons mit ihrer Sehnsucht nach dem dritten Weltkrieg ist, dürfte die SPD jedoch einen „Bremsen-Bonus“ erhalten. Die SPD wird deutlich stärker abschneiden, als die derzeitigen Umfragen es suggerieren. Selbst viele eingefleischte Konservative wollen keinen Kanzler Merz, weil er lebensgefährlich ist. Zu sehr wünscht er sich den großen Krieg und und zu ideologiebesoffen teilt er gegen den Sozialstaat aus, der ihm, dem Heuschrecken-Kapitalisten mit Privatflugzeug, so verhasst ist. Scholz kennt man. Man mag ihn nicht wirklich, hält ihn auch nicht gerade für kompetent. Aber gerade in Zeiten der globalen Megakrisen wirkt der dröge Hanseat als eine Art „Bremsfallschirm“. Er ist wie das „Schnitzel Wiener Art“ in den Gasthäusern verlassener Dörfer. Man erwartet keine kulinarische Offenbarung – und solange das Frittenfett noch nicht komplett ranzig ist, wird man es schon irgendwie runterwürgen können.

Nun steht also der Wahlkampf vor den Türen unserer Adventskalender. Man wird die weihnachtliche

Stimmung und den traditionellen Optimismus des Jahresanfangs nutzen, um dem Wähler medial einzuwähmern, dass man bisher quasi alles richtig gemacht habe und von nun an alles noch viel besser wird. Und der Wähler, der wird vergessen haben, dass es die CDU unter Merkel war, die uns die Probleme eingebrockt hat, die von der Ampel dann so unfassbar verschlimmert wurden.

Die Mehrheitsverhältnisse werden nur eine Große Koalition zulassen. Wer diese Koalition nun anführt, ist dabei inhaltlich gar nicht so wichtig. Und der Rest? Die vollkommen überflüssige FDP wird hoffentlich in der Versenkung verschwinden, doch als Untoter der deutschen Parteienlandschaft dann in vier Jahren zurückkommen – der Wähler hat ein schlechtes Gedächtnis. Problematischer könnte es für die Grünen aussehen. Ihre Partei hat sich ja inhaltlich ohnehin von grünen Positionen entkernt und ist nur noch ein woker Robert-Habeck-Wahlverein. Ob der in der Opposition punkten kann? Und vor allem: Womit und warum? Allein für das Ende einer grünen Regierungsbeteiligung hat sich das ganze Neuwahlen-Spektakel aber schon gelohnt. Dafür – und nur dafür – kann man Christian Lindner auch mal dankbar sein.

Wir wünschen Ihnen, trotz der anstehenden Wahlkampf-Schlammkämpfe, ein friedvolles und besinnliches Weihnachten sowie Gesundheit, Glück und vor allem Frieden für das Neue Jahr (und alle danach).



Mit dankbaren Grüßen,

Ihr Matthias Müller

Redaktion PApapazzi

PARAZZI
PA
PEOPLE & LIFESTYLEMAGAZIN IN OSTBAYERN

PApapazzi ist das People- & Lifestylemagazin 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.

Obermüller

360° Glück . SPA . Naturresort ★★★★★

○, zu
verschenken
GUTSCHEIN
online gestalten



○, wie
schön



Neu

Wellnessauszeit 2024

Mögliche Anreisetage: täglich

- 2x Übernachtung inkl. 3/4-Pension
- Meersalzpeeling 15 Min
- Teilkörpermassage 25 Min.
- Wellness & Erholung auf 2000 qm mit Innen- und Außenbereich

Pro Person ab 349 Euro

360°
Urlaubsglück

Das kleine aber feine 4 Sterne Superior Wellnesshotel im Bayerischen Wald. Genießt kulinarische Köstlichkeiten, erlebt die pure Natur mit atemberaubendem Panoramablick und residiert in gänzlich neu renovierten Zimmern. Nachhaltiger Urlaub mit Sinn & Freude auf den Kammzügen des bayerisch - österreichischen Donautals.



Panoramawellnesstag von 8 bis 21 Uhr

inkl. Frühstück, Snack, Abendmenü & Wellness-Anwendungen

- Vitales Frühstück vom Büfett
- Körperpeeling 20 Min.
- Relax- & Move-Massage 30 Min.
- Wellness & Erholung auf 2000 qm mit Innen- und Außenbereich
- Kreatives 4-Gänge-Genießer-Menü

Pro Person ab 175 Euro



Donauperlen-Romantik

Mögliche Anreisetage: So, Mo

- 2x Übernachtung in der ausgesuchten Wohlfühlkategorie inkl. 3/4-Pension
- 1 x Candle-Light-Dinner-Charakter und prickelndem Aperitif
- Wellnessverlängerung am Abreisetag bis 18 Uhr

Pro Person ab 339 Euro

www.balancehotel-obermueller.de



Landrefugium Obermüller e.K. · Sonnenweg 12 · 94107 Untergriesbach
Tel. +49 8593 9005 163 · info@balancehotel-obermueller.de



G

G A R H A M M E R

WUNDERBARE WEIHNACHTS- WELT

Tauchen Sie ein in die wunderbare Weihnachtswelt bei Garhammer.

Entdecken Sie zauberhaften Christbaum-Schmuck und festliche Deko Arrangements.

Erleben Sie attraktive Aktionen und finden Sie strahlend schöne Mode und anziehende Geschenkideen zum Verschenken und sich selber Schenken.

Wunderbare Weihnachtswelt bei Garhammer – entdecken, erleben, genießen!

Alle Informationen zum Garhammer Weihnachtsprogramm finden Sie unter:
www.garhammer.de/weihnachten



Ihre neue Traumvilla in Kroatien



- Herrlicher **Meerblick** (siehe Foto oben links)
- **Großzügiges** Grundstück
- **4 Schlafzimmer**, 5 Bäder
- **Sofortiger** Baubeginn möglich
- Baugenehmigung **liegt vor**
- **Niederbayerischer** Bauträger
- **Niederbayerische** Bauleitung
- **Vermietung** oder Eigennutzung
- Lage: **Jovici, Marčana bei Pula** (Istrien)

Schlüsselfertig*
nur EUR 975.000,-

*unmöbliert, mit Einbauküche und Rasenanlage. Die gezeigten Bilder stellen Einrichtungsbeispiele dar und basieren auf der baubehördlich genehmigten Planung des Architekten.

Rentabilitätsbeispiel bei Ferienvermietung:
ortsübliche 300,-/Tag bei konservativ kalkulierten
20 Wochen p.a. Auslastung ergibt ca.:
42.000,- Euro Jahres-Bruttomiete

Mehr Informationen:
Tel. +49 (0) 151-21 24 69 52



Schenken Sie
Glücksmomente

Hier geht's zu
den Thermengutscheinen!



Verschenken Sie #lebensqualität!



Rottal Terme

Prof.-Drexel-Str. 25
D - 84364 Bad Birnbach
Tel. + 49 8563 290-0



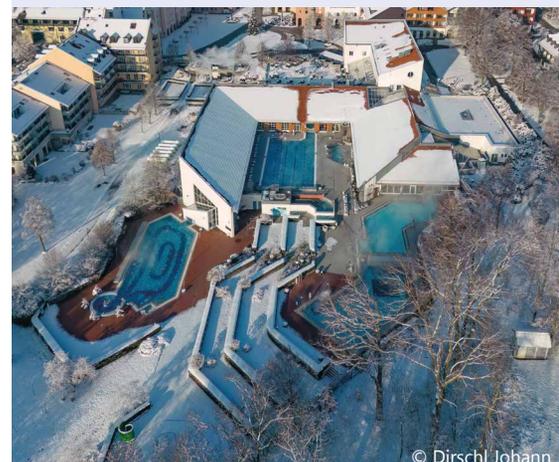
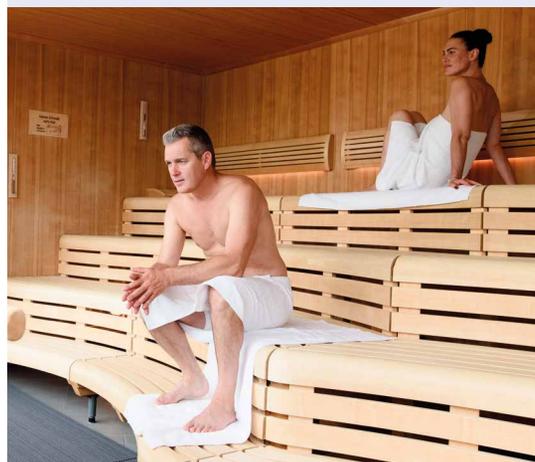
Europa Terme

Kurallee 23
D - 94072 Bad Füssing
Tel. + 49 8531 9447-0



Wohlfühl-Therme

Thermalbadstraße 4
D - 94086 Bad Griesbach
Tel. + 49 8532 9615-0



© Dirschl Johann

Chiemgauer
Volkstheater



A bisserl was geht allerweil

04.01.2025 BAD GRIESBACH | 11.01.2025 ALTÖTTING
18.01.2025 CHAM | 19.01.2025 DEGGENDORF

ROCK ANTENNE BELIEVE IN ROCK 'N' ROLL - TOUR 2025

THE ORIGINAL
ROCK MEETS CLASSIC

FRANDALL HALL
LYNYRD SKYNYRD GLENN HUGHES
DEEP PURPLE
BLACK SABBATH

VERY SPECIAL GUEST LITA FORD FRAN COSMO BOSTON
MAL MCNULTY SLADE JOHN ELEFANTE KANSAS

15.04.2025 PASSAU @ 20:00



Kapitelruther Spatzen
aus Südtirol

22.05.2025 ALTÖTTING | 23.05.2025 PASSAU
24.05.2025 DEGGENDORF

ANDY BORG STADL 2.0-XXL

DIE AMIGOS
ROSANNA ROCCI
OLAF DER FLIPPER
FRIEDL WÜRCHER
BR Schlager

5 STUNDEN SCHLAGER UND GUTE LAUNE

12.10.2025 PASSAU @ 16:00

ANDY BORG

SOLOKONZERT
BR Schlager

23.10.2025 ALTÖTTING | 24.10.2025 DEGGENDORF

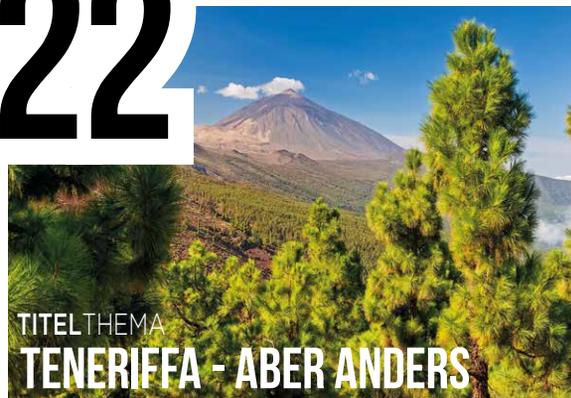
PAPARAZZI 195 | Dezember 2024

INHALT

„in zeiten universeller täuschung wird das aussprechen der wahrheit zu einem revolutionären akt“

george orwell

22



TITELTHEMA TENERIFFA - ABER ANDERS

TENERIFFA, die größte der kanarischen inseln, ist ein eindrucksvolles reiseziel für naturliebhaber und kulturinteressierte. der norden lockt mit unberührter natur, charmanen städten wie la orotava und la laguna, sowie atemberaubenden wanderwegen im anaga-gebirge. die pulsierende hauptstadt santa cruz vereint moderne und historische elemente, während der teide nationalpark mit seiner majestätischen vulkanlandschaft und dem höchsten gipfel spaniens ein weiteres highlight darstellt. teneriffa – spektakulär, vielfältig und authentisch!



FEINDLICHE ÜBERNAHME

Warum wir nicht mehr sagen, was wir denken!

DIE ZENSUR von meinungen in deutschland und der westlichen welt nimmt trotz garantierter meinungsfreiheit zu. unter dem vorwand, „hass im netz“ und „desinformation“ zu bekämpfen, werden kritische stimmen unterdrückt. die nato treibt eine moderne „kognitive kriegsführung“ voran, um das kritische denken der bürger zu schwächen und eine einheitliche sichtweise zu fördern, während bildung zur frühzeitigen beeinflussung genutzt wird. dies schränkt die möglichkeit ein, der regierung zu miss-trauen und sie zur rechenschaft zu ziehen.

28 WINTERLICHE HAPPY-HOUR

DAS SKIZENTRUM mitterdorf bietet für den kommen-den winter stark vergünstigte skipässe im vorverkauf und eine verbesserte beschneigung. wer seine skitage im voraus plant, kann so viel schneevergnügen zu niedrigen preisen genießen.

32 HEILENDER SCHATZ DER NATUR

BERNSTEIN - wunderstein der kosmetik? aufgrund seiner gesundheitsfördernden eigenschaften wird er hochgeschätzt. seine einzigartigen und besonderen merkmale machen ihn zu einem wertvollen bestandteil moderner hautpflegeprodukte.

40 PFLICHTEN & ANTRIEBE ALS SACKGASSE

GESCHICHTE eines suchenden. der wunsch, jedem menschen zu helfen und selbst verzweifelte patienten zu heilen, kann eine große herausforderung sein. wie ein businesscoaching dabei unterstützen kann, sich selbst und seinen eigenen ansprüchen gerecht zu werden, verrät dr. holger fritzsching im interview.

44 SCHMERZFREI LEBEN

SCHMERZEN im rücken, nacken, kopf oder in den gelenken? über 80 prozent der deutschen berichten von schmerzen. erkrankungen des bewegungsapparates gehören zu den häufigsten ursachen für krankschreibungen und berufsunfähigkeit. es lohnt sich, etwas zu unternehmen. fitness kann der schlüssel sein!

50 HIGH END SCHICHTARBEIT

KLEBEN ist die neue art der fahrzeugveredelung - kostengünstiger und schneller als lackierungen. es gibt zahlreiche gute gründe, einem fahrzeug einen neuen und unverwechselbaren look zu verleihen. ein einzigartiges design ist dabei nur einer der aspekte.

55 DIE KOMPLETTSANIERER

ENERGETISCHE sanierungen steigern den immo-bilienwert, verbessern den komfort und senken die energiekosten. warum langjährige erfahrung, maß-geschneiderte energiekonzepte und die professionelle umsetzung dafür ausschlaggebend sind, verrät der experte von deragisch innenausbau.

56 RÄZZL STATT LANGEWEILE

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

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

Zum Fest der Liebe
finden Sie bei uns
ein ausgesuchtes
Sortiment edler
Diamant- und Echtgold-
Schmuckstücke.
Lassen Sie sich
inspirieren und die
neuesten Highlights der
attraktivsten Marken
vorführen.

Bei Hatzmann,
Fürstenzell.



*Halskette
Diamant | Gold*



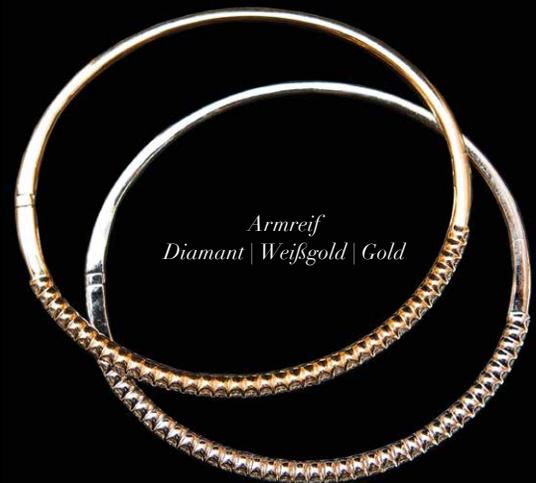
*Halskette
Diamant | Weißgold*



*Ringe
Brillant | Gold*



*Ohrringe
Brillant | Gold*



*Armreif
Diamant | Weißgold | Gold*

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

hatzmann
Fürstenzell

Bahnhofstraße 6
☎ 08502-284

DIE VERANSTALTUNGS-HIGHLIGHTS IM FRÜHJAHR 25 IN DER PASSAUER DREILÄNDERHALLE

AN ZAHLREICHEN TERMINEN GIBT ES VON FEBRUAR BIS APRIL 2025 IN PASSAU DIE GELEGENHEIT GROSSARTIGE LIVE-KONZERTE, IMPOSANTE MUSICAL-HIGHLIGHTS UND SHOWS FÜR DIE GANZE FAMILIE ZU ERLEBEN!

09.02.2025 | Passau - Dreiländerhalle



DER KÖNIG DER LÖWEN - THE MUSIC LIVE IN CONCERT

Die magische Musik von Sir Elton John und Hans Zimmer zusammen in einem einzigartigen Konzerterlebnis – mit Orchester, Solisten, Chor und Leinwand-Animationen. Das ist „Der König der Löwen – The Music live in Concert“! Mit allen großen Welthits wie „Hakuna Matata“, „Circle of Life“ und „Can You Feel the Love Tonight“ live gesungen und gespielt.

16.02.2025 | Passau - Dreiländerhalle



DIE NACHT DER MUSICALS

Die erfolgreichste Musical-Gala aller Zeiten ist zurück! 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!

28.03.2025 | Passau - Dreiländerhalle



WE SALUTE YOU

„WE SALUTE YOU“ ist der Name der AC/DC-Tribute-Band, die mit ihren Konzerten zu Ehren der australischen Rocklegende weltweit neue Maßstäbe setzt! Mit sage und schreibe 21 Kanonen, einer originalgetreuen „Hells Bells“-Glocke, der beeindruckenden Marshall-Verstärker-Wand und einer gigantischen Licht- und Tonanlage kommen „WE SALUTE YOU“ dem Original in Sound, Performance und Bühnenbild extrem nahe!

02.04.2025 | Passau - Dreiländerhalle



ABBA – THE CONCERT

Mit „Waterloo“ eroberte ABBA vor fünfzig Jahren die weltweiten Charts und die Herzen der Menschen im Sturm! Es folgte Hit auf Hit: „Mamma Mia“, „SOS“, „Super Trouper“, „Knowing Me Knowing You“, „Chiquitita“, „Money Money Money“ und viele andere mehr. „ABBA – The Concert“ fängt die Faszination dieser großartigen Band und der dazugehörigen Ära perfekt ein und liefert das perfekte Remake der Wembley-Konzerte von 1979!

05.04.2025 | Passau - Dreiländerhalle



DIE EISKÖNIGIN

Das Showspektakel auf Eis für die ganze Familie mit der Musik aus den beiden Filmhits! Die großartigen Pop-Songs der weltweit erfolgreichsten Animationsfilme „Eiskönigin 1“ und „Eiskönigin 2“ werden präsentiert von einem begeisternden Ensemble aus Stars der deutschsprachigen Musicalszene, großem Schlittschuh-Ensemble, internationalen Akrobaten der Extraklasse sowie mit einem eindrucksvollen LED-Bühnenbild!

08.04.2025 | Passau - Dreiländerhalle



PIZZERA & JAUS

Vier Hände, drei Instrumente, zwei Stimmen und eine Bühne - das sind PIZZERA & JAUS! Die Emotionsdealer Ihres Vertrauens singen, rappen und fideln sich für ihr Publikum wieder durch alle Genres, die die Musikwelt zu bieten hat. Ihr drittes Programm „Comedian Rhapsody“ ist ein Unterhaltungs-Überfall für alles und jeden, das Klang und Namen hat. Und mit was? Mit Recht! Und ohne Genierer.

STAHLZEIT
DIE SPEKTAKULÄRSTE
RAMMSTEIN
TRIBUTE SHOW

14.12.24 **PASSAU**
Dreiländerhalle

WORLD'S BIGGEST TRIBUTE TO
AC/DC
PERFORMED BY
WE SAUCE YOU

28.03.25 **PASSAU**
Dreiländerhalle



TICKETS: WWW.COFO.DE



Musik von **Elton John & Hans Zimmer**
DER KÖNIG DER LÖWEN
THE MUSIC LIVE IN CONCERT

80
MITWIRKENDE!
CHOR - SOLISTEN
& ORCHESTER

09.02.25 | **Passau** - Dreiländerhalle

Die größten Musical-Hits aller Zeiten
NACHT der MUSICALS
Das Original

FROZEN • MOULIN ROUGE • WICKED
PHANTOM DER OPER • CATS • MAMMA MIA
SISTER ACT • ROCKY • ELISABETH u.v.m.

16.02.25 | **Passau** - Dreiländerhalle

ABBA
THE CONCERT
DAS PERFEKTE REMAKE
DER WEMBLEY KONZERTE 1979

02.04.25 | **Passau** - Dreiländerhalle

DAS SHOWSPEKTAKEL AUF EIS
FÜR DIE GANZE FAMILIE

MIT DER MUSIK AUS DEN FILM-HITS
EISKÖNIGIN 1&2

05.04.25 | **Passau** - Dreiländerhalle

PIZZERA & JAUS

08.04.25 | **Passau** - Dreiländerhalle
09.04.25 | **Deggendorf** - Stadthalle 2

RAINHARD FENDRICH
45 JAHRE LIVE

TOURNEE 2025
Nur ein Wimpernschlag

16.04.25 | **München** - Olympiahalle
11.07.25 | **Altötting** - Kapellplatz



TICKETS: WWW.COFO.DE



DER SCHLOSSPARK WIRD 2024 ERSTMALS ZUM WINTERWUNDERLAND!

NEUES KONZEPT AUF SCHLOSS TÜSSLING PRÄSENTIERT ROMANTISCHEN WEIHNACHTSMARKT MIT ATEMBERAUBENDEM LICHTERSPEKTAKEL

Es ist die imposanteste Weihnachtswunderwelt in ganz Süddeutschland:

Vom 21. November bis 6. Januar öffnen sich die Tore des Schlossparks Tüßling, wenn sich das Areal in eine magische Lichterwelt verwandelt – das **WINTERWUNDERLAND** powered by meine Volksbank Raiffeisenbank eG! Die außergewöhnliche Verbindung aus romantischem Weihnachtsmarkt-Flair und zauberhaftem Lichterspektakel mit einem etwa 1,2 km langen Rundweg, auf dem unzählige Lichtskulpturen erstrahlen, wird die Augen von Jung und Alt zum Leuchten bringen!

Und es gibt noch mehr:

Rund 70 ausgewählte Aussteller verströmen traditionelles Weihnachtsmarkt-Ambiente und laden zum Stöbern, Genießen und Verweilen ein. Ein Highlight ist auch die spektakuläre und eindrucksvolle Videomapping-Show auf der Schlossfassade:

Hier tritt der Besucher ein in eine magische Weihnachtsbibliothek voller spannender Geschichten und begibt sich gemeinsam mit dem Elfen Waldemar Winterweiß auf eine Reise voller Wunder und Überraschungen! Eine abenteuerliche Zugfahrt, ein magisches Lebkuchenhaus und vieles mehr erwarten die Gäste auf dieser Entdeckungsreise... Darüber hinaus runden funkelnde Wasserfiguren, weihnachtliche Klänge und viele weitere märchenhafte Überraschungen das **WINTERWUNDERLAND**-Erlebnis ab!

Umgesetzt werden diese audiovisuellen Erlebnisse von einem Team aus international renommierten Licht- und Videokünstlern. Der Lichterpark basiert auf energieeffizienter LED-Technologie. Dieses Konzept erlaubt es, ein eindrucksvolles Wintererlebnis zu schaffen, das gleichzeitig verantwortungsvoll mit den aktuellen ökologischen Herausforderungen umgeht.



SPECIALS IM WINTERWUNDERLAND:

- After-Work-Pass für 32,50 €
- Flex-/Geschenktickets ab 15,50 € - das perfekte Präsent!
- Tischreservierungen, Weihnachtsfeiern, Geburtstage etc. in der rustikalen Wunderland-Alm

powered by  meine Volksbank Raiffeisenbank eG

WINTER WUNDERLAND

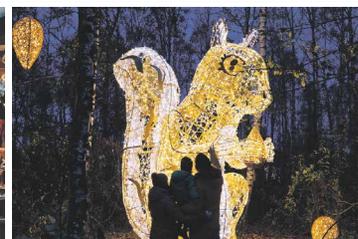
LICHTERPARK UND WEIHNACHTSMARKT



Ein Wintermärchen aus 500.000 Lichtern

21.11.24 - 06.01.25
TÜSSLING | SCHLOSSPARK

winterwunderland-tuessling.de



KONZEPT UND HIGHLIGHTS

Nach dem Ende des beliebten „Romantischen Weihnachtsmarkt Schloss Tüßling“ 2022 liegt nun ein neues Konzept vor. Es verbindet den bewährten Weihnachtsmarkt mit einem aufwendigen, neuen Lichterpark-Konzept und verspricht, ein echter Publikums-

magnet zu werden! Zudem wird der Innenbereich vom 21.11. bis 23.12. auf einer Fläche von 1000 m² zum Weihnachtsbasar, der ein breites Angebot an weihnachtlichen und kunsthandwerklichen Waren verspricht. Außerdem bietet das **WINTERWUNDERLAND** eine Fülle an vielen weiteren Highlights.

Bis 22.12.2024:	Mittwoch – Freitag: Samstag + Sonntag:	16:30 – 22:00 Uhr 14:30 – 22:00 Uhr
Ab 23.12.2024:	Täglich geöffnet:	16:30 – 22:00 Uhr

Letzter Einlass: 20:00 Uhr / Schließtage: 24.12.24 + 31.12.24

Unser Tipp: Timeslot-Ticket vorab buchen!
Entspannter Zugang innerhalb eines halbstündigen Zeitfensters
(Dauer des Aufenthalts unbegrenzt).

www.winterwunderland-tuessling.de



Mit Liebe und Leidenschaft für den Beruf.



Foto: Fotoatelier Pongratz



Salon HAARMONIE & KAMM IN Haarstudio Mehr als nur Haare schneiden!

In unseren Salons in Salzweg und Passau steht Ihre ganzheitliche Schönheit im Mittelpunkt. Erleben Sie ein Rundum-Wohlfühl-Angebot für Damen, Herren und Kinder – vom perfekten Haarschnitt bis zu exklusiven Schönheitsdiensten.

In unserem großen Team vereinen wir eine beeindruckende Expertise, die es uns ermöglicht, eine breite Palette von Dienstleistungen auf höchstem Niveau anzubieten – maßgeschneidert für Ihre individuellen Wünsche. Jeder Spezialist bringt jahrelange Erfahrung in seinem Fachgebiet mit.

Unsere Dienstleistungen umfassen:

- Color- & Blondspezialisten
- moderne Techniken: Balayage, Airtouch, Teasylights, Babylights
- Brautstyling
- Barbershop
- ganzheitliche Farb- & Stilberatung
- Abend- & Tages-Make-up
- Haarverlängerung & -verdichtung
- Keratinglättung
- Dauerwellen

Wir sind stolz auf unser erfahrenes Team, das leidenschaftlich für die Schönheit und das Wohlbefinden unserer Kunden eintritt. Vertrauen Sie auf unsere Expertise und lassen Sie sich begeistern!

kamm in
HAARSTUDIO
IRINA FUHR

SALON
HAARMONIE

Kamm in Haarstudio | Spitalhofstraße 94 | 94032 Passau
T 0851 966 7422 | www.kamm-in-passau.de

Salon Haarmonie | Kirchfeldstraße 4 | 94121 Salzweg
T 0851 944 0656 | www.friseur-salzweg.de

Schwere Kost

[Lesestoff, der nicht leicht zu verdauen ist.]

FEINDLICHE ÜBERNAHME

Wie man ausgerechnet mit dem Argument, die „Demokratie schützen“ zu wollen, klammheimlich ihre Abschaffung voran treibt.

[Matthias Müller]

Laut Artikel 5, Absatz 1 des Grundgesetzes der Bundesrepublik Deutschland findet Zensur nicht statt. Doch ist das wirklich so? Tatsächlich ist die gesamte westliche Welt – und weit voran vor allem Deutschland – im Begriff, die grundgesetzlich garantierte Freiheit der Medien und Meinungen massiv zu beschneiden. Selbstverständlich tut man dies nicht offen, sondern mit perfiden Methoden, mehr oder weniger durch die Hintertür und mit wohlklingenden Phrasen. Man gibt vor, gegen „Hass im Netz“ und „Desinformation“ vorzugehen, in Wahrheit geht es um das Löschen und Verdrängen von Opposition und Kritik an den Regierenden. Dazu höhlt man die Verfassung nach und nach, bis letztlich nur eine leere Hülle übrig bleibt. Man erfindet neue Tatbestände, wie die „verfassungsschutzrelevante Delegitimierung des Staates“, die absichtsvoll unscharf definiert bleiben, so dass letztlich jede unliebsame Äußerung als „demokratiefeindlich“ bezeichnet werden

kann. Man gibt nicht einmal vor, dass es bei geäußerten Meinungen auf Evidenz und Faktentreue ankäme. Es zählt allein, dass die justiziablen Äußerungen dazu geeignet sein müssen „das Vertrauen in die Regierung zu beschädigen“ – wörtlich heißt das: auch wenn die Aussage nachweislich wahr ist, muss sie zensiert werden, sofern sie die Bürger dazu veranlassen könnte, der Regierung das Vertrauen zu entziehen. Nun, für alle, die nicht wissen, was „Demokratie“ eigentlich ist: der Kern, das Herz und die Seele, die präzise Definition von Demokratie schlechthin ist einzig und allein, dass es in einer Demokratie möglich und gewollt ist, dass der Bürger die ungehinderte, freie Möglichkeit besitzt, der jeweiligen Regierung jederzeit sein Vertrauen zu entziehen und sie damit letztlich aus ihrem Amt zu entfernen. Alles andere ist totalitär. Und es gibt kein Argument – KEIN Argument, wie wohlmeinend es auch immer formuliert sein mag – für Zensur. Zensur und Demokratie

schließen sich gegenseitig aus. Dies sollte spätestens seit Voltaire selbst dem simpel strukturierten Gemüt klar sein. Dennoch scheint in diesen Zeiten eine geradezu obszön-triebhaftige Lust um sich zu greifen, die öffentliche Kommunikation „säubern“ zu wollen.

Interessant ist in diesem Prozess vor allem, aus welchen Richtungen die Impulse und Werkzeuge zur Medien- und damit Meinungskontrolle kommen. Die immer intensivere Manipulation der öffentlichen Meinung durch massive Zensur und Gleichrichtung der Medien ist Teil der „kognitiven Kriegsführung“ der NATO. Jüngste Eskalationsstufe in diesem Kampf der Militärs um die Köpfe ist eine „schnelle Eingreiftruppe“ der EU für „hybride Bedrohungen“. Noch perfider ist jedoch das Agieren auf dem Schlachtfeld Schule.

Es ist das untrügliche Erkennungszeichen aller totalitären Systeme in allen geschichtlichen Epochen, zuallererst die Kontrol-

le über die Meinungen und das Denken der Menschen erlangen zu wollen. Der Zweck ist selbsterklärend: wer die Meinungen der Menschen kontrolliert, der kontrolliert auch ihr Verhalten. Das Mittel zur Kontrolle der Meinungen war zunächst die Kontrolle der Medien mittels staatlicher Kontrolle. Die moderne Kommunikationsforschung jedoch hat diese Methoden verfeinert, subtiler und damit erheblich schwerer erkennbar gemacht. Die NATO nennt ihre heutiges Konzept wörtlich „Kognitive Kriegsführung“. Das Allgemeine der unter dem Namen „Kognitive Kriegsführung“ eingesetzten Waffen ist, dass sie auf den allermodernsten, wissenschaftlich höchst ausgefeilten Manipulationstechniken basieren. Eine allgemeine und unmissverständliche Bezeichnung für diese Propagandaformen wäre „kognitive Manipulationen“. „Kognitiv“ soll darauf verweisen, dass bei dieser Manipulationsmethode direkt in kognitive Prozesse eingegriffen

Schwere Kost

[Lesestoff, der nicht leicht zu verdauen ist.]

wird. Diese Methoden grenzen sich damit von anderen psychologischen Manipulationstechniken ab. Zu den „kognitiven Funktionen“ gehören u.a. Wahrnehmung, Aufmerksamkeit, Erkennen, Vorstellen, Gedächtnis, Handlungsplanung und Kommunikation etc., aber auch die kritische Prüfung und Bewertung von Informationen. Gemeinsames Ziel aller kognitiven Manipulationstechniken ist die Schwächung, Umgehung oder Außerkraftsetzung der kritischen Urteilsfunktionen der Zielperson. Es geht, um es möglichst unmissverständlich auszusprechen, um die verfeinerte Version der Gehirnwäsche: um die gezielte Beeinflussung der kognitiven Prozesse der Menschen mit dem Ziel, ohne deren Wissen ihre Einstellungen und Verhaltensbereitschaften zu verändern. Dazu muss der informationsverarbeitende Prozess so gestört werden, dass eine kritische Überprüfung und Beurteilung von erhaltenen Informationen nicht stattfinden können. Wie bereits erwähnt handelt es sich hierbei – und das wird im Folgenden noch ausführlich

nachgewiesen werden – um ein offizielles Programm von NATO und EU.

Das Perfide an derartigen Methoden ist, dass die Menschen ihre „Meinungen“ als Teil ihrer Persönlichkeit begreifen. Menschen identifizieren sich regelmäßig höchst leidenschaftlich mit ihren Meinungen, reflektieren jedoch so gut wie gar nicht, wie sie sich diese überhaupt bilden konnten. Der kognitionswissenschaftlich nicht ausgebildete Bürger – also rund 99,99% der Bevölkerung und damit höchstwahrscheinlich auch Sie, liebe Leser – begreift seine „Meinung“ als eine rationale Leistung seines analytischen Verstandes. Er glaubt, dass seine Überzeugungen auf der bewussten Wahrnehmung von Informationen und Ereignissen beruhen und dass seine Einstellungen wohlbegründet, logisch und evidenzbasiert seien. Dies ist eine fatale Illusion.

Tatsächlich ist die Meinung eines Menschen das Produkt eines kognitiven Prozesses, auf den der Mensch selbst nur wenig Einfluss

hat. Die Variablen in diesem Prozess sind beispielsweise die Auswahl der zur Verfügung gestellten Informationen (Welche Informationen werden verbreitet, welche werden verschwiegen?), der vorher (entweder selbst oder durch andere) festgelegte Deutungsrahmen („frame“), in welchem die Information präsentiert wird, der gesellschaftspsychologische Kontext zu dieser Information, der individualpsychologische Kontext zu dieser Information sowie eine Vielzahl gezielter kognitiver „Tricks“, durch die eine Priorisierung im eigenen Wertungssystem gesteuert werden kann. Unsere Meinungen sind das Produkt eines Designprozesses. Sie werden von anderen Menschen gemacht und von uns meist ungeprüft übernommen. Erst die bewusste Auseinandersetzung mit diesen Prozessen und Techniken ermöglicht es dem Menschen, sich kognitiv zu emanzipieren. Er weiß, dass seine Meinung das permanente Angriffsziel von Beeinflussung ist. Diese Beeinflussung kommt sowohl von außen, wie auch von innen, aus ihm selbst

heraus. Der aufgeklärte Mensch hinterfragt daher nicht nur die Validität seiner Informationsquellen, sondern auch seine eigenen Denk- und Bewertungsmuster, seine eventuellen Vorurteile oder Glaubenssätze, die möglicherweise sein Urteilsvermögen beeinflussen. Wie jedoch versuchen staatliche und überstaatliche Akteure unsere Wahrnehmung der Realität zu beeinflussen?

Am 23. Mai 2024 hielt Susanne Lackner, stellvertretende Vorsitzende der österreichischen Medienaufsicht Komm Austria, auf einer Veranstaltung der APA (Associated Press Agency, eine der drei großen internationalen Presseagenturen) einen Vortrag, in dem sie Plattformbetreiber über ihre Verpflichtungen zur Bekämpfung von „Desinformation“ aufgrund des Digital Services Act (DSA) informierte. Bemerkenswert offen sprach sie den militärischen Hintergrund dieser Verpflichtungen an:

„Es gibt die Einflussnahme auf Informationen, da kommen wir natürlich schon in die Außen und

Save The Date!
02.-04. Jan 2025

AKTIONSTAGE mit Küchen zu Werkspreisen
(2 Jahre Preisgarantie!)



GUPFINGER
Innenarchitektur • Tischlerei

4780 Schärding, Linzerstraße 37
Tel.: +43 (0) 7712-3261
office@gupfinger.at

www.gupfinger.at

Schwere Kost

[Lesestoff, der nicht leicht zu verdauen ist.]

Sicherheitspolitik herüber und Einmischungen aus dem Ausland. (...) Wenn man von ausländischer (...) Einflussnahme in den Netzen spricht, dann muss es z.B. nicht unbedingt illegal sein. Die EU hat deshalb auch einen sehr vielschichtigen Ansatz. Es wird im Rahmen der normalen Außen- und Sicherheitspolitik begegnet. (...) Und natürlich im Rahmen der ganz normalen sozusagen Verteidigungspolitik. Man spricht vom hybriden Charakter von Desinformation. Das heißt, die Desinformation ist ein Mittel der Kriegsführung.“

Wir haben es hier also mit „Kriegsführung“ und mit Außen- und Sicherheitspolitik zu tun, und mit einem Kampf gegen „Desinformation“, die nicht unbedingt illegal oder unwahr, sondern nur irgendwie „schädlich“ ist. Oder in den Worten der österreichischen Medienaufseherin und der DSA, die „tatsächliche oder absehbare nachteilige Auswirkung auf die gesellschaftliche Debatte, auf Wahlprozesse und die öffentliche Sicherheit“ hat. Bereits hier stellt sich die Frage: nachteilig für WEN oder WAS? Wir kommen darauf zurück.

Die Mittel im militärischen Kampf gegen solche Formen von Desinformation sind, in den Worten von Lackner, der Verhaltenskodex zur Desinformation, Faktenchecks zur „Förderung seriöser Nachrichtenquellen“, Demonetarisierung und Downranking derartiger Inhalte, sowie Anpassung von Empfehlungssystemen der Suchmaschinen und Plattformen. Was die Demonetarisierung angeht, so betreiben junge IT-Startups aus dem US-Geheimdienstmilieu den „Global Disinformation Index“. Tief im Maschinenraum des Internets sorgt dieser Index dafür, dass in Ungnade gefallene Netzseiten nur noch sehr geringe Werbeeinnahmen generieren können. Und zwar so, dass diese sich nicht dagegen wehren können und dass der Staat dabei zumindest pro-forma keine Rolle spielt.

Wenige Tage nach dem Vortrag forderte die FDP-Fraktion im Bundestag die Einrichtung eines Zentrums für hybride Kriegsführung. „Hybride Kriegsführung“ ist eine Begriffsneuschöpfung des Militärs und bedeutet psychologische Kriegsführung – klassisch auch banal als „Kriegspropaganda“ bezeichnet.

KOGNITIVE KRIEGSFÜHRUNG DER NATO

Im NATO-Magazin „The Three Swords“ wurde 2023 ein Aufsatz mit dem Titel „Cognitive Warfare“ veröffentlicht. Darin erklärt Kommandant Cornelis van der Klaauw von Strategic Communications and Information Operations des NATO Joint Warfare Centre das 2020 entwickelte Konzept der Kognitiven Kriegsführung (übersetzt) so:

„Das Konzept ist Teil des Kriegskunst-Imperativs der kognitiven Überlegenheit. Ziel des Konzepts ist es, (...) durch defensive und proaktive Maßnahmen den Schutz des Bündnisses zu gewährleisten und unsere kognitiven Prozesse zu verbessern. (...) Kognitive Effekte beeinflussen unser Denken, Fühlen und Handeln, indem sie gehirnzentrierte Technologien einsetzen, die darauf abzielen, Strukturen zu destabilisieren, Misstrauen zu schaffen und den sozialen Zusammenhalt zu spalten und zu brechen, indem sie beispielsweise bereits bestehende soziale Unterschiede verstärken, um Demokratien zu untergraben und unsere regelbasierten Systeme zu schwächen.“

Ist die Abwehr von kognitiven Angriffen wirklich eine militärische Aufgabe? Ja, das ist sie.“

Wenn man diese und die oben schon zitierten Bekundungen der großen militärischen Bedeutung der Bekämpfung von sogenannter Desinformation auf sich wirken lässt, so wundert man sich nicht mehr über den Nachdruck, mit dem die NATO-Regierungen und die EU die zugehörige Zensur- und Manipulationsagenda verfolgen und mit welcher Willigkeit sich die Nachrichtenagenturen, Massenmedien und soziale Medienplattformen dem unterwerfen.

Dabei ist die rechtliche Basis und Begründung für ein Tätigwerden der NATO ausgesprochen weit hergeholt. Van der Klaauw verweist dafür auf Artikel 3 des Nato-Vertrags: *„Um die Ziele dieses Vertrags wirksamer zu erreichen, werden die Vertragsparteien einzeln und gemeinsam durch ständige und wirksame Selbsthilfe und gegenseitige Hilfe ihre individuelle und kollektive Fähigkeit, bewaffneten Angriffen zu widerstehen, aufrechterhalten und weiterentwickeln.“*



Meersalzgrotte

Gesundheit ohne Rezept

Meersalzgrotte Bad Füssing
Rathausstraße 1 | Bad Füssing
Tel. 0 85 31 / 91 44 48

www.salzgrotte-badfuessing.de

*Wohlbefinden und Gesundheit
für Körper, Geist und Seele*

Schwere Kost

[Lesestoff, der nicht leicht zu verdauen ist.]

Einflussnahme auf die öffentliche Meinung eines anderen Landes als „bewaffneten Angriff“ zu klassifizieren erschließt sich nicht leicht. Aber die Versuchung für die Militärs ist wohl einfach zu groß, denn: „Diese Angriffe konzentrieren sich auf den Menschen, d. h. sie haben die menschliche Wahrnehmung als Schwerpunkt, und das ist im Prinzip ein ständiger, nie endender Kampf.“

Was gibt es schöneres für Militärs, als einen nie endenden Kampf, den sie mit selbst zu definierenden Mitteln kämpfen dürfen?

Es lohnt sich, die Beschreibung des Schlachtfelds und der Kampfmittel durch NATO-Commander van der Klaauw etwas ausführlicher zu zitieren, denn die meisten denken irrtümlicherweise bei sozialen Medien, Smartphones, Smart Watches und dem Metaverse nicht an deren militärische Bedeutung als Instrumente der kognitiven Kriegsführung gegen die eigene und fremde Bevölkerungen:

„Soziale Medien und digitale Netzwerke sind unser wichtigstes Umfeld für den Austausch von

Informationen aller Art. Es gibt jedoch noch weitere Aspekte, die soziale Medien zu einem idealen Vektor für kognitive Aktivitäten machen. Soziale Medien schwächen unsere kognitiven Fähigkeiten, da die Inhalte leicht Emotionen wecken können und uns zu schnellen Reaktionen zwingen. Soziale Medienplattformen sind so konzipiert, dass sie süchtig machendes Verhalten fördern. Im Durchschnitt sind wir täglich zwischen fünf und sieben Stunden digitalen Informationssystemen ausgesetzt. Darüber hinaus eignen sich die sozialen Medien ideal zum Sammeln persönlicher Informationen und zur Durchführung von Datenanalysen und Datamining. Die Erstellung des digitalen Profils einer Person ist ein schneller und relativ einfacher Prozess, der mit begrenzten Mitteln durchgeführt werden kann.

Eng mit den sozialen Medien verbunden und oft vollständig in diese integriert sind unsere intelligenten Geräte. Intelligente Geräte sammeln alle möglichen persönlichen physiologischen Informationen wie Blutdruck, Herz- und Atemfrequenz, Hauttemperatur usw. All diese Informationen sind

relevant, um Menschen im richtigen Moment anzusprechen, zum Beispiel wenn sie müde, hungrig, gestresst oder wütend sind.

Das Metaverse ist in der Lage, die physische Welt nachzubilden und durch den Einsatz von Headsets, Körperanzügen und haptischen Geräten ein sehr intensives soziales Erlebnis zu bieten. Gleichzeitig kann es eine beträchtliche Menge an physischen und mentalen Informationen liefern, die für psychologische und emotionale Manipulationen oder – in den Händen von Gegnern – für das Microtargeting von Personen genutzt werden können.“

Die Militärs und ihre Kooperationspartner in Regierung und Medien wollen uns also auf diesem „Schlachtfeld“, auf das wir uns mehr oder minder freiwillig begeben, vor „feindlicher Einflussnahme“ schützen. Gleichzeitig wollen sie die gesammelten Daten über uns nutzen, um „proaktiv“ unsere kognitiven Prozesse (in ihrem Sinne) zu „verbessern“. Regierungskritisches Denken ist natürlich einer dieser kognitiven Prozesse, die verändert werden müssen. Das versteht sich in diesem Zusammenhang und bei

diesen Akteuren fast von selbst. Denn solches Denken „delegitimiert“ wichtige Institutionen und spaltet. Doch nur eine geschlossene hinter der Regierung stehende Gesellschaft ist stark gegenüber äußeren Feinden, so die simple Logik.

DIE ENTWICKLUNG DER NATO-STRATEGIE DER KOGNITIVEN KRIEGSFÜHRUNG

Im Aufsatz „NATO's Sixth Domain of Operations“ („Das sechste Einsatzgebiet der NATO“) vom September 2020 wird eine „ständige Erosion der Moral der Bevölkerung“ beklagt, weshalb der Mensch („the human domain“) die größte Schwachstelle darstelle. Dieses Einsatzgebiet sei folglich die Basis für alle anderen Schlachtfelder (Land, Wasser, Luft, Weltraum, Cyberspace), die es zu kontrollieren gelte.

Im Strategiepapier „Cognitive Warfare“ von Januar 2021 heißt es, nötig sei eine „partizipatorische Propaganda“, bei der „jeder mitmacht“. Das Einsatzgebiet beziehe sich auf „das ganze menschliche Umfeld (human domain), ob Freund oder Feind“. In diesem Lichte ist leicht zu verste-

Wir wünschen

FROHE WEIHNACHTEN

& ein gutes neues Jahr!



Ein frohes Weihnachtsfest sowie Gesundheit, Glück und Erfolg für das kommende Jahr!

Schwere Kost

[Lesestoff, der nicht leicht zu verdauen ist.]

hen, wenn im Digital Services Act der EU von „schädlichen“ Inhalten die Rede ist, die die Plattformen unter Androhung sehr hoher Geldstrafen schnell zu löschen haben. Das Gesetz ist, wie die Vertreterin der österreichischen Medienaufsicht zwischen den Zeilen einräumte, Teil der kognitiven Kriegsführung von EU und NATO.

Als vorläufigen Höhepunkt der militärischen Bekämpfung schädlicher – weil vom Regierungsnarrativ abweichender – Meinungen hat der EU-Rat am 21. April einen Handlungsrahmen für die Aufstellung und Entsendung zivilmilitärischer „Schneller hybrider Eingreifteams“ (Hybride Rapid Response Teams) beschlossen. Wenn eine Regierung sich einer hybriden Bedrohung ausgesetzt sieht, also zum Beispiel in den sozialen Medien und auf der Straße heftig kritisiert wird – wie zum Beispiel seinerzeit durch die Gelbwesten in Frankreich oder die Corona-Maßnahmenproteste – dann können sie diese Teams anfordern, welche die „relevante zivile und militärische Expertise“ bündeln.

In Helsinki betreiben NATO und EU-Kommission gemeinsam

ein Zentrum gegen hybride Bedrohungen, das ausländische Propagandaangriffe abwehren soll. Hier wird man bezüglich der „relevanten Expertise“ fündig. Zu den Bedrohungen zählen „Desinformation, instrumentalisierte Migration und Wahleinmischung durch böswillige Akteure“. Die Teams sollen den Mitgliedstaaten und den Partnerländern maßgeschneiderte Unterstützung bei der Bekämpfung solcher hybrider Bedrohungen und Kampagnen bieten.

Wenn also eine Regierung diese Unterstützung gegen eine „hybride Kampagne“, also z.B. gegen protestierende Bürger, anfordert, stehen diese Bürger plötzlich einer Regierung gegenüber, die das gesamte Arsenal der militärischen, geheimdienstlichen und propagandistischen Mittel der NATO gegen sie in Stellung bringen kann. Das ist kein Spaß.

Es gibt noch viel mehr Politikbereiche, in denen es die EU militärisch wichtig findet, dass sich alle Meinungen hinter der Regierungslinie versammeln und Abweichler diskreditiert werden. Mit Stand von Oktober 2022 listete das mit den Geheim-

diensten kooperierende Strategische Kommunikationszentrum East StratCom allein über den Ukraine-Konflikt 5.755 gezielte „Desinformationen“ auf, und viele tausend weitere zu anderen Themen wie Corona oder Klimawandel. East StratCom ist ein Dienst des External Action Service der EU, der für die EU-Außenpolitik, „einschließlich ziviler und militärischer Planung und Krisenreaktion“ zuständig ist. Aufgabe ist es, „die laufenden russischen Desinformationskampagnen vorherzusagen, anzugehen und darauf zu reagieren“. Demnach verbreitete Russland unter anderem die folgenden „Falschbehauptungen“, um westliche Demokratien zu destabilisieren:

„Westliche Sanktionen führten zu höheren Nahrungsmittelpreisen.“

„Die EU-Sanktionen schaden Europa mehr als Russland.“

„Die USA profitieren von der Nordstream-Sabotage.“

„Corona-Impfstoffe sind experimentell.“

„Die Impfstoffe wirken nicht gegen neue Virusstämme.“

Wer solche und ähnliche Meinun-

gen äußerte oder noch äußert, beteiligt sich nach dem NATO- und EU-Verständnis an einem hybriden militärischen Angriff auf unser Hoheitsgebiet und kann es – direkt oder indirekt – mit der NATO zu tun bekommen. Die wenigsten hätten gedacht, dass sie sich mit einem derart mächtigen Gegner anlegen, wenn sie etwa die Corona-Maßnahmen der Regierungen oder deren Impfphysiologie kritisierten. Aktuell können interessierte Medienvertreter zum Beispiel lernen, dass die Behauptung, manche Autos und SUVs aus der Militärhilfe fänden ihren Weg in ukrainische Führungszirkel und ein Teil der gelieferten Waffen werde in andere Länder verkauft, eine von Russland verbreitete Falschinformation sei. Dabei ließ sich aufgrund von Rücktritten korrupten Führungspersonals der Ukraine nicht einmal mehr vermeiden, dass über dieses Problem in unseren Nachrichtensendungen berichtet wurde. Werden die Tagesthemen oder das heute Journal jetzt von der NATO überwacht?

Grundlage für die schnellen NATO-EU-Eingreiftruppen ist ein Beschluss des EU-Rates von Juni

CARFUNKEL
wuschel weiche wagen wäsche



**FAHRZEUGWÄSCHE
AB 12€**



LAUFZEIT: BIS 24.12.

LADEAKTION

DU ZAHLST:

100,-€

NOCH KEINE
CARFUNKEL CARD?

EINFACH ONLINE BESTELLEN UNTER
[CARFUNKEL.COM/CARFUNKEL-CARD](https://www.carfunkel.com/carfunkel-card)
ODER DIREKT AN DER KASSE VOR ORT

DU ERHÄLTST PREPAID GUTHABEN:

125,-€



DU SPARST: **25,-€**

**4X IN NIEDERBAYERN
DAVON 2X IN PASSAU**



Schwere Kost

[Lesestoff, der nicht leicht zu verdauen ist.]

2023 zu den Werkzeugen zur Abwehr hybrider Kampagnen, mit dem die EU das Vokabular und die NATO-Strategie der kognitiven Kriegsführung weitgehend übernommen hat.

VOM DEBUNKING ZUM PREBUNKING

Die Faktenchecks von DPA, ARD, Correctiv und Co. und die mit diesen bewirkte Gleichrichtung der wichtigen Medien sind zwar ein wichtiger Bestandteil des Arsenal zur Verbesserung unserer kognitiven Prozesse. Aber die NATO-Strategen sind sich sehr der Tatsache bewusst, dass man mit Faktenchecks diejenigen nicht mehr überzeugen kann, die bereits misstrauisch geworden sind. Deshalb ist ein mindestens ebenso wichtiges Instrument der kognitiven Kriegsführung das Prebunking. Damit soll das Aufkommen von Misstrauen in die eigene Regierung verhindert und das Misstrauen gegenüber deren Kritiker befördert werden. Denn wenn den Kritikern von vorne herein nicht geglaubt wird, hat es die Regierung viel leichter, das Vertrauen der Bevölkerung zu behalten, auch wenn sie deren Grundrechte einschränkt, sie in

Kriege hineinzieht oder ihnen große finanzielle Opfer für fremde Kriege abverlangt.

Die englische Wortneuschöpfung „Prebunking“ leitet sich von „Debunking“ ab, also dem nachträglichen Widerlegen einer Behauptung. Unabhängig von der konkreten Behauptung soll durch Prebunking erreicht werden, dass dem Sender der Botschaft nicht geglaubt wird, dass alles was er sagt, schon von vorne herein („Pre“) als widerlegt gilt. Kurz vor den EU-Parlamentswahlen pries Kommissionspräsidentin Ursula von der Leyen dieses Konzept in einer Rede:

„In Anbetracht der Technologieentwicklung müssen wir gesellschaftliche Immunität gegen die Manipulation von Informationen aufbauen. Denn die Forschung hat gezeigt, dass Prebunking viel erfolgreicher ist als Debunking. Kurz: Eine Krankheit zu verhindern ist besser als sie zu heilen. Stellen Sie sich einmal Informationsmanipulation als einen Virus vor: anstatt eine Infektion zu behandeln, nachdem sie sich festgesetzt hat – das ist Debunking –, ist es viel besser zu impfen (vaccinate), sodass der

Körper dagegen immunisiert ist (inoculated). Das ist der Ansatz von Prebunking.“

Die NATO hat das Prebunking als Methode der kognitiven Kriegsführung auf heimischem Schlachtfeld im Oktober 2021 in einer Studie mit dem Titel „Inoculation Theory and Misinformation“ erklärt. Autoren sind die Psychologen Jon Roozenbeek von der Abteilung für Kriegsstudien des Kings College, London und Sander van der Linden von der Universität Cambridge, England. Darin machen sie deutlich, dass es ihnen beim vorgeschlagenen Prebunking vor allem um „Fehlinformationen“ (Misinformation) geht, die nicht im engen Sinne falsch sind, aber den Empfänger zu „unerwünschten Schlussfolgerungen“ verleiten.

Die Bevölkerung ist also nicht gegen falsche Informationen, sondern gegen Menschen und Institutionen mit bestimmten, dem offiziellen Narrativ widersprechenden Aussageabsichten zu impfen. In seinem Vortrag macht van der Linden deutlich, dass er sich durchaus bewusst ist, dass das, was er propagiert, letztlich nichts anderes ist als Regierungs-

propaganda gegen deren Kritiker. Er sagt:

„Wir arbeiten viel mit Regierungen zusammen. Es stimmt. Jede Aufklärungskampagne für die Öffentlichkeit, die die Regierung betreibt, wird als Aufklärung betrachtet. Was andere Regierungen tun, heißt Propaganda.“

Prebunking, hybride und kognitive Kriegsführung sind aber nur relativ junge Schlagworte, die die NATO für etwas geschaffen hat, was sie schon deutlich länger betreibt. 2016 veröffentlichte Atlantik Council eine Studie, in der er Politiker verschiedener Parteien, einschließlich Sigmar Gabriel, zu Putins Fünfter Kolonne erklärt und Medien und Geheimdienste aufforderte, sich intensiv um diese zu kümmern. Der Atlantic Council ist eine höchstkarätig besetzte NATO-Vorfeldorganisation, Zu den Empfehlungen gehörte, dass die EU und nationale Regierungen zivilgesellschaftliche Gruppen und Medien unterstützen und finanzieren, die daran arbeiten, Trojanische Pferde Russlands zu enttarnen und zu diskreditieren. Die EU sollte außerdem eine unabhängige Agentur gründen, die



Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen

Seit fast 40 Jahren gehört unser familiengeführtes Unternehmen zu den führenden Anbietern in der Gesundheitsbranche in Niederbayern. Da wir wissen, wie wichtig zuverlässige Unterstützung ist, liegt uns Ihre Gesundheit ganz besonders am Herzen.

Durch den Einsatz modernster Hilfsmittel und innovativer Fertigungstechniken sorgen wir für eine bestmögliche Versorgung. Unser erfahrenes Team steht Ihnen jederzeit kompetent und einfühlsam zur Seite, um Ihre individuellen Bedürfnisse zu erfüllen.

Wir freuen uns darauf, Sie auf Ihrem Weg zu mehr Wohlbefinden zu begleiten und Ihnen mit einem Lächeln zur Seite zu stehen!

Kleine Klingergasse 10
94032 Passau
Tel.: 0851/93143-0
Fax: 0851/93143-15

Denn hier sind die Fachleute!

sanitaetshaus-fuerst@t-online.de

Schwarzmaier Str. 10 a
94481 Grafenau
Tel.: 08552/671
Fax: 08552/973135



Schwere Kost

[Lesestoff, der nicht leicht zu verdauen ist.]

zivilgesellschaftliche Hinweisgeber-Gruppen finanziert. Die ARD gründete daraufhin 2017 den „Faktenfinder“, der sich schnell als Verkündungsorgan von NATO-Thesen und zur Diskreditierung von Gegenthesen etablierte.

Wenige Tage nach Veröffentlichung der Studie des Atlantic Council kam die Washington Post mit einem Aufsehen erregenden Zeitungsauflager, in dem sie eine schwarze Liste von US-Medien propagiert, die Teil eines russischen Propagandanetzwerks seien. Grundlage war laut Zeitung die Analyse einer anonymen „Ansammlung von Forschern mit Hintergründen aus der Außenpolitik, dem Militär und der Technologieszene, die sich ProporNot nennt. Diese machte eine Kampagne zum Säen von „Misstrauen in die US-Demokratie und ihre Führer“ aus und erklärt es dabei ausdrücklich für unwichtig, ob die Netzseiten auf ihrer Liste überhaupt wissen, dass sie russische Propaganda verbreiten. Wenn sie die Regierenden kritisieren, agieren sie zumindest als „nützliche Idioten“ der russischen Geheimdienste. Die Geheimdienste und das FBI sollten die gelisteten Medien hochnotpeinlich überprüfen. Außerdem solle die „Zivilgesellschaft“ mithelfen, verdächtige Umtriebe aufzudecken, öffentlich anzuprangern und zu melden. Die Zugriffszahlen der betreffenden

Medien brachen in den Folgemonaten auf nicht ganz unerklärliche, aber unerklärte Weise ein.

2018 schloss Facebook eine Vereinbarung mit dem Digital Forensic Research Lab des Atlantic Council. Danach wird dieses darauf achten, dass keine unerwünschten Quellen über das soziale Netzwerk westliche Öffentlichkeiten mit unerwünschten Informationen und Propaganda politisch beeinflussen können. Damit wird laut Atlantic Council sichergestellt, „dass Facebook eine positive Rolle bei allen Wahlen rund um die Welt spielt.“ Die erwähnte Studie des Atlantic Council zu den Trojanischen Pferden des Kremls in der deutschen Politik zeigt recht deutlich, was der Atlantic Council unter einer positiven Rolle bei Wahlen versteht. Das Digital Forensic Research Lab und seine Schwesterorganisation Bellingcat sind aller Plausibilität nach nicht die Freizeitbeschäftigung des abgebrochenen Medizinstudenten und Finanzsachbearbeiters Eliot Higgins, als die sie uns präsentiert werden, sondern Tarnorganisationen von NATO-Geheimdiensten.

Im Auftrag des US-Verteidigungsministeriums erstellte der Atlantic Council 2018 eine Broschüre mit dem vielsagenden (übersetzten) Titel „Wessen Wahrheit?: Souve-

ränität, Desinformation und wie man die Schlacht um das Vertrauen gewinnt“. Hauptempfehlung: Nicht staatstragende Meinungen und Informationen sind zu zensurieren, am besten auf indirektem, unauffälligem Wege, indem man das auf die Plattformen, nachgeordneten Agenturen und die „Zivilgesellschaft“ auslagert.

Kurz zuvor hatte uns der vom Atlantic Council hochgelobte Justizminister Heiko Maas mit seinem Netzwerkdurchsetzungsgesetz beglückt, das genau diese Aufgabe bewerkstelligte. Schon damals wussten die Militärs, dass „Desinformation“ um so gefährlicher ist und um so mehr bekämpft werden muss, je näher sie bei der Wahrheit ist, denn: „Wenn Desinformation falsche Wahrnehmungen erzeugt und sicher geglaubte Überzeugungen (beliefs) untergräbt, erodiert das soziale Vertrauen und dadurch wird die Souveränität einer Nation gefährdet.“ Die wichtigste Empfehlung lautete, indirekt vorzugehen und sich die Meinungsmanipulationsmacht der IT-Konzerne und sozialen Medienunternehmen zunutze zu machen:

„Unternehmen und der Privatsektor verstehen eventuell nicht von selbst die Rolle, die sie bei der Bekämpfung von Desinformation spielen, dabei ist ihre Rolle die wichtigste. Zumindest im Westen

ist ihnen die zentrale Rolle zugefallen, weil die allgemeine Öffentlichkeit ihnen als Institutionen stärker vertraut [als den Regierungen N.H.]. (...) Zum Glück haben Veränderungen in der Politik der Social-Media-Plattformen wie Facebook bereits einen beträchtlichen Einfluss auf die Art und Qualität der verbreiteten Inhalte.“

Wie intensiv von Google, Youtube, Facebook und Co. Desinformation im Sinne der Militärs und Geheimdienste wegzensuriert wird, wurde in diversen Studien bereits ausführlich dargestellt. In den Monaten vor der EU-Parlamentswahl hat Google in Zusammenarbeit mit van der Linden in fünf Ländern, darunter Deutschland, auf TikTok und YouTube Zeichentrickvideos mit Prebunking-Inhalten ausgespielt. Mit Fragebögen, die die Betrachter erhalten, hilft der US-Konzern den kognitiven Kriegsherren dabei, ihre Botenschaften zu optimieren. Am Rande sei erwähnt, dass Sander van der Linden mehrmals von Wikipedia dabei erwischt wurde, dass er Beiträge, die ihn und sein Fachgebiet betreffen, mit einer Vielzahl von eigens dafür eingerichteten Accounts manipulierte, um seinen Ruhm zu mehren. Dafür wurde er von Wikipedia gesperrt. Es würde hier zu weit führen, all die Maßnahmen und Programme aufzuzählen, die EU

REGIONAL. BESTENS VERSORGT.



Kontaktieren Sie uns unter:

☎ 0851 560-0

www.stadtwerke-passau.de

Schwere Kost

[Lesestoff, der nicht leicht zu verdauen ist.]

und deutsche Bundesregierung seither im Sinne der Empfehlungen des Atlantic Council und der NATO umgesetzt haben.

Seit 2021 bekämpfen unsere Regierenden ihre Kritiker mit zunehmend rechts- und verfassungswidrigen Methoden. Sie instrumentalisieren die Verfassungsschutzbehörden von Bund und Ländern für ihre Ziele und versuchen, Kritik an sich und ihrer Politik zu kriminalisieren. Wortneuschöpfungen wie die „Verfassungsschutzrelevante Delegitimierung des Staates“ sollen hochamtlich klingen, sind jedoch nichts anderes als die staatliche Verfolgung unliebsamer Kritiker.

Das Bundesverfassungsgericht hat seine Ansichten zum militärisch-geostrategischen Krieg um die Meinungen zuletzt erstaunlich klar ausgesprochen: es urteilte im April 2024, dass staatliche Einrichtungen keinen Anspruch darauf hätten, vor scharfer Kritik abgeschirmt zu werden. Das Gewicht der für die freiheitlich-demokratische Ordnung grundlegende Meinungsfreiheit sei höher zu veranschlagen, da es gerade (vor allem vor dem Hintergrund der Schrecken des Nationalsozialismus) aus dem „besonderen Schutzbedürfnis der Machtkritik“ (Urteilszitat) erwachse. Dem Staat stünde keinerlei Schutzrecht gegen selbst scharfe oder beleidigende Kritik zu, so das höchste Gericht. Führende Staatsrechtler begrüßten das Urteil und stellen regelmäßig klar, dass „Bürger oder zivile Unternehmen grundsätzlich keinen Verfassungsbruch begehen können, selbst wenn sie das wollten. Der Rechtsrahmen für die Zivilgesellschaft wird durch das Zivilrecht und das Strafrecht gesetzt, die Verfassung hingegen setzt den Rechtsrahmen für die Regierung. Nur eine Regierung kann gegen die Verfas-

sung verstoßen, sonst niemand. Daher müsste folgerichtig auch die Regierung das alleinige Beobachtungsobjekt des so genannten Verfassungsschutzes sein.“

DIE SCHULE ALS SCHLACHTFELD

Die Impfung gegen Botschaften von Regimekritikern geschieht am besten schon im zarten Alter, bevor die Zielpersonen Zeit hatten, staatsbürgerliche Grundkompetenzen auszubilden. Deshalb richten sich die Google-Prebunking-Videos auch an junge Menschen, die erst seit relativ kurzer Zeit das kurz vor der Europawahl auf 16 Jahre gesenkte Wahlalter erreicht haben. Noch besser funktioniert die Immunisierung aber bei noch jüngeren Menschen, die noch stärker beeinflussbar sind und in der Schule einem hohen Maß an Beeinflussung ausgesetzt sind.

Wie der Schulleiter Johannes Mosmann in einem Blog ausführlich beschrieben hat, geschieht das unter anderem mit von van der Linden und Mitstreitern entwickelten Prebunking-Spielen, die von der Bundeszentrale für politische Bildung und dem Bundesbildungsministerium übersetzt und gefördert werden.

Diese aufwendig gestalteten Spiele sind nur die Spitze einer zunehmend systematisch betriebenen manipulativen Beeinflussung junger Gehirne. Im März 2022 forderte das EU-Parlament die Mitgliedstaaten auf, „Medienkompetenz und digitale Kompetenz“ von „der frühen Jugend bis hin zur Erwachsenenbildung in ihre Lehrpläne aufzunehmen.“ Eine „Expertengruppe zur Bekämpfung von Desinformation und zur Förderung der digitalen Kompetenz durch Bildung und Ausbildung“ wurde gebildet, die sich um die Ausbildung von Leh-

rern in Prebunking und Faktenüberprüfung kümmern sollte. Die Entschließung war inspiriert von Sander von der Linden, der seine Nato-Studie zu Prebunking dem zuständigen Parlamentsausschuss zuvor vorgestellt hatte.

Ergebnis der Arbeit der Expertengruppe sind „Leitlinien für Lehrkräfte und pädagogische Fachkräfte zur Bekämpfung von Desinformation“, nach denen sich Lehrkräfte in der EU richten sollen. Die Prüfungsfragen mit denen die erreichte Medienkompetenz der Schüler bewertet werden soll, machen überdeutlich, was das Ziel des Ganzen ist: Die Schüler sollen lernen, das offizielle Narrativ als wahr und abweichende Behauptungen von Regierungskritikern als falsch zu erkennen, gern auch als „Verschwörungstheorien“ zu entlarven. Sie sollen lernen, nur glaubwürdigen Quellen zu vertrauen, wobei „glaubwürdig“ natürlich nur diejenigen Quellen sind, deren Aussagen im obigen Sinne regierungskonform sind.

Diese Analyse hat Konsequenzen für die Beantwortung der Frage, warum in den letzten Jahren so viele Menschen so bereitwillig akzeptiert und sich oft auch daran beteiligt haben, elementare Grundrechte außer Kraft zu setzen und Mitmenschen, die das nicht hinnehmen wollten, zu diffamieren und auszugrenzen. Durch intensivste Propaganda wurde

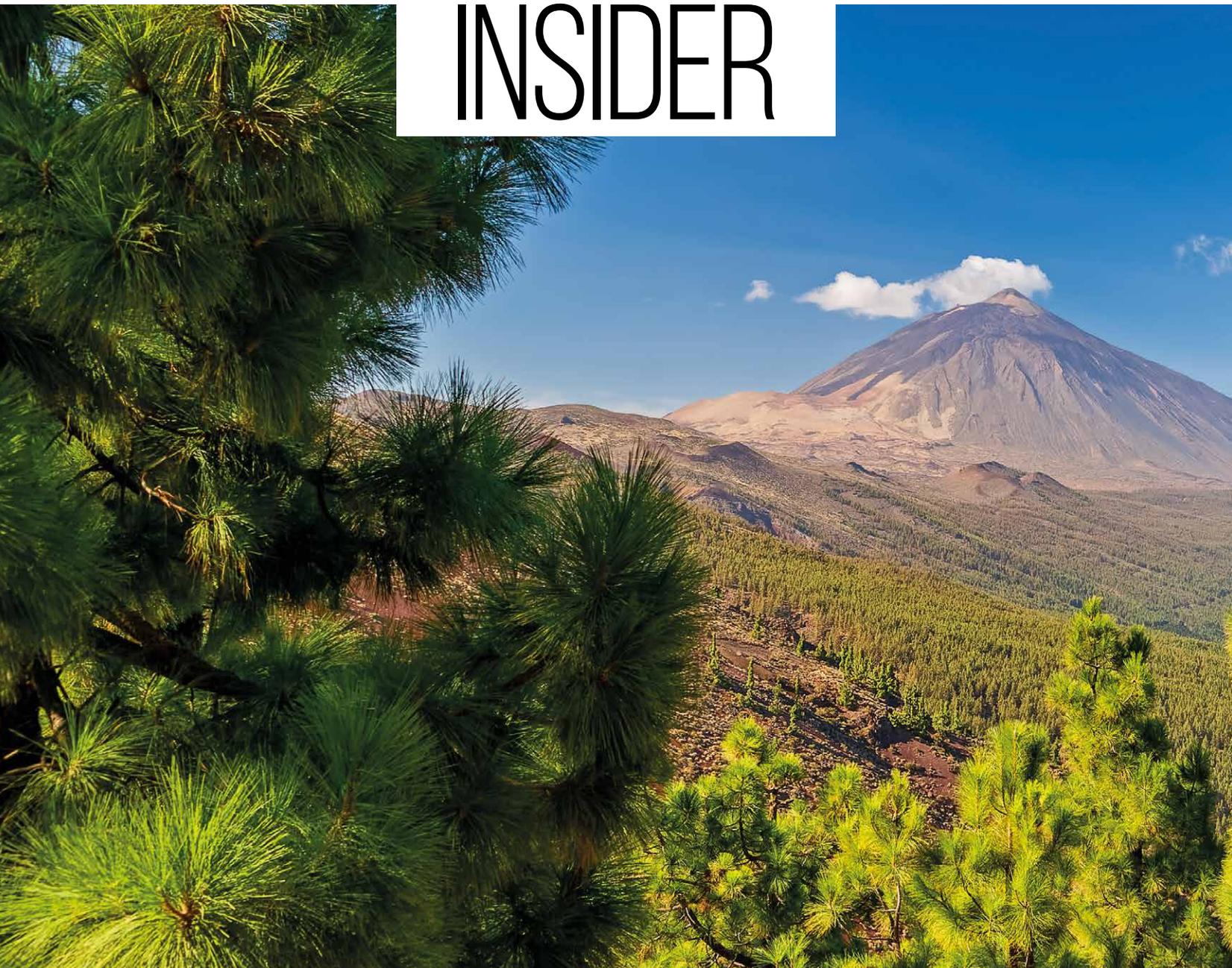
planmäßig Folgsamkeit mit der Systemfrage verknüpft und Kritik an der aktuellen Politik zu einer „Bedrohung der Demokratie“ hochstilisiert. Die Folgen dieser „kognitiven Kriegsführung“ sind heute bereits spürbar: Menschen, die ein instinktives Unbehagen bei der Beobachtung bestimmter politischer Entwicklungen verspüren, trauen sich nicht mehr, über ihre Ansichten zu sprechen. Damit ist das Kunststück fast vollbracht, die ursprüngliche Bedeutung der Idee der Demokratie in ihr faschistoides Gegenteil zu verkehren: die „Neue Demokratie“ ist erreicht, wenn alle nur noch eine Einzige, nämlich die „korrekte“ Meinung haben. Eine harmonische neue Welt. Wie Nordkorea und der Iran. Freuen Sie sich nicht auch darauf?

DIE POP-UP-AUSSTELLUNG ÜBER DEN STREET-ART-SUPERSTAR

HOUSE OF BANKSY
UNAUTHORIZED EXHIBITION
MUNICH

VERLÄNGERT
BIS 16. FEBRUAR
KARLSPLATZ 21-24
B-TWEEN, 1. UG | Ehem. GALERIA KAUFHOF Stachus
WWW.BANKSY-MUNICH.DE

TENERIFFA FÜR INSIDER



TENERIFFA, DIE GRÖSSTE DER KANARISCHEN INSELN, FASZINIERT NICHT NUR DURCH IHRE ENDLOSEN STRÄNDE UND DAS MILDE KLIMA, SONDERN AUCH DURCH **DIE UMWERFENDE LANDSCHAFT UND KULTUR, DIE IM NORDEN DER INSEL AUF BEEINDRUCKENDE WEISE ZUM AUSDRUCK KOMMEN. ABSEITS DES TOURISTISCHEN TRUBELS IM SÜDEN LADEN CHARMANTE STÄDTE, ÜPPIGE NATUR UND KULINARISCHE GENÜSSE DAZU EIN, DEN AUTHENTISCHEN CHARME TENERIFFAS ZU ENTDECKEN.**

Der Pico del Teide ist mit 3715 m die höchste Erhebung auf der kanarischen Insel Teneriffa und der höchste Berg auf spanischem Staatsgebiet. Der mit 7500 m Höhe über dem Meeressboden dritthöchste Inselvulkan der Erde gehört zum Gemeindegebiet von La Orotava.



Beginnen wir unsere Reise in La Orotava, einem malerischen Städtchen, das sich durch seine engen, gepflasterten Gassen und gut erhaltenen kolonialen Gebäude auszeichnet. Die Stadt ist bekannt für ihre romantischen Gärten, insbesondere die beiden Oasen der Ruhe: La Hijuela und La Victoria.

Der Garten La Hijuela ist ein wahres Paradies für Pflanzenliebhaber. Hier wachsen subtropi-

sche Pflanzen in üppigem Überfluss, während schattige Bereiche zum Verweilen einladen. Die kunstvoll angelegten Wege führen zu versteckten Ecken, wo man die Stille und die Schönheit der Natur genießen kann. Der Garten bietet auch einen atemberaubenden Blick auf die Küste und den Teide im Hintergrund, der majestätisch seine Präsenz zeigt.

In La Victoria hingegen erwartet die Besucher ein Gartentraditionskontrast. Dieser Garten

ist bekannt für seine historischen Kulturpflanzen und die traditionellen kanarischen Pflanzen. An warmen Tagen laden die Platanen und Blumen zum Verweilen ein. Hier wird die Lebensart der Inselbewohner besonders spürbar. Hier lohnt sich eine Tasse des berühmten „Barraquito“ – dem Nationalgetränk der Kanarischen Inseln. Ein Genuss aus Espresso, Kondensmilch, Zimt und Licor 43, der süß und aromatisch den perfekten Abschluss eines

Teneriffa ist die landschaftlich vielfältigste der Kanareninseln. Auf keiner der Inseln kann man innerhalb eines Tages so viele Landschaften und Klimazonen erkunden.





„Die kanarischen Inseln sind bekannt für ihre schönen Strände und das umfangreiche touristische Angebot. Teneriffa hat jedoch auch eine andere Seite zu bieten, die durch Ruhe, die unbändige Kraft der Natur und der imposanten Landschaft sowie mit echter kanarischer Authentizität besticht. Ein anderes Teneriffa, Sie werden es lieben!“

*Teneriffa-Experte Vero Schmid,
Reisebüro Niedermayer*



Gartenspaziergangs bildet.

LA LAGUNA - DAS KÜNSTLERISCHE ERBE

Die Universitätsstadt La Laguna, die als UNESCO-Weltkulturerbe anerkannt ist, beeindruckt durch ihr lebendiges kulturelles Leben und ihre historischen Gebäude. Hier finden wir ein Labyrinth aus bunten Häusern und schönen Plätzen, die zum Bummeln einladen. Die Stadt ist nicht nur ein Zentrum der Bildung, sondern auch der Kunst und Kultur. Zahlreiche Museen, Galerien und Veranstaltungsorte bereichern das kulturelle Angebot. Ein Spaziergang durch die Altstadt von La Laguna wird von Street Art, kleinen Cafés und einladenden Boutiquen begleitet, die handgefertigte Produkte anbieten.

Unsere Reise führt uns weiter in die faszinierenden Berge des Anaga-Ge-

birges. Der Nationalpark Anaga, ein Biosphärenreservat, ist ein Ort voller unerforschter Pfade und atemberaubender Ausblicke. Hier können Wanderer durch mystische Lorbeerwälder streifen, die seit Millionen von Jahren Teil dieser Landschaft sind. Die üppige Vegetation und das besondere Mikroklima schaffen ein einzigartiges Ökosystem, in dem endemische Pflanzen und Tiere heimisch sind.

Die Wanderwege bieten variierende Schwierigkeitsgrade und sind ideal für Naturliebhaber und Abenteuerer. Vergessen Sie nicht, eine Wanderung zur Küste zu unternehmen, wo Sie die kraftvollen Wellen des Atlantiks beobachten und die Ruhe der Natur in sich aufnehmen können.

SANTA CRUZ - DIE PULSIERENDE HAUPTSTADT

Ein weiterer Höhepunkt im Norden Te-



neriffas ist Santa Cruz, die lebendige Hauptstadt der Insel. Hier treffen sich moderne Architektur und historische Gebäude in einem harmonischen Einklang. Das Auditorium von Teneriffa, ein architektonisches Meisterwerk des spanischen Architekten Santiago Calatrava, ist ein Muss für jeden Besucher. Flanieren Sie entlang der belebten Straßen, probieren Sie lokale Spezialitäten in den zahlreichen Restaurants und entspannen Sie in den wunderschönen Parks.

Auf einer Höhe von 500 bis 1100 Metern treffen die Passatwinde auf das Anaga-Gebirge im Nordosten Teneriffas. Die Wolken bleiben an den Bergen hängen und schaffen ein tropisches Klima – ideale Verhältnisse für die Lorbeerbäume, die bis zu 30 Meter hoch werden.

Der Norden Teneriffas ist der Ruhepol und das Kraftzentrum der Insel.



TEIDE NATIONALPARK – DAS HERZ TENERIFFAS

Der Teide Nationalpark ist unbestritten das Juwel der kanarischen Inseln. Der Teide Vulkan, mit seinen 3.718 Metern der höchste Gipfel Spaniens, prägt die Landschaft und ist von großer Bedeutung für die Inselbewohner. Der Vulkan gilt als ein Symbol von Teneriffa und ist ein Quell des Stolzes sowie der Identität. Für die einheimische Bevölkerung ist der

Teide nicht nur geografisch von Bedeutung, sondern auch kulturell und spirituell ein wichtiger Teil des Lebens.

Im Nationalpark offenbart sich die atemberaubende vulkanische Landschaft mit bizarren Felsformationen und farnefrohen, kargen Ebenen. Neben den eindrucksvollen Ausblicken lohnt sich auch ein Besuch der botanischen Gärten des Parks, wo Sie die endemische Flora Teneriffas näher

kennenlernen können. Interessant sind auch die berühmten Bananenplantagen, die für ihre aromatischen Früchte bekannt sind. Hier erfahren Sie mehr über den Anbau und die Bedeutung der Landwirtschaft für die lokale Wirtschaft.

EIN ANDERES TENERIFFA – RUHE UND NATURVERBUNDENHEIT

Im Vergleich zum stark frequentierten Süden der Insel besticht der Norden Teneriffas durch seine

Ruhe, unberührte Natur und Malorie-Tourismus. Ideal für Reisende, die Entspannung suchen, abseits der Massen Urlaub machen und die authentische kanarische Lebensweise erleben möchten. Die atemberaubenden Ausblicke, die herzlichen Menschen und das reiche kulturelle Erbe machen den Norden Teneriffas zu einem unvergesslichen Reiseziel.

Insgesamt bietet der Norden von Teneriffa eine Vielzahl von Erlebnissen, die Ihre Sinne betören und Ihnen die einzigartige Schönheit der kanarischen Kultur und Natur näherbringen. Ob beim Genuss eines Barraquito in La Orotava, dem Wandern durch die mystischen Wälder Anagas oder dem Staunen über den majestätischen Teide – diese Reise lässt das Herz eines jeden Entdeckers höher schlagen.

www.niedermayer-reisen.de

Teneriffa

» 01. - 08. April 2025
» ab € 1.399,00 pro Person

100  **Niedermayer**
Reisebüro



Yoga

Optionale Yoga-Einheiten vor Ort buchbar. Vero Schmid ist zertifizierte Yoga-Lehrerin (BDY/EYU) und bietet passend zum Reiseziel ein abgestimmtes Programm an.

Zimmerkategorie inklusive Flug, Ausflugs- und Niedermayer-Paket

Verpflegung im Hotel Halbpension Plus
Reisebegleitung (geplant: Vero Schmid) ab/bis Passau
Bustransfer ab Passau zum Flughafen München und zurück
Doppelzimmer: ab € 1.399,00 pro Person
Einzelzimmer: € 1.979,00

Höhepunkte der inkludierten Ausflüge

- historisches Dorf LA OROTAVA mit denkmalgeschützter Altstadt.
- ICOS DE LOS VINOS, wo Sie den tausendjährigen Drachenbaum bewundern
- ANAGA-GEBIRGE, das durch viele Vulkanausbrüche entstand
- Nationalpark EL TEIDE mit dem höchsten Berg Spaniens

Höhepunkte der inkludierten Ausflüge

Für weitere Informationen QR-Code scannen oder auf unserer Homepage www.niedermayer-reisen.de





DIE BRAUT 2025

Die neuen Trends in Sachen Brautmode

Der wohl emotionalste Moment im Rahmen der Hochzeitsplanung ist die Auswahl des Brautkleides. Der Brautsalon Fussl Happy Day bietet eine beeindruckende Auswahl an Hochzeitsmode in den unterschiedlichsten Stilrichtungen, auch in großen Größen.

Schon jetzt gibt es im Brautsalon Fussl Happy Day die neuen Trends zu entdecken. Neben Spitze in allen möglichen Formen sind glatte Stoffe im Vormarsch und gerne werden beide Stilelemente zu wunderschönen Roben kombiniert. Neu und besonders elegant ist der Clean Chic. Schlichte Materialien und reduzierte Silhouetten zeichnen diesen Stil aus, der trotzdem gerne mit raffinierten Schnittführungen und Details überzeugt.

Die trendigen Mix&Match-Programme

bieten Bräuten die Möglichkeit, einen individuellen Look zu kreieren. Dabei werden unterschiedliche Oberteile und Tops zu Röcken und Hosen kombiniert. So entstehen edle Brautlooks, die vor allem für kleine Feiern und das Standesamt beliebt sind. Für das perfekte Hochzeitsoutfit dürfen natürlich die Accessoires nicht fehlen.

Freuen Sie sich auf eine einzigartige Hochzeitswelt für Braut & Bräutigam und lassen Sie sich in stilvollem Ambiente inspirieren.

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

Die neue Brautkollektion 2025 beeindruckt mit tollen Designs und viel Liebe zum Detail in den unterschiedlichsten Stilrichtungen. Das Team von Fussl Happy Day freut sich auf Ihren Besuch.

DER BRAUTSALON FÜR Braut & Bräutigam

Entdecken Sie unsere große Auswahl an Hochzeitsmode & Accessoires für Sie und alle Hochzeitsgäste.



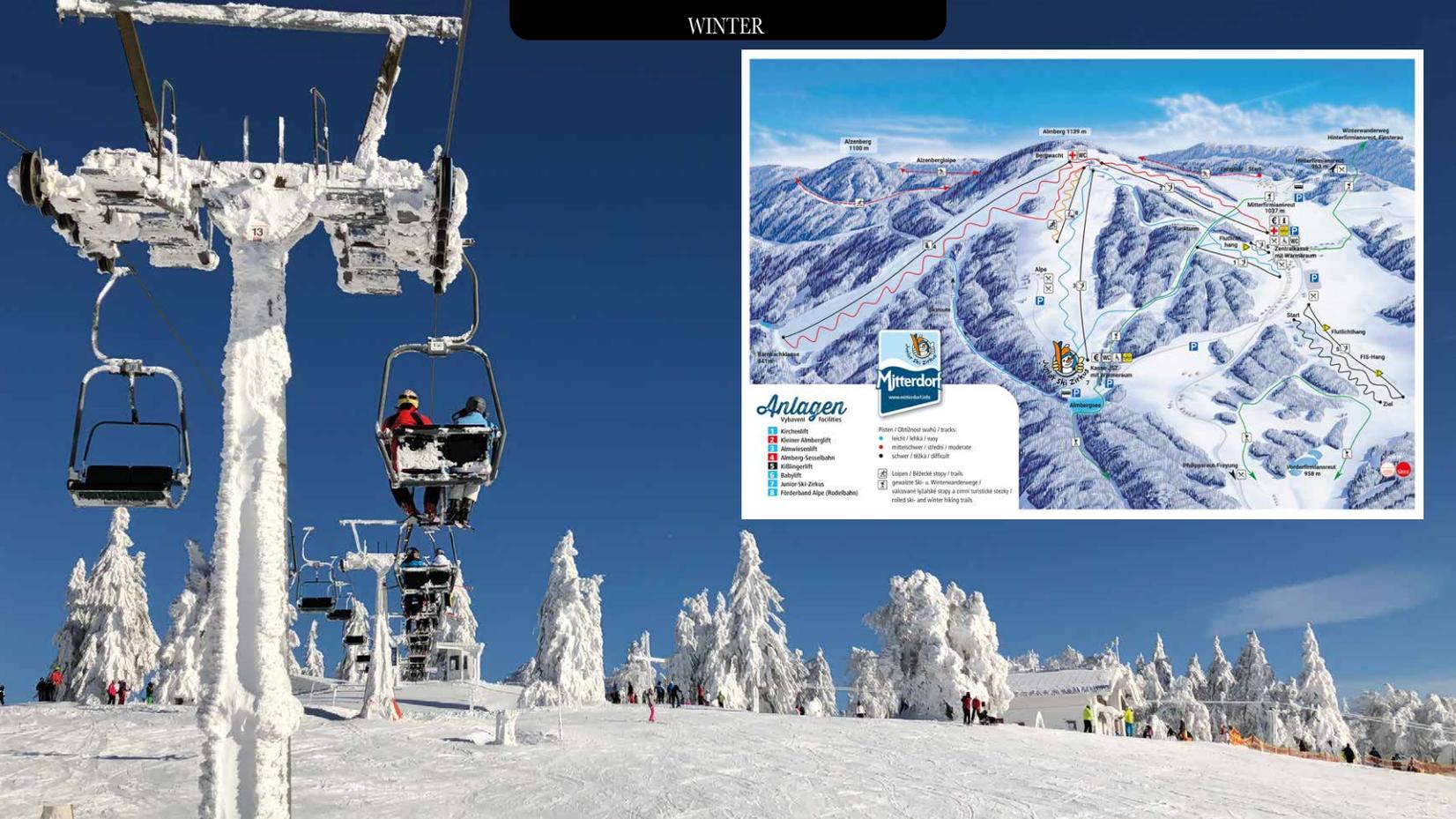
FUSSL

Happy Day

Fussl Festtagshaus
 Fusslplatz 26-32
 A-4974 Ort im Innkreis
 www.fussl-happyday.at

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





WINTERSPORT IM BAYERWALD

MORE FUN FÜR KLEINES GELD

DAS SKIZENTRUM MITTERDORF BIETET ZUM **KOMMENDEN WINTER IM VORVERKAUF STARK VERGÜNSTIGTE SKIPÄSSE UND EINE LEISTUNGSFÄHIGERE BE-SCHNEIUNG**. WER IN DER LAGE IST, SEINE SKITAGE EINIGERMASSEN IM VORAUS ZU PLANEN, DER KANN AB DIESER SAISON MAXIMALES SCHNEEVERGNÜGEN FÜR MINIMALES BUDGET BEKOMMEN.

So preiswert war Skifahren schon lange nicht mehr: Kostete eine Tageskarte für Erwachsene im Skizentrum Mitterdorf im vergangenen Winter noch 38 Euro, so ist sie für den Winter 2024/25 schon ab 17 Euro zu haben. Für Kinder im Alter von sechs bis unter 16 Jahre kostet die Tageskarte ab 11 Euro.

Sichern kann man sich diese Preise ab dem Start des Onlineverkaufs – voraussichtlich ab dem 13. November 2024 – unter www.mitterdorf.info oder unter www.gopass.travel.

Je früher man bucht und je flexibler man beim Datum des Besuchs im Skizentrum Mitterdorf ist, desto günstiger sind die Preise.

Dieses Prinzip der dynamischen Preise kennen Reisende vom Kauf von Flugtickets und bei Hotelbuchungen schon lange. Jetzt wird es für die Liftkarten im Skizentrum Mitterdorf eingeführt. Partner ist dabei die Firma Gopass, die nicht nur über langjähriges technisches Know-how, sondern auch über einen starken Vertrieb im



für das Skizentrum Mitterdorf wichtigen tschechischen Markt verfügt.

Das dynamische Preismodell berechnet die Preise für Skitickets kontinuierlich neu. Der aktuelle Preis wird dabei durch verschiedene Faktoren wie die Saisonphase, den Wochentag, das Buchungsdatum, die aktuellen Buchungsstände oder die Wetterprognose beeinflusst. Den jeweiligen Preis berechnet ein Algorithmus. In jedem Fall gilt: Wer früh bucht, spart.

Aber auch wer sich spontan zu einem Wintersportausflug auf die Pisten am 1139 m hohen Almburg aufmacht, kann bares Geld sparen. Gäste, die ihre Tickets

noch vor Ort via Mobiltelefon oder an einem der Kassenautomaten kaufen, sparen gegenüber dem Kauf an der Kasse bei Tickets für Erwachsene mindestens zwei Euro.

Und anders als in vielen anderen Skigebieten, die dynamische Preise eingeführt haben, bietet das Skizentrum Mitterdorf eine Art Versicherung für den Fall, dass man am früh gebuchten Termin doch keine Gelegenheit für den Schneesporthausflug hat – unter bestimmten Voraussetzungen können vorab gebuchte Tickets auch storniert werden. Nähere Informationen dazu findet man auf den genannten Webseiten des Skizentrums Mitterdorf oder von GOPASS.

NEUES HAPPY HOUR TICKET

Während man alle Tages-, Mehrtages- und Stundenkarten auch weiterhin an der Kasse kaufen kann, gibt es das neue Happy Hour Ticket nur online, dafür zu einem günstigen Festpreis. Wochentags außerhalb der Schulferien bietet es Skifahren ab 14 Uhr für 18,00 Euro (Erwachsene) bzw. 10,50 Euro (Kinder von 6 bis unter 16). Kinder unter sechs Jahren fahren stets kostenlos mit erwachsener Begleitperson.

LEISTUNGSSTÄRKERE BESCHNEIUNG UND FRÜHER SAISONSTART

Als erste Maßnahme des geplanten Ausbaus des Skizentrums wurde die Leistungs-

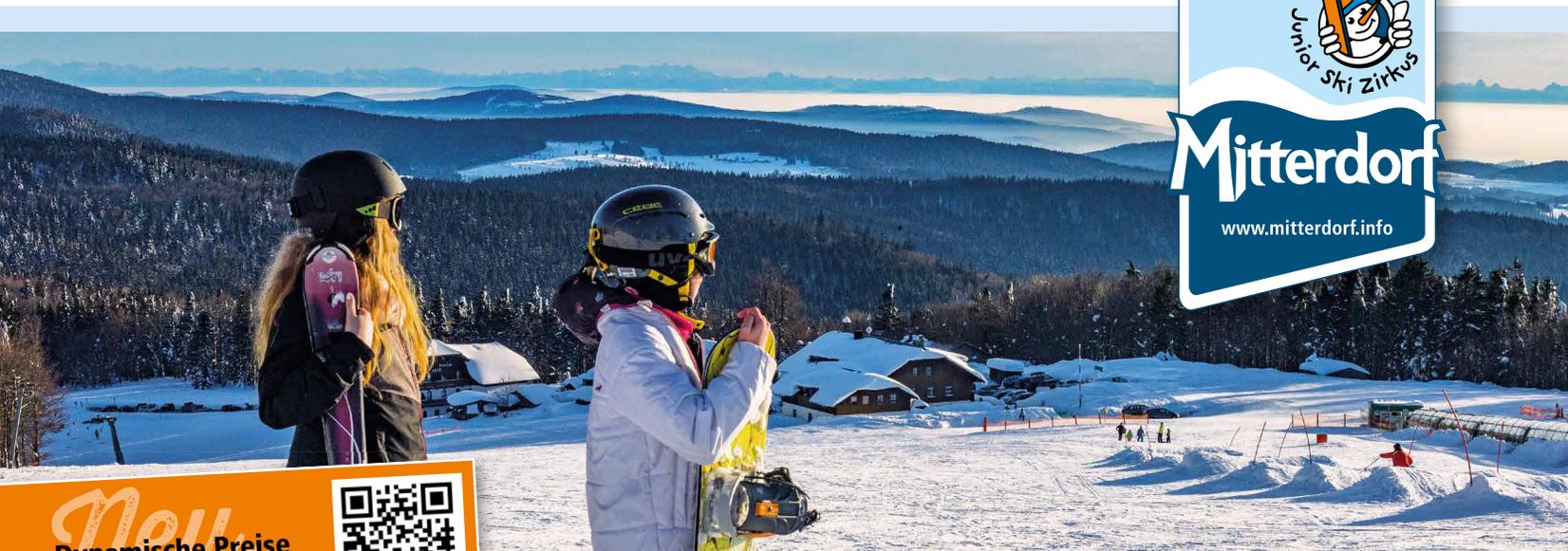
fähigkeit der vorhandenen Beschneigungsanlage erhöht. Um volle 33 Prozent wurde die Pumpkapazität gesteigert, so dass jetzt in der selben Zeit deutlich mehr Schnee produziert werden kann. Sofern es rechtzeitig kalt genug für den Start der Beschneigung wird, plant das Skizentrum die Saison 2024/25 bereits am Freitag, 13. Dezember 2024 zu eröffnen.

Mehr Schneespaß für weniger Geld lautet also das Motto im Bayerwald – auf geht's!

Information von:
Skizentrum Mitterdorf
www.mitterdorf.info
info@mitterdorf.info
Schneetelefon: 0 85 57 / 313



Skivergnügen für Groß und Klein – das Skizentrum Mitterdorf ist für den Familientag im Schnee bestens ausgerüstet und bietet ab der kommenden Saison insbesondere für Familien extrem attraktive Angebote.



Neu
Dynamische Preise

Online buchen & sparen – Infos hier:
www.mitterdorf.info/shop



In unserem schneesicheren Familien-Winterland in Mitterfirmiansreut, in unmittelbarer Nachbarschaft zum Nationalpark Bayerischer Wald, genießen Sie auf bestens präparierten Pisten einen erlebnisreichen Wintertag.

- **Alle Abfahrten beschneit**
- **JuniorSkiZirkus:** 3 Zauberteppiche, Ski-Karussell
- **5 Sterne: Top für Familien**
- **Wärmeraum** für Selbstverpfleger
- **Nachtskifahren**
- **Rodelbahn** mit überdachtem Förderband & Rodelverleih
- **23 km Loipen, Ski- und Winterwanderwege**
- Bestens geeignet für **Skifahren mit Handicap**



SCHENK was G'scheit's

Verschenken muss man mit Liebe, Fantasie und Apfelböck



FÜR EIN SANFTES LICHT

Mit einem einfachen Teelicht bestückt, sorgt das Räder Lichthaus für eine wohlige Atmosphäre am Abend – vor allem in der zweiten Jahreshälfte mit wenig Tageslicht. Aus unglasiertem Porzellan in Handarbeit gefertigt sind sie aber auch tagsüber und ohne Kerze ein hübsches Dekoelement.

Geschenkidee gesehen bei: Apfelböck · Eging am See



FÜR SCHÖNEN SCHEIN

Die Laterne LITO verspricht nicht nur wunderschöne Lichteffekte, sondern auch eine stimmungsvolle Atmosphäre. Die schmalen Stahlstreben im zeitlosem Black vermitteln dabei eine stilvolle Leichtigkeit. Mehreren Größen und Farben erhältlich, die sich wunderbar kombinieren lassen.

Geschenkidee gesehen bei: Apfelböck · Eging am See

LECKERE WICHEL

Wichtel sind in der Vorweihnachtszeit nicht mehr wegzudenken. Backen und Dekorieren Sie Ihre kleinen Kobolde ganz nach Ihren Wünschen.

Gesehen bei: Apfelböck · Eging am See



FUNKTIONELLES WEINGLAS

Die erfolgreichste handgefertigte Weinglasserie der Gegenwart, die Maßstäbe setzt. Entwickelt um den perfekten Genuss des Weines in den Vordergrund zu stellen und sich selbst durch schwebende Leichtigkeit zurückzunehmen. Schonungslose Präzision, mit Respekt vor dem Wein. Reduziert auf das Wesentliche.

Geschenkidee gesehen bei: Apfelböck · Eging am See



FÜR FROSTBEULEN

Die YUYU Wärmflasche ist eine innovative, lang gestreckte Wärmflasche, die sich an den Körper anpasst und verschiedene Anwendungsbereiche bietet. Sie besteht aus biologisch abbaubarem Naturkautschuk und verfügt über praktische Riemen, mit denen sie bequem am Körper getragen werden kann.

Geschenkidee gesehen bei: Apfelböck · Eging am See



FÜR KOCHREBELLEN - STILVOLL, ELEGANT, STARK

Die Reiben der BLACK SHEEP Serie in komplett schwarzer Optik – vom Griff über den Rahmen bis zur Klinge, sind das neue Must-have für alle Feinschmecker, Designliebhaber und Kochrebellin. Sie ist sozusagen das „schwarze Schaf“ unter den Reiben, jedoch im positiven Sinne.

Geschenkidee gesehen bei: Apfelböck · Eging am See



MEHR ALS NUR EIN UNTERSETZER

Ein buntes Stück Lebenshilfe. Der Untersetzer LANA schützt vor Hitze und Kratzern. Damit unterstützt cilio ein soziales Projekt in Nepal. Frauen fertigen die Untersetzer in Handarbeit und nach alter Tradition. Der Untersetzer ist auch toll zum Fairschenken.

Geschenkidee gesehen bei: Apfelböck · Eging am See



NUR NOCH WENIGE TAGE BLEIBEN DIR, UM NOCH PÜNKTlich DEINE PRÄSENTE FÜR DEN GABENTISCH ZU BESORGEN. DA KANN MAN SCHON MAL INS SCHWITZEN GERATEN, WENN MAN VON EINEM GESCHÄFT INS NÄCHSTE RENNEN MUSS. - DAS GEHT AUF JEDEN FALL EINFACHER, DENN ES REICHT AUCH SCHON VÖLLIG AUS, NACH EGING AM SEE ZU FAHREN, BEI APFELBÖCK PARKEN UND NICHTS WIE REIN INS GESCHENKE-PARADIES! NUR EINE KLEINE AUSWAHL AN SCHÖNEN, PRAKTISCHEN, LIEBEVOLLEN, ROMANTISCHEN UND HERZLICHEN GESCHENKEN ZEIGEN WIR DIR HIER

THE CHRISTMAS PICKLE

Die Weihnachtsgurke ist ein Weihnachtsbaumschmuck in Form einer Gewürzgurke. In den Vereinigten Staaten ist es Brauch, den Weihnachtsbaum mit einer „Christmas Pickle“ zu behängen. Derjenige, der die Weihnachtsgurke findet, erhält ein zusätzliches Geschenk.

Geschenkidee gesehen bei: Apfelböck · Eging am See



LEBKUCHEN WIE VOM BÄCKER

Verleihen Sie Ihrer Weihnachtsbäckerei das besondere Etwas mit der Lebkuchenglocke von Seiferts Küchenhelfer! Die hochwertige Backform sorgt für perfekte, köstliche Lebkuchen, wie vom Bäcker. Überrasche Familie und Freunde, mit kunstvoll dekorierten Köstlichkeiten, die zu jeder Jahreszeit begeistern!

Geschenkidee gesehen bei: Apfelböck · Eging am See



KERAMIKTECHNOLOGIE DER NASA

Die schönsten Momente erlebt man mit dem Big Green Egg, dem weltweit beliebtesten Keramikgrill, der aus besten Materialien hergestellt wird. Seit 1974 nicht ohne Grund das Original. Damit kann man nach Herzenslust variieren: räuchern, braten, rösten, dämpfen, backen und grillen – ein echter Alleskönner.

Geschenkidee gesehen bei: Apfelböck · Eging am See



EINE KÜCHENMASCHINE SO FASZINIEREND WIE DIE NATUR

Das tiefe Waldgrün unserer Küchenmaschine in Evergreen bringt die Natur in Ihr Zuhause. Holen Sie sich neue Ideen zum Schlagen, Rühren, Vermengen, Zerkleinern, Kneten und Stampfen und experimentieren Sie mit neuen Rezepten oder bewährten Favoriten.

Geschenkidee gesehen bei: Apfelböck · Eging am See



AUFFÄLLIGER TISCH

Arthur Krupp dinnerware – Industrieller, botanischer, fusionistischer, ethnischer, handwerklich perfekter Stil. Die Arthur Krupp Esstisch-Kollektionen stehen in Synergie mit einem warmen und kreativen Tisch. Über 100 Jahre Geschichte prägen die legendäre Geschirrmарke Arthur Krupp, die seit 1977 Teil des italienischen Besteckerstellers Sambonet und heute mit der deutschen Porzellanmarke Rosenthal verbunden ist. Die Marke steht für kreative, trendige Kollektionen, die jeden Tisch einzigartig machen.

Geschenkkategorie gesehen bei: Apfelböck · Eging am See

FÜR PRICKELNDE ERLEBNISSE

Der Brus Wassersprudler trägt zur Reduzierung von Plastik bei, indem er die Herstellung von Sodawasser und Limonade in wiederverwendbaren Flaschen ermöglicht. Sein elegantes Design von Søren Refsgaard passt perfekt in jede Küche. Der ultraflache Behälter für die Kohlendioxidpatrone und der intuitive Kohlendioxidknopf runden das durchdachte Design ab.

Geschenkkategorie gesehen bei: Apfelböck · Eging am See



Familie Freund, Fa. Apfelböck, Eging am See



DER ALLROUNDER FÜR ALLE FÄLLE

Der All Around Tumbler von Hydro Flask läuft nicht aus und hält Getränke auf der gewünschten Temperatur. Der Becher aus Edelstahl ist doppelwandig isoliert, dass man sich die Finger nicht verbrennt. Er passt in Getränkehalter, lässt sich in der Spülmaschine reinigen und sieht dank Pulverbeschichtung richtig stylisch aus.

Geschenkkategorie gesehen bei: Apfelböck · Eging am See

FEUERERLEBNIS DER BESONDEREN ART

Mit dem MOON Feuerkorb wird die Faszination des Feuers auf ein neues Niveau gehoben. Ob mit Brennholz oder Pellets – die revolutionäre Technologie setzt dem Rauch ein Ende. Der MOON zaubert ein einzigartiges Flammenmeer und unvergessliche Abende voller Magie und Wärme

Geschenkkategorie gesehen bei: Apfelböck · Eging am See



DIE „HARTE NUSS“

Wenn man Nüsse mag, wird man diesen Likör von O'Donnells lieben! Er wird nach alten Traditionen in Deutschland hergestellt und kommt im traditionsechten Mason Jars daher. Er vereint feinstes Karamell mit nussigem Geschmack für ein mild-süßes, kräftiges Aroma – perfekt pur, im Cocktail oder zur Verfeinerung von Desserts.

Geschenkkategorie gesehen bei: Apfelböck · Eging am See



LEBENSART IST DIE KUNST, IN DEN KLEINEN DINGEN DES LEBENS GROSSE FREUDE ZU ERLEBEN.“

Für jeden Geschmack und für jeden Lifestyle das passende Geschenk und Accessoire für ein schöneres Zuhause - hierfür steht Apfelböck in Eging am See.

Hier findet man Inspirationen für Küche, Wintergarten, Wohnzimmer, Terrasse und den schön gedeckten Tisch - und bekommt Lust auf mehr...

FÜR SAUBERE SCHNITTE

Die Shun Classic Serie verbindet traditionelle japanische Samurai Schmiedekunst mit modernen Fertigungstechniken und wird von 32 Lagen Damaszenerstahl ummantelt. Die beidseitig geschliffene Klinge ist durch ihr geringes Gewicht angenehm in der Handhabung und garantiert einen sauberen und präzisen Schnitt.

Geschenkkategorie gesehen bei: Apfelböck · Eging am See



EINE IKONE FÜR IHRE KÜCHE

Die Pfeffermühle Paris u>Select in Satinschwarz wurde komplett in Frankreich gefertigt und entfaltet den Geschmack des Pfeffers im Handumdrehen. Ihr Holzkörper stammt aus PEFC-zertifizierten Wäldern. Der u>Select Einstellring ermöglicht die präzise Auswahl aus sechs Mahlgraden, von fein bis grob!

Geschenkkategorie gesehen bei: Apfelböck · Eging am See



FÜR LECKERE KUNSTWERKE

Die Gugelhupfformen aus der Contoura Serie von RBV Birkmann vereinen Backkunst und Eleganz und verwandeln Kuchen in wahre Kunstwerke. Mit einem Durchmesser von 24 cm und aus hochwertigem Aluguss gefertigt, sorgen die Formen für eine ideale Wärmeverteilung und gleichmäßige Bräunung – perfekt für Backliebhaber!

Geschenkkategorie gesehen bei: Apfelböck · Eging am See

MEHR ALS NUR EIN ENTSAFTER

Der Hurom 310A Slow Juicer bietet eine perfekte Kombination aus kompakter Größe, leistungsfähiger Technologie und einfachem Bedienkonzept. Er ist ideal für alle, die frisch gepresste Säfte und Smoothies zubereiten möchten, ohne viel Platz zu benötigen.

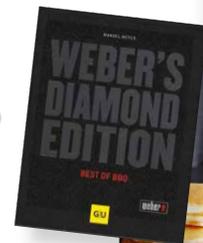
Geschenkkategorie gesehen bei: Apfelböck · Eging am See



DER DIAMANT UNTER DEN GRILLBÜCHERN

Klassiker und geniale neue Kreationen von Manuel Weyer – für alle Grillarten: von einfach, bis fantasievoll – für den ultimativen Grillgenuss. Ein absolutes Must-have für jeden Grillfan, vom Einsteiger bis zum Semiprofi! Hier bleiben keine Fragen offen – für höchsten kulinarischen Genuss.

Geschenkkategorie gesehen bei: Apfelböck · Eging am See



WUNDER. STEIN.

ER IST EINER DER SPANNENDSTEN STEINE, DIE DIE NATUR HERVOR GEBRACHT HAT. SEIN INNERES FEUER VERZAUBERT DIE MENSCHHEIT SEIT JAHRTAUSENDEN, **SEINE MYSTISCHE ELEGANZ IST SEIT JEHER SCHMUCK UND SCHUTZAMULETT FÜR KÖNIGE UND WÜRDENTRÄGER.** ABER AUCH DIE WISSENSCHAFT BEGEISTERT SICH FÜR DEN BERNSTEIN: ER IST GESUND FÜR UNS.



Seit Jahrtausenden preisen ihn die Menschen für sein geheimnisvolles Leuchten und seine vielschichtige Schönheit: der Bernstein. Tatsächlich ist der Bernstein kein wirklicher „Stein“, denn er besteht aus „versteinertem“, besser gesagt aus sehr stark ausgehärtetem Baumharz. Der Name leitet sich von

„burn stone“, also „Brennstein“ ab, denn Bernstein brennt, theoretisch. Praktisch würde natürlich niemand auf die Idee kommen, dieses Wunder der Natur durch Feuer zu zerstören, denn immerhin leuchtet er aus sich selbst heraus schon schön genug.

Aber der Bernstein ist nicht nur wunderschön anzuschauen, er

hat es sprichwörtlich auch in sich. Man sagt ihm heilende Kräfte nach, und das hat sowohl einen mystischen wie auch wissenschaftlichen Hintergrund. Manche Menschen schwören auf die energetische Wirkung des Steins und tragen ihn als Kraftspender und Schutz.

Von der wissenschaftlichen Seite

ist Bernstein ein gut erforsches Heilmittel. Er enthält das komplexe, über Millionen von Jahren konzentrierte, vollständige Immunsystem eines Baumes, angereichert mit Salzen, Mineralien und Mikroelementen. Das allein macht ihn einzigartig. Die Bernsteinsäure ist jedoch der wirksamste Bestandteil des Bern-

steins. Derivate der Bernsteinsäure werden bei der medizinischen Schwermetallausleitungs-Therapie eingesetzt, sie ist in der Naturheilkunde seit Jahrhunderten für ihre entgiftenden Eigenschaften bekannt.

Kosmetik, die Bernsteinpulver enthält, wirkt demnach besonders positiv auf die Haut. Sie unterstützt die Zellentgiftung, verfügt über einzigartige, reinigende Eigenschaften, bindet Umweltgifte, die sich durch die Luft auf und in der Haut ablagern und unterstützt die Hautregeneration sowie ihre Selbstheilungskräfte. Darüber hinaus wirkt Bernsteinpulver in der speziell entwickelten Kosmetik entzündungshemmend, antibakteriell und hemmt die Ansiedlung schädlicher Pilzsporen.

Olga Kindl ist seit vielen Jahren auf hochwertige Bernsteinprodukte spezialisiert, die sie in ihrem entzückenden kleinen Laden in der Passauer Altstadt anbietet. Ihre selbst entwickelte Kosmetikserie „AMBER“ enthält neben dem reinsten und besten Bernstein der Ostsee natürliche Inhaltsstoffe, hochwertigste Öle sowie Vitamine,



Wunder für die Haut

Bernstein ist ein heilender Schatz der Natur. Er verfügt über ein einzigartiges Spektrum von Mineralien und Mikroelementen und ist für seine antimikrobiellen sowie entgiftenden Eigenschaften bekannt.



Warmes Funkeln

Schmuck und Accessoires aus Bernstein üben seit Jahrtausenden eine faszinierende Anziehungskraft auf Menschen aus. Bernstein gilt als „Energiestein“, er soll seine Träger entspannen und stärken. Aber vor allem ist er mit seinem tiefen inneren Feuer ein einzigartiges Schmuckstück.

Phytokomponenten, Hyaluronsäure und Peptidkomplexe.

Natürlich hat der Bernstein auch als Schmuckstein eine jahrtausende alte Tradition, die bei Olga Kindl in all ihren Facetten erlebt werden kann. Traditionelle und moderne Schmuckdesigns finden hier ihre Liebhaber, modische Accessoires und dekorative Kostbarkeiten für das eigene Zuhause runden die Palette in der weiten Bernsteinwelt ab.

Jetzt ist der perfekte Zeitpunkt für einen Besuch im Bernsteinladen in der Passauer Altstadt – ein schönes, funkelnendes Stück Bernstein ist als Geschenk ein sicherer Volltreffer!



Information von:
Bernstein by Kindl
Steinweg 13 | Passau (Altstadt)
Tel +49 (0) 162 - 91 24 300
www.bernstein-ok.de

PIZZA. PASTA. BAR.



NACH VIELEN JAHREN IN DER GEHOBE-
TEN GASTRONOMIE, HABEN SICH ALEXANDRA UND
TOBIAS DAZU ENTSCHEIDEN, „SESSHAFT“ ZU
WERDEN UND MIT **DEM GRAFENAUER
TRADITIONSRESTAURANT
„PEPPO“ IHREN TRAUM DER
SELBSTSTÄNDIGKEIT ZU
ERFÜLLEN.** WIR HABEN IN
DEM GEMÜTLICHEN LOKAL
IM HERZEN VON GRAFENAU
EINE DER BESTEN PIZZEN
DER REGION GEKOSTET.

Tatsächlich braucht es für
kulinarische Glücksgefüh-
le gar nicht so wahn-
sinnig viel. Es müssen keine
Michelin-Sterne am Eingang
strahlen und es braucht auch
keine zehn Gänge mit exotischen
Geschmackskombinationen aus
aller Welt. Alles, was ein gutes
Essen braucht, um glücklich zu
machen, ist Qualität und die „ge-
heime Zutat“: echte Leidenschaft
für das, was man macht.

Diese Kombination haben wir
kürzlich in Grafenau entdeckt.
Beim „Peppo“ haben sich die
Inhaber Alexandra und Tobias
bewusst dazu entschlossen, ihre
Gäste mit authentischer italia-
nischer Trattoria-Küche – im Wes-
entlichen also Pizza und Pasta
– einen aromatischen Kurzur-
laub in Italien zu gönnen. Feinste
Zutaten, echtes italienisches
Pizzamehl, bester Mozzarella.
Das Ergebnis spricht für sich.

Darüber hinaus gibt es eine
reiche Auswahl sehr kreativer
Cocktails (auch alkoholfrei), die
man unbedingt versuchen sollte.
Der „Peppo“ ist schon jetzt wie-
der eine Institution.



Gemütlichkeit

„Beim Peppo“ mitten in
Grafenau verbringt man
gerne ein paar schöne
Stunden. Bei einer le-
ckeren Pizza oder einem
süffigen Cocktail (natür-
lich auch alkoholfrei)
oder auch nur auf einen
Espresso oder Cappuc-
chino kann man hier
den Alltag hinter sich
lassen. Mit guten Freun-
den in tollem Ambiente
bewusst seine Zeit zu
verbringen - das nennen
wir quality time.



Beste Zutaten

Das Geheimnis groß-
artiger Pizza und Pasta
liegt in den ausgesuchten
Zutaten. Die Qualität und
die authentischen Zubereitungs-
methoden machen aus einer
„einfachen“ Piz-
za etwas Spektakuläres.

Information von:
Peppo - Bar con Cucina
Kröllstraße 3 | Grafenau
Tel. 0 85 52 / 12 59
www.peppo-grafenau.de
peppo.grafenau@gmx.de

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

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.



*Sportivo Active Chronograph,
Mühle|Glashütte*



*Sportivo Compass,
Mühle|Glashütte*



TISSOT PRX



*Sportivo Travel GMT,
Mühle|Glashütte*



TISSOT PRX



TISSOT PRX



TISSOT Chronograph

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

hatzmann
Fürstenzell

Bahnhofstraße 6
© 08502-284



Alle Geschenkeideen auf dieser Doppelseite haben wir entdeckt bei: Stephani | Bahnhofstraße 17 | Passau | www.zigarre.de

HOCH PROZENTIGE VOLLTREFFER

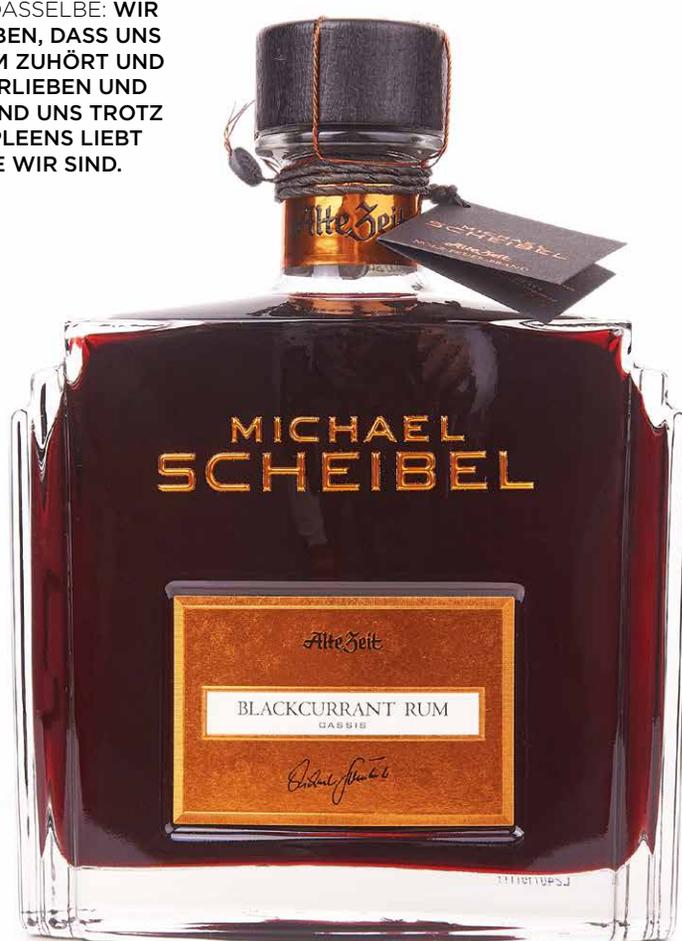
[SEELENWÄRMENDES, DAS UNS *wirklich* FREUDE MACHT]

MÄNNER UND FRAUEN LIEBEN BEI GESCHENKEN IM GRUNDE DASSELBE: WIR MÖCHTEN DAS GEFÜHL HABEN, DASS UNS DER PARTNER AUFMERKSAM ZUHÖRT UND BEOBACHTET, UNSERE VORLIEBEN UND LEIDENSCHAFTEN KENNT UND UNS TROTZ ALL UNSERER KLEINEN SPLEENS LIEBT UND WERTSCHÄTZT WIE WIR SIND.



^
Scheibel LAVA-MANDARINE

Basis für diese Spezialität sind vollreife, aromatische sizilianische Mandarinen, gewachsen auf den fruchtbaren Vulkan-Böden rund um den Ätna. Wir verwenden für diesen Geist die komplette Frucht mit der orangefarbenen Schale. Die Früchte werden in Alkohol eingelegt, das so gewonnene Mazerat wird dann nach einigen Wochen schonend über Holzfeuer in der Brennerei Alte Zeit destilliert. Durch das Zitrusöl erhält dieser Geist seine komplexe Aromatik.



^
Scheibel BLACKCURRANT RUM

Der Neue in der Scheibel-Brandyfamilie. Hergestellt aus tiefschwarzen Johannisbeeren.

Die Basis bildet ein Geist aus schwarzen Johannisbeeren. Vollendet wird dieser mit karibischem Rum, einem Auszug aus echten Vanilleschoten und Cassis-Fruchtsaft. Ein wunderschönes Spiel von Süße und Säure begleitet von würzigen Noten. Langer und unverwechselbarer Abgang, wobei die würzige Cassis-Note bis zum Schluss präsent bleibt



zigarre.de Whisky

Der zigarre.de Bavarian Single Malt Whisky entsteht in Handarbeit in der HeiligenBergFeld Distillery in der Region Starnberg.

Der zigarre.de Single Malt Whisky erinnert geruchlich an Weihnachten, es sind eine deutliche Honigsüße, dunkle Früchte, an etwas Aprikose und Orange. Der Whisky ist dickflüssig und cremig, schmeckt nach Honig, dunkle Früchte, Schokolade und nach leichten Eichennoten. Es handelt sich um eine auf 77 Flaschen begrenzte Abfüllung.

HIER IST EINE KLEINE AUSWAHL VON HOCHAROMATISCHEN SYMBOLEN DER WERTSCHÄTZUNG, DIE UNS ALLEN GENAU DIESES GEFÜHL VERMITTELN.

EINE EXKLUSIVE SPIRITUOSE IST KEIN GETRÄNK FÜR ALLE TAGE. EIN BESONDERER ANLASS, EINE GLÜCKLICHE STUNDE, EIN MOMENT DER STILLEN FREUDE - DAS SIND DIE GELEGENHEITEN, DIE EIN WAHRHAFT EDLER TROPFEN KRÖNEND UMRAHMEN SOLLTE.

Cane and Grane Reserve Single Malt Whisky

Peter Stephani ist immer auf der Suche nach besonderen Whisky, welche sich von der Masse abheben. Die Einzelfass-Abfüllungen von Cane and Grain sind absolute Perlen und bieten einzigartige Erlebnisse. Dieser Highland Park aus dem Jahr 2013 führt den Whisky-Liebhaber zurück an die Wurzeln der Destille. So hat Whisky von den Orkney Inseln vor dem großen Whiskyboom geschmeckt. Ein auf 332 Flaschen limitiertes Single Malt Erlebnis.



Señor Puro Punsch

Der Señor Puro Punsch ist ein feinstes Winterpunsch, basierend auf unserem Señor Puro Rum und frisch gepressten Orangen. Exklusiv geblendet für Stephani Tabak & Cigarren, ist ein dunkelrotes fruchtig-mildes Highlight entstanden, welches sich Kennergaumen nicht entgehen lassen sollten. Als passender Begleiter für einen genussvollen Abend zur Winterzeit.



Zeit zu haben ist kein Zufall - Zeit zu haben ist eine Entscheidung.“

Peter Stephani

Ein bisschen Rebell, ein bisschen unangepasst - aber stets charmant, stilbewusst, gewürzt mit dezenter Avantgarde, so setzt der moderne Hedonist ein klares Statement: es gibt nur zwei Tage, an denen man sich selbst absolut gar nichts Gutes tun kann: gestern und morgen!

In der Freude an klassischem Stil und Geschmack liegt eine gewisse Neigung, das ungestüme Voranpreschen der Zeit ein klein wenig im Zaum zu halten. Zeitlosigkeit zu kultivieren bedeutet, den flüchtigen Trends der Mode auf die Schulter zu klopfen und zu sagen: „wir sehen uns morgen“ - oder um es mit den Worten von Sören Kierkegaard zu sagen: „Die meisten Menschen jagen so sehr dem Genuss nach, dass sie an ihm vorbei laufen“

Señor Puro Rum

Der Señor Puro Rum entstammt zwei verschiedenen Fässern und vereint die Länder Jamaica und Nicaragua auf besondere Weise. Der Geschmack fein süß und besticht durch eine milde Vanillenote, mit cremigem Karamell und angenehmen Schokoladen-Kakao-Finish.

Peter Stephani hat diese wunderbare Spirituose auf Rumbasis speziell kreiert. Ein wunderbar, alltagstaugliches Getränk um den wohlverdienten Feierabend zu genießen.



BESSER IN BEWEGUNG

AUSDAUERND MIT DEN BANDAGEN VON SPORLASTIC



GENU-HIT®

Kniebandage mit ringförmiger Silikonfriktionspelotte und seitlicher Verstärkung.

Indikationen:

- Bandverletzungen
- Gonarthrose
- Meniskusschäden
- Posttraumatische Reizzustände
- Rheumatische Erkrankungen Knie

Wirkung:

- faltenfreier Sitz
- verbesserter Blut- und Lymphabfluss
- sehr dünn
- hoher Tragekomfort
- Druckentlastung der Patella
- Stabilisierung
- Massagewirkung

ENTE DER DURCHSAGE

SO DUCKING GOOD

SIE IST DER GEFLÜGELKLASSIKER SCHLECHTIN FÜR DIE KALTE JAHRESZEIT: DIE BAUERNENTE. **TRADITIONELL SERVIERT MIT BLAUKRAUT UND KARTOFFELKNÖDEL** WECKT SIE NICHT NUR DIE SCHÖNSTEN ERINNERUNGEN AN VERGANGENE WEIHNACHTSFESTE, SONDERN STEIGERT AUCH DIE VORFREUE AUF ALLES KOMMENDE.

Weihnachtszeit ist Entenzeit. So steht es geschrieben und so wünschen wir es uns auch, oder nicht? Tatsächlich gehört für die meisten echten Bayern die traditionelle Bauernente ganz fest dazu, zum kulinarischen Brauchtum des Winters.

Der Grund ist simpel. Eine gut aufgezogene Ente ist saftig und zart, fleischig und aromatisch wie kein anderes Geflügel. Ge- konnt zubereitet, ist die knusprige Haut ein Hochgenuss und die sämige Sauce, die man aus der Ente zieht, ist eine vollmundige Offenbarung - genau das richtige Planschbecken für die klassische Beilage, den Kartoffelknödel. Knödel, so heißt es, seien begeisterte Schwimmer, die in einer feinen Sauce gerne ihre Runden drehen.

Da die Zubereitung einer wirklich guten Ente eine Kunst ist, die früher von den Großmüttern an ihre Töchter weitergegeben wurde und heute nur noch selten zuhause ausgeübt wird, findet man eines der besten Entengerichte der Region ganz

sicher im Hendlhouse in Passau. Hier serviert man sie, wie überliefert, natürlich mit Blaukraut und Knödel. Man sieht schon, wie es schmeckt. Besser geht es eigentlich nicht - mehr Geschmack fürs Geld sucht man weit und breit vergebens. Ente der Durchsage.

Im Hendlhouse in Passau gibt es natürlich auch in der Weihnachtszeit wie gewohnt alle Lieblingsgerichte vom Hendl, egal ob als schnelle Mahlzeit im Straßenverkauf zum Mitnehmen - oder gemütlich und entspannt mit der ganzen Familie im Restaurant.



Information von:
Hendlhouse
Große Klingergasse 17 | Passau
Tel. 0851 / 33 069
www.hendlhouse.com

PASSAU . POCKING . FREYUNG . VILSHOFEN . OSTERHOFEN . WALDKIRCHEN



reha team **Mais**
Das Sanitätshaus Aktuell ek



0851/988280



Was wäre die Weihnachtszeit ohne die klassische Ente? Richtig, eine fade Sache. Eine feine Bauernente muss zart und saftig gebraten sein, mit einer kräftigen Sauce und aromatischem Blaukraut serviert und mit frischen Knödeln genossen werden. So und nicht anders gibt es sie im Hendlhouse in Passau.



**Dr. med. Holger
Fritzsching**

Arzt, Forscher und Suchender. Sein hoher Anspruch an sich selbst schien unmöglich zu erfüllen. Durch systemisches Coaching lernte er, Prioritäten gemäß seiner inneren Werte zu setzen.

„24 STUNDEN WAREN MIR NICHT GENUG.“

DER EIGENE ANSPRUCH, MÖGLICHEST JEDEM MENSCHEN ZU HELFEN UND PATIENTEN SELBST DANN WIEDER GESUND ZU KRIEGEN, WENN SIE VON DER STANDARDMEDIZIN LÄNGST AUFGEGEBEN WURDEN, KANN EIN SCHWERES PAKET SEIN. **DR. MED. HOLGER FRITZSCHING IST EIN RENOMMIERTER UND ÄUSSERST FORTSCHRITTLICHER MEDIZINER UND INNOVATIVER ENTWICKLER IM BEREICH DER ORTHOPÄDIE. TROTZ SEINER THERAPEUTISCHEN ERFOLGE - ODER VIELLEICHT GERADE DESWEGEN - HAT ER DIE UNTERSTÜTZUNG EINES BUSINESSCOACHES GESUCHT UND BEI JULIA HÜLSDÜNKER GEFUNDEN.**

Dr. med. Holger Fritzsching ist noch einer dieser Ärzte, die ihren Beruf mit Passion und von ganzem Herzen leben. Dabei ist ihm die bestmögliche Therapie, die nach dem aktuellen Stand der Wissenschaft gerade möglich ist, gerade noch gut genug. Dr. Fritzsching ist ein absoluter Experte im Bereich der interventionellen Schmerz- und Arthrosetherapie und international gut vernetzt. Er ist einer der ersten, der neuste Entwicklungen und bahnbrechende Techniken in seinem Zentrum direkt umsetzt.

Hierbei setzt er auf Hightech in Verbindung mit biologischer und regenerativer Medizin. „Das ist die einzig zielführende Antwort auf die zunehmenden Verschleißerscheinungen des Körpers. Schmerzhaftes Arthrosen und Wirbelsäulenschmerzen sind weit verbreitet, aber auch Sehnenkrankungen und Nervenschäden nehmen zu. Das fordert uns Ärzte heraus“, so Dr. Fritzsching. Inzwischen hat der Experte ein fachübergreifendes Stoßwellenzent-



Coaching ist Kommunikation – Dr. Holger Fritzsching und Julia Hülsdünker, Expertin für systemisches Coaching haben sich in monatelanger Zusammenarbeit als effizientes Team erwiesen. Freiräume entstehen oftmals nicht durch das Ignorieren von Aufgaben, sondern durch die Veränderung des Gesamtsystems.

rum gegründet, in dem er sogar neurodegenerative Erkrankungen wie Alzheimer und Parkinson usw. behandelt. Diese (engl.) Shock-Wave Technologie wirkt unmittelbar auf die Zellen und löst eine Kaskade von biologischen Antworten mit extrem hohen Heilungspotential aus, auch im Gehirn.

Gerade kommt der Spezialist von einem internationalen Symposium im Ruhrgebiet zurück, demnächst geht es wieder ins Ausland. Immer am Ball bleiben, Kollegen und Entwickler treffen, diskutieren, woher soll sonst das Wissen kommen?

Er hätte allen Grund, zufrieden zu

sein. Doch Dr. Holger Fritzsching ist ein rastlos Suchender. Ein Getriebener. Und er weiß, dass das nicht gut ist. Wäre er selbst sein eigener Patient gewesen, wäre er wohl hart mit sich ins Gericht gegangen. Einen Schritt zurück gehen, runter vom Gas, Auszeiten nehmen, entschleunigen hätte er angeordnet – all das was man als verantwortungsvoller Arzt eben jemandem ins Gebetbuch schreibt, der sich selbst zuviel abverlangt. Wissen und Tun sind jedoch zwei Paar Schuhe.

Gerade, als sich Dr. Fritzsching in einer extrem arbeitsintensiven Phase seines beruflichen Schaffens befand, in einer Phase mit viel negativem Stress und vor scheinbar unlösbaren Aufgaben stehend, lernte er Julia Hülsdünker kennen. Sie ist Juristin, Trainerin im Bereich Selbstmanagement und IHK-zertifizierter systemisch-integrativer Coach. Die sich daraus ergebende Zusammenarbeit stellte sich als tatsächlicher Gamechanger heraus.

„Sich in entscheidenden Situationen im Geschäftsleben die Unterstützung durch einen externen Coach zu holen ist ein relativ junges Phänomen, seit ein paar Jahren jedoch macht dieses Beispiel mehr und mehr Schule“, erklärt Julia Hülsdünker auf unsere Nachfrage, worauf sie die steigende Nachfrage nach Coachingangeboten zurück führt, „Die Gründe sind vielschichtig. Ein wichtiger Punkt ist, dass es einer außenstehenden, aber gut ausgebildeten Person sehr oft viel leichter fällt, bremsende Strukturen und negative Muster zu erkennen, die aus der Innenperspektive manchmal unsichtbar sind, weil der Abstand fehlt. Oft geht es um die Zielfindung oder um die Priorisierung von Aufgaben“, führt die Expertin aus.

„In meinem Fall war es das Gefühl, dass mir die Zeit durch die Finger rinnt. 24 Stunden waren mir einfach nicht genug, um all das zu tun, was ich tun wollte. Ich liebe meine Patienten, ich bin leidenschaftlicher Arzt. Ich will mit meinen Patienten sprechen und mir die Zeit nehmen dürfen, die ich und die Patienten brauchen. Ich will wissen, was ihnen fehlt, ich will die ausführliche Anamnese, kein belangloses Geplauder an der Oberfläche eines Krankheitsbildes. Das ist mir wichtig. Aber ich bin auch Forscher, möchte meine Medizin weiter entwickeln. Der Gedanke, dass mein ärztliches Handeln am Patienten nur die zweitbeste mögliche Therapie ist, ist mir unerträglich. Ich möchte mich auf dem neuesten Stand der Wissenschaft halten, lesen und mehr dazu lernen. Ich will Fachkongresse besuchen, mich mit den besten Spezialisten der Welt vernetzen und mich mit ihnen austauschen. Und natürlich muss ich neben all dem auch Unternehmer sein, muss meine Praxis wirtschaftlich auf Kurs halten, Miete und Steuern bezahlen und meine



Businesscoaching mit Feingefühl – Julia Hülsdünker ist Coach aus Leidenschaft. Durch ihre frühere Tätigkeit als Juristin ist sie gewohnt, analytisch zu denken und komplexe Systeme in ihrer Gesamtheit zu erfassen. Ihr Antrieb als Coach ist, mehr Freude in den Berufsalltag zu bringen und Menschen zu helfen, nachhaltig erfolgreich zu sein.

Mitarbeiter motivieren. Ich war in eine Sackgasse aus Pflichten und Antrieben, aus Wollen und Müssen geraten,“ schildert der Arzt sein Dilemma.

Die Lösung im Coaching klingt banal, ist aber in der Praxis ein komplexer Prozess, der Zeit erfordert. Es geht um Strukturierung und Priorisierung. „Als systemischer Coach lernt man, die Klienten als Teil eines Gesamtsystems zu sehen. Viele Menschen empfinden die Strukturen, unter denen

sie augenscheinlich leiden, als von außen aufgesetzte Zwänge, denen sie nicht entinnen können. Das ist im Moment oft korrekt. Aber wenn man den Umgang mit einzelnen Teilen des Systems verändert, dann verändert man automatisch das System im Ganzen.“

Durch die Analyse des Systems erkennt man Zusammenhänge, die aus der Innenperspektive oft unmöglich zu sehen sind. Natürlich geht es auch darum, eigene Ziele und Antriebe zu ergründen

und zu hinterfragen. Die Coaching-Expertin unterscheidet hier zwischen „Kopf-“ und „Bauchzielen“. Es sei falsch, so führt sie aus, gegen die eigenen, inneren Werte zu handeln. Jeder Mensch verfügt über ein eigenes, persönliches Wertesystem. Dieses wird oftmals durch übernommene Werte überlagert, die durch die Gesellschaft, die Erziehung, oder durch die gefühlte Erwartung anderer entstanden sind. Das klassische Beispiel ist der Konflikt zwischen wirtschaftlichem Erfolg und innerer Erfüllung. Es gibt zahlreiche Beispiele von Menschen, die erheblichen finanziellen Reichtum angehäuft haben, dennoch unter Depressionen, Burnout und innerer Unzufriedenheit leiden. Die Ursache ist regelmäßig, dass diese Menschen ihre innere Stimme, ihre inneren Werte zugunsten materieller Scheinziele zum Schweigen gebracht haben. Der Preis dafür ist in der Regel zu hoch. Daher rät Julia Hülsdünker dazu, seiner inneren Wahrheit zu folgen. Wie man diese erkennt, fragen wir zum Abschluss des Interviews. „Man muss sich bewusst Zeit für sich selbst nehmen – ein guter Einstieg in das Thema, um erste Impulse zu bekommen, ist auch ein Training wie „Zeit für gute Entscheidungen: Der Weg zu Freude und Sinn im Job“, das ich regelmäßig anbiete. (www.julia-huelsduenker.de, Anm.d.Red.) Und grundsätzlich gilt: Wenn Ihr Herz vor Freude hüpfet, sind Sie wahrscheinlich ziemlich richtig!“

Information von:

Dr. med. Holger Fritzsching
Facharzt für Orthopädie und
Unfallchirurgie, Rheumatologie

Fachübergreifendes Stoßwellenzentrum
im Wirbelsäulen- und
Gelenkzentrum Passau

Privatpraxis
Dr.-Emil-Brichta-Str. 7 | 94032 Passau
Tel +49 851 988262-0

E-Mail hf@wgz-passau.com

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 18.00 - 19.30 Uhr

Ort:
Sporthalle der Grundschule Hartkirchen
Obere Innalstraße 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

SCHMERZFREI LEBEN FIT WERDEN

TUT IHNEN GELEGENTLICH – ODER JETZT GERADE – DER RÜCKEN, DER NACKEN, DER KOPF ODER IRGEND EIN GELENK WEH? WENN JA, DANN SIND SIE DAMIT NICHT ALLEIN. MEHR ALS 80 PROZENT ALLER DEUTSCHEN GEBEN AN, IN DEN VERGANGENEN MONATEN SCHMERZEN GEHABT ZU HABEN. JEDER FÜNFTE DEUTSCHE HAT IN DIESEM MOMENT GERADE RÜCKENSCHMERZEN.

SCHMERZEN UND ERKRANKUNGEN DES BEWEGUNGSAPPARATES SIND EINER DER HÄUFIGSTEN GRÜNDE FÜR KRANKSCHREIBUNGEN ODER GAR BERUFSUNFÄHIGKEIT.

MAN KANN ETWAS DAGEGEN TUN. WERDEN SIE FIT – JETZT!

Sie haben auch manchmal – oder vielleicht sogar regelmäßig oder gar ständig – Schmerzen irgendwo im Bewegungsapparat? Das Kreuz tut weh und die Gelenke machen nicht mehr mit? Damit sind Sie nicht allein, ganz im Gegenteil. Rückenschmerzen sind mittlerweile die Volkskrankheit schlechthin, und schmerzende Gelenke auch. Warum sind wir so kaputt?

Dr. Arnd Schürmann ist Sportmediziner, Sportwissenschaftler und Spezialist für interdisziplinäre medizinische Prävention und Therapie, außerdem ehemaliger Leistungssportler. Er ist Leiter und Inhaber der Gesundheitszentren „Get Fit“ in Vilshofen und Aidenbach. Er kennt die Problematik aus seiner täglichen Praxis: „Man kann die Schmerzthematik auf einen einfachen Nenner bringen. Der Mensch ist ein Bewegungstier, aber er bewegt sich kaum mehr. Unsere moderne Lebensweise, die hauptsächlich sitzend statt findet, degeneriert den Bewegungsapparat. Wir essen zuviel und vor allem zuviel von den falschen Sachen. Das macht uns nicht nur übergewichtig

(Über 60% der Deutschen sind übergewichtig, Anm. d. Red.), sondern die falsche Ernährung sorgt u.a. dafür, dass unsere Knochen, Gelenke und die Muskulatur nicht mehr genug von den richtigen Nährstoffen bekommen. Wir sind häufig schwerer als wir sein sollten und unser Körper trägt sein eigenes Gewicht kaum mehr. Falsch belastet und schlecht versorgt, geht er nach und nach kaputt.“

Für die meisten Menschen gehen aber erst dann die Warnleuchten an, wenn entweder die Schmerzen unerträglich werden, oder der Arzt eine komplexe, aus mehreren Faktoren bestehende, Diagnose (z. B. Spannungskopfschmerz, LWS-Syndrom, Diabetes, Adipositas) abgibt. Viele Menschen stehen heute unmittelbar vor der Berufsunfähigkeit und/oder vor einem Leben auf Krücken oder gar im Rollstuhl.

Dr. Schürmann und sein Team sind darauf spezialisiert, raten aber dennoch dringend dazu, schon vorher die Reißleine zu ziehen: „Jetzt gerade, kurz vor dem Jahreswechsel, denken





Kooperation für mehr Genuss beim Fit werden – Dr. Arnd Schürmann, Benedetta Manzini und Iris Schürmann (v.l.) haben zusammen ein Sport- und Ernährungsprogramm entwickelt, das innerhalb von nur zwei Monaten zum Abnehmerfolg führen soll. Benedetta Manzini zeichnet dabei für den kulinarischen Genuss verantwortlich: die „Get Fit Bowl“ (rechts) ist eine köstliche Protein- und Vitaminbombe, mit der Abnehmen endlich richtig lecker schmeckt.

viele Menschen darüber nach, Veränderungen in ihrem Leben vorzunehmen. Der häufigste Vorsatz ist es, abnehmen zu wollen und mehr Sport zu treiben. Diesen Vorsatz wollen wir unterstützen und haben dafür ein spezielles Start-up 2-Monats-Programm entworfen, das aus einem individuell zugeschnittenen Bewegungsprogramm sowie einem Ernährungskonzept besteht, das leicht einzuhalten ist, weil es schmeckt und man nicht hungern muss. Wer dies umsetzen will, für den sind wir die richtigen Partner. Aber unser Gesundheitszentrum ist viel mehr als das“, erklärt der Sportmediziner.

ZENTRUM FÜR GANZHEITLICHE PRÄVENTION, THERAPIE UND GESUNDHEIT

Das „Get Fit“ in Vilshofen und Aidenbach ist weder Sportstudio noch klassische Physiotherapiepraxis. Man verfolgt hier einen weitaus tiefer gehenden interdisziplinären Ansatz. Im „Get Fit“ geht es u.a. darum, Menschen aus ihren Schmerzen heraus zu

holen, den Bewegungsapparat wieder zu reaktivieren und damit den Teufelskreis aus Schmerzen,



Dr. Arnd Schürmann bei der manuellen Therapie und beim Coaching im Get Fit in Vilshofen.

Degeneration und noch mehr Schmerzen zu durchbrechen. Der Weg dahin ist für die meisten Patienten zunächst überraschend: „Die meisten Patienten kommen zu uns mit einer Diagnose, die sie in der Regel nicht wirklich verstehen. Auf dem Rezept steht dann „Spinalkanalstenose L3/L4, Protrusion L4/L5“, oder etwas ähnliches. Das ist ärztliche Fachsprache,

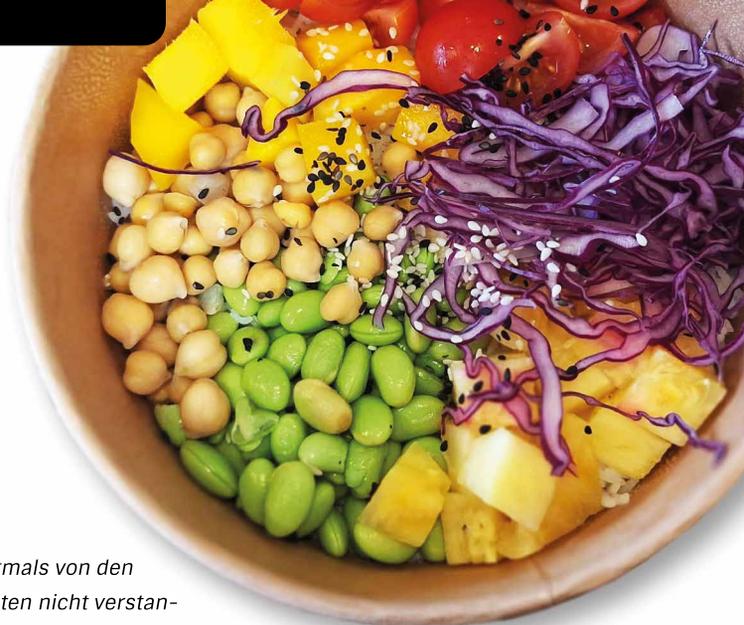
die oftmals von den Patienten nicht verstanden wird“ Wir erklären jedoch diese Diagnose, zeigen die betroffene Struktur auf anatomischen 3D-Modellen und erklären die Ursachen und die Folgen, sofern das Problem nicht gelöst wird. Sobald die Menschen ihr Problem tatsächlich verstanden haben, das Gesamtsystem aus Ursachen und Wirkungen erkennen, passiert etwas wundervolles: sie kommen aus der Passivität heraus und



werden aktiv. Sie gelangen in die Selbstermächtigung und nehmen ihre Gesundheit in die Hand. Und dann arbeiten sie mit uns zielstrebig am Erfolg.“

KONZEPT AUS DEM LEISTUNGSSPORT

Als ehemaliger Zehnkämpfer hat Dr. Arnd Schürmann sein Konzept nach dem Vorbild des



Leistungssportes entwickelt: die gezielte Verknüpfung von Differenzialdiagnostik, Myokinetik, Osteopathie sowie manueller und physikalischer Schmerztherapie, persönlich geführtes Training und Ernährungscoaching bringt den optimalen Erfolg in kürzester Zeit. Die gezielte Schmerzreduktion ermöglicht ein individuelles Bewegungsprogramm, so dass die geschädigten Strukturen und Gelenke aufgebaut und stabilisiert werden. Die richtige Ernährung sorgt für die richtige Nährstoffzufuhr, verringert oder beseitigt entzündliche Prozesse im Körper und aktiviert die Reparatursysteme des Körpers.

Die Patienten und Patientinnen im „Get Fit“ erzielen durch die zielgenaue Anpassung des Therapie-, Trainings- und Ernährungskonzeptes an ihre persönliche Situation oftmals enorme Fortschritte. Nicht selten bekommen selbst vermeintlich „aussichtslose“ Fälle bei uns wieder ihr selbstbestimmtes Leben mit einer erheblich gesteigerten Lebensqualität zurück. Werden Sie aktiv gegen den Schmerz – get fit!

Information von:
Get Fit – Sportmedizinisches
Trainings- und Therapiezentrum
Aidenbach · Vilshofener Str. 2-4
Vilshofen · Aidenbacher Str. 36
info-getfit@web.de
www.get-fit-niederbayern.de

THERMALSPA UND LEBENSGEFÜHL AUF NEUEN EBENEN

Wellnesshotel****

CHURFÜRSTENHOF



Churfürstliche
SCHLEMMERTAGE

2 Nächte ab 217,-

LIEBEVOLLER CHARME UND EINE ENTSPANNTE LEICHTIGKEIT WOHNEN HIER IM GRÜNEN. DER BELLA VISTA GOLFPARK IST GLEICH UMS ECK, IN DIREKTER NACHBARSCHAFT EINE SCHATTIGE AU UND SCHIER ENDLOSE PFADE ZUM BIKEN UND WALKEN. SO VIEL RUHE, SO VIEL WEITE. UND SO VIEL MEHR FREIRAUM DRINNEN UND DRAUSSEN.



LEBENSGEFÜHL AUF DIE *Churfürstliche Art*

Im Winterurlaub soll einfach alles harmonisch ineinandergreifen: das Genießen, das Thermalbaden und die kostbare Zeit für sich selbst. Augenblicke der Ruhe, wenn man eine wohlverdiente Auszeit braucht. Fröhliches Lachen mit lieben Menschen, während draußen die Kälte weht. Entspannen in warmen Thermalbecken, saunieren und die Seele baumeln lassen. Es ist so schön, sich mollig warm eingekuschelt völlig entspannen zu können, das heiß sprudelnde Wasser zu genießen und die wohltuende Tiefenwärme zu spüren, die den Körper von innen heraus durchwärmt.

Zwei Thermalpools laden ein, viel Raum zum Entspannen und Schwitzen in fast luxuriösem Ambiente zu genießen. Drinnen erwartet Sie eine wunderbare Vielfalt – von der heilenden Wärme der Heilsteingrotte bis zum wohltuenden Salzstollen, Saunen in drei unterschiedlichen Temperaturstufen, die Farbspiel-Rainshower-Dusche und der Grander Trinkbrunnen.

Im neuen Wellnesskubus können Sie auf verschiedenen Ebenen entspannen – sei es bei romantischen Momenten in der Blauen Stunde, im vom Schnee verzauberten Garten oder in der Teelounge.

Draußen verzaubert das neue Garten-Spa mit erfrischendem Naturbadevergnügen – im Winter gerne auch nach einem ausgiebigen Saunabesuch (Textilbereich).

Ist das nicht einfach wunderbar?



von Mo-So

2-6 ÜN

Churfürstliche SCHLEMMERTAGE

gültig ab 06.01.2025

Mit eingepackt:

pro ÜN ein Gutschein für ein Hauptgericht Ihrer Wahl in unserem Restaurant
(Sonntag Ruhetag)

2 Nächte pro Person	€ 217,00
3 Nächte pro Person	€ 325,00
4 Nächte pro Person	€ 434,00
5 Nächte pro Person	€ 542,00
6 Nächte pro Person	€ 650,00

Einzelzimmerzuschlag € 15,00 pro Tag

- je nach Verfügbarkeit -

Hotel Churfürstenhof GmbH

GF: Michaela Baumgartner | Brunnaderstr. 23 | 84364 Bad Birnbach | +49 8563 2940 | info@churfuerstenhof.de | www.churfuerstenhof.de

Instagram: churfuerstenhof_bad_birnbach | Facebook: churfuerstenhof.de

IMMOBILIEN

Thema: Sanieren & Renovieren

(FAST) ALLES IST MÖGLICH

IN DEN NÄCHSTEN JAHREN WERDEN VIELE ALT-IMMOBILIEN - BEDINGT DURCH ERBSCHAFTEN UND SCHENKUNGEN - DEN BESITZER WECHSELN. **NICHT SELTEN BEFINDEN SICH DIESE OBJEKTE IN EINEM ZUSTAND, DER AN EINE WIRTSCHAFTLICHE VERMIETUNG ODER AN EINEN GUTEN VERKAUF NICHT DENKEN LÄSST.** DANN IST KREATIVITÄT UND FACHKUNDE GEFRAGT.



Alte Gebäude verfügen sehr oft über zerklüftete und fragmentierte Grundrisse, die den heutigen Ansprüchen von Mietern und Bewohnern nicht mehr genügen. Durch eine kluge Restrukturierung sind hier aus einem unbrauchbaren Altbau schöne, moderne Räume für eine Arztpraxis geworden.

Alte, renovierungsbedürftige Häuser oder Wohnungen stellen ihre Besitzer oftmals vor ein großes Problem: sie in dem Zustand zu vermarkten, in dem sie gerade sind, ist wirtschaftlich keine kluge Entscheidung.

Ein bautechnischer Laie wird sich vom schlechten Zustand und der sehr wahrscheinlich unmodernen und ungünstigen Raumaufteilung abgeschreckt fühlen – sollte der Interessent jedoch vom Fach sein und das Potenzial erkennen, das in der alten Bausubstanz vielleicht steckt, wird er dies natürlich nicht verraten, sondern den Verkäufer im Preis drücken.

Die bessere Lösung ist es, sich an Eric Eichhorn



Die gezielte Aufwertung einzelner Wände zum Blickfang und Gestaltungselement durch kreative Spachtel- und Beschichtungs-techniken gibt dem Raum ein völlig neues Gesicht.

zu wenden. Ursprünglich gelernter Maler, betreibt er heute einen der renommiertesten Fachbetriebe für Innenausbau und Renovierungen in der Region. Sein Spezialgebiet ist die Revitalisierung von Altbauten. Dabei deckt er mit seinem Team die meisten Gewerke selbst ab, das spart immense Kosten und sorgt für reibungslose Abwicklung der Projekte mit einem einzigen Ansprechpartner für den Kunden. Eric Eichhorn hat sich mittlerweile den

Ruf als „Ermöglicher“ erarbeitet, denn selbst Fälle, bei denen andere die Hände über dem Kopf zusammen schlagen oder gleich ganz abwinken, sieht er als willkommene Herausforderung an.

Besonders bemerkenswert ist dabei sein erhebliches Fachwissen im Bereich Wohngesundheit. Er ist spezialisiert auf Naturfarben und Anstriche, die er in seinem Malershop auch an Privatanwender verkauft – natürlich inklusive der fachlichen Beratung.

Information von:

Malerbetrieb - Innenausbau - Hausmeisterservice
Eric Eichhorn
Niedersatzbach 2 | 94136 Thyrnau | Telefon: 08501-6999094
eichhorn-bgw@web.de | www.eichhorn-maler.de

DER ERMÖGLICHER

Geht nicht, gibt's (fast) nicht – das ist das Motto von Eric Eichhorn.



ERIC EICHHORN

MALER. PLANER. MACHER.

Alte Bausubstanz zu neuem Leben zu erwecken und damit Werte langfristig erhalten – auf diese Aufgabe hat sich Eric Eichhorn spezialisiert. Mittlerweile gilt er als der Mann für's (fast) Unmögliche. Renovieren, aber richtig.

„Richtig“ zu renovieren hat für Eric Eichhorn und sein Team zwei wesentliche Aspekte, die es bei jedem Projekt zu berücksichtigen gilt:

Das Erste ist die ganzheitliche Betrachtung des Objektes: „Damit eine Immobilie den Wünschen und Bedürfnissen der heutigen Nutzer entspricht, reicht es nicht, nur ein paar Eimer Farbe an die Wand zu klatschen. Grundriss, Raumaufteilung, Technik, Tageslicht, Farbe und das energetische Potenzial sollten berücksichtigt werden, damit das gesamte wirtschaftliche Potenzial des Objektes ausgeschöpft wird“, erklärt der Fachmann.

Das Zweite Thema ist die Gesundheit. Farben, Lacke und Baumaterialien sollten auf Naturprodukten basieren, damit sie keine schädlichen Stoffe an das Raumklima abgeben. Heutzutage legen die Nutzer auf diese Dinge großen Wert, und das mit Recht.



Frohe:
Weihnachten
und ein gutes
neues Jahr

Besuchen Sie uns in unseren Autohäusern.
Wir freuen uns auf Sie.

AUTOHAUS
SPINDLER

AUTOHAUS SPINDLER GMBH
Renault & Dacia Vertragspartner
Fürstenecker Str. 2 • 94116 Hutthurm-Prag
Tel. 08505-90040 • www.renault-spindler.de

Unterer Markt 2 • 94501 Aidenbach
Tel. 08543-9186664 • www.renault-spindler.de

HIGH END PROTECTION & DESIGN

SCHICHTARBEIT.

ES GIBT DURCHAUS GUTE GRÜNDE, SEINEM FAHRZEUG EINEN VÖLLIG NEUEN UND UNVERWECHSELBAREN LOOK ZU VERPASSEN. ABSOLUT EINZIGARTIGES DESIGN IST ZUM BEISPIEL EINER. ABER **AUCH UND VOR ALLEM DER SCHUTZ DER WERTVOLLEN ORIGINALLACKIERUNG BEWEGT NICHT NUR DIE BESITZER** VON EXKLUSIVEN SUPERSPORTWAGEN DAZU, IHREN FAHRZEUGEN EINE EXTRASCHICHT INDIVIDUALITÄT ZU GÖNNEN.



Kleben ist das neue Sprühen – zumindest wenn es um die kreative Fahrzeugveredelung geht. Tatsächlich sind moderne Hochleistungsfolien für die Bereiche Car-Wrapping und Design einer Komplettlackierung in vielen Teilen vorzuziehen. Nicht nur, dass eine Komplettfolierung in der Regel sehr viel günstiger als eine entsprechende Lackierung ist, geht es auch wesentlich schneller, man ist im Design erheblich freier und kann sich kreativ austoben. Zudem bleibt der Originallack unter der Folie erhalten, was bei einem eventuellen Wiederverkauf ein schwergewichtiges Argument – insbesondere bei Luxusfahrzeugen und Hypercars – ist. Wenn es um eine reine Lackschutzfolierung geht, führt am Folienspezialisten ohnehin kein Weg vorbei.

Der perfekte automobile Auftritt ist auch unabhängig davon, ob das Fahrzeug privat oder geschäftlich genutzt wird. Für den privaten Autoliebhaber ist die Individualisierung seines Traumwagens ein Stück Selbstverwirklichung, der Wagen wird vom gewöhnlichen Serienfahrzeug zu einem Teil der Persönlichkeit seines Besitzers. Ob es sich dabei um Exoten oder

Supersportwagen, oder um „volksnahe“ Autoträume handelt spielt keine Rolle – denn am Ende steht in jedem Fall ein Unikat.

Für den Unternehmer ist sein Fuhrpark jedoch auch ein Teil seiner Aussendarstellung. Die Fahrzeugbeschriftung und Folierung mit den Firmensymbolen und Logos ist die preisgünstigste und effektivste Form, den Bekanntheitsgrad und die Wiedererkennung des Unternehmens zu steigern. Auch hier kommt es auf gelungenes Design und perfekte Umsetzung an, denn wie bei jeder Werbemaßnahme gilt auch bei der Fahrzeugbeschriftung: mach es richtig, oder lass die Finger davon.

Einer, der es schon seit mehr als zwei Jahrzehnten RICHTIG richtig macht und sich damit nicht nur in der Region, und nicht nur in ganz Deutschland, sondern sogar weltweit einen herausragenden Namen gemacht hat, ist Mingo Richter mit seiner „BlackBox“ in Schardenberg. Hier hat sich der Klebeexperte seine Traumwerkstatt gebaut und setzt hier seine und die Ideen seiner Kundschaft unter idealen technischen Bedingungen um: klimatisierte Werkstatt für die optimale Klebetemperatur,

perfekte Lichtverhältnisse, höchste Sicherheitsstandards wie Kameraüberwachung, Alarmanlage, etc.

Mingo Richter ist in der Folierungsbranche weltweit bekannt und hat zahlreiche Preise gewonnen. Er war 2011 der erste Europäer überhaupt, der in Las Vegas die offene US-Meisterschaft der Branche gewinnen konnte. Dabei ging es ihm nicht um den Titel an sich, sondern darum, die Besten der Besten kennen zu lernen, ihre Arbeiten zu sehen, von anderen zu lernen. Er hat in den letzten 20 Jahren unglaublich viel Zeit und Energie in die Perfektionierung seiner Arbeit investiert – ein Wissensvorsprung, der sich heute bezahlt macht. Welche Details es sind, die Mingo Richter von manch anderem unterscheiden, hat man als Kunde zunächst vielleicht nicht auf dem Schirm, sie können jedoch folgenreich sein. Nur ein kleines Beispiel: wenn man bei bestimmten Folierungen ein perfektes Ergebnis auch bei den schwierigen Stellen haben möchte, sollte man bestimmte Karosserieteile demontieren. Dies erfordert detaillierte Fachkenntnisse über den jeweiligen Fahrzeugtyp.

**BLACK
BOX
FOLIE****...XPEL
PROTECTIVE FILMS**

Natürlich zeigt man als Spezialist für Car Wrapping und Lackschutz gerne die automobilen Highlights, die man bereits designen und verdeln durfte. In der „BlackBox“ von Mingo Richter in Scharfenberg wurde schon sprichwörtlich alles foliert, was breit, schnell und flach ist. Er genießt nicht umsonst seit Jahrzehnten das Vertrauen seiner Kunden – auch und ganz besonders bei Fahrzeugen, bei denen die Fehlertoleranz praktisch bei Null liegt.



Mingo Richter jedoch kann dank seines Teams aus fachkundigen Spezialisten alle Arbeiten an jedem Fahrzeug verrichten, und dabei selbst in den kniffligsten Ecken und Winkeln ein perfektes Ergebnis erzielen. Diese Perfektion bis ins kleinste Detail hat den BlackBox-Profis auch das Vertrauen der Automobilbranche eingebracht – Mingo Richter wird regelmäßig bei Spezialaufträgen, wie die Beklebung von Rallye-, Sonder- oder Präsentationsfahrzeugen auch direkt von den Herstellern engagiert.

Aufgrund jahrzehntelanger Erfahrung, zahllosen Fort- und Weiterbildungen und seiner weltweiten Vernetzung zählt Mingo Richter heute zu den gefragtesten Folienspezialisten der Branche. Und trotzdem ist er in Schardenberg immer noch derselbe, bodenständige Partner seiner Kunden geblieben. Für ihn ist jedes Auto gleich wichtig, egal ob Hypercar, Oldtimer, Firmenfahrzeug oder das Alltagsauto eines normalen Autofahrers, der seinen Wagen vor Wertverlust durch Steinschläge schützen möchte.

Information von:

BlackBox Richter
Gewerbestraße, Kubing 8 | A-4784 Schardenberg
Tel. +43 (0) 7713 - 205 27 | +49 (0) 175-5666781
info@blackbox-richter.de



Schutz und Design

Sein Fahrzeug vor Wertverlust durch Steinerschläge zu schützen ist nicht nur ein Argument für teure Supersportwagen. Auch für „normale“ Alltagsfahrzeuge, insbesondere dann, wenn sie viel gefahren werden, lohnt sich der Schutz, vor allem in den sensiblen Bereichen wie Fahrzeugfront oder Radläufe. Bei Wiederverkauf erzielen Fahrzeuge mit tadelloser Lackierung schnell einige Tausend Euro bessere Preise.

Natürlich ist Mingo Richter in Schardenberg auch der perfekte Ansprechpartner, wenn es um die Folierung von Firmenfahrzeugen jeder Größe geht. In seiner Werkstatt finden selbst LKWs bequem Platz. Hier ist man für alle gängigen Fahrzeuggrößen gerüstet.



DER NEUE BMW X3. JETZT LEASEN.

Erleben Sie ein Multitalent für Alltag, Reisen und Freizeit. Denn mit einer neuen Designsprache und hochwertigen Materialien macht der neue BMW X3 jeden Tag zu einem ganz individuellen Abenteuer. Lassen Sie sich vom neuen BMW X3 begeistern und vereinbaren Sie jetzt Ihre persönliche Probefahrt.

BMW X3 xDRIVE20d

Alpinweiß uni, 18" Leichtmetallräder Y-Speiche 921, LED-Scheinwerfer, Dachreling in Aluminium satiniert, Autom. Heckklappenbetätigung, BMW Curved Display, Navigation, Ambientes Licht, Klimaautomatik mit 3-Zonenregelung, Sportsitze und Sitzheizung vorn, Sitzverstellung, elektrisch, mit Memory für Fahrersitz, Wireless Charging Ablage, Alarmanlage, 8-Gang Steptronic Automati-Schaltwippen, xDrive Allradsystem, Driving Assistant, kamera- und radarbasierte Fahrerassistenzsysteme, Parking Assistant inkl. Rückfahrassistent, Active Park Distance Control und Rückfahrkamera u.v.m

Leasingbeispiel der BMW Bank GmbH*:

Anschaffungspreis	55.683,74 €
Laufzeit:	36 Monate
Laufleistung p.a.:	10.000 km
Leasingsonderzahlung	5.900,00 €
36 monatliche Leasingraten à	599,00 €
Gesamtpreis	27.464,00 €

* Ein unverbindliches Leasingbeispiel der BMW Bank GmbH, Lillenthalallee 26, 80939 München, Stand 10/2024. Alle Preise inkl. der gegebenenfalls gesetzlich anfallenden Umsatzsteuer. Nach den Leasingbedingungen besteht die Verpflichtung, für das Fahrzeug eine Vollkaskoversicherung abzuschließen. Wir vermitteln Leasingverträge und Finanzierungsverträge ausschließlich an die BMW Bank GmbH, Lillenthalallee 26, 80939 München.

Zzgl. 990,00 EUR Transportkosten.

Angebot gültig solange der Vorrat reicht.

BMW X3 xDrive20d: WLTP Energieverbrauch kombiniert: 5,8 l/100km; WLTP CO₂-Emissionen kombiniert: 153 g/km; CO₂-Klasse: E; Leistung: 145 kW (197 PS) Hubraum: 1.995 cm³; Kraftstoff: Diesel; Abbildung zeigt Sonderausstattungen.

Autohaus Richard Hable

Spitalstraße 33 • 94481 Grafenau • Tel. 08552 9607-0
• www.bmw-hable.de

DER NEUE BMW X3

MODERNER, PRÄSENTER, SPORTLICHER

Sportlicher, ausdrucksstärker und vielseitiger denn je positioniert sich der neue BMW X3 als Multitalent für Alltag, Freizeit und Reise im Kernsegment der Marke.

Eine neue Designsprache verhilft dem Sports Activity Vehicle (SAV) der Premium-Mittelklasse in seiner vierten Modellgeneration zu deutlich gesteigerter Präsenz und dynamischer Eleganz im Exterieur. Das Premium-Ambiente im progressiv gestalteten Innenraum wird von hochwertigen Materialien, einer umfangreich erweiterten Serienausstattung sowie von fortschrittlicher Digitalisierung und dem neuen BMW iDrive mit QuickSelect auf der Basis des BMW Operating System 9 geprägt. Fahrfreude, Sicherheit und Langstreckenkomfort des neuen BMW X3 profitieren zudem von einer außergewöhnlich präzisen Gesamtfahrzeugaabstimmung sowie von einer großen Auswahl an Systemen für teilautomati-

siertes Fahren und Parken.

Die moderne Ausstrahlung und die erweiterte Produktsubstanz der Neuaufgabe bieten ideale Voraussetzungen für eine Fortsetzung der Erfolgsgeschichte des BMW X3, die vor 20 Jahren begann. Der Begründer des Fahrzeugsegments der SAV in der Premium-Mittelklasse hat seitdem maßgeblich zur stetig wachsenden Popularität der BMW X Modelle beigetragen und avancierte 2023 zum meistverkauften Modell der Marke. Der neue BMW X3 wird in einer auf Ressourcenschonung und Zirkularität ausgerichteten Produktion in den BMW Group Werken Spartanburg (USA) und Rosslyn (Südafrika) gefertigt. Seine Markteinführung beginnt in Europa und den USA im vierten Quartal 2024, zahlreiche weitere Märkte folgen ab Januar 2025.

Information von: www.bmw-hable.de



THE BEAST.

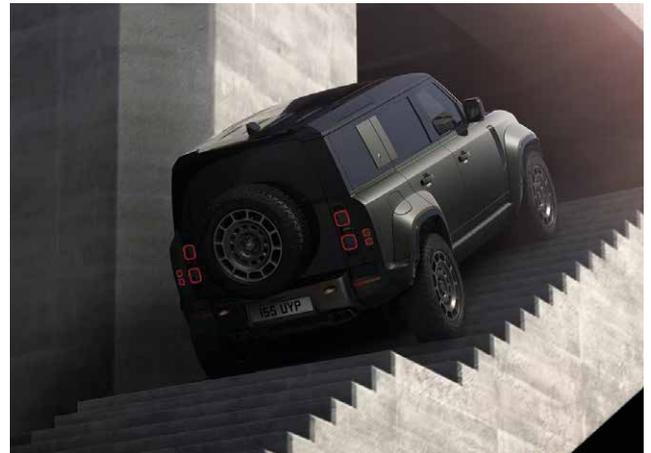
DIE LEGENDÄRE BRITISCHE ABENTUEURMARKE DEFENDER PRÄSENTIERT EINEN NEUEN HIGH-PERFORMANCE HERO: DEN NEUEN DEFENDER OCTA. MIT IHM BETRITT DAS ROBUSTESTE, LEISTUNGSFÄHIGSTE UND LUXURIÖSESTE MODELL DER UNVERWÜSTLICHEN 4X4-MARKE DIE BÜHNE. ER HEBT DIE OHNEHIN BEREITS WEITGESPANNTEN FÄHIGKEITEN UND MÖGLICHKEITEN DES DEFENDER 110 NOCHMAL AUF EIN HÖHERES NIVEAU.



Der neue OCTA ist der extremste und stärkste Defender aller Zeiten. Dank 467 kW (635 PS) und bis zu 750 Nm Drehmoment beschleunigt das neue Topmodell in 4,0 Sekunden von 0 auf 100 km/h. Optimierte Fahrwerkskomponenten und innovative Technologien bieten die Gewähr dafür, dass die dynamischen

Fähigkeiten des Defender ein vollkommenes neues Level erreichen.

Das Karosseriedesign präsentiert sich mutiger und robuster als je zuvor und zeigt dabei einen unverwechselbaren Charakter. Eine nochmals erhöhte Bodenfreiheit, eine breitere Haltung und vergrößerte Radkästen erzeugen



READY WHEN YOU ARE. DEFENDER

Die Defender Familie: Auf jeder Strecke so unaufhaltsam wie komfortabel. Wahre Größe in drei Größen und zahlreichen Ausstattungsvarianten. Und jederzeit bereit für das nächste Abenteuer. Jetzt bei uns vor Ort entdecken und probefahren.

AutoCenter Wimmer GmbH & Co. KG
Jürgen Greil, Tel: 0851-98877-21
Manuel Mader, Tel: 0851-98877-69
Pionierstraße 1, 94036 Passau

eine beeindruckende Präsenz. Daneben ermöglichen neu gezeichnete Stoßfänger noch bessere Böschungswinkel, während der stabile Unterfahrschutz Pilot oder Pilotin das Vertrauen vermittelt, auch in unwegsamem Gelände souverän voranzukommen. Schließlich kann der Defender OCTA tiefer waten als jedes bisherige Serienmodell der britischen Marke: Bis zu einem Meter tiefes Wasser stellt kein Hindernis dar.



Der luxuriöse Anspruch des neuen Defender OCTA tritt nicht zuletzt in der Namensgebung zutage, die von der Oktaederform eines Diamanten inspiriert wurde. Nichts ist härter als ein Diamant – und kein Offroader ist härter als der Defender OCTA.

Der luxuriöse Anspruch des

Energetische Sanierung

NEUES LEBEN FÜR IHRE IMMOBILIE

WENN...

- 1. IHR EIGENHEIM IST IN DIE JAHRE GEKOMMEN** UND SIE DENKEN ÜBER EINE RENOVIERUNG NACH, ZUR WERTERHALTUNG, STEIGERUNG DES WOHNKOMFORTS, SENKUNG DER ENERGIEKOSTEN, BARRIEREFREIHEIT.
- 2. SIE WOLLEN IHRE IMMOBILIE VERKAUFEN** UND ZUR WERTSTEIGERUNG SANIEREN
- 3. SIE WOLLEN EINE RENOVIERUNGSBEDÜRFTIGE IMMOBILIE KAUFEN** UND AUF DEN ENERGETISCH NEUESTEN STAND BRINGEN ODER IHREN WÜNSCHEN ENTSPRECHEND UMBAUEN

Viele Immobilienbesitzer wissen nicht, dass für eine Umrüstung der Heizung (z.B. Wärmepumpe in Verbindung mit Fußbodenheizung) der bestehende Estrich nicht komplett entfernt werden muss. Mit einem speziellen Frässystem lässt sich effizient und sauber eine Fußbodenheizung nachträglich einbauen. Dabei werden präzise Kanäle für die Heizrohre in den vorhandenen Estrich gefräst, ohne zusätzlichen Bodenaufbau, sodass die ursprüngliche Höhe des Bodens erhalten bleibt. Diese Methode ist kostengünstig, reduziert Staub und spart Zeit.

Eine Sanierung steigert den Immobilienwert, verbessert den Komfort und senkt Energiekosten. Mit über 20 Jahren Erfahrung bietet das Unternehmen maßgeschneiderte Energiekonzepte und professionelle Umsetzung. Ihr Projektmanagement garantiert effiziente und flexible Abläufe. Als Komplettsanierer überprüft das Team mit einem Energieberater unter Berücksichtigung der lokalen Gegebenheiten die individuellen Voraussetzungen der



Nachher

Sanierung historisches Gebäude

Historische Gebäude bestechen mit ihrem unverwechselbaren Charme und entsprechen dem aktuellen Gedanken der Nachhaltigkeit. Auf moderne Funktionalität muss keinesfalls verzichtet werden.



Nachher



Vorher

Sanierung eines Doppelhauses Baujahr 1995, Heiztechnik

Maßnahmen der energetischen Sanierung nach neuestem technischen Stand:

- 1) Rückbau** der alten Ölheizung, Entsorgung der Öltanks
- 2) Einbau** einer effizienten Wärmepumpe, Heizzentrale mit PV-Einbindung, Schichtladespeicher für Warmwasser einschl. Isolierung der Heizleitungen
- 3) Einbau** von Wand- und Fußbodenheizungen
- 4) Photovoltaik-Anlage**
- 5) Umbau** der oberen Geschossdecke mit entsprechender Dämmung
- 6) Austausch** von Fenstern, Haustüre und Rollläden
- 7) neue Böden**, Innentüren und Sanitäreinrichtungen
- 8) Elektroarbeiten**, Maurer- und Verputzarbeiten, Maler- und Fliesenarbeiten



Vorher



Nachher



Mit einem speziellen Frässystem lässt sich nachträglich effizient und sauber eine Fußbodenheizung einbauen, dabei werden präzise Kanäle für Heizrohre, die direkt und sicher im Boden verlegt werden, in den vorhandenen Estrich gefräst.

Immobilie und entwickelt ein fundiertes Energiekonzept unter Ausschöpfung gesetzlicher Fördermöglichkeiten. Sie wissen, wie entscheidend die korrekte Antrags- und Rechnungsstellung für den Erhalt von Fördergeldern ist und können bereits im ersten Schritt umfassend beraten.

Derzeit kann nach Terminvereinbarung ein Besichtigungstermin eines unbewohnten

Doppelhauses aus dem Baujahr 1995 angeboten werden, das nach neuestem technischen Stand energetisch saniert wurde (Kontaktaufnahme über die Homepage www.deragisch.de oder per Mail an info@deragisch.de). Vor Ort wird gern in einem persönlichen Gespräch zu Möglichkeiten und Vorteilen einer Komplettsanierung beraten.



Daniel Deragisch

Information von:

Deragisch Innenausbau GmbH
Kriestorfer Str. 34 | Aldersbach
Tel. 0 85 43 / 13 35 | www.deragisch.de

MEISTERWERKE Fehler-Suchrätsel

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



FINDEN SIE DIE 6 FEHLER IM UNTEREN BILD?





ETERNA

ETERNA OUTLET PASSAU
ETERNA.DE

GEINBERG^o

SPA RESORT • THERME



Exklusive Weihnachts-Momente



Ein Resort der:



Das Weihnachtsfest 2024 wird im Spa Resort Geinberg zu einem königlichen Erlebnis. Tagsüber können Sie sich mit einer entspannenden Wohlfühlpackung verwöhnen lassen und am Heiligen Abend genießen Sie ein exklusives Weihnachts-Dinner. An der Hotelbar erwartet Sie festliche Stimmung mit Live-musik, köstlichen Weihnachtskeksen und Glühwein.

Spa Resort Geinberg | www.sparesortgeinberg.at