

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

PAPARAZZI
AUSGABE 196
Januar 2025

PARAZZI

PEOPLE & LIFESTYLE MAGAZIN IN OSTBAYERN

Genießen

ALTE AROMEN

Alte Rezepte enthalten oftmals das Potenzial für etwas ganz Neues - man muss sich nur heranwagen.

Wohnen

MIT SYSTEM

wohnen wie im architekturmagazin? es ist einfacher, als man denkt.

Thema

TÜRE AUF ODER NICHT?

Ist es ein Zeichen „toxischer Männlichkeit“, rückwärtsgewandt und aus der zeit gefallen, wenn wir die schönen Gesten zwischen Mann und Frau wünschenswert finden, oder erleben wir bald die Wiedergeburt des „Gentleman“?

Gesundheit

MUND GESUND

gesundheit beginnt im mund - das ist eine binsenweisheit. doch wie genau macht man es richtig?

Schwer

HIRN SCHADEN

Warum KI und Handy kein Fortschritt, sondern Rückschritt sind.



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

Seite 3



(Bild wurde durch KI erzeugt und zeigt keine reale Szene)

Mal unter uns...

... es ist erst der zweite Monat des jungen Jahres, und schon überschlagen sich die Ereignisse rund um den Globus. Eines davon hatte die Medien besonders prominent ausgefüllt. Es war die Katastrophe mit Ansage, und zwar wortwörtlich. Experten hatten sie wiederholt vorhergesagt. Und nein, sie hat rein gar nichts mit dem „Klimawandel“ zu tun, wie unsere grünwoken Medien es gerne behaupten. An den verheerenden Bränden in Los Angeles trägt die von den Demokraten besetzte Regierung und dort vor allem die Bürgermeisterin von L.A., Karen Bass, die Alleinschuld.

In Kalifornien brennt es ständig, seit Jahrhunderten. „It never rains in Southern California“ sang schon Albert Hammond in den frühen 70ern - der Bundesstaat gehört trotz seiner Küstenlage zu den trockensten der USA. Schuld sind die warmen Winde, die auch das Feuer so entsetzlich angefacht haben. Die Kalifornier wissen dies schon immer. Daher gab es früher staatliche Ausforstungsprogramme, die regelmäßig Totholz aus den Wäldern entfernten und dafür sorgten, dass sich die ständigen Waldbrände nicht völlig unkontrollierbar ausbreiten konnten. Unter der seit Jahrzehnten andauernden Regierung der grünwoken Demokraten wurden die Geldmittel für diese Programme jedoch nach und nach gekürzt und zuletzt vollständig eingestellt.

Weniger Geld gab es auch für die Feuerwehr selbst. Die Bürgermeisterin höchstpersönlich hatte erst vor wenigen Monaten das Budget des L.A. Fire Department erneut um weitere 17,6 Millionen Dollar gekürzt. Bundesweit leidet die Feuerwehr in den USA unter chronischer Unterfinanzierung, seitdem Joe Biden lieber die Feuerwehr in der Ukraine alimentiert hatte (Tatsache!), anstatt für notwenige Ausrüstung im eigenen Land Mittel bereit zu stellen. Überhaupt hatte man bei der Feuerwehr in L.A. viiiel Wichtigeres zu tun, als sich um Ausbildung und Einsatzbereitschaft zu kümmern. Die Feuerwehr sei „zu weiß und zu

männlich“, heulte die LGBTQ-Lobby und man schaffte Abhilfe. Eine Transaktivistin wurde flugs zur Feuerwehrhauptmann*In ernannt und die verbrachte ihre Zeit hauptsächlich damit, für „divers“ und „bunt“ zu werben, anstatt für Ausrüstung, Ausbildung und Einsatzfähigkeit zu sorgen. Quote statt Qualifikation, das kennt man ja auch bei uns.

Aber damit nicht genug. Wo es brennt, da braucht man Wasser. Doch das kam nur tröpfchenweise aus zahlreichen Hydranten, weil man in Wokifornien das Schmelzwasser aus den Bergen per Gesetz nicht zum Auffüllen der Wasserreservoirs benutzen darf, sondern in die Flüsse und von dort ins Meer leiten muss. Grund: im Sacramento River lebt ein kleiner Fisch namens „Stint“, und den wollte man „retten“. Eine besonders absurde Maßnahme, aber das würde hier den Rahmen sprengen, nur soviel: die Stintpopulation profitierte davon nicht. Die Bürger Kaliforniens haben außerdem vor zehn Jahren eine Milliardeninvestition zum Bau von acht riesigen Löschwasserreservoirs per Abstimmung beschlossen. Das zu 70 Prozent mit Demokraten besetzte Parlament Kaliforniens, die linksextreme Regierung unter Gavin Newsom und die Bürgermeisterin Karen Bass haben bis heute keines davon gebaut.

Damit demonstrierte Kalifornien in den letzten Wochen höchst dramatisch und im Zeitraffertempo, was jedem Staat blüht, wenn grünwoke, ideologiebe-soffene Realitätsverweigerer an die Hebel der Macht gelangen: Lummerland ist abgebrannt.



Mit feuerfesten Grüßen,
Ihr Matthias Müller
Redaktion PApazzi

PARAZZI

PA

PEOPLE & LIFESTYLEMAGAZIN IN OSTBAYERN

PAparazzi ist das People- & Lifestylemagazin für Ostbayern und Oberösterreich. **PAparazzi** 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:

Papazzi 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.

08

03

25



VPT BERUFSFACHSCHULE
PHYSIOTHERAPIE & MASSAGE
— BAD BIRNBACH —

9-15
UHR

TAG DER OFFENEN TÜR

Während des gesamten Tages halten wir
viele Präsentationen für Euch bereit:

**Alles zum Thema
„Schulter“ und „Blankverordnung“**

Schulgeldfrei
+
kostenlos
studieren

- > Staatlich gepr. Masseur/in und med. Bademeister/in
- > Staatlich gepr. Physiotherapeut/in
- > Studium zum Bachelor of Science in Physiotherapie

Prof.-Drexel-Str. 23 • 84364 Bad Birnbach
08563 977 403-0 • info@vpt-berufsfachschule.de

www.berufsfachschule-physiotherapie-badbirnbach.de



BEWEGEN • BERÜHREN • BEGEISTERN



KORBINIAN *PHYSIOTHERAPIE* RESCH

www.resch-physio.de

 **Bad Füssing**

 **Hartkirchen**

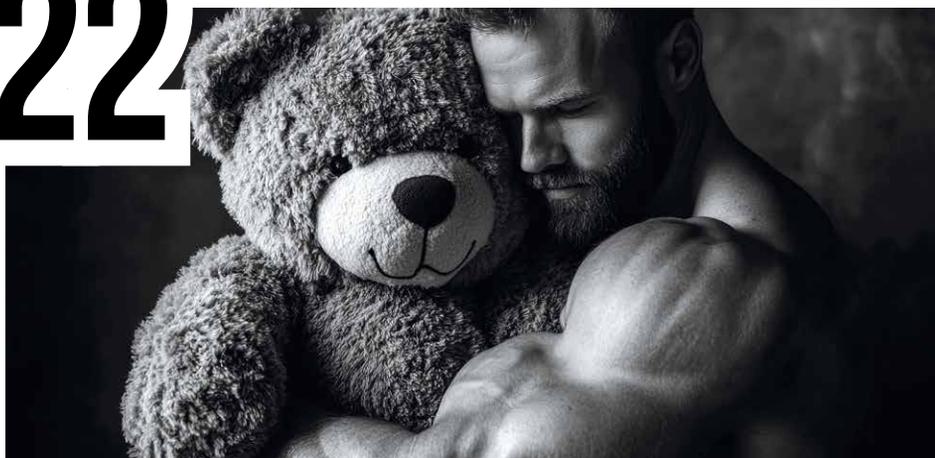
PAPARAZZI 197 | Februar 2025

INHALT

„wir sind so verbunden, dass wir nicht mehr wissen, wie man allein ist. wir müssen lernen, uns wieder in der physischen welt miteinander zu verbinden.“

sherry turkle

22



TITELTHEMA

GENTLEMAN IN DER JETZT-ZEIT MACHO ODER LECKERL

WAS wollen wir eigentlich für männer in dieser welt? toxische machos, weinerliche schluffis oder irgendwas dazwischen? der (möglicherweise absichtlich) falsch verstandene feminismus hat eine verunsicherung über das männliche ideal ausgelöst. klassisch männliche verhaltensweisen werden bereits in der kita abtrainiert, während der gute alte „gentleman“ in verruf geraten ist. höflichkeit wie türe aufhalten und stuhl zurechtrücken werden als unterdrückung diffamiert. es ist höchste zeit, einige grundlegende fragen zu klären!



DIGITALE VERSTÜMMELUNG.

Die Regression sektenhafter Technologiegläubigkeit!

STELLEN sie sich vor, sie kaufen ihren kindern ein vermeintlich modernes spielzeug – eine bärenfalle, die ihnen heimlich ein bein abtrennen kann. absurde vorstellung? natürlich, denn als verantwortungsvolle eltern würden sie so etwas niemals zulassen! doch in der realität sind smartphones und digitale geräte die heimlichen verstümmeler, die das gehirn unserer kinder manipulieren und sie auf einen gefährlichen pfad der abhängigkeit und beeinflussung führen. es ist höchste zeit, sich dieser beunruhigenden wahrheit zu stellen und den alarmierenden einfluss der digitalen welt auf unsere kinder zu erkennen!

18 FASHION HIGHLIGHTS

DAS KAUFHAUS zöls in fürstenzell präsentiert den neuen bereich „street one studio“ mit einer stilvollen atmosphäre, die perfekt zu den urbanen styles der neuen kollektion passt.

27 ITALIEN FÜR ZUHAUSE

WEIN UND KAFFEE sind nicht nur getränke, sondern verkörpern das italienische lebensgefühl und sind eine liebevolle wertschätzung für ihre gäste. die moderne küchentechnik gmbh in rehschaln setzt auf die auswahl herausragender weine und traditionellen kaffee, um neue maßstäbe zu setzen.

28 HAUPTDARSTELLER KOHL

SEBASTIAN VOGLMAYR bringt frischen wind in die winterliche küche und beweist, dass regionale und saisonale zutaten alles andere als langweilig sind. mit seinen aufregenden gerichten zeigt er, dass kohlr nicht nur einfach, sondern außergewöhnlich sein kann.

30 WELLNESSOASE FÜR DIE SEELE

DAS 4****S HOTEL HOLZAPFEL in bad füssing hat seinen wellnesbereich in eine wahre wohlfühloase verwandelt, die nicht nur atemberaubend ist, sondern auch die region in die touristische zukunft katapultiert. hier bleibt kein wellnes-wunsch unerfüllt.

32 EISBADEN ERLEBEN

ENTDECKE die transformative kraft der wim hof-methode, die bewusste atmung, kältetraining und ein starkes mindset kombiniert, um gesundheit und stärke zu fördern! flo mausser und martina sowinz helfen teilnehmern, die ursprüngliche kraft von körper und geist zu entfalten – mutige, die an einem workshop teilnehmen, erleben die vorteile der kälte und fühlen sich körperlich sowie mental stärker als je zuvor.

36 DER WOHLFÜHLFAKTOR

WARUM küchenplanung wert auf stimmiges design und funktionalität legt, während die restliche einrichtung aus einem bunten mix einzelner möbel besteht? josef kohlpaintner, inhaber eines wohnstudios in bad birnbach, bietet jetzt auch ganzheitliche wohnkonzepte an, die die gleiche hohe qualität und individuelle planung aus der küchenmontage nutzen, um ein schlüssiges design zu schaffen.

44 RÄZZL STATT LANGEWEILE

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

VOGELMAYER

MUSIK-KABARETT AUS BAYERN

- 06.02.25 UM 19.00 UHR IM BLAUEN BOCK -



Thomas Mayer, bekannt als „Vogelmayer“, ist ein erfolgreicher Kabarettist und Liedermacher. Mit bayerischem Humor und selbstverfassten Liedern beleuchtet er in seinem Programm die Höhen und Tiefen des Lebens und bringt dabei alltägliche Herausforderungen humorvoll zur Sprache. Neben der Initiierung der Wahl zur „Bayerischen Goßmaß-Königin“ hat er auch Bücher veröffentlicht und unterrichtet die bayerische Sprache an verschiedenen Bildungseinrichtungen.

Der bayerische Musik-Kabarettist Vogelmayer präsentiert sein neues Kabarettprogramm „Lebensfreude“. Mit über 1500 Live-Auftritten im süddeutschen Raum hat er sich in den letzten beiden Jahrzehnten einen Namen für seine einzigartige Mischung aus bayerischem Humor, scharfsinnigen Texten und mitreißender Musik gemacht. Mittlerweile steht er mehr als jeden zweiten Tag auf einer Bühne und nimmt sein Publikum mit Kabarett für Hirn, Herz und Humor wieder mit auf eine heitere Reise durch das Leben.

„Lebensfreude“ ist ein bunter Mix aus bairischem Dialekt, schwungvollen Liedern und kabarettistischem Geschick – eine Mischung, die das Publikum von der ersten bis zur letzten Minute fesselt. Dabei verbindet der authentische Niederbayer auf einzigartige Weise Musik mit Kabarett, Frohsinn mit Blödsinn, Witz mit Hinter-sinnigkeit. Der Musik-Kabarettist benötigt dafür nichts weiter als seine Gitarre und seine Stimme, um sein Publikum vollends zu begeistern. Dabei ist die Lebensfreude in jedem Moment spürbar.

Tickets unter: www.vogelmayer.de



Vernissage by Studio Armeni und Ilona Artist mit exklusiver Weinbegleitung im Restaurant Blauer Bock in Passau

BLAUER BOCK MEETS VERNISSAGE

PINSELSCHWUNG, HÄPPCHENFLUG UND EDLE TROPFEN!
JETZT TICKET SICHERN!

- AM 22.02.25 UM 19.00 UHR | VVK-PREIS VON NUR 29€ -

„ESSEN IST KUNST UND WEIN IST DER PINSELSTRICH –
GEMEINSAM ERSCHAFFEN SIE EIN MEISTERWERK
AUS ERINNERUNGEN UND GESPRÄCHEN.“

Im Februar verwandelt sich der Blaue Bock in eine Bühne für Kunst und Genuss! Freuen Sie sich auf einen außergewöhnlichen Abend mit zwei talentierten Künstlern. Dazu lädt unser Flying Buffet zum Schlemmen ein – feine Häppchen, die Sie stilvoll und ohne Besteck genießen können. Von herzlich bis überraschend – perfekt auf die Hand, perfekt zur brandneuen und von WeinTom kreierten TØL-Weinmarke, die wir ebenfalls kredenzen.

Ein Abend in bester Gesellschaft und guter Stimmung, der Kunstwerke für Augen und Gaumen bereithält. Amüsieren Sie sich und genießen Sie mit allen Sinnen. Sichern Sie sich schon jetzt Ihren Platz und lassen Sie sich in stillvoller und gemütlicher Atmosphäre von Ilona, Armeni und WeinTom persönlich inspirieren.

Inklusivleistungen: Flying Buffet zum Schlemmen, exklusive Weinverkostung by WeinTom, Kunstgenuss mit Ilona und Armeni inklusive kleiner künstlerischer Livepräsentation.

Nur 60 Tickets verfügbar!



Ticket-Vorverkauf: Restaurant Blauer Bock

Höllgasse 20 | 94032 Passau | Tel. +49 (0) 851 / 756 66 50 | info@hotel-blauerbock.de

DIE VERANSTALTUNGS-HIGHLIGHTS IM FRÜHJAHR 25 IN DER PASSAUER DREILÄNDERHALLE

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 + 09.04.2025 | Deggendorf



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.



09.02.25 | Passau - Dreiländerhalle



16.02.25 | Passau - Dreiländerhalle



28.03.25 | Passau - Dreiländerhalle



02.04.25 | Passau - Dreiländerhalle



05.04.25 | Passau - Dreiländerhalle



08.04.25 | Passau - Dreiländerhalle
09.04.25 | Deggendorf - Stadthalle 2



TICKETS: WWW.COFO.DE



Lieber Erklärbär,

gestern waren wir beim Media-Market, weil der Papa sich einen neuen Fernseher kaufen wollte, weil er da im Prospekt so ein tolles Angebot gesehen hat und dann sind wir gleich losgefahren und dann waren wir beim Verkäufer und dann hat er dem Papa gesagt, dass er total viel Glück hat, weil das Angebot nur noch heute gilt und morgen der Fernseher wieder teurer gewesen wäre. Und dann hat der Papa gesagt, „da wäre mir ja beinahe ein super-Schnäppchen durch die Lappen gegangen“. Aber das verstehe ich nicht, denn der Lappen ist doch nur zum Putzen da, oder nicht? Weißt Du, was der Papa da gemeint hat?

Hab dich lieb,
Deine Susi.



LIEBE SUSI,

Dein Papa hat in der Tat Glück gehabt, denn mit dieser sehr sehr alten Redensart wollte er ausdrücken, dass ihm das tolle Angebot vom Media-Markt (...oder war es Saturn?) beinahe entgangen wäre. Sich etwas durch die Lappen gehen zu lassen, bedeutet in etwa so viel wie: Etwas schon sicher Ge- habtes doch nicht mehr zu bekommen.

Und sicher interessiert es dich auch, wie die Leute auf eine solche Redensart gekommen sind.

Ich erklär's Dir...

Seit dem Mittelalter war die Jagd viele Jahrhunderte lang nicht nur vornehmes Privileg des Adels, sondern auch die Belustigung der Fürsten und Fürstchen schlechthin. Für so manchen Edelmann war das Arrangieren von vornehmen Jagdgesellschaften nebst den zugehörigen luxuriösen Fes- ten der scheinbar einzige Lebensinhalt, den er sich Unsummen kosten ließ und über den er das Regieren fast gänzlich vergaß.

Damit die Treibjagd auch mit einem fürstlichen Erfolgserlebnis endete und sich möglichst viele der vornehmen Herrschaften mit Trophäen schmü- cken konnten, ließ man sich mancherlei einfallen. So wurden bspw. ab dem 16. Jahrhundert die Fluchtwege der Tiere eingeeengt, indem man zwischen den Bäumen Seile spannte und auf diese große bunte Stofflappen hängte. Das gehetzte Wild, das sich von diesen flatternden Fetzen instinktiv fernhielt, ließ sich so von den Treibern, die selbstverständlich nicht dem Adel angehörten, direkt vor die fürstlichen Büchsen leiten. Die Lappjagd wurde auch auf Wölfe angewendet, weil diese scheuen und intelligenten Tiere in besonderem Maße vor allem zurückschrecken, was ihnen fremd ist oder gar nach Mensch riecht.

Und eine andere bekannte Redensart im selben Zusammenhang ist auch das „auf den Busch klopfen“. Bei diesen Treibjagden, von dem ich sprach haben die Treiber mit Ruten und Stöcken auf die Büsche im Wald und auf dem Feld geschlagen, um das Wild aus ihren Verstecken aufzuschrecken und in die Flucht zu treiben, wo sie dann den edlen Herrschaften mit dem Jagdgewehr und damit dem wahrscheinlichen Tod entgegen liefen.

Es sei denn, sie haben sich von den im Wald verteilten Schreckklappen nicht einschüchtern lassen und sind einfach durch die Lappen hindurch in die Freiheit geflüchtet und sich so vor den Jägern gerettet...

Sie sind den Jägern also sprichwörtlich „durch die Lappen gegangen“

DEIN ERKLÄRBÄR

Schwere Kost

[Lesestoff, der nicht leicht zu verdauen ist.]

DIGITALE VERSTÜMMELUNG

Warum die sektenhafte Technologiegläubigkeit der Menschheit nicht Fortschritt, sondern Regression bedeutet

[Matthias Müller]

Stellen Sie sich vor, Sie haben Kinder. Und weil Sie Ihre Kinder so sehr lieb haben, und es gerade so fürchterlich angesagt und modern ist, und außerdem alle Freunde Ihrer Kinder es auch haben, kaufen Sie ihren geliebten kleinen Schätzen ein ganz besonderes Spiel-

zeug. Es ist eine Bärenfalle. Aber nicht irgendeine Bärenfalle. Kein so ein rostiges, ranziges Eisending wie früher, nein eine topmoderne Bärenfalle, mit diamantgeschliffenen Stahlzähnen und einer elektronischen Vorrichtung, mit der sich die Bärenfalle heimlich selbst

spannen und völlig unerwartet zuschnappen kann. Die Bärenfalle ist so programmiert, dass Sie ihren Kindern bei der erstbesten Gelegenheit – und mit voller Absicht des Herstellers – mit einem knackigen, metallischen Schnapperäusch fein und sauber

ein Ärmchen oder ein Beinchen abtrennen wird. Die Schnellamputation im Kinderzimmer. Ist das nicht ein wundervolles Geschenk? Es gibt Wartelisten und lange Schlangen vor den Bärenfallen-Flagship-Stores in allen Hauptstädten der Welt. Alle wollen den

Schwere Kost

[Lesestoff, der nicht leicht zu verdauen ist.]

„Kinderverstümmler 3000“ haben. Die Rollstuhlhersteller feiern das Gerät mit Kaviar und Champagner, ein nicht enden wollender Geldregen – ach was, ein Wolkenbruch von Bitcoins und Banknoten prasselt auf ganze Industriezweige hernieder. Rollstühle, blutstillende Verbände, einbeinige Hosen und einarmige Jacken in Kindergrößen sind die Verkaufsschlager. Der Kinderverstümmler 3000 ist der heißeste Scheiß des Jahrhunderts, jeder will ihn haben, jeder muss ihn haben. Auch Sie campen vor dem Store, um Ihren kleinen Lieblingen demnächst nur noch einen Socken stopfen zu müssen, anstatt zwei.

Absurd, denken Sie? Nie im Leben würden Sie Ihren Kindern ein Spielzeug erlauben, von dem eine solch dramatische Gefahr für die Gesundheit Ihrer Kinder ausgeht? Nun, es tut uns sehr leid, Ihrem Selbstbild des verantwortungsbewussten Elternteils den Teppich unter den Füßen wegziehen zu müssen. Der Kinderverstümmler 3000 ist aller Wahrscheinlichkeit bereits ein fester Teil ihres Haushaltes, und ebenfalls sehr wahrscheinlich hat er schon zugeschnappt und ihren Lieblingen ein

Leben in Verkrüppelung aufgebürdet. Es ist bereits geschehen. Wir alle haben es zugelassen. Wir alle haben versagt. Und wir fahren unbeirrt fort damit, weiter zu versagen.

Der Kinderverstümmler 3000 ist das allgegenwärtige Smartphone mitsamt seinen technologischen Geschwistern. Seine Zähne bestehen nicht aus geschliffenem Stahl, sondern sein Biss ist rein digital – dafür aber umso gnadenloser. Die Verstümmelung, die es anrichtet, ist unblutig, aber dennoch nicht weniger real und auch nicht weniger anatomisch nachweisbar. Der Ort der Verstümmelung ist das Gehirn. Und Nein, wir meinen das nicht im übertragenen Sinn, sondern wörtlich.

Tatsächlich sind in den letzten Jahren hunderte von wissenschaftlichen Studien entstanden, die mit erschreckender Einheitlichkeit nachweisen konnten, dass die neuroanatomische Struktur des Gehirns durch die intensive Nutzung von Smartphones und anderen digitalen Endgeräten signifikant verändert wird. Die wichtigsten Forschungsergebnisse beziehen sich auf die kognitive Kapazität sowie die Reizverarbei-

tungsleistung des Gehirns.

Studien der Universitäten Zürich und Heidelberg beispielsweise zeigten auf, dass Menschen, die ihre Smartphones intensiv benutzen (insbesondere Kinder) über eine signifikant geringere Menge an grauer Hirnsubstanz verfügen. Die graue Hirnsubstanz ist zuständig für die Gedächtnisleistung des Gehirns, sowie für die rationale Entscheidungsfindung. Menschen mit weniger grauer Substanz im Gehirn sind vergesslicher, können sich Details und komplexe Zusammenhänge schlechter einprägen, können Gelerntes schlechter verknüpfen und sind weniger gut imstande, aus verfügbaren Informationen und Fakten rationale Entscheidungen abzuleiten.

Dazu passt, dass durch intensive Nutzung von Smartphones und dabei insbesondere der sozialen Medien, die vollständige Ausreifung des „präfrontalen Kortex“ bei Jugendlichen behindert oder sogar unterbunden wird. Der präfrontale Kortex ist das Gehirnareal, das insbesondere für Impulskontrolle, planvolles Handeln und Selbstreflexion zuständig und notwendig ist. Normalerweise

reift der präfrontale Kortex bei Jugendlichen erst bis etwa zum 25. Lebensjahr aus. Davor bleiben die Jugendlichen impulsiv, emotional leicht erregbar, neigen zu unbedachten Handlungen, sind stark Ich-bezogen und denken selten intensiver über sich und ihre Interaktionen mit anderen nach. Wir Eltern kennen das Phänomen und regen uns seit Jahrhunderten fürchterlich darüber auf. „Denkst du eigentlich nicht nach, bevor du etwas tust?!“ – nein, liebe Eltern. Kinder und Jugendliche sind gehirnanatomisch einfach noch nicht in der Lage, so rational und reflektiert an eine Aufgabe heran zu gehen wie ein Erwachsener. Der präfrontale Kortex, der diese Leistungen erbringen soll, ist noch im Bau. Nutzt das Kind jedoch intensiv sein Smartphone und die sozialen Medien, so wird der präfrontale Kortex seine volle Leistungsfähigkeit niemals erreichen. Impulshaftes, emotionales Handeln werden das Leben des jungen Erwachsenen bestimmen, Selbstreflexion ist kaum möglich und seine leichte emotionale Erregbarkeit wird den Menschen zu einem gefundenen Fressen für Manipulationen jeglicher Art machen.



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



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

DAS DIGITALE SCHRUMPFHIRN

Gleichzeitig mit der Schrumpfung von grauer Hirnsubstanz und präfrontalem Kortex wächst durch die intensive Nutzung von social media aber die Amygdala. Die Amygdala ist ein verhältnismäßig kleines, dafür aber ein evolutionsgeschichtlich sehr altes Hirnareal. Es sitzt tief unten am Stammhirn, gleich dort, wo das Rückenmark ins Gehirn übergeht. Die Amygdala oder auch „Mandelkern“ genannt, steuert unsere emotionalen Reaktionen auf die Wahrnehmungen unserer Sinnesorgane, und das interessanterweise noch vor ihrer rationalen Analyse. Ganz besonders wichtig ist der Mandelkernkomplex für Furcht- und Angstreaktionen. Die Amygdala hat die Aufgabe, uns so schnell wie möglich, noch schneller als wir bewusst denken können, vor Gefahren zu warnen. Erst kommt die Angst, dann die Analyse. Erst springen wir erschrocken zurück, wenn wir die Schlange sehen, dann erst betrachten wir sie genauer. Wenn unser präfrontaler Kortex die Lage analysiert hat und feststellt, dass die Schlange auf dem Küchenfußboden aus Plastik und ein übler Streich eines Scherzboldes ist, dann beruhigen wir uns.

MEHR ANGST

Bei Smartphone-Zombies, den so genannten „Smombies“ ist die Amygdala aber besonders groß und der präfrontale Kortex hingegen viel zu schwach ausgeprägt. Das Resultat sind Menschen, die emotional sehr einfach in Aufruhr zu versetzen sind. Man kann ihnen sehr leicht Angst machen, gleichzeitig ist ihre analytische Kompetenz zur rationalen Bewertung der Angst machenden Information aufgrund geringerer Menge an grauer Hirnsubstanz und schwachem präfrontalem Kortex massiv herab gesetzt.

Stattdessen ist den Emotionen freier Lauf gelassen. Solchermaßen in ihrer Gehirnstruktur veränderte Menschen fallen sehr leicht emotional aufgeladenen Werbefotos, aber auch extremen politischen Narrativen zum Opfer. Insbesondere lassen sie sich leicht durch Angstkampagnen beeinflussen – schillernde Erzählungen von Seuchentod und schmelzenden Kontinenten verfangen besonders gut.

Eine weitere Studie des Neurowissenschaftlers Prof. Dr. Sebastian Markett stellt den so genannten „Nucleus Accumbens“ in den Mittelpunkt der Untersuchungen. Der Nucleus Accumbens ist die zentrale Schnittstelle unseres Belohnungssystems. Alles, was uns Freude bereitet, löst eine Aktivität im Nucleus Accumbens aus, ausgeschüttet wird der Botenstoff Dopamin. Auch Drogen wie Zigaretten oder Alkohol wirken direkt oder auf Umwegen auf unser Belohnungssystem.

In der Studie wurde mittels MRT-Aufnahmen des Gehirns nachgewiesen, dass die intensive Nutzung der sozialen Medien den Nucleus Accumbens schrumpfen lässt. Je mehr Zeit jemand auf Social-Media-Apps wie Facebook, Instagram, TikTok oder Snapchat verbringt, desto geringer ist das Volumen des Nucleus Accumbens.

Das Ausmaß, in dem wir Facebook und seine Komplizen nutzen, scheint einen so großen Einfluss auf unser Gehirn zu haben, dass es auf neuroanatomischer und neurophysiologischer Ebene sichtbar und nachweisbar ist. Damit haben diese Medien die exakt identische Auswirkung wie die klassischen Suchtmittel Alkohol, Kokain oder Heroin. Die Schrumpfung des Nucleus Accumbens geht einher mit einer nachlassenden Stimulationsfähigkeit des Belohnungszentrums.

PASSAU . POCKING . FREYUNG . VILSHOFEN . OSTERHOFEN . WALDKIRCHEN



reha team **Mais**
Das Sanitätshaus Aktuell ek



0851/988280

Schwere Kost

[Lesestoff, der nicht leicht zu verdauen ist.]

Das bedeutet, dass betroffene Menschen nur noch sehr schwer Freude, Glück und Motivation empfinden können. Um ihr Dopaminsystem zu einer Ausschüttung dieses wichtigen Glückshormons zu stimulieren, erfordert es immer stärkere Reize in immer häufigerer Abfolge – das klassische Suchtmuster.

Nachlassende Konzentrationsfähigkeit, sinkende Aufmerksamkeitsspanne, hohe emotionale Reizbarkeit, große Empfänglichkeit für angsterzeugende Narrative, impulsgesteuertes Verhalten, gering ausgeprägte Fähigkeit zur rationalen Analyse, hohe Ich-Fixierung, eingeschränkte Selbstkontrolle und Selbstreflexion, hoher Bedarf an externen Stimuli wie exzessiver Konsum zur Aufrechterhaltung von Motivation, verringerte Gedächtnisleistung und Verknüpfung von Wissensinhalten. All das sind die Wesensmerkmale des Smombies, verursacht durch anatomische Veränderungen im Gehirn, die mittels bildgebender medizinischer Verfahren zweifelsfrei mess- und nachweisbar sind.

Sind Sie sich jetzt noch sicher, ob eine moderne Bärenfalle, die Ihrem Kind – oder Ihnen selbst – heimtückisch ein Bein amputiert, tatsächlich ein gefährlicheres Spielzeug wäre? Es ist alles andere als eine sichere Wette, dass ein junger Mensch mit nur einem Bein einen schlechteren Weg durch das Leben finden würde, als einer mit einem verstümmelten Gehirn. Nur, weil im Kinderzimmer kein Blut fließt, bedeutet das nicht, dass die verursachten Schäden keine lebenslangen Folgen für unsere Kinder – und uns selbst – hätten. Die Gehirnveränderungen finden auch bei Erwachsenen statt.

Aber der Einfluss der neuen digitalen Welt ist noch weitaus größer. Es ist nicht nur die Transformation zum digital verblödeten Schrumpfhirn, die uns allen droht.

Holen Sie tief Luft, es geht weiter.

Sehr viele Menschen wissen heutzutage – oder haben zumindest schon einmal davon gehört –, dass ihr Smartphone tatsächlich ein kleiner Hosentaschenspion ist. So niedlich sich das anhört, so bedrohlich ist jedoch das Ausmaß des großen digitalen Lauschariffs auf jeden Einzelnen von uns. Unser Leben, unsere Privatsphäre, unsere intimsten Daten und Geheimnisse sind zu einer globalen Handelsware geworden, ohne dass wir uns dagegen wehren konnten.

„Was soll's ich habe nichts zu verbergen“ denken sich viele Menschen in beispielloser Naivität. Wir werden zunächst zeigen, wie weit der digitale Handel mit persönlichen Daten mittlerweile ausgebaut ist und danach, welche realen Gefahren für jeden von uns davon ausgehen – auch und insbesondere für Menschen, die von sich glauben „nichts zu verbergen zu haben“.

ENTHÜLLUNGEN

Kürzlich erschien ein Enthüllungsbericht, in dem eine Gruppe aus mehreren Journalisten versucht hat, Licht in das Dunkel des internationalen Datenhandels zu bringen. Mit Erfolg. Sie haben sich im Wald verlaufen und finden nicht mehr raus? Kein Ding: Ihre Wetter-App weiß genau Bescheid, wo Sie sind. Und hat es auch schon weiter erzählt: dem Online-Outdoorshop, dem Verlag für Wanderführer, der Datingplattform, vielleicht ja der US-Armee oder dem BND, mitunter dem Triebtäter, der Ihnen schon seit Wochen nachstellt. Willkommen im digitalen Märchenland, das leider viel zu wahr ist, um schön zu sein. Es sind verstörende Erkenntnisse, die ein Rechercheverbund aus NetzpPolitik.org, dem Bayerischen Rundfunk (BR) und fünf Medienpartnern aus Norwegen, Schweden, der Schweiz, den Niederlanden

und den USA zu Beginn des neuen Jahres publik gemacht hat.

Ihnen wurde ein riesiger Datensatz zugespielt, dessen Auswertung offenbart: Abermillionen arglose Nutzer von Smartphones sind alltäglich einer umfassenden Massenüberwachung ausgeliefert. Vornehmlich Werbetreibende folgen ihnen buchstäblich auf Schritt und Tritt. Auch Fahnder, Geheimdienste und Kriminelle können ihre Spur aufnehmen. Aber Gesetze und Regeln greifen bei dem schlimmen Treiben ins Leere, selbst Beteiligte blicken nicht durch, wo die Grenzen zwischen legal und illegal verlaufen. Datenschützer warnen vor einem „enormen Kontrollverlust“.

Das fragliche Material haben die Journalisten von einem Datenbroker erhalten. Davon gebe es weltweit Tausende, die zusammen ein „schier undurchschaubares Geflecht“ bildeten, schreibt NetzpPolitik.org. Ihr Geschäft ist das Sammeln und Handeln mit hochsensiblen und intimen Informationen über Menschen, die beim Surfen und Kommunizieren im Internet haufenweise streng Vertrauliches über sich preisgeben. Und sie hinterlassen Fußabdrücke, Positionsdaten, mit denen sich exakte Bewegungsprofile erstellen lassen.

Um Letzteres geht es im Wesentlichen bei dem Paket aus dem Hause Datasys, einer Firma mit Sitz in Florida, die bis vor Kurzem noch unter dem Namen Datas-tream Group auftrat. Datiert auf den 2. Juli 2024 sind in ihm 380 Millionen Standortdaten aus 137 Ländern verschnürt, übermittelt durch rund 40.000 unterschiedliche Apps, also kleine Computerprogramme auf iOS- oder Android-betriebenen Handys. Die Dimensionen der Machenschaften sind schwindelerregend: Der monströse Fundus ist in Wirklichkeit nur eine Kostprobe des An-

bieters, eine „Gratisvorschau“, die „Lust auf ein Monatsabo mit tag-aktuellen Daten machen“ sollte. Faktisch handelt es sich bloß um einen Schnappschuss, wie er im globalen Maßstab stündlich vielleicht tausendfach den Besitzer wechselt. Zu den Standortdaten gehören sogenannte Mobile Advertising IDs. Solche Werbekennungen funktionierten wie „Nummernschilder“ und machten Nutzer „eindeutig erkennbar“. Zu finden seien auch Infos über das verwendete Handymodell und den Netzbetreiber, etwa Vodafone oder die Telekom.

Der Westdeutsche Rundfunk (WDR) hat Beispiele aufgezählt, was sich mit all dem anstellen lässt. Es ließen sich etwa „regelmäßige Bewegungsmuster zwischen Wohn- und Arbeitsort“ rekonstruieren oder wiederkehrende Aufenthalte in Restaurants, Fitnessstudios oder Kinos. Kontakte zu Kliniken und Apotheken könnten Rückschlüsse auf den Gesundheitszustand der Betroffenen ermöglichen. Durch Verknüpfung mit weiteren Datenquellen entstehe so „ein nahezu vollständiges Bild des Lebens einer Person“.

DATENKRANKEN AUF DEM HANDY

Wer sind die Datenkraken und warum tun sie das? Los geht es mit den Apps, die die Daten erheben. Dazu zählen sehr gängige Anwendungen: Wetter-Apps, Fitness- und Gesundheits-Apps, Navigations-, Social-Media- und Gebets-Apps. Dazu kommen solche für Spiele, Dating, Shopping, Nachrichten und Bildung. Nicht wenige davon sind sehr verbreitet und wurden bereits millionenfach heruntergeladen, auch hierzulande. Namentlich genannt werden Tinder, Grindr, Candy Crush Saga sowie Upday vom Axel-Springer-Konzern, web.de, gmx.de, Focus Online, Kleinanzeigen, FlightRa-

Schwere Kost

[Lesestoff, der nicht leicht zu verdauen ist.]

dar24, Hornet, WordBit und Kik. Letzteres ist ein US-Messengerdienst. Mit den entsprechenden Daten spürten norwegische Journalisten eine Person auf, die das schockte: „Ich finde das beängstigend und möchte nicht, dass irgendjemand ständig weiß, wo ich bin und was ich mache.“

Es gibt Programme, die den Aufenthaltsort ihrer User mit einer Genauigkeit von unter einem Meter bestimmen. Dazu zählen Angebote der WetterOnline GmbH – ein Schwerpunkt der Recherche –, für die bis dato mehr als 100 Millionen Downloads verzeichnet sind. Allein „Wetter Online mit Regenradar“ für Android lief auf knapp 34.000 der an besagtem 2. Juli 2024 in Deutschland georteten 795.000 Handys. Die Produkte der Gesellschaft zählen auch zu den deutschen Apps, die die meisten Positionsdaten ausspucken und an Dritte weiterreichen. Dabei handelt es sich erklärtermaßen um „Werbepartner“, aktuell mehr als 830 an der Zahl. Darunter befinden sich Branchenriesen wie Google und die Microsoft-Tochter Xandr. Diese Vorgänge sind zumindest auf dem Papier rechtmäßig. Laut Eintrag im Google Play Store darf WetterOnline den genauen Standort zwecks Werbung und Marketing teilen.

Aber wie kann es angehen, dass der Output in die Hände gieriger Datenhändler gelangt, die die Inhalte einsammeln, aufbereiten und als umfangreiche Datensätze weiterverkaufen? Darauf gab das Bonner Unternehmen nach wiederholten Kontaktversuchen keine Antwort. So lief dies bei vielen der Anfragen. Die Datingplattform Hornet ließ immerhin verlauten: „Wir können die Möglichkeit nicht vollständig ausschließen, dass Werbenetzwerke von Drittanbietern Daten ohne unsere Kenntnis oder Zustimmung weitergegeben haben könnten.“

Warum nicht? Weil die Wege der Daten „selbst für Insider verschlungen“ seien, heißt es bei Netzpolitik.org. Der Knackpunkt ist demnach ein System namens Real Time Bidding (RTB), das darüber entscheidet, welche Werbung von welchem Unternehmen auf dem Handy eines Users erscheint. Das geschieht im Rahmen von Auktionen, die voll automatisiert und in Millisekunden vonstatten gehen. Dabei senden die Apps Infopakete mit sogenannten Bildstream-Daten – darunter die Advertiser ID und die IP-Adresse der Nutzer – an Plattformen aus, die sie wiederum an eine Vielzahl an Firmen weiterleiten. „Dann bieten die Unternehmen Mikro-Centbeträge, um unsere Aufmerksamkeit zu bekommen. Der Meistbietende darf seine Werbung ausspielen“, erläutern die Journalisten. „Aber unsere Daten haben alle bekommen.“ In der Masse der Beteiligten reiche es, wenn nur einer die Daten abzwacke, um daraus Pakete für Databroker zu schnüren. „Weder die App-Anbieter noch die Nutzer bekommen das direkt mit.“

LEBEN IN DER SCHUBLADE

Schöne neue Welt!? Im Kosmos der Werbestrategen sind Menschen nur Konsumentenvieh, das sie in Boxen pferchen und mit den passenden Botschaften antriggern. Mit dem Internet haben sich die Möglichkeiten revolutioniert. Auf Basis wiederholter Datensammlungen werden potenzielle Kunden diversen Segmenten zugeteilt, etwa „fragile Senioren“, „Shopping-versessene Mütter“, um die Zielgenauigkeit der Botschaften zu erhöhen. 2023 enthüllte Netzpolitik.org, wie die Branche ihre Kundschaft in „650.000 unterschiedliche Segmente steckt“. Viele dieser Schubladen basierten auf Standorten: „Menschen, die in die Kirche gehen oder in Sexshops, die in wohlhabenden Vierteln wohnen

oder auf dem Land.“

Die neuen Befunde zeigten, „dass sich der globale Online-Werbemarkt jeglicher Kontrolle entzogen hat“, befand Michaela Schröder vom Verbraucherzentralen-Bundesverband (vzbv). „Skrupellose Datenhändler sammeln und verbreiten hochsensible Informationen über Menschen, während Webseiten und Apps diese rechtswidrigen Praktiken überhaupt erst ermöglichen und die Aufsichtsbehörden völlig überfordert zu sein scheinen.“ Der vzbv fordert Konsequenzen auf europäischer Ebene. Es sei längst überfällig, dass die Europäische Kommission die Verbraucher wirksam schütze und einen Vorschlag vorlege, personalisierte Werbung zu verbieten – etwa über den angekündigten Digital Fairness Act, so Schröder.

Verknüpft und vervollständigt man diese Daten nun noch – und das ist in der Branche allgemein üblich – mit den Informationen aus den häuslichen Abhörgeräten wie Alexa oder Siri sowie den Browserdaten und Cookies aus den PCs und Laptops in Haushalt und Arbeitsplatz, so ergibt sich ein absolut vollkommenes und umfassendes Bild davon, was jeder Einzelne von uns tut, schreibt, sagt und denkt. Wann wir uns wo aufhalten, was wir dort tun und wie unser gesamtes Leben strukturiert ist, lässt sich durch KI-gesteuerte Algorithmen einfach analysieren.

Doch was geht Sie das an, liebe Leser? Sie haben doch „nichts zu verbergen“, richtig? Sie wählen die „richtige Partei“, zahlen pünktlich ihre Steuern und falls Sie doch einmal, nur ganz kurz und aus wichtigem Grund, im Halteverbot parken, ja, dann zahlen Sie auch den Strafzettel. Was soll die ganze Hysterie mit den Daten? Wird das alles nicht viel zu heiß gekocht und völlig übertrieben?

Nun, es gibt zahlreiche Anwendungsfälle für das, was heute schon mit Ihren Daten passiert und noch mehr, was in Zukunft damit passieren wird. Wir listen einfach mal ein paar Beispiele im losen Zusammenhang auf...

DYNAMISCHE PREISBILDUNG

Eines der „fortschrittlichsten“ Gebiete der modernen Datenauswertung ist das „dynamic pricing“. Das Ziel dieser KI-gestützten Entwicklung ist es, für jeden Nutzer im Internet ein persönliches Kaufprofil zu erstellen. Ausgehend von den Daten seines bisherigen, jahrelangen Such- und Kaufverhaltens im Internet verfügt der Algorithmus über detaillierte Informationen über die bevorzugten Produktgruppen und Interessen des Nutzers. Das System weiß, bei welchen Produktgruppen der User dazu neigt, mehr oder weniger intensive Preisvergleiche vorzunehmen, wohingegen er bei anderen Produkten eher spontan reagiert. Man weiß nicht nur genau, auf welche Werbebotschaften er bevorzugt reagiert, sondern man weiß auch, in welchen Situationen, zu welcher Tageszeit, an welchem Ort, bei welcher Hintergrundmusik und in welcher emotionalen Stimmung, messbar durch seine Puls- und Atemfrequenz, die Smartphone und Fitness-Armband seit Jahren aufzeichnen, ein Kauf am wahrscheinlichsten ist. Kommt das richtige Produkt im richtigen Moment, so kauft der Kunde, ohne Preise und Qualität zu recherchieren oder sich gar zu überlegen, ob er das Produkt wirklich braucht. Am Ende zahlen Sie im Jahr ein paar Hunderter oder gar Tausender zu viel für irgendwelchen Plunder. Egal. Ärgerlich vielleicht, aber vergleichsweise harmlos.

CYBER-RANSOMING

Haben Sie wirklich nichts zu verbergen? Wie sieht es mit Ihrem Sexleben aus? Besuchen Sie dubiose Seiten im Internet?

Schwere Kost

[Lesestoff, der nicht leicht zu verdauen ist.]

Schauen Sie sich gerne anzüglichen Material an? Besuchen Sie vielleicht sogar ab und zu ein Bordell? Falls dies so sein sollte, dann stehen Sie heute bereits in speziellen Datenbanken, die auf dem Weltmarkt der Datenhändler verschachert werden, und zwar mit 100-prozentiger Sicherheit. Kein Bereich wird so intensiv und professionell ausgespäht und protokolliert, wie sexuelle Inhalte im Netz. Aber auch offline verrät ihr Handy alles über ihre amourösen Leidenschaften. Haben Sie vielleicht ein außereheliches Verhältnis? Ihr Handy hat es aufgezeichnet und auch schon weiter erzählt. Es weiß, mit wem, wann und wo und kennt auch Ihre bevorzugten Sexpraktiken im Detail.

Aber auch wenn es „nur“ der eigene Partner ist, mit dem Sie sich ganz „legal“ vergnügen – was sind Sie bereit, dafür zu bezahlen, dass die prickelnden Einzelheiten nicht im Kollegenkreis oder im Kegelclub landen? Keine Sorge, alle ihre Kontakte bei WhatsApp sind auch gespeichert. Jedes Smartphone, das über Face-ID verfügt, fertigt alle fünf Sekunden ein Infrarotbild seiner Umgebung an, auch wenn der Bildschirm verdeckt ist, oder das Handy in der Handtasche liegt. Es hört auch zu, sogar wenn es ausgeschaltet ist. Diese Daten werden in mathematische Formeln umgerechnet und an tausende Server weltweit verschickt. Es ist nur eine Frage der Zeit und der passenden Gelegenheit, bis

Sie eine Aufforderung zur Schweigegeldzahlung erhalten könnten, denn die Daten sind frei verkäuflich. Nicht nur Werbetreibende interessieren sich dafür, auch kriminelle Organisationen. Sind Sie beruflich vielleicht in einem sicherheitsrelevanten Bereich tätig? Kriminelle können heute schon alle ihre Tätigkeiten dort ausspähen, mithören, mitsehen, mitdenken und eventuelle Sicherheitslücken durch KI berechnen lassen.

GEWALTVERBRECHEN

Wie bereits erwähnt, sind alle Daten frei verkäuflich. Kinderpornografie ist ein weltweit vernetztes, mafiöses und extrem lukratives Milliardengeschäft

– und man ist ständig auf der Suche nach neuem „Material“, das man für die perversen Fantasien der gut zahlenden Kundschaft missbrauchen kann. Dank der extrem detaillierten Bewegungsdaten aus den unzähligen Handys sowie exakter Daten über das Alter und das Aussehen (alles, was Sie jemals mit ihrem Handy fotografiert haben, ist für immer gespeichert) der kindlichen Zielpersonen ist es überhaupt nicht mehr schwierig, sich das passende Opfer auszusuchen und ihm im richtigen Moment, am richtigen Ort aufzulauern, ohne sich zuvor durch persönliches Ausspähen vor Ort verdächtig gemacht zu haben. In diesem Zusammenhang ist es auf tragische Art und Weise



WEGE NACH OBEN!

WIRTSCHAFTSSCHULE PASSAU

Neuburgerstr. 96 _ wspassau.de _ 0851 988 170

NEU!!!

Übertritt nach der 4. Klasse

Informationsabend
17. Februar 2025 - 18:00 Uhr

Tag der offenen Türe
14. März 2025 - ab 15:00 Uhr

Anmeldetage
05. Mai bis 09. Mai 2025



Schwere Kost

[Lesestoff, der nicht leicht zu verdauen ist.]

fast schon komisch, wenn man sieht, wie Prominente voller Naivität die Gesichter ihrer Kinder auf Social-Media-Postings verdecken, angeblich um sie „zu schützen“. Dies beweist eine fundamentale Unkenntnis der technischen Zusammenhänge. Die Gesichter der Kinder sind seit ihrer Geburt weltweit auf tausenden Servern gespeichert – dank Cloud, Face-ID und Dauer-Screen-shooting der Smartphones.

POLITISCHE MANIPULATION

Ihnen ist Politik egal? Sie wissen sowieso, wer die „Richtigen“ und die „Falschen“ sind? Diese Selbsteinschätzung darf heute mit Fug und Recht angezweifelt werden. Es ist eine absolut übliche und mehrfach nachgewiesene Tatsache, dass Menschen in den sozialen Netzwerken personalisierte Inhalte zugespielt werden, um ihre politischen Ansichten zu manipulieren. Fast jeder tut das, nicht nur Putin oder Trump. Facebook und Twitter (damals noch Twitter, bevor Elon Musk es kaufte und zu „X“ umbenannte) wurde beispielsweise mehrfach nachgewiesen, die Verbreitung kritischer Informationen zu den kriminellen Machenschaften der Familie Biden in der

Ukraine im Netz unterdrückt zu haben, so dass Wähler nichts von den verbrecherischen Geschäften des Ex-Präsidenten erfahren sollten. Es ist bezeichnend, dass Joe Biden am letzten Tag seiner Amtszeit seine ganze Familie (sowie Tony Fauci, aha...) präventiv begnadigt und damit von einer Strafverfolgung ausgeschlossen hat. Er wird seine Gründe gehabt haben. Dies nur nebenbei.

Da den Tech-Unternehmen die politischen Ansichten ihrer User aufgrund ihrer Bewegungen im Netz, ihrer persönlichen Gespräche im Bekanntenkreis wie auch am Arbeitsplatz als auch das Wahlverhalten bekannt sind, ist es ein Leichtes, auf die Meinungs- und Überzeugungsbildung gezielt einzuwirken. In der Fachsprache nennt sich dies „Micro-Targeting“. Sie sind, sofern Sie sich die letzten Jahre wenigstens ab und zu bei social media aufgehalten haben, mit absoluter Sicherheit bereits Opfer von Micro-Targeting geworden. Sich heutzutage eine wirklich fundierte Ansicht zu bestimmten Themen bilden zu wollen, ist ein äußerst kniffliges Unterfangen geworden.

KÜNSTLICHE ALPTRÄUME

Als wäre dieser Überwachungs- technologische Alptraum noch nicht verstörend genug, schickt sich nun die in sektenhafter Hysterie verehrte „Künstliche Intelligenz“ (KI) an, unser gesamtes Denken in einer Art von kognitivem Endspiel vollständig in die Knie zu zwingen.

Es wird Zeit, der Schimäre KI die bunt geschminkte Maske des angeblichen Fortschritts abzureißen und ihre darunter verborgende, hässliche Fratze damit allen Menschen sichtbar zu machen. KI ist nicht intelligent. Intelligenz ist die Fähigkeit zu ganzheitlichem Verständnis und Ableitung von Bekanntem zu Unbekanntem. Gerade dies kann KI jedoch nicht. KI speist sich ausschließlich aus vorliegenden Daten, in denen es Muster erkennen und Wahrscheinlichkeiten errechnen kann, jedoch kann sie Daten nicht im originären Sinne „verstehen“. Dies wird am offenbarsten, wenn man die derzeit bekanntesten KI-Engines wie Chat GPT oder Google Gemini beispielhaft untersucht.

Chat GPT des Unternehmens Open AI und Google Gemini sind so genannte LLMs, Large Language Models. Es sind „Große

Sprach-Modelle“. Die Funktionsweise eines LLM besteht darin, ein Sprachmodell zu erstellen, „das sich durch seine Fähigkeit zur unspezifischen Erzeugung von Texten auszeichnet. Es handelt sich um ein computerlinguistisches Wahrscheinlichkeitsmodell, das statistische Wort- und Satzfolge- Beziehungen aus einer Vielzahl von Textdokumenten durch einen rechenintensiven Trainingsprozess erlernt hat“ (Wikipedia/Large Language Model).

Im Klartext bedeutet dies, dass Chat GPT und seine Nachahmerprodukte von Google, X und dergleichen Texte erstellen, indem sie, bezogen auf den Kontext der Konversation mit dem Nutzer, die Wahrscheinlichkeit von Wortfolgen berechnen, aus denen eine semantisch und kontextuell sinnvolle Antwort bestehen könnte. Das muss man sich mal auf der Zunge zergehen lassen. Rein technisch gesehen, kann ein LLM gar nicht wirklich sprechen. Es reiht lediglich Wörter aufgrund ihrer statistischen Wahrscheinlichkeit bezogen auf den Kontext des Gesprächsverlaufs aneinander und *simuliert* damit Sprache. Die Texte, die die jeweiligen KI Anwendungen

EICHINGER WINTERGARTENBAU

Wir unterstützen Sie von der Planung bis zur Fertigstellung!

seit über 40 Jahren!

SCHAU-SONNTAG

16. Februar 10.00-16.00 Uhr

Erleben sie unsere

Wohnwintergärten und Terrassenüberdachungen

hautnah - in unserer Ausstellung!

Ausgezeichnet mit dem Bundespreis und dem Bayer. Staatspreis



Qualität macht glücklich.



Schwere Kost

[Lesestoff, der nicht leicht zu verdauen ist.]

als Basis für die Berechnungen heranziehen, bestehen je nach Kontext aus Websites, Zeitungsartikeln, Chat- und Blogbeiträgen, Büchern und Meinungsäußerungen in den sozialen Medien. Eine inhaltliche Verifizierung findet rein quantitativ statt, da keine andere Strategie technisch möglich ist. Das bedeutet, wenn eine Information oft im Netz zu finden ist, gilt sie als „wahrscheinlicher wahr“, als eine Information, die seltener ist. Diese Verifizierungsstrategie ist bereits in der Theorie völlig absurd, denn damit wären alle neuartigen wissenschaftlichen Erkenntnisse laut KI prinzipiell falsch. Da die KI die wissenschaftliche Sache selbst aber nicht *verstehen* kann – da sie nicht *intelligent*, sondern nur *schnell* ist – bleibt nur die Analyse möglichst großer Datenmengen, um eine intelligent *erscheinende* Antwort zu produzieren.

KI GEWINNT DEN BLUMENTOPF

Das Problem der LLMs ist, dass sie aufgrund ihrer sprachlichen Qualität in der Lage ist, eine äußerst glaubwürdige *Simulation* von Intelligenz zu erreichen. Weil man mit den Maschinen sprechen kann, wie mit einem Menschen, glaubt man, die Maschine denke auch wie ein Mensch. Nichts könnte ferner von der Wahrheit sein. Die mathematischen Algorithmen zur Sprachsimulation haben mit menschlichem Denken nichts, aber auch rein gar nichts gemeinsam.

Chat GPT, Gemini & Co. sind Sprachmodelle, keine Wissensmodelle und auch keine Recherchemaschinen. Genau genommen sind es Smalltalk-Maschinen, die sich aufgrund ihrer gigantischen textlichen Datenbasis in nahezu jedes Gespräch mit wohlklingenden Worten einbringen können. Was sie dabei jedoch gelegentlich

zum Besten geben, ist mitunter unfreiwillig komisch und regelmäßig inhaltlich komplett falsch. Wir haben diverse KI-Engines mit Fragen aus der RTL-Sendung „Wer wird Millionär“ konfrontiert und regelmäßig versagte die KI dramatisch. Google Gemini war spätestens bei den Fragen der 125.000 Euro Preisklasse hoffnungslos überfordert und verhedderte sich in Recherche Fehlern und völligen Falschaussagen.

AUFTRITT DER DILETTANTEN: DIE POLITIK MISCHT SICH EIN

Zu großer Besorgnis gibt aufgrund dieser Fakten nun die verstörend dummliche bildungspolitische Ideologie Anlass, man müsse KI in den Schulunterricht einbringen. In übergroßer Eile empfiehlt die „Ständige wissenschaftliche Kommission der Kultusministerkonferenz“ im Januar 2024, an den Schulen LLMs einzuführen. Mit lächerlich aufgeblähtem IT-Jargon verstrickt sich besagte Kommission dann in Widersprüche und technisches Kauderwelsch, ohne dabei auch nur über rudimentäre Kenntnisse bezüglich der empfohlenen Technologie zu verfügen. Man schwadroniert von „hohem Reflexionsvermögen und Beurteilungskompetenz“, die mittels dieses Vorstoßes entwickelt werden sollen, ohne in irgendeiner Weise darzulegen, woher diese denn kommen sollen.

Mit erschreckend schlichter Einfalt, ohne hinreichend begründete Argumente und ohne das geringste Verständnis weder für pädagogische Grundsätze, noch für die technischen Hintergründe der neuen Technologie nebst ihrer Risiken, empfiehlt die Kommission „KI als Denkwerkzeug“ – ohne selbst zu bemerken, dass sie damit vielmehr die ultimative Abschaffung des originären Denkens vorantreibt.

Nochmal: LLMs sind keine Wissensmodelle und auch keine Recherchemaschinen. Alles, was KI kann, ist große Textmengen im Hinblick auf die statistische Wahrscheinlichkeit von Wortfolgen hin zu analysieren, daraus quantitativ dominierende semantische Folgen heraus zu filtern und in Form einer *Simulation menschlicher Sprache* auszugeben. Tatsächlich „weiß“ die KI nicht, was sie sagt. Sie *versteht* Sprache eben *NICHT*. Die Fragestellung an die KI, der „Prompt“, verengt zusätzlich die Antwortmöglichkeiten. Versuche mit Chat GPT zeigten bereits hundertfach, dass man KI sehr einfach dazu bringen kann, gezielt zu lügen.

Lernen mit KI schließt aufgrund des Funktionsprinzips der Technologie bereits im Grundsatz intellektuelle oder wissenschaftliche Erkenntnis aus, denn Wissenschaft ist per Definition die Infragestellung des Bestehenden, dies gilt für die exakten Wissenschaften von Natur aus, und für die nicht exakten Wissenschaften noch viel mehr. KI kann jedoch weder verstehen, noch hinterfragen, sondern nur mittels statistischer Analyse großer Textmassen einen menschlich erscheinenden Satz generieren. Ihre Antwort ist stets eine Neuauflage dessen, was am häufigsten auf den digitalen Müllhaufen des Internets geworfen wurde. Das kann wahr sein, wenn es um Trivialitäten geht, ist aber regelmäßig und mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit falsch, wenn es um die Erweiterung bestehenden Wissens geht.

Die Einführung der Nutzung von KI-Spielzeugen wie LLMs in den Schulunterricht ist eine bildungspolitische Katastrophe und ein pädagogischer Offenbarungseid. Statt Kinder und Jugendliche zu ermutigen, selbst zu

recherchieren, Bibliotheken und öffentliche Archive aufzusuchen, sowie Bücher zu lesen, werden sie einem technokratischen Gleichrichtungsregime unterworfen, das ihr Denken kanalisiert, die Möglichkeit Neues und Unerwartetes zu entdecken grundsätzlich ausschließt und ihre Befähigung zu offener Dialektik, kritischem Diskurs und freier Wahrheitsfindung negiert.

Künstliche Intelligenz als „Denkwerkzeug“ zu bezeichnen, ist tatsächlich die Verkehrung der Realität in ihr Gegenteil, zeugt von völliger technologischer Unkenntnis und erinnert an die finstersten Zeiten faschistoider Indoktrination – mit dem einzigen Unterschied, dass sich der sektenhafte Anbetungskult und die hysterischen Erlösungsphantasien nun auf die vermeintlich unfehlbaren Maschinen richten, anstatt auf einen menschlichen Tyrannen. Es ist eine schizoide Ironie, ausgerechnet durch die Entmenschlichung der Pädagogik bessere Menschen hervor bringen zu wollen.

MEDIENKOMPETENZ

Medienkompetenz fällt nicht vom Himmel und das Abgeben von Recherchekompetenz und vernunftbasiertem Urteilsvermögen an eine Maschine, deren Algorithmen sich jeglicher Analysemöglichkeit entziehen, ist das exakte Gegenteil davon. Dieser Weg führt unweigerlich in die totale, umfassende und vielleicht unumkehrbare geistige Verstümmelung. Die digitale Bärenfalle muss aus den Kinder- und Schulzimmern verbannt werden. Es sollte allein stutzig machen, dass die Kinder der IT-Spezialisten von Google, Facebook & Co. im Silicon Valley auf Schulen gehen, die ausdrücklich auf Smartphones, Tablets und den Einsatz generativer KI im Unterricht verzichten. Komisch, oder?



Mode mit Herz IN NEUEM GEWAND

UM IN DER MODEWELT STETS RELEVANT ZU BLEIBEN, IST ES WICHTIG, DASS MARKEN IHREN ANSPRUCH NICHT NUR IN DEN KOLLEKTIONEN, SONDERN AUCH IM SHOPDESIGN UND AMBIENTE WIDERSPIEGELN. **DAS KAUFHAUS ZÖLS IN FÜRSTENZELL PRÄSENTIERT STOLZ DEN BEREICH FÜR DIE NEUE MARKE „STREET ONE STUDIO“.** KUNDEN KÖNNEN SICH AUF EINE STILVOLLE ATMOSPHÄRE FREUEN, DIE PERFECT ZU DEN MODERNEN, URBANEN STYLES DER NEUEN KOLLEKTION PASST.



Das Kaufhaus Zöls in Fürstentzell überrascht seine Kunden mit einer aufregenden Neuheit:

Die brandneue Marke „Street One Studio“ ist jetzt im Sortiment! Diese frische Kollektion, die 2024 aus einem leidenschaftlichen Projekt innerhalb der CBR Fashion Group hervorging, bringt modernen Schwung in die Regale und begeistert mit stylischen, alltagstauglichen Schnitten, die das Herz jeder modebewussten Frau höherschlagen lassen.

„Street One Studio“ verkörpert Lebensfreude und Individualität.

Mit kreativen Designs und einer sorgfältig kuratierten Auswahl an Trendstücken finden Damen hier alles, was das Fashion-Herz begehrt – von lässigen Freizeitoutfits bis hin zu eleganten Looks für besondere Anlässe. Die Kollektion zeichnet sich durch eine lebendige Farbpalette und hohe Qualität aus, die Strick, Verarbeitung und Langlebigkeit der Produkte in den Fokus stellt. Hier hat jede Fashion-Liebhaberin die Möglichkeit, ihr neues Lieblingsstück zu entdecken!

Claudia Zöls hebt hervor: „Mit der neuen Linie erweitern wir

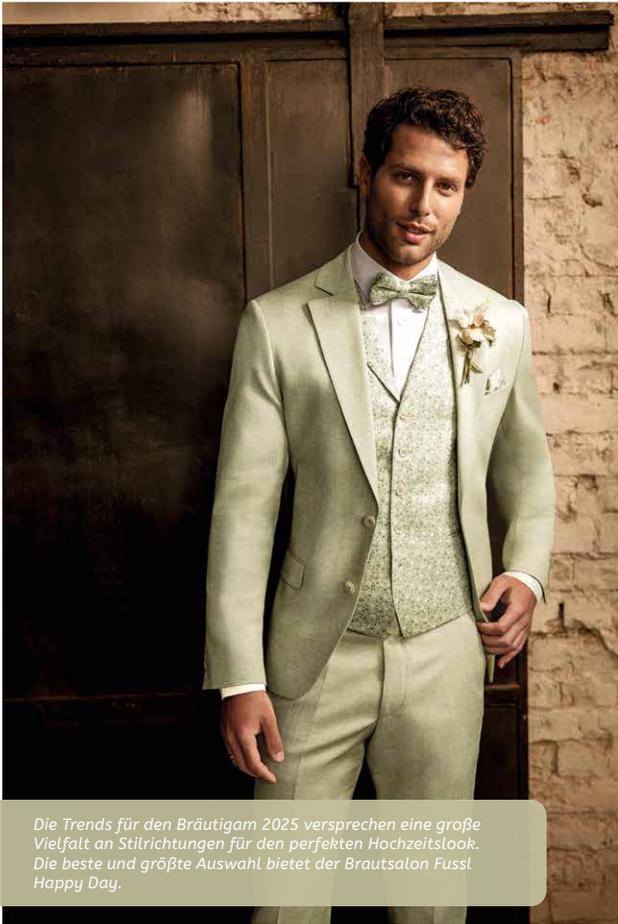
unser Angebot um eine jüngere, dynamischere Linie, die exzellenten Stil und hervorragende Qualität vereint. Unsere Kunden sollen erleben, dass Mode nicht nur ansprechend, sondern auch bequem sein kann!“ Die Kollektion überzeugt im Sinne der Zöls’schen Tradition, nur das Beste anzubieten.

Und für die Herren gibt es ebenfalls Grund zur Freude: Die beliebte Marke „PME Legend“, die bereits seit Jahren im Kaufhaus Zöls zu finden ist, bleibt ein fester Bestandteil des Sortiments. Sie begeistert Männer mit perfekt

sitzenden Denims und einem maskulinen, coolen Design, das lässigen Charme und stilvolle Eleganz vereint.

Im Kaufhaus Zöls in Fürstentzell wird jeder Kunde herzlich beraten und findet garantiert das passende Outfit für jeden Anlass. Spannende neue Kollektionen warten nur darauf, von Ihnen entdeckt zu werden!

Information von:
Kaufhaus Zöls
Marktplatz 1 | 94081 Fürstentzell
Tel. +49 (0) 85 02 / 91 48-0
www.zoels.de



Die Trends für den Bräutigam 2025 versprechen eine große Vielfalt an Stilrichtungen für den perfekten Hochzeitslook. Die beste und größte Auswahl bietet der Brautsalon Fussl Happy Day.

DER STILVOLLE BRÄUTIGAM

Das perfekte Outfit für Männer mit Stil

Der moderne Bräutigam legt Wert auf ein stilvolles Hochzeitsoutfit. Die erste Adresse mit einer riesigen Auswahl an Hochzeitsanzügen ist dabei der Brautsalon Fussl Happy Day. Auf rund 400 m² bietet die festlichen Herrenabteilung alles, was das Herz begehrt. Das Angebot reicht vom royalen Anzug über Kombinationen im trendigen Vintage-look, bis hin zu klassischen Hochzeitsanzügen. Bei den Farben ist dieses Jahr Vielfalt gefragt. Neben Klassikern wie Schwarz, Grau und Dunkelblau sind dieses Jahr Grüntöne von hell bis dunkel, Bordeauxrot und auch Beige- und Brauntöne im Trend.

Da der Brautsalon Fussl Happy Day eine großartige Auswahl an Hoch-

zeitsmode für Braut und Bräutigam bietet, können im Idealfall Brautkleid und Anzug perfekt aufeinander abgestimmt werden. Wichtig ist in beiden Fällen die Wahl der Accessoires, die den Look erst komplettieren und eine zusätzliche individuelle Note verleihen. Abgerundet wird das Angebot im Brautsalon Fussl Happy Day mit bestem Service, Beratung mit Herz und dem Änderungsservice im haus-eigenen Schneideratelier.

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

Mehr Infos:



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

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



DEIN LOOK FÜR DEINE

Hochzeit!

Entdecke Sie die neue Kollektion 2025 und unsere große Auswahl an Hochzeitsmode & Accessoires für Braut & Bräutigam.

FUSSL
Happy Day





URLAUB IN WERNSTEIN

WERNSTEIN AM INN IST EINER DER „STRATEGISCH“ BESTEN ORTE, WENN ES UM URLAUB IN DER REGION GEHT. MIT SEINER MALERISCHEN LAGE AM INN, VIS-A-VIS VON SCHLOSS NEUBURG, NUR WENIGE RADLMINUTEN VOM STADTZENTRUM SCHÄRDING UND AUCH NUR EIN PAAR KILOMETER VON PASSAU ENTFERNT, IST ES DER OPTIMALE AUSGANGSPUNKT FÜR DIE KLEINE AUSZEIT.



Die Region Passau und Oberösterreich wird als Urlaubsdestination immer beliebter. Kein Wunder, denn zu sehen und zu erleben gibt es viel. Der malerische Inn und die Donau, der Sauwald und der Nationalpark Bayerischer Wald, die Städte Passau und Schärding sind nur ein paar Beispiele.

Einer der besten Orte, der sich als Ausgangspunkt für ausgedehnte Radltouren oder kurze Ausflüge anbietet, ist Wernstein am Inn – und hier ganz

besonders das Mosthäusl von Angela Zierer. Mit sechs gemütlichen und bestens ausgestatteten Ferienwohnungen von 50-90m², komplett eingerichtet für Selbstversorger, bietet das Haus genug Platz für Paare oder Familien. Auch Hunde sind natürlich willkommen. Auch der Komfort kommt nicht zu kurz: ein romantischer Wintergarten, ein Pool sowie ein Natur-Schwimmteich und ein großzügiger und wunderschön angelegter Garten laden zum Entspannen und Genießen ein.



GEMÜTLICHKEIT

Das Mosthäusl in Wernstein verzaubert mit urigem Charme und einer traumhaften Lage direkt am Inn. Der Blick aus dem Wintergarten auf den Pool lässt jeden Urlaubstag gut beginnen.



POOL ODER NATURTEICH

Das Mosthäusl bietet seinen Gästen die freie Wahl zwischen einem schönen Pool oder dem großen Schwimmteich, den auch die vierbeinigen Gäste nutzen dürfen.



NATUR PUR

Mitten im Grünen und doch ganz nah an den Erlebnis-Hotspots der Region: Schärding und Passau sind von Wernstein aus in wenigen Minuten mit dem Rad erreichbar.

Information von:
Mosthäusl Wernstein am Inn
Angela Zierer
Innstarße 15 | A- 4783 Wernstein a. Inn
Tel. +43 (0) 664 / 589 11 68
www.mosthaeusl.at



2 Standorte mit

- 500 m² Praxisfläche, 200 m² Trainingsfläche
- 3 Trainingsgeräte-Zirkel
Milon Trainingsgeräte
SVG Kombigeräte mit Touchscreen Monitor und
Biofeedback inkl. Brainpool-Funktion

Physiotherapie gesetzliche und private Krankenkassen

Osteopathie / Schmerztherapie

gesetzliche und private Krankenkassen, Privatzahler Leistung

Osteokinetik / Myokinetik Privatzahler Leistung

KG-Gerät gesetzliche und private Krankenkassen

Fitness und Personal Training Privatzahler Leistung

Prehabilitation/OP-Vorbereitung

gesetzliche und private Krankenkassen

Reha-Sport Kostenübernahme durch Krankenkasse oder RV

T-RENA Kostenübernahme durch Rentenversicherung (RV)

Ambulante Reha private Krankenkasse, Privatzahler Leistung

Post-Covid-19 Nachsorge & Therapie

gesetzliche und private Krankenkassen

Dr. Arnd Schürmann

Sportmedizin, Sporttherapie, Sportosteopathie/Osteopathie, Schmerztherapie, Coaching, interdisziplinäre medizinische Prävention, Therapie und Rehabilitation



Get Fit Sportmedizinisches
Trainings- und Therapiezentrum
Vilshofener Str. 2-4, 94501 Aidenbach



Get Fit Gesundheits BOX
Aidenbacher Str. 36, 94474 Vilshofen



08543 / 62 47 350



08543 / 62 47 350



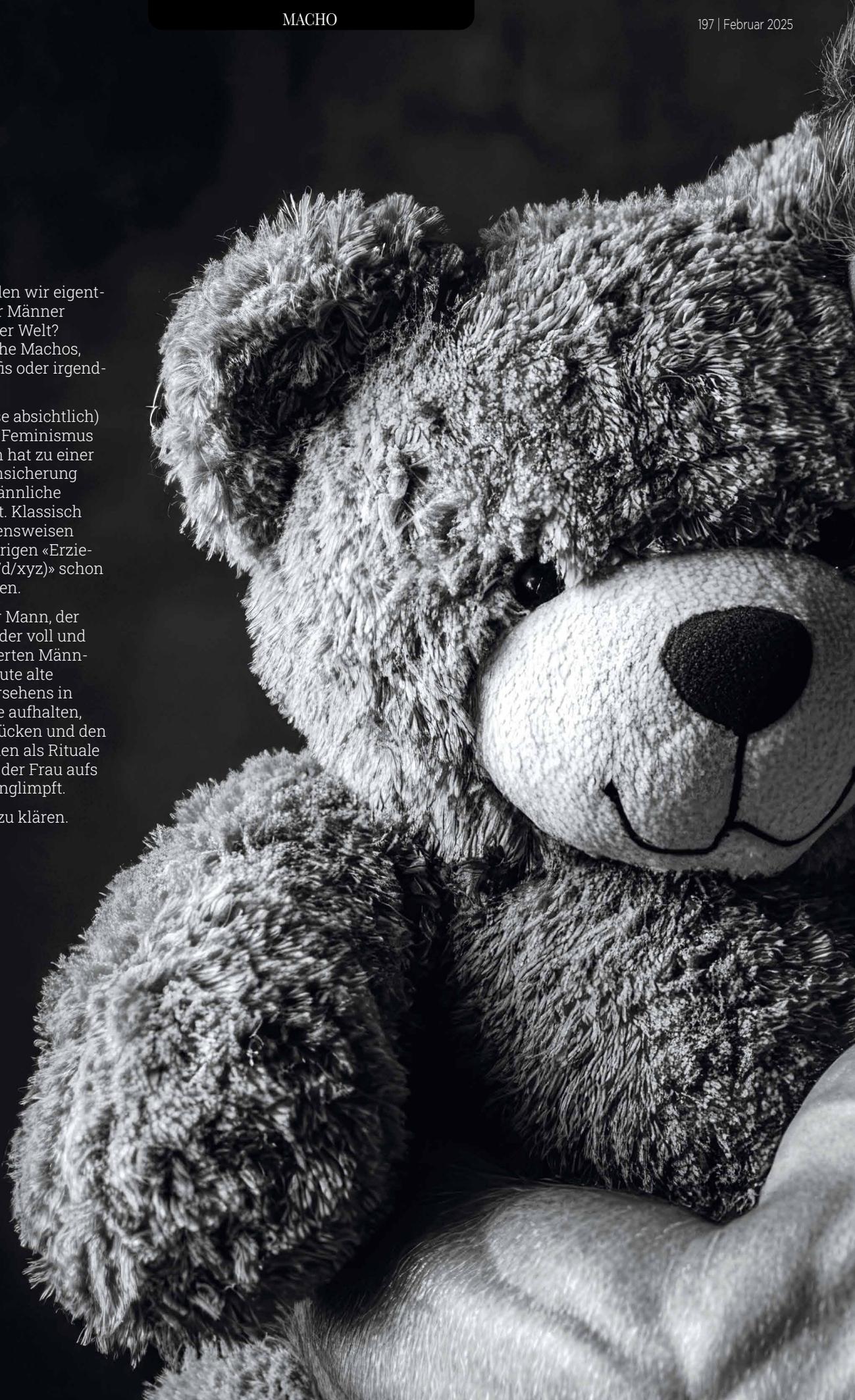
get-fit-niederbayern.de

Was wollen wir eigentlich für Männer in dieser Welt? Toxische Machos, weinerliche Schluffis oder irgendwas dazwischen?

Der (möglicherweise absichtlich) falsch verstandene Feminismus der letzten Dekaden hat zu einer gravierenden Verunsicherung in Bezug auf das männliche Wunschbild geführt. Klassisch männliche Verhaltensweisen werden von übereifrigen «Erzieher:/-innen (m/w/d/xyz)» schon in der KiTa aberzogen.

Dabei ist gerade der Mann, der früher als Inbegriff der voll und ganz wünschenswerten Männlichkeit galt – der gute alte «Gentleman», unversehens in Verruf geraten. Türe aufhalten, den Stuhl zurecht rücken und den Arm anbieten wurden als Rituale der Unterdrückung der Frau aufs Schändlichste verunglimpft.

Zeit, einige Fragen zu klären.





GENTLEMAN IN DER JETZT-ZEIT:
**EMANZIPATION ODER
VERWEICHLICHUNG?**

Kampf der Giganten oder...

EIN DIALOG DER GESCHLECHTER

IN EINER WELT, IN DER GESCHLECHTERROLLEN WIE MODEACCESSOIRES STÄNDIG NEU DEKONSTRUIERT WERDEN UND MÄNNLICHKEIT OFT ALS VERSTAUBTER ANACHRONISMUS GILT, FRAGT MAN SICH: **IST DER GENTLEMAN EIN ÜBERFLÜSSIGES RELIKT ODER DAS UNVERZICHTBARE ASS IM ÄRMEL FÜR MODERNE BEZIEHUNGEN?** WÄHREND SICH EINIGE IM NAMEN DES FEMINISMUS ANMASSEN, SEINE HÖFLICHKEIT ALS ÜBERFLÜSSIG ZU BRANDMARKEN, WÄCHST EINE ENTSCHLOSSENE REBELLION GEGEN DIE VORSTELLUNG, DASS EINE RESPEKTVOLLE GESTE GLEICHBEDEUTEND MIT RÜCKSCHRITTLICHEM DENKEN IST.

IST ES WIRKLICH ZEITGEMÄSS, DIE BESTEN EIGENSCHAFTEN EINES MANNES ZU IGNORIEREN, ODER IST DAS EINE GEFÄHRLICHE SELBSTÜBERSCHÄTZUNG, DIE LETZTLICH AUFZEIGT, DASS SO MANCHER ANSATZ DES FEMINISMUS EINFACH FÜR DEN ARSCH IST?

In einer Welt, in der das Geschlechterspiel sich ständig neu erfindet und Geschlechterrollen bisweilen so fließend sind wie der letzte Trend in der Modewelt, stellt sich die explosive Frage: Ist der Gentleman ein nostalgisches Relikt oder doch ein notwendiges Wesen für unsere Zeit? Wir leben in einer Ära, in der man schnell als rückständig gilt, wenn man den traditionellen Gentleman-Chic an den Tag legt. Doch während die einen mit der unsäglichen Keule der „sexualisierten Rollenbilder“ wie besessen um sich schlagen, fragen sich andere:

Wo ist die Balance zwischen männlicher und weiblicher Energie geblieben?

Männlichkeit – was soll das überhaupt sein? Eine Barriere, die die feinen Herren vor dem Ruin der Sensibilität schützt? Oder doch eine Lebenseinstellung, die für Standhaftigkeit,

Verantwortung und Respekt steht? Eine ernsthafte Diskussion über moderne Männlichkeit steht vor der schwierigen Aufgabe, auf dem schmalen Grat zwischen übergriffigem Macho-Gehabe und erbärmlich-androgyner Verweichlichung zu balancieren. Wo fängt Männlichkeit an und wo wird sie zu einer unscharfen Reflexion eines pseudofeministischen Ideals, das nichts mit der ursprünglichen Energie zu tun hat?

Die Natur hat sich dabei etwas gedacht: Mann und Frau sind wie Yin und Yang, zwei Hälften eines Ganzen, die sich in ihrer einzigartigen Art gegenseitig vervollkommen. Während die Welt sich immer mehr dem Ideal der Gleichberechtigung annähert, sollte die Differenzierung von Geschlechterrollen nicht außer Acht gelassen werden, denn diese hat auch einen tieferen Sinn. Gleichberechtigt heißt nicht gleichförmig. Emanzipa-



tion, ohne den Bezug zur ursprünglichen Stärke der Geschlechter zu verlieren, ist die wahre Herausforderung. Ein Gentleman sollte nicht nur charmant und respektvoll sein, sondern auch alle Facetten seiner männlichen Energie leben – und dabei weder zu einer weinerlichen Karikatur seiner selbst werden, noch in herrische Klischees vom „harten Mann“ verfallen.

Und was ist mit den Frauen? Sie kämpfen sich durch die komplexe Welt der Emanzipation, und manchmal entsteht der Eindruck, sie könnten auf die traditionellen, positiven Eigenschaften des Gentlemen gut verzichten. Aber nichts könnte weiter von der Wahrheit entfernt sein. Vertrauen, Respekt und Wertschätzung sind die Eckpfeiler, nach denen sich alle Geschlechter sehnen. Es ist wichtig zu bedenken, dass ein fairer Austausch nicht mit Verweichlichung gleichzusetzen ist. Die richtigen Komplimente und das respektvolle Verhalten eines Gentlemen sind nach wie vor gefragt. Die Zeit ist reif für einen Neuanfang im Verständnis von Männlichkeit und Weib-

lichkeit. Es ist möglich, dass der Mann von heute Anstand, Respekt und Höflichkeit zeigt, während er gleichzeitig seine natürliche maskuline Energie kultiviert, ohne dabei als „toxisch“ abgestempelt zu werden. Es ist wichtig zu bedenken, dass ein fairer Austausch nicht mit Verweichlichung gleichzusetzen ist.

Also, wo steht die Gesellschaft jetzt? Ist sie bereit, die komplexe Dualität des Geschlechter-Spiels zu akzeptieren und den Gentleman in jedem Einzelnen zu kultivieren, ohne in Psychosen vor überkommenen Rollenbildern zu verfallen? Es ist Zeit für eine neue Definition von Männlichkeit – eine, die sowohl Stärke als auch Sensibilität, Anstand und Emanzipation sowie Männlichkeit und Weiblichkeit miteinander verwebt. Denn am Ende des Tages ist es der wahre Gentleman, der das Gleichgewicht sucht und den Raum schafft, in dem sowohl Mann als auch Frau im besten Licht erstrahlen können. Cheers auf den modernen Gentleman – und die Frauen, die ihn an ihrer Seite haben möchten!



EXPERTENMEINUNG

LIFESTYLE MENTOR & EXPERTE FÜR
MANN-/FRAU-DYNAMIK JURIJ SINENKOV

Männer, die in mein Coaching kommen, sind oft gefangen in einer von der Kindheit geprägten Denkweise. Sie lieben Frauen nicht für das, was sie sind, sondern für das, was sie in ihnen sehen wollen und haben häufig ein verzerrtes Bild von Männlichkeit und Vaterschaft. Viele hatten keinen positiven männlichen Einfluss. Dies führt dazu, dass sie glauben, wahre Liebe könne nur von Frauen kommen und belasten sie mit unerfüllten emotionalen Erwartungen, was es der Frau erschwert, ihre Weiblichkeit zu leben. Dieses Problem zeigt sich nicht nur in Beziehungen, sondern auch in Karriere und Selbstverwirklichung.

Ihnen wurde die natürliche männliche Energie, die für Ehrgeiz und Durchsetzungsvermögen wichtig ist, oft abtrainiert. Diese Energie wird oft als toxisch angesehen, kann jedoch, kontrolliert eingesetzt, ein Motor für Erfolg und persönliche Freiheit sein.

Die Aufgabe ist klar: Männer dürfen ihr Potenzial entdecken und lernen, das Leben mit Kraft und Fokus zu gestalten.

Zusammenfassend vereint ein erfolgreicher Mann die positiven Eigenschaften eines „Nice Guy“ mit der Entschlossenheit und dem Selbstbewusstsein eines selbstsicheren Mannes, ohne destruktiv oder narzisstisch zu werden.

Charmante Checkliste

SO SOLL EIN GENTLEMAN SEIN!

- 1. Haltung:**
Steht er aufrecht wie ein Soldat oder eher wie ein Schluck Wasser in der Kurve? Ein echter Gentleman bringt nicht nur gutes Benehmen mit, sondern auch eine Haltung, die sagt: „Ich bin hier, um die Welt zu retten... oder zumindest das Dessert zu bestellen!“
- 2. Höflichkeit:**
Ein Gentleman weiß, dass das Aufhalten der Tür für die Frau nicht nur eine traditionelle Geste ist, sondern auch eine symbolhafte Handlung, mit der er zu verstehen gibt, dass er bereit ist, in einer gemeinsamen Zukunft seinen Teil bei der Beseitigung von Hindernissen beizutragen.
- 3. Komplimente:**
Sind seine Komplimente mehr als nur „Das sieht ganz nett aus“? Ein wahres Kompliment ist ein Beweis seiner Aufmerksamkeit und Wahrnehmungsfähigkeit, die er ihr widmet.
- 4. Gourmet-Fähigkeiten:**
Kann er mehr als nur Wasser zum Kochen bringen? Ein Gentleman sollte eine Prise Kochkunst und ein wenig Charme in die Küche bringen können – weil Tiefkühlpizza nicht die einzige Liebe in seinem Leben sein sollte!
- 5. Umgang mit Emotionen:**
Zieht er bei emotionalen Momenten ein Gesicht wie ein Ziegelstein oder hat er das Herz eines Küken? Ein echter Gentleman weiß, dass er seine Gefühle zeigen kann, ohne gleich den nächsten Oscar-Film zu drehen!
- 6. Gesprächsfähigkeiten:**
Sprudelt er beim Reden über interessante Themen oder ist seine Spezialität das Aufzählen von Statistiken über Rasenmäher? Ein Gentleman kann die richtigen Worte finden, um das Eis zu brechen – und sie zum Schmunzeln zu bringen!
- 7. Outfit:**
Ist sein Stil „Die Mode hat mich getroffen und es hat nicht so gut ausgesehen“ oder „Ich habe einen persönlichen Stylisten“? Ein echter Gentleman weiß, dass ein gut gewähltes Outfit auch Eindruck hinterlässt!
- 8. Respekt:**
Respektiert er ihre Meinung oder denkt er, dass sie zu ihm aufschauen muss, als wäre er der Star einer Reality-Show? Ein Gentleman weiß, dass echte Gleichheit bedeutet, sich auf Augenhöhe zu begegnen – ohne das pompöse Gehabe!
- 9. Egalität:**
Überlässt er ihr sämtliche Entscheidungen oder denkt er, er sei der promovierte Professor des Beziehungsmanagements? Ein Gentleman versteht, dass beide Partner das Steuer in der Hand halten!
- 10. Humor:**
Hat er einen Humor, der so spritzig ist, dass er die Lacher auf seiner Seite hat, oder sorgt er eher dafür, dass seine Zuhörer zur Schnarchkonkurrenz antreten? Ein echter Gentleman findet die perfekte Mischung aus Ernsthaftigkeit und frechem Witz, der nicht nur die Stimmung auflockert!

Wenn er bei diesen Punkten durchfällt, könnte er vielleicht der charmante Nachbar des Freundes der besten Freundin sein – aber ganz sicher nicht der Gentleman, den sie sich erträumt.



Jahresanfang AROMENSPIEL

DER BLAUE BOCK IN PASSAU SPIELT MIT DEN TRADITIONEN, VORZUGSWEISE AUS DER BAYERISCHEN UND ÖSTERREICHISCHEN KÜCHE. KRÄFTIGE, AROMATISCH HOCH VERDICHTETE SAUCEN GEHÖREN DABEI ZU SEINEN ABSOLUTEN SPEZIALITÄTEN.



Sieht aus wie ein frischer Blumenstrauß, ist aber ein buntes Bouquet der frischen Aromen: gebeizter Lachs mit rot und blau gepickeltes Rübren, Dill-Öl-Vinaigrette und Petersilienwurzelpüree.

W^{er}

behauptet, die bayerische oder österreichische Traditionsküche könnte man nicht neu erfinden, der täuscht sich.

Die Küche im „Blauen Bock“, direkt am Donauufer in der Passauer Altstadt gelegen, beweist Tag für Tag das Gegenteil.

Die Kunst bei der Neuinterpretation alter Klassiker liegt darin, das Unverwechselbare und Typische beizubehalten und trotzdem mit neuen Techniken und Kombinationen von Texturen und Aromen für Überraschungsmomente am Gaumen zu sorgen, ohne die Wiedererkennbarkeit des Gerichtes zu schmälern.

Im Blauen Bock gelingt dies mit bemerkenswerter Leichtigkeit. Das Flanksteak vom Strohschwein kommt beispielsweise mit einem Soufflé vom Brezenknödel. Fluffiger und leichter als das Vorbild passt es ganz wunderbar zur üppigen Umami-Explosion der dichten Sauce und den knackig glasierten Zucchini. Klare Empfehlung.



Flanksteak vom Strohschwein, Brezenknödelsoufflé, glasierte Zucchini und Umami-Jus.

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

ITALIEN IM GLAS UND IN DER TASSE

WEIN UND KAFFEE - DIESE ZWEI GETRÄNKE STEHEN FÜR DAS ITALIENISCHE LEBENSGEFÜHL UND DIE FREUDE AM GENUSS. **FÜR GASTGEBER – EGAL OB GASTRONOMISCH ODER PRIVAT – SIND WEIN UND KAFFEE MEHR ALS NUR GETRÄNKE. ES SIND UNTRÜGLICHE ERKENNUNGSZEICHEN DER PHILOSOPHIE DER HAUSES UND DESSEN UND WERTSCHÄTZUNG FÜR DEN GAST.**



Feine Gewächse

Die Familienwinzerei Farina mit Sitz im Herzen der Region Valpolicella, an der Ostseite des Gardasee gelegen, bietet eine große Auswahl feiner Spitzengewächse aller Ausbaumarten. Derzeit gibt es in der deutschen Gastronomie nur sehr wenige Anbieter dieser erstklassigen Weine. Die in Fürstzell ansässige Firma Moderne Küchentechnik GmbH ist der einzige Importeur in weitem Umkreis.

Es sind mehr als nur Getränke. Kaffee und Wein gehören zu den Produkten, die ein ganzes Lebensgefühl transportieren können. Und sie geben ein unmissverständliches Statement über den Gastgeber ab, ob er sich dessen bewusst ist, oder nicht.

Die Auswahl der richtigen Gewächse für die Weinkarte und der richtigen Bohne für die Kaffee- und Espressomaschinen ist daher eine Aufgabe, die kein ernst zu nehmender Gastronom auf die leichte Schulter nimmt. Nicht umsonst beschäftigt man in der gehobenen Gastronomie eigens einen Sommelier für diese wichtige Aufgabe, denn gerade durch die Abstimmung der angebotenen Weine auf den Kochstil des Küchenchefs lässt sich das genussvolle Gesamterlebnis auf ein wirklich besonderes Niveau heben.

Den Kunden aus Gastronomie und Hotellerie besondere Produkte anzubieten, gehört seit jeher zur Philosophie des Familienunternehmens Moderne Küchentechnik GmbH in Rehschall bei Fürstzell. In diesem Zusammenhang ist die Übernahme des renommierten Kaffee- und Weinhandels von Feinkost D'Amico aus Passau, der in der Region bereits einen hervorragenden Ruf genießt, ein bedeutender Schritt. Zwar ist das Kerngeschäft immer noch die „Hardware“ – die professionelle Küchentechnik – für ein erfolgreiches Gastronomieobjekt zu liefern, doch auch in der Wein- und Kaffeeauswahl setzen Jürgen Nebauer und seine beiden Söhne neue Maßstäbe. Moderne Kü-

chentechnik ist einer der wenigen deutschen Importeure für zwei der angesehensten Marken Italiens: Die Weine der Familienwinzerei Farina aus dem Valpolicella und die Kaffeeprodukte der seit dem Jahr 1863 bestehenden Rösterei Universal aus den Abruzzen.

Das Haus Farina genießt aufgrund seiner vielfach ausgezeichneten Produkte in Fachkreisen einen herausragenden Ruf und produziert eine große Auswahl unterschiedlichster Weine von leicht bis kräftig, von rot, rosé und weiß, sowie spritzige Prosecci.

Universal setzt bei seinen Kaffeesorten auf eine besondere Rösttechnik, bei der die Bohnen kaltgerührt und zur Abfüllung abgesaugt werden. Dies garantiert, dass sich keine Steinchen im Kaffee befinden. Jeder Gastronom weiß diesen Vorteil sicher zu schätzen.



Espresso, Cappuccino & Mehr – die italienische Rösterei Universal aus den Abruzzen produziert seit 1863 Kaffee für den anspruchsvollen Genießer. Wenig Säure, kaum Bitterstoffe, intensive Aromatik. Wichtig für den Gastronom: die Bohnen sind durch die spezielle Verarbeitung „sauber“ und sorgen so für reibungslose Zubereitung und gleichbleibende Qualität für den Gast.



Das Familienteam von Moderne Küchentechnik: Jacob, Jürgen und Lucas Nebauer (v.l.)



Information von:
Moderne Küchentechnik GmbH
Rehschall 33 | 94081 Fürstzell
Tel. 0 85 02 / 91 81 30
www.moderne-kuechentechnik.com

„Die Winterküche will uns durch ihre Einfachheit zur Ruhe bringen. Der karge Winterboden schenkt Genuss nicht durch Fülle, sondern durch Tiefe.“

Sebastian Voglmayr

ALTE SORTEN. NEU ERSCHMECKT.

DASS ES IM WINTER KAUM MÖGLICH SEI, MIT REGIONALEN UND SAISONALEN ZUTATEN ZU KOCHEN, **DIESEM VORURTEIL ENTZIEHT SEBASTIAN VOGLMAYR DEN BODEN. SEINE VERSION EINES VERMEINTLICH KARGEN WINTERESSENS OFFENBART EINE GERADEZU POMPÖSE OPULENZ AN AROMATIK UND GESCHMACK. MIT DIESEM GERICHT HABEN WIR WIEDER ETWAS DAZU GELERNT – UND KÖSTLICH GEGESSEN.**

Kaum in Handel zu finden, eine uralte Kohlsorte – aromatisch viel feiner, als er aussieht: der Schwarzkohl.



Schupfnudeln mit Kohl

Klingt spartanisch, schmeckt luxuriös. Goldbraun gebratene Schupfnudeln, Butterbrösel und viererlei Kohl: Grünkohl, Schwarzkohl, Rosenkohl und Wirsing. Dazu eingelegte Zwiebel, Waldpilze, Senfkaviar.

Das Gemüse ist der Star. Mehr braucht es nicht.

Schupfnudeln und Kohl. Klingt wie ein arme-Leute-Essen aus längst vergangenen, bescheidenen Tagen. Zeiten, in denen man im Winter mit wenig zufrieden sein musste, weil es eben nur gab, was es gab. In den Händen weniger kreativer Köche wäre diese Zutatenliste vielleicht tatsächlich ein Problem. Für Sebastian Voglmayr jedoch,

Juniorchef im Gasthof Bauböck in Andorf, sind die klassischen Winterkohlsorten Grünkohl, Rosenkohl, Wirsing und – sehr selten im Handel zu finden – Schwarzkohl ein Füllhorn an intensiven Aromen, die er feinstens aufeinander abgestimmt und perfekt gegart zu einem absolut erstaunlichen Wintergericht komponiert. Frisch, nicht „kohlig“, würzig und, ja, tatsächlich: elegant. Richtig.

Kohl kann auch elegant sein. Was wir bislang auch nicht geglaubt hätten. Jetzt sind wir schlauer.

Fleisch ist dabei unnötig. Dieses Gericht überzeugt auf der ganzen Linie und ist es allein schon wert, die kurze Fahrt nach Andorf zu unternehmen. Wer trotzdem noch mehr Gründe braucht, dem sei ein Blick in den Veranstaltungskalender im Bauböck empfohlen:

Am 28. Februar findet hier die Eröffnung des Innviertler Biermärz 2025 statt, mit einer kulinarischen Reise durchs Pramtal. Karten müssen vorbestellt werden, es lohnt sich!

Information von:
Bauböck
Landhotel & Gasthof
Familie Voglmayr
G.-Schachinger-Weg 2 | Andorf
www.bauboeck.at
Tel. 0043 / 7766 / 2279

Wellnessoase

ALLES BRANDNEU

DAS 4****S HOTEL HOLZAPFEL IN BAD FÜSSING HAT SEINEN TOTALUMBAU DES GESAMTEN WELLNESSBEREICHES ABGESCHLOSSEN - **DAS ERGEBNIS IST EINE DER SPEKTAKULÄRSTEN WOHLFÜHL-LANDSCHAFTEN IN WEITEM UMKREIS.** INNOVATIONEN WIE DIESE TRAGEN BAD FÜSSING, DAS BÄDERDREIECK UND DIE REGION INSGESAMT IN DIE TOURISTISCHE ZUKUNFT.

Luxuriöse Wellnesshotels mit beeindruckenden SPA-Bereichen verbindet man oft mit dem Salzburger Land, Tirol und der Steiermark. Doch Bad Füssing, das Herzstück des deutschen Bäderdreiecks, steht dem in nichts nach. Hier wurden in den letzten Jahren ebenfalls Millionenbeträge investiert, um den hohen Erwartungen der anspruchsvollen Wellnesskundschaft gerecht zu werden. Die führenden Betriebe des Kurortes tragen dazu bei, Bad Füs-

sings Image als attraktive Urlaubsdestination weit über Deutschlands Grenzen hinaus zu stärken – ein wichtiges Signal in wirtschaftlich herausfordernden Zeiten.

Den vorläufigen Höhepunkt dieser Entwicklung markiert nun das Wellness- und Thermenhotel Holzapfel mit der Fertigstellung seines neuen Wellnessbereiches. Bereits seit 2019 besteht das Vorhaben konkret, die ersten Planungen reichen noch länger zurück. Im letzten Jahr begannen schließlich die umfang-

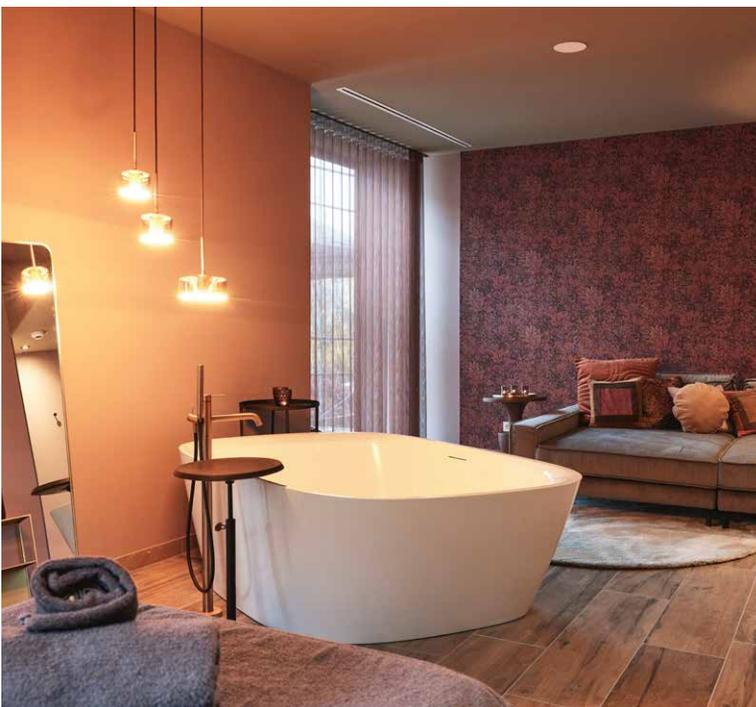


Familie Holzapfel oben: Michaela Holzapfel, Christian Holzapfel, Josef Holzapfel, Christina Petelski-Holzapfel, Phil Petelski unten: die Nachwuchs-Direktoren Xaver & Paula Holzapfel





Design und Luxus, wohin das Auge auch schweift. Jeder Ruhebereich, jeder Pool und jede Sauna wirkt für sich einzigartig und doch verbindet alles ein roter Faden aus hochwertigen Materialien, einem stimmigen Farbkonzept und liebevoll konzipierten Details. Im Hotel Holzapfel findet selbst der anspruchsvollste Wellnessgast – auch als Day Spa Besucher – seinen Lieblingsplatz, wo man entspannt den Alltag loslassen und die vielzitierte „Seele baumeln“ lassen kann.



reichen Umbau- und Erweiterungsmaßnahmen, die trotz des einen oder anderen bautechnischen oder witterungsmäßigen Rückschlags planmäßig zum Anfang dieses Jahres fertig gestellt werden konnten. Das Ergebnis ist schlicht atemberaubend. Vier Saunen, Dampfbad und Kälteraum, sechs nach unterschiedlichen Themen gestaltete Ruhebereiche, sechs unterschiedliche Pools, darunter ein Sportbecken sowie ein spektakulärer Skypool, Day Spa-Suiten und natürlich ein umfangreiches Programm an luxuriösen Behandlungen und Ritualen runden das Angebot ab. Hier bleiben tatsächlich keine Wünsche offen.

Einen unvergesslichen Kurzurlaub in Bad Füssing genießen, ganz ohne lange Anreise! Hier werden Gäste von besonderen Wellnessangeboten verzaubert und können in eine Welt der Entspannung eintauchen. Das Team möchte die Buchung eines Wohlfühlpakets nahelegen, um traditionelle Gastfreundschaft in einem familiären Ambiente zu erleben – der perfekte Rückzugsort, nur einen Steinwurf entfernt!

Information von:
 Hotel Holzapfel
 Wellness- & Thermenhotel
 Thermalbadstraße 4+5
 94072 Bad Füssing
 Tel. +49 (0) 85 31 / 95 70
www.hotel-holzapfel.de



„ICH KANN DAS, ICH WILL DAS, ICH SCHAFFE DAS.“

DIE WIM HOF-METHODE VEREINT BEWUSSTE ATMUNG, GEZIELTES KÄLTETRAINING UND EIN STARKES MINDSET, UM GESUNDHEIT, GLÜCK UND STÄRKE ZU FÖRDERN. FLO MAUSSER UND MARTINA SOWINZ UNTERSTÜTZEN SEIT ÜBER 5 JAHREN MENSCHEN DABEI, DIE URSPRÜNGLICHE KRAFT IHRES KÖRPERS UND GEISTES ZU ENTDECKEN UND DIE METHODE IN IHREN ALLTAG ZU INTEGRIEREN. **MIT NUR 20 MIN. TÄGLICHER PRAXIS KANN MAN ZAHLREICHE VORTEILE, WIE EIN GESTÄRKTES IMMUNSYSTEM UND MEHR ENERGIE ERLEBEN.**

Wim Hof, auch besser bekannt als „The Iceman“, ist ein holländischer Extremsportler, der über 20 Weltrekorde in der Kälte und im Eis hält. Über Jahrzehnte hat er eine simple, aber wirkungsvolle Methode entwickelt, um gesünder, glücklicher und stärker zu sein. Stars wie Lady Gaga, Justin Bieber, aber auch Spitzensportler wie Novak Djokovic und Marcel Hirscher sind begeisterte Anhänger der Wim Hof-Methode.

Flo Mausser, Ex-Profisnowboarder und seine Partnerin Martina Sowinz haben sich beide vor über fünf Jahren ganz der Wim Hof-Methode verschrieben und gemeinsam zur Mission gemacht, ihren Mitmenschen mit Hilfe der Wim Hof-Methode die ursprüngliche Kraft ihres Körpers und Geistes wieder näherzubringen. Flo (Level-2-Instruktor) und Martina (Level-1-Instruktorin) geben zusammen Wim Hof-Grundlagen-Workshops, Retreats und Reisen zu den Themen Atemtraining, Mindset sowie Kältetraining. Auch nach dem Workshop helfen sie den Teilnehmern, Aspekte daraus in ihr Leben zu integrieren. Was uns, von der Papparazzi, besonders

gut gefällt.

In einem Grundlagen-Workshop erfahren Teilnehmer Theorie und Praxis der Wim Hof-Methode und welche gesundheitlichen Vorteile diese körperlich sowie mental hat. In einer geführten Atemsession erlernt man die Wim Hof-Atemtech-



nik und bekommt alle wichtigen Anwendungstipps. So wird man ideal darauf vorbereitet, am Ende des Workshops ein optionales Eisbad zu nehmen und sich körperlich sowie mental stärker zu fühlen als je zuvor.

Der Kälte werden viele positive Effekte zugeschrieben: Sie aktiviert den Stoffwechsel, fördert die

Durchblutung, hilft bei Depressionen, lindert Schmerzen, verbessert die Schlafqualität, fördert die Muskelregeneration und verbessert die Kälteresistenz – aber die wahre Kraft der Kälte ist, dass sie schlagartig zur vollen Präsenz im „Hier und Jetzt“ führt und eine der

besten Stressanpassungsübungen ist, die es gibt.

In wissenschaftlichen Studien wurde erstmals bewiesen, dass man mit der Wim Hof-Atemtechnik selbstständig und aktiv Einfluss auf das autonome Nervensystem und das Immunsystem hat, welches durch regelmäßiges Atemtraining gestärkt wird. Besonders

für Sportler hat sich die Methode durch effektivere Regeneration und Leistungssteigerung wissenschaftlich bewährt, sowie für akute, aber auch chronische Entzündungskrankheiten.

Vor gut zwei Jahren erkannte Phil Petelski vom Hotel Holzapfel nach mehreren Workshop-Besuchen, dass „diese Art von Wellness“ für alle zugänglich sein sollte. So entstand dann die partnerschaftliche Zusammenarbeit.

Auch Laura, aus der Papparazzi Grafik-Abteilung, ist Verfechterin des Eisbadens und war bereits auf drei Workshops der sympathischen Österreicher. „Ein Seminar bei Flo und Martina ist eine absolute Herzensempfehlung und Bereicherung. Danach weißt du, du kannst alles schaffen.“

Die ersten Termine für dieses Jahr sind bereits buchbar.

nähere Informationen:

Hotel Holzapfel (Seminare 2025)
Phil Petelski +49 (0) 172 / 934 4182
www.flomausser.com
Instagram:
@mausserflo @martinatheresa_
Facebook: flomausser

YOUNGER THAN EVER.

8 JAHRE JÜNGER AUSSEHEN
NACH NUR EINER BEHAND-
LUNG.

In der Ästhetischen Medizin gewinnen nicht-invasive Methoden immer mehr an Bedeutung. Diesen Trend beobachten wir bei Pavlina Ästhetische Medizin schon seit Jahren. Doch auch bei den sogenannten "sanften Methoden" gilt: Augen auf bei der Behandler- oder Arztwahl. Denn auch eine vermeintlich sanfte Behandlung, wie etwa eine Faltenbehandlung mit Botulinumtoxin oder Hyaluronsäure, sollte ausschließlich von einem versierten Facharzt durchgeführt werden.

Sie fühlen sich jünger und vitaler, als Sie aussehen? Eine "Botox"- oder Filler-Behandlung entspannt und harmonisiert Ihre Gesichtszüge. Wir zeichnen uns auf dem Gebiet der Faltenbehandlung durch jahrzehntelange Erfahrung aus und setzen die Substanzen so ein, dass Ihr Gesicht dabei nicht an Lebendigkeit einbüßt.

Prof. Dr. Nowacki verfügt über eine lange und umfangreiche Erfahrung in der Anwendung von Botulinumtoxin und Fillern. Als Chirurg kennt er genau die Anatomie und das Zusammenspiel aller mimischen Muskeln. Als Ästhet hat er eine klare Vorstellung von den idealen Gesichtsproportionen. Dies sind die Grundlagen der erfolgreichen Anwendung. Da alle mimischen Muskeln des Gesichtes indirekt miteinander verbunden sind, hat eine Schwächung an einer Stelle oder Anhebung, sehr



PROF. DR.MED. NILS NOWACKI

Prof. Dr.med. Nils S. Nowacki hat sich dem Grundsatz verschrieben, Menschen zu natürlicher, typgerechter Schönheit zu verhelfen, die ihre Persönlichkeit unterstreicht, gleichzeitig aber ihre charakteristischen Merkmale und eigene Identität bewahrt. Mit viel ästhetischem Gespür und Einfühlungsvermögen, jahrelanger Erfahrung und einem geschulten Auge für anatomische Gegebenheiten achtet der renommierte Facharzt darauf, dass sich das Ergebnis jedes Eingriffs harmonisch ins Gesamtbild einfügt.

oft eine Auswirkung an entfernten Bereichen des Gesichtes. Dies berücksichtigen wir bei der eingehenden Analyse und besprechen mit Ihnen Ihre Wünsche und die gegebenen Möglichkeiten.

Wenn Falten auch nach Schwächung der störenden Mimik nicht verschwinden, können sogenannte Filler angewandt werden.

Je nach Erfordernissen der konkreten Behandlung kommt Hyaluronsäure unterschiedlicher Konzentration und Viskosität zum Einsatz. Eine Unterspritzung mit Hyaluronsäure bietet während 12 bis 18 Monaten stabile Ergebnisse.

Das von Prof. Dr. Nowacki modifizierte Liquid Lifting ist ein Konzept zur Gesichtsverjüngung, bei der der Volumenverlust und die Verlagerung durch den Ersatz mit Hyaluronsäure komplett ausgeglichen wird. Wie von Zauberhand wird Ihr gesamtes Antlitz wieder frischer, voller und jugendlicher – ein Effekt, den man mit einer simplen Faltenunterspritzung niemals erzielen kann.

„Schon mit einer einmaligen Behandlung können wir eine subjektive optische, und vor allem völlig natürlich wirkende Verjüngung des Patienten Gesichtes von bis zu 8 Jahren erreichen.“

Prof. Dr. Nowacki ist von der Behandlung mit Hyaluronsäure überzeugt, kennt aber auch die Grenzen der Methode. „Würde durch ein übermäßiges Einsetzen von Fillern das Gesicht zu sehr aufgebaut, resultieren keinesfalls jugendliche Gesichtszüge, sondern eher eine Entstellung oder karikaturhafte Erscheinung. Ursächlich, aufgrund mangelnder Erfahrung oder fehlender Ausbildung der Behandler in Verbindung mit fragwürdigen ästhetischen Idealen. Ich sehe dies zu Hauf in der von mir für diese Fälle eingerichteten Notfallsprechstunde. Daher raten wir dringend zu einer vorsichtigen Anwendung. Für harmonische Ergebnisse dürfen bestimmte Grenzen der Vernunft nicht überschritten werden.“

Information von:
Ästhetische Medizin
Prof. Dr. med. Nils Nowacki
Kleeberg 17 | 94099 Ruhstorf
Tel. 0 85 34 / 9 69 58 40
Mob. 0176 / 75 66 14 35
www.pavlina-aesthetik.de

WOHNEN IM ALTER

SELBST BESTIMMEN. FREI WÄHLEN.

FÜR DIE MEISTEN MENSCHEN, DIE EIN HOHES ALTER ERREICHEN, IST DER VERLUST DER SELBSTBESTIMMTHEIT NOCH VOR DER EIGENTLICHEN PFLEGEBEDÜRFTIGKEIT DER BEI WEITEM SCHMERZLICHSTE EINSCHNITT IN DAS BISHERIGE LEBEN. DAHER SOLLTE DER ERHALT DER LEBENSHOHEIT DAS HÖCHSTE ZIEL FORTSCHRITTLICHER PFLEGE SEIN.



Bianca Maier ist die ProLivo Gebietsleiterin für Niederbayern

Die meisten Menschen, die ein gewisses Lebensalter erreichen, empfinden den Alterungsprozess selbst in der Regel nicht als die eigentliche Belastung. Der Verlust von Körperlicher Leistungsfähigkeit wird von den meisten Senioren weitestgehend akzeptiert, zumindest so lange das Leben nicht durch schwere Erkrankungen zusätzlich erschwert



Die Senioren-Wohngemeinschaft stellt eine sinnvolle Alternative zum Pflegeheim dar, insbesondere für Senioren, die Wert auf einen selbstbestimmten Alltag legen. Im Falle der Pflegebedürftigkeit sind die Möglichkeiten hier oftmals sogar flexibler.

wird. Im Gegensatz dazu ist der Verlust der „Lebenshoheit“ das, was die Psyche und die Lebensfreude älterer Menschen am schwersten belastet.

Selbstbestimmtheit ist eines der elementaren Merkmale des souveränen Menschen. Seinen eigenen Rhythmus beibehalten zu können, selbst zu entscheiden, wann Essens-, Schlafens- und Aufstehzeit ist, sich der Körperpflege anzunehmen, wann man möchte und die eigenen Aktivitäten über den Tag weitgehend selbst zu entscheiden, sind die Grundlage für ein Leben in Einklang mit dem natürlichen Lauf der Dinge.

Verliert ein Mensch aufgrund seines Alters die Befähigung, seinen Alltag sicher und risikofrei zu bestreiten, dann ist die Senioren-Wohngemeinschaft die Wohnform, in der die Selbstbestimmtheit am Weitestmöglichen erhalten bleibt. In der Senioren-WG hat jeder Bewohner sein eigenes Reich, seine eigenen „vier Wände“, zudem gibt es Gemeinschaftsräume, in denen man sich trifft und gemeinsam unternimmt, wozu man eben Lust hat. Feste Termine und vorgegebene Abläufe wie in einem Pflegeheim gibt es nicht. Jedoch hat jeder Bewohner die Möglichkeit, gemäß seiner Bedürfnisse, die Leistungen eines Pflegedienstes in Anspruch zu nehmen, und dies 24 Stunden täglich. Auch schwer pflegebedürftige Menschen können noch in der WG weiter wohnen. Bianca Maier, Gebietsleiterin von ProLivo, einem Spezialisten für Senioren-WGs mit einem Haus auch in Pocking, erklärt die Unterschiede zu anderen Wohnformen: „Bei uns sollen die Senioren einziehen und bleiben dürfen, auch wenn sich der Zustand verschlechtern sollte. Ständiges „umpflanzen“

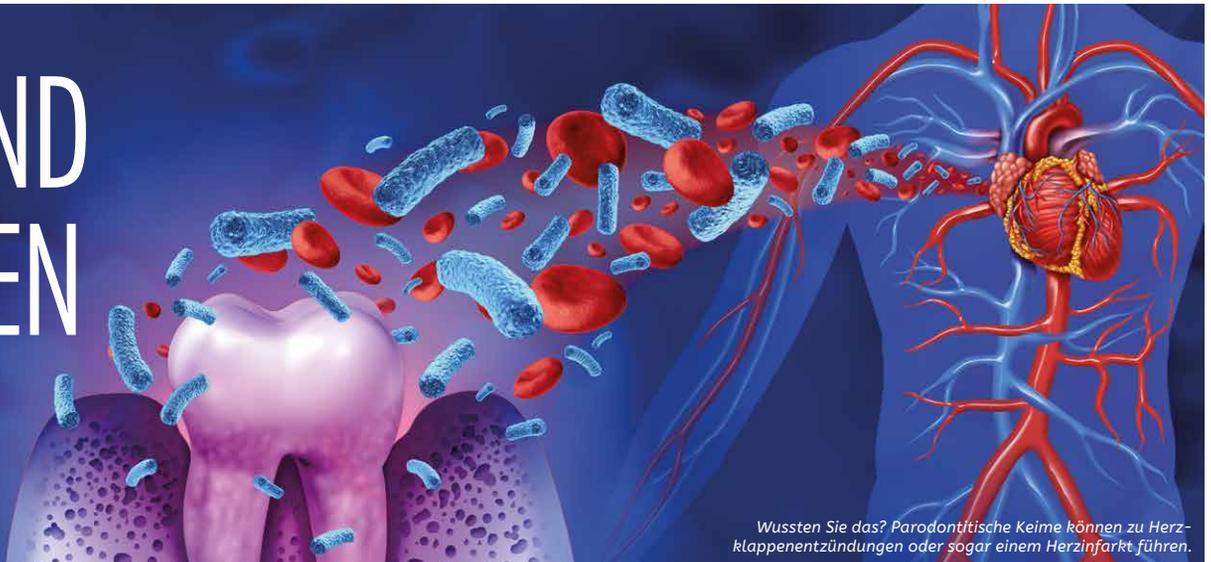
wollen wir vermeiden. Zu diesem Zweck ist bei uns eine Pflegekraft 24 Stunden an 365 Tagen im Haus. Im Unterschied zu normalen Pflegeheimen werden bei uns die Abläufe aber nicht durch die Heimleitung vorgegeben, sondern durch die Bewohner. Jeder steht auf, wann er möchte, isst, wann er möchte und geht zu Bett, wann er möchte. Wir helfen, aber wir bestimmen nicht. Und wir haben sehr viel mehr Zeit für die Bewohner, deswegen können wir sehr viel persönlicher und intensiver auf jeden Einzelnen eingehen.“

Die 'InnWG' in Pocking besteht seit 2018. Das Konzept kommt bei den Mietern hervorragend an – der Grund liegt auf der Hand: man bleibt so lange wie möglich Herr seiner selbst. Durch den möglichen Zugriff auf einen ambulanten Pflegedienst ist die pflegerische Sicherheit gewährleistet, ansonsten lebt man jedoch souverän und selbstbestimmt. Ganz bestimmt ist diese Wohnform ein wichtiger Fortschritt im Pflegewesen, denn besonders die Kostenseite ist interessant, insgesamt liegen die Kosten niedriger als bei den meisten stationären Unterbringungsformen.



Information von:
innWG
Hartkirchener Straße 24a | 94060 Pocking
Tel. 08531-9146937
b.maier@prolivo.de
www.prolivo.de

GESUND BLEIBEN FÄNGT IM MUND AN



Wussten Sie das? Parodontitische Keime können zu Herzklappenentzündungen oder sogar einem Herzinfarkt führen.

DASS WIR AUF UNSERE ZÄHNE ACHT GEBEN SOLLTEN, DAMIT DIESE EIN LEBEN LANG HALTEN, DAS IST GÄNGIGES ALLGEMEINWISSEN. **ABER DASS UNSERE GESAMTE GESUNDHEIT MASSGEBLICH AUCH VOM ZUSTAND UNSERES GEBISSES ABHÄNGT, DASS BESTIMMTE ZAHNKEIME ZUM BEISPIEL HERZINFARKTE AUSLÖSEN KÖNNEN, LÄSST AUFHORCHEN.**

Der Einfluss unserer Zähne auf die Gesundheit des gesamten Körpers ist sehr viel größer, als gemeinhin angenommen. Wissenschaftlich bewiesen ist beispielsweise, dass bestimmte parodontitische Keime Herzerkrankungen bis hin zum Herzinfarkt auslösen können. Fortschrittliche Zahnärzte wie Dr. Armin Bauer in Passau setzen daher zunehmend auf ganzheitliche Behandlungskonzepte. In unserem Interview erklärt er die Zusammenhänge.

Herr Dr. Bauer, wie groß ist der Einfluss der Zähne auf die Gesundheit?

Dr. A. Bauer: Gesunde Zähne wirken sich positiv auf die Gesundheit aus. Das ist heutzutage kein Geheimnis mehr und wissenschaftlich mit Studien tausendfach belegt.

Und welchen Einfluss haben diese wissenschaftlichen Erkenntnisse auf Ihre Arbeit als Zahnarzt?

Dr. A. Bauer: Diese Erkenntnisse haben bei mir und vielen meiner Kollegen weltweit zu einer Erweiterung unseres Behandlungsansatzes geführt. Man spricht heutzutage von „ganzheitlicher“ oder „biologischer“ Zahnmedizin. Gemeint ist damit, dass wir bei einer zahnheilkundlichen Maßnahme, wie bei der Prophylaxe, bei einer Füllung oder einem Implantat die Zusammenhänge zwischen den Zähnen und den Organsystemen im ganzen Körper berücksichtigen und entsprechend vorgehen. Anders formuliert: Liegt die Ursache für meine chronische



Zahnarzt und Implantologieexperte Dr.

Erkrankung im Bereich der Zähne? Gibt es etwas, was mich krank macht, kann man es identifizieren und eliminieren?

Was heißt das konkret?

Dr. A. Bauer: Konkret bedeutet das, gezielt die Keimsituation und Schadstoffbelastung im Mund zu verbessern. Pathogene Keime aus langjährigen Wurzelfüllungen und latenten chronischen Knochenentzündungen können Herz und Knochen angreifen, aber auch zu Schwangerschaftsproblemen führen. Dauerhafte Entzündungsherde am Zahnfleisch oder an der Zahnwurzel greifen Organe und Immunsystem an, daher beseitigen wir diese regelmäßig. Wenn wir Wurzelfüllungen machen, dann mit Laserunterstützung, um eine vollständige Desinfektion zu erreichen. Wir versiegeln die Zähne mit individuell hergestellten Lacken, die die Keimbelastung minimieren. Weiterhin gehört es für uns auch zur ganzheitlichen Zahnheilkunde,

weitgehend auf Metalle im Mund zu verzichten. Amalgamfüllungen machen wir schon sehr lange nicht mehr. Seit diesem Jahr sind sie europaweit verboten. Füllungen fertigen wir aus Keramik ohne Provisorium an einem Tag. Keramik ist vollständig biokompatibel, es gibt keine bekannten Wechselwirkungen des Körpers mit Keramik.

Gilt das auch für die Implantologie?

Hier sogar besonders. Titan gilt als biologisch inaktives Metall, ist demnach sehr, sehr gut verträglich. Aber auch Keramikimplantate sind möglich, wenn der Kunde eine völlig metallfreie Versorgung braucht oder wünscht. Das Entscheidende ist aber der schnelle Wundverschluss beim Implantat. Damit wird das Risiko von gefährlichen Infektionen reduziert. Mit dem so genannten „SKY fast & fixed Therapiekonzept“ verzichtet man auf den langwierigen und zum Teil sehr uneffektiven Knochenaufbau, sondern nutzt den Knochen, der vorhanden ist. Durch eine spezielle Verschraubungstechnik mit dem Knochen ist das Implantat sofort belastbar und der Patient kann noch am selben Tag mit fest sitzenden Zähnen entlassen werden. Das sorgt nicht nur für ein besseres Gefühl, weil man sofort feste Zähne hat, sondern erspart dem Patienten vor allem sehr viel Schmerzen und Zeit. Und wir greifen nicht mehrfach in den Körper ein - und haben damit auch kein mehrfaches Infektionsrisiko.

Information von:
Zahnarztpraxen für innovative Zahnmedizin
Dr. Armin Bauer
Bahnhofstraße 8 | Passau | Tel. 0851 - 3 77 77
Aidenbacher Straße 10 | Vilshofen | Tel. 08541 - 74 77
www.zahnarztpassau.de

DER WOHL- FÜHL- FAKTOR

IN SACHEN INNENEINRICHTUNG GEHT MAN HIERZULANDE OFTMALS SELTSAME WEGE. ZWAR LÄSST MAN SICH DIE KÜCHE - NATÜRLICH - VOM SPEZIALISTEN PLANEN UND LEGT DABEI GRÖSSTEN WERT AUF **DAS STIMMIGE GESAMTBILD, LÄSST DANN ABER BEI DER ÜBRIGEN EINRICHTUNG ALLE DESIGNIDEEN FAHREN UND STELLT SICH EIN BUNTES SAMMELSURIUM AN EINZELMÖBELN** IN DIE BUDE.

ES GEHT AUCH ANDERS.

Die Frage scheint berechtigt: warum legt man bei der Küchenplanung so großen Wert auf Stimmigkeit in Sachen Design, Farbgestaltung und Funktionalität, verliert sich bei der übrigen Einrichtung dann aber in der Regel komplett in einem mehr oder weniger bunt zusammen gewürfelten Mix aus



Einzelmöbeln?

Das Badschränken kommt aus dem Internet, die Wohnzimmerwand aus dem Möbelhaus, die Garderobe vom Schweden und der Rest vom Sonderpostenmarkt.

Gesamtkonzept? Dahin. Qualität und Funktionalität? Naja, nicht so wichtig. Ist ja nur ein Kastl, was soll's?

„Es geht aber auch anders“, sagt Josef Kohl-

Eine ganze Inneneinrichtung, vom Bad bis zur Küche aus einem Guss, perfekt geplant vom Profi - ist das leistbar?

Tatsächlich gibt es Hersteller, die auf die Realisierung kompletter Einrichtungen spezialisiert sind. Dabei erweisen sich die Erfahrungen aus dem Küchenbau als äußerst vorteilhaft, denn aus technischer Sicht gibt es kein Möbelstück, an das in Sachen Qualität, Funktionalität und Designvielfalt bei Oberflächen, Beschlägen, Technik und Befestigung auch nur annähernd mit der Küche mithalten könnte.

Begibt man sich bei der Planung der Gesamteinrichtung in die Hände eines erfahrenen Fachplaners, so lassen sich nicht nur einzigartigen Wohnräume verwirklichen, sondern auch teure Fehler vermeiden und somit bares Geld sparen.





paintner, Inhaber der gleichnamigen Wohnstudios in Bad Birnbach. Er hat sein Angebot in den letzten Jahren vom reinen Küchenspezialisten zum Planer ganzheitlicher Wohnkonzepte weiter entwickelt: „Unser Beratungs- und Planungsansatz baut auf dem technischen System der Küche auf. Die Küche ist in Sachen Befestigungstechnik, Qualität der Auszüge, Beschläge und Oberflächen und individueller Konfigurationsmöglichkeiten die Königsklasse im Möbelbau. Kein Möbelstück ist vom Qualitätsanspruch her höher und komplexer als die Küche. Unser Hersteller nutzt nun diese Kompetenz, um mit den gleichen



Systemkomponenten auch Möbelstücke für Bad, Wohnzimmer und Garderobe zu fertigen. Der Vorteil liegt auf der Hand: durchgängig eine sehr hohe Qualität aller Möbel, ein schlüssiges Designkonzept für das ganze Haus – und ein Ansprechpartner wenn etwas kaputt geht.“

Tatsächlich kann das Wohnsystem vom Fachplaner auch preislich mit den Mitnahme- und Selbstbaumöbeln durchaus mithalten und hat zudem den Vorteil, dass alles von erfahrenen Montagespezialisten geliefert und aufgebaut wird.

Josef Kohlpaintner weist noch auf den seiner Meinung nach wichtigsten Vorteil hin: „Richtet man sich mit Stücken aus dem Möbelhaus ein, so sind der Individualisierung enge Grenzen gesetzt. Unsere Wohnzimmer, Bäder, Garderoben oder

Schranksysteme sind individuelle Planungen, die sich am tatsächlichen Bedarf und den persönlichen Wünschen orientieren. Wir können jeden Raum so frei planen, wie wir auch die Küche frei planen können. Das bedeutet bessere Ausnutzung der Grundrisse, mehr Stauraum bei weniger Platzbedarf, keine „toten Ecken“, völlige Freiheit bei

Farben, Designs, Oberflächen, Griffen und technischen Einbauten wie Licht und Elektroanschlüssen. Das Ergebnis sieht einfach besser und professioneller aus.“

Das Wohnstudio von Josef Kohlpaintner finden Sie ab März unter der neuen Anschrift, siehe Infokasten unten.

Information von:
Küchen-Kohlpaintner
Josef Kohlpaintner
Gries 9 | 84364 Bad Birnbach
Mobil: 0171 / 337 22 34
Telefon: 08563 / 978 79 62
www.kuechenstudio-kohlpaintner.de
jk@kuechenstudio-kohlpaintner.de
facebook.com/kuechenstudio.kohlpaintner





DER NEUE BMW X3 – PRODUKT HIGHLIGHTS.

BMW Head-Up Display als Option (nicht abgebildet).

12,3 Zoll großes Informationsdisplay, sowie 14,9 Zoll großes Control Display.

Instrumententafel "Luxury" in Strick-optik (optional).

BMW iDrive mit QuickSelect und BMW Operating System 9.

BMW Interaction Bar mit Wrap-around-Effekt durch Lichtelemente in der Tür.

BMW Digital Premium inkl. In-Car Gaming mit AirConsole und 3rd Party App Store, Videostreaming mit TiVo von Xperi.

Neu interpretierte Ablage mit Wireless-charging.

DER NEUE BMW X3

VIELSEITIGKEIT IN PERFEKTION

Was, wenn Ihr Fahrzeug nicht nur ein Fortbewegungsmittel, sondern der Schlüssel zu unvergesslichen Abenteuern wäre? Sportlich, markant und für jede Herausforderung bereit – der neue BMW X3 präsentiert sich in seiner vierten Generation als unverzichtbares Multitalent. Mit einer neuen Designsprache, die die kraftvollen Proportionen des Sports Activity Vehicle würdigt, verstärkt das Exterieur seine Präsenz und Ausdruckskraft. Die klaren Linien und großzügigen Flächen sorgen für eine moderne Eleganz, die in jedem Detail erlebbar ist.

Im Innenraum vereinen sich funktionale Robustheit und luxuriöses Ambiente. Hochwertige Materialien und innovative Technologien wie das BMW Curved Display und das fortschrittliche iDrive-System revolutionieren das Fahrerlebnis. Dank des neuen BMW Operating System 9 wird die Steuerung intuitiv und benutzerfreundlich. Egal ob im Alltag, auf Reisen oder beim Sport – geräumige Interiors mit Platz für bis zu 1.700 Liter Gepäck und

adaptive Features garantieren höchsten Komfort und Flexibilität.

Das überarbeitete Antriebsportfolio, einschließlich eines effizienten Plug-in-Hybrids und der dynamischen M Performance-Variante, sorgt für ein einzigartiges Fahrvergnügen. Elektromobilität wird im BMW X3 lebendig: Der neue X3 30e xDrive bietet eine elektrische Reichweite von bis zu 90 Kilometern, während der M50 xDrive mit 398 PS atemberaubende Leistung verspricht.

Technologische Raffinessen wie der Driving Assistant und Parking Assistant unterstützen den Fahrer und setzen neue Maßstäbe in Sachen Sicherheit und Komfort. Die Markteinführung des neuen BMW X3 beginnt im vierten Quartal 2024 – ein weiterer Meilenstein in der Erfolgsstory des meistverkauften Modells der Marke.

Erleben Sie die Zukunft des Fahrens: Der neue BMW X3 – bereit für alles, was das Leben Ihnen bietet.

Information von: www.bmw-hable.de



Abbildung zeigt Sonderausstattungen.

Freude am Fahren

DER NEUE BMW X3. JETZT LEASEN.

Erleben Sie den neuen BMW X3. Mit einer neuen Designsprache und hochwertigen Materialien. Vereinbaren Sie jetzt Ihre persönliche Probefahrt.

BMW X3 20 xDRIVE

Alpinweiß uni, 18" LM-Räder Y-Speiche 921, LED-Scheinwerfer und LED-Heckleuchten, Dachreling Alu satiniert, Erweitertes Außenspiegelpaket, Autom. Heckklappenbetätigung, Curved Display und Navigation, Klimaautomatik mit 3-Zonenregelung, Sportsitze und Sitzheizung vorn, Sitzverstellung, elektr. für Fahrersitz, Alarmanlage, Durchladesystem 40:20:40, 8-Gang Automatik mit Schaltwippen, Driving Assistant, Parking Assistant inkl. Rückfahrkamera u.v.m.

Leasingbeispiel der BMW Bank GmbH*:

| | |
|-------------------------------------|-----------------|
| Anschaffungspreis | 52.059,90 € |
| Laufzeit: | 48 Monate |
| Laufleistung p.a.: | 5.000 km |
| Leasingsonderzahlung | 0,00 € |
| 36 monatliche Leasingraten à | 649,00 € |
| Gesamtpreis | 31.152,00 € |

Ein unverbindliches Leasingbeispiel der BMW Bank GmbH, Lillienthalallee 26, 80939 München. Stand 01/2025. Alle Preise inkl. der gegebenenfalls gesetzlich anfallenden Umsatzsteuer. Nach den Leasingbedingungen besteht die Verpflichtung, für das Fahrzeug eine Vollkaskoversicherung abzuschließen.

Zzgl. 990,00 EUR für Zulassung, Transport und Überführung.

WLTP Energieverbrauch kombiniert: 6,9 l/100km; WLTP CO₂-Emissionen kombiniert: 156 g/km; CO₂-Klasse: F; Leistung: 153 kW (208 PS); Hubraum: 1.998 cm³; Kraftstoff: Benzin

Autohaus Richard Hable

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

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 Komplettanbieter überprüft das Team mit einem Energieberater unter Berücksichtigung der lokalen Gegebenheiten die individuellen Voraussetzungen der



Sanierung historisches Gebäude

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

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



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.

Für Kunden gibt es ab jetzt die Möglichkeit, die Schau-sonntage, die von 11:00 bis

14:00 Uhr stattfinden, an den folgenden Terminen zu nutzen: 09./16. & 23. Februar sowie 02./09./16./23. & 30. März 2025.

Eine Anmeldung wird erwünscht und kann über die Homepage www.deragisch.de, per E-Mail an info@deragisch.de oder über WhatsApp unter der Nummer 0170-8597093 vorgenommen werden.



Information von: *Daniel Deragisch*
Deragisch Innenausbau GmbH
Kriestorfer Str. 34 | Aldersbach
Tel. 0 85 43 / 13 35 | www.deragisch.de

Ingenieurbüro

NÄHER. AM KUNDEN.

DIE TECHNISCHE AUSSTATTUNG EINES GEBÄUDES MUSS HEUTE SEHR VIEL MEHR LEISTEN ALS FRÜHER. **ES GEHT UM ZUKUNFTS-SICHERE LÖSUNGEN, DIE SOWOHL ENERGETISCH NACHHALTIG, ALS AUCH KOSTENEFFIZIENT SEIN SOLLEN.** DIESE PLANUNGSAUFGABE KÖNNEN HEUTE IN DER REGEL NUR SPEZIALISIERTE INGENIEURBÜROS LEISTEN – SO WIE DAS VON ALEXANDER WÖLFLECK IN ORTENBURG.



Technik die heute schon für morgen fit ist – energetisch nachhaltig, technisch auf dem neuesten Stand und trotzdem kostenbewusst planen, das sind die Aufgaben eines modernen Ingenieurbüros.

Alexander Wölflick – dieser Name ist Vielen vielleicht bekannt. Er war bis zum Jahr 2022 einer der Geschäftsführer und Gesellschafter bei einer namhaften Firma, einem der größten und bekanntesten Planungsbüros in der Region. Doch mit der wachsenden Unternehmensgröße wuchsen auch die Entfernungen, die Jahr für Jahr auf den europäischen Autobahnen und



im Flugzeug zurück gelegt werden mussten. Alexander Wölflick wollte wieder näher am Kunden und mehr in der Region arbeiten. Sein neues, eigenes Ingenieurbüro befindet sich heute in Ortenburg. Mit der namhaften Firma verbindet ihn nach wie vor eine enge Freundschaft und einige gemeinsame Projekte. Sein Ingenieursherz schlägt jedoch am leidenschaftlichsten für die Planung von Eigenheimen, Wohnanlagen und Gewerbeimmobilien in der Region.

Die planerischen Aufgaben sind auch bei dieser Art von Bauvorhaben in den letzten Jahren sehr komplex und



anspruchsvoll geworden. Die technische Gebäudeausstattung umfasst Heizung, Lüftung, Klima und Sanitär. Insbesondere die Umwälzungen auf dem Energiemarkt verlangen kluge, weitsichtige Lösungen. Energieeffizienz und Zukunftssicherheit, Flexibilität

und Skalierbarkeit, technische Zuverlässigkeit – und das alles bei möglichst überschaubaren Kosten. Das sind die Stärken des fünfköpfigen Planungsteams im Ingenieurbüro Wölflick.



Alexander Wölflick

Information von:

Ingenieurbüro Wölflick Alex GmbH
Ledererfeld 27 | Ortenburg
Tel. 0 85 42/46598-10
www.ib-woelflick.de



Traumhaus in Pocking Zell: idyllisch am Waldrand gelegen, ideal für Naturliebhaber und Ruhesuchende.



Traumhäuser in Bad Füssing: 4 exklusive Mehrfamilienhäuser in Kurzone 1

STARKER PARTNER IM BÄDERDREIECK

EIN JAHRZEHN VOLLER LEIDENSCHAFT UND EXPERTISE! THERMEN IMMOBILIEN VEREINT ERFAHRUNG UND INNOVATION UND BIETET EINE VIELFÄLTIGE AUSWAHL AN WOHNUNGEN UND HÄUSERN IN DER BEGEHRTEN GOLF- UND THERMENREGION. **EGAL OB FÜR DEN EIGENNUTZ ODER ALS INVESTITION - HIER FINDEN SIE IHRE TRAUMIMMOBILIE IM BÄDERDREIECK!**

Im charmanten Bäderdreieck, wo natürliche Schönheit und modernes Wohnen aufeinandertreffen, hat sich Thermen Immobilien unter der Leitung von Max Winkler als vertrauenswürdiger Partner etabliert. Seit über zehn Jahren zeichnet sich das Unternehmen nicht nur durch Fachkompetenz und Seriosität aus, sondern auch durch eine herzliche Kundenbetreuung, die jeden Käufer und Verkäufer wie ein Familienmitglied behandelt.

Max Winkler, Immobilienexperte und Visionär, bringt nicht nur umfassende Kenntnisse

des lokalen Marktes mit, sondern auch eine tiefe Leidenschaft für die Region, die seine Wurzeln im niederbayerischen Golf- und Thermenland hat. Sein Engagement und seine Expertise erstrecken sich über das Bäderdreieck hinaus und werden auch in den Metropolen München

und Salzburg anerkannt.

Das Besondere an Thermen Immobilien ist der individuelle Ansatz bei der Kunden-

betreuung. Hier stehen nicht nur Immobilien, sondern

die persönlichen Wünsche und Bedürfnisse der Klienten im Mittelpunkt. Der Leitsatz „Fachkundig, diskret und freundlich – lehnen Sie sich zurück und vertrauen Sie mir“ spiegelt die Philosophie des Unternehmens wider.

Auszeichnung für Spitzenleistungen:

Die jüngste Ehrung als „BELLEVUE BEST PROPERTY AGENT 2025“ unterstreicht die herausragende Arbeit und das Engagement von Thermen Immobilien. Diese Anerkennung bestätigt die hohe Qualität der Dienstleistungen und das Vertrauen, das Kunden in das Team setzen.



Wohnung in Bad Füssing: Beste Lage in Kurzone 1 – der perfekte Ort zum Entspannen und Wohlfühlen!



Information von:

TI Thermen Immobilien
Max Winkler
Kirchplatz 6 | 94060 Pocking
Tel. +49 (0) 85 31 / 323 57 00
max.winkler@thermen-immobilien.de





DER NEUE DACIA BIGSTER

AM 22. FEBRUAR 2025 FINDET IM AUTOHAUS SPINDLER IN HUTTHURM DIE MIT SPANNUNG ERWARTETE ENTHÜLLUNG DES DACIA BIGSTER STATT – EIN SUV, DAS DAS SEGMENT REVOLUTIONIERT!

Hold on to your seats! Der Dacia Bigster steht vor der Tür und wird das SUV-Segment revolutionieren. Mit der Kombination aus beeindruckendem Raumangebot, innovativer Technik und unübertroffenem Preis-Leistungs-Verhältnis setzt dieser neue Dacia Maßstäbe, die zuvor unerreicht schienen.

Der Bigster ist nicht nur größer – er ist smarter. Mit dem

„Eco Smart“-Konzept, das auf nachhaltige Antriebe und recycelte Materialien setzt, präsentiert er sich zeitgemäßer denn je. Der große Innenraum meistert nicht nur den Alltag, sondern bietet auch durch die erstmals geteilte Rückbank (40/20/40) und die elektrische Heckklappe enormen Komfort.

Unter dem Motto „Groß und großzügig“ wird der Bigster mit frischen Komfort-

Highlights überzeugen: Von einem elektrischen Panorama-Glasschiebedach über Zwei-Zonen-Klimaautomatik bis hin zu einem adaptiven Tempopilot – es gibt ausreichend Gründe, sich auf dieses außergewöhnliche SUV zu freuen.

Auch Offroad-Fans kommen auf ihre Kosten: Mit robusten Böschungswinkeln und flexiblen Fahrmodi ist der Bigster bereit für jedes Abenteuer.

Der Dacia Bigster wird am 22. Februar 2025 von 10 bis 18 Uhr in einem exklusiven Event im Autohaus Spindler in Hutthurm vorgestellt. Autofans und Interessierte haben die Gelegenheit, das beeindruckende SUV hautnah zu erleben und sich von den neuen Technologien und dem außergewöhnlichen Komfort überzeugen zu lassen. Seien Sie dabei und entdecken Sie das Fahrzeug, das das SUV-Segment neu definiert!

Information von:

Autohaus Spindler GmbH
Renault & Dacia Vertragspartner
Fürstenecker Str. 2 | 94116 Hutthurm-Prag
Tel. +49 (0) 85 05 / 900 40
www.renault-spindler.de



CAMPING UND URLAUB MIT DEM WOHNMOBIL IN EUROPA: 5 TIPPS FÜR EIN UNVERGESSLICHES ERLEBNIS

Urlaub mit dem Wohnmobil erfreut sich immer größerer Beliebtheit und das nicht ohne Grund. Flexibilität, Unabhängigkeit und die Möglichkeit, die schönsten Ecken Europas zu entdecken, machen diese Art des Reisens besonders attraktiv. Ob atemberaubende Berge, sanfte Hügel oder malerische Küsten – Europa bietet für jeden Geschmack das passende Reiseziel. Um Ihren Wohnmobilurlaub unvergesslich zu machen, haben wir fünf wertvolle Tipps zusammengestellt.

1. Routenplanung und Stellplätze

Bevor es losgeht, sollten Sie sich Zeit nehmen, um Ihre Route zu planen. Europa bietet eine Vielzahl an malerischen Routen und versteckten Plätzen. Nutzen Sie Apps oder Websites, die speziell für Wohnmobilreisende entwickelt wurden, um geeignete Stellplätze zu finden. Achten Sie darauf, dass die Stellplätze gut ausgestattet sind und über die nötigen Annehmlichkeiten verfügen. Beliebte Websites wie „Park4Night“ oder „Campercontact“ helfen Ihnen dabei, den perfekten Ort zu entdecken.

2. Wichtige technische Vorbereitungen

Stellen Sie sicher, dass Ihr Wohnmobil vor der Reise in einwandfreiem Zustand ist. Kontrollieren Sie die Bremsen, Reifen, das Öl und die Wasser- und Gasversorgung. Vergessen Sie nicht, wichtige Dokumente wie die Versicherung und den internationalen Führerschein griffbereit zu haben. Ein Pannenset sowie ein Erste-Hilfe-Kasten sollten ebenfalls an Bord sein. So sind Sie auf alle Eventualitäten vorbereitet.

3. Die richtige Packliste

Packen Sie clever! Da der Platz im Wohnmobil begrenzt ist, sollten Sie nur das Nötigste einpacken. Eine gut durchdachte Packliste hilft Ihnen, das Wesentliche nicht zu vergessen. Denken Sie daran, auch für unvorhergesehene Wetterbedingungen ausgestattet zu sein – eine Regenjacke und warme Kleidung sollten immer dabei sein. Ein Grill oder eine Campingkocherausstattung können Ihr kulinarisches Erlebnis im Freien zusätzlich aufwerten.

4. Flexibel bleiben

Einer der größten Vorteile des Reisens mit dem Wohnmobil ist die Flexibilität. Sehen Sie von fixen Plänen ab und lassen Sie Raum für spontane Entscheidungen. Oft entdeckt man unterwegs wunder-

schöne Orte, die nicht im Reiseführer stehen. Seien Sie bereit, unplanmäßige Stopps einzulegen und verborgene Schätze zu entdecken. Manchmal sind es die unerwarteten Erlebnisse, die einen Urlaub unvergesslich machen.

5. Rücksichtnahme auf die Natur

Beim Campen ist es wichtig, die Umwelt zu respektieren. Beachten Sie die lokalen Regeln und Vorschriften für das Camping. Hinterlassen Sie kaum Spuren und nehmen Sie Ihren Müll mit. Nutzen Sie Campingplätze, die sich um Nachhaltigkeit bemühen, um die Schönheit der Natur zu bewahren und auch zukünftigen Generationen zugänglich zu machen.

Fazit

Urlaub mit dem Wohnmobil in Europa ist eine wunderbare Möglichkeit, die Vielfalt und Schönheit des Kontinents zu erleben. Mit einer durchdachten Planung und Vorbereitung steht einem unvergesslichen Abenteuer nichts im Weg. Halten Sie sich an unsere Tipps, und genießen Sie die Freiheit, die diese Form des Reisens bietet. Packen Sie Ihre Koffer, schnappen Sie sich den Schlüssel, und machen Sie sich bereit für eine aufregende Reise



AUTOMOBILE
HUBER GMBH & CO.KG
SEIT 1922 100 JAHRE MOBILITÄT

FREEWAY
Camper

PARTNER

MEISTERWERKE *Fehler-Suchräzzl*

Seeschlacht von Trafalgar, Künstler Unbekannt, 1805



FINDEN SIE DIE 6 FEHLER IM UNTEREN BILD?





Ein wunderbares Neujahr's-Präsent konnte Frau Gina Altinger aus Osterhofen mit der richtigen Lösung in unserem monatlichen PAPA RÄZZL einheimsen. Das Lampe Berger Starter-Set wird ihr sicher gute Dienste leisten. So sollte man immer in das neue Jahr starten, oder?

Wir wünschen ganz viel Freude damit.

| | | | | | | | |
|------------------------------|---------------------------|--------------------------|---|---------------------------------|------|--------------------|-----------------|
| Gemälde, Maltechnik, Farbe | intelligent, helle | früh. Kfz-Z. Stadt-hagen | ↘ | Bergsteigergerät | ↘ | Allee-bäume | ↘ |
| → | ↘ | | | ↘ | | | |
| → | | | | | | Stausee in Hessen | |
| japan. Roh-fischspeise | ↻ 1 | Tanz-kunst | ↘ | Tennis-satz | → | ↻ 2 | |
| bezaubern | | | ↘ | Kurzform v. Adelheid | → | | |
| ↻ 7 | ↻ 4 | | | | | | ↻ 9 |
| griech. Göttin | | | ↘ | ital.: drei | → | | |
| → | ↻ 8 | | | das Gesamte | ↘ | | |
| Sport-ruderer | | | ↘ | weibl. franz. Artikel | → | | Fleisch-gericht |
| → | | | | | | | ↻ 5 |
| → | | | | | | Abk.: Nano-sekunde | |
| Abtei in Ober-bayern | afrika-nische Vieh-seuche | | ↘ | knapp, schmal | → | | |
| → | | | | griech.: Hauch | ↘ | | |
| → | | | | | | Stadt bei Eisenach | ↘ |
| Beitreibung von Geld | nordische Hirsch-art | | ↘ | Geliebte von Radames | → | eine der Musen | ↻ 3 |
| bibl. Gewicht | | | ↘ | indischer Sagenheld | → | schweiz. Berg | |
| Vorn. d. Schauspielers Delon | | | | | → | Männername | |
| frz. Käse | | | ↘ | brit. Schriftsteller (Roald...) | ↻ 10 | | ↘ |
| → | | | | | ↻ 6 | afghan. Münze | |
| → | | | | | | griechisch: Tugend | |

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

CUSTOMMEDIA VERLAG
BAHNHOFSTRASSE 33 • 94032 PASSAU
EINSENDESCHLUSS IST DER 28.02.2025

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



SUDOKU

ZUM LERNEN

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

ZUM ÜBEN

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

ZUM VERZWEIFELN

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 8 | | | 5 | |
| | 3 | 1 | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | 1 | 7 | | 9 |
| | | | | 8 | | 6 | |
| 5 | | | | | | | |
| | 9 | | | | | | 1 |
| 8 | | | | 5 | | 6 | |
| | | | | 2 | | | |

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

Training und Probetraining:
Samstag 10.00 - 11.30 Uhr

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

Training und Probetraining:
Donnerstag 19.00 - 20.30 Uhr

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

Kampfkunst & Selbstverteidigung

für Männer & Frauen

Wing Tsun | Tai Chi Chuan | Escrima
in Pocking

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

Wing Tsun Kung Fu

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

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

Tai Chi Chuan

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

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

Escrima

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

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

Wing Tsun - effektive Selbstverteidigung für jedermann

Sport & Entspannung - Innerer Ausgleich und Fitness

Escrima - Training für Koordination, Schnelligkeit und Körperspannung



Kontakt und weitere Informationen:

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

www.ewto.com



Hirsch
LACKIER KAROSSERIEZENTRUM



UNSERE LACKIERKABINEN SIND SO GRÜN, DA SCHAUEN SELBST DIE HIRSCHEN!

Bei uns wird Nachhaltigkeit groß geschrieben:

Unsere Chronotech H.E. Lackierkabinen benötigen 50% weniger Strom als herkömmliche Lackieranlagen. Zudem verarbeiten wir mit der Glasurit Reihe 100 das umweltfreundlichste Lackmaterial mit dem niedrigsten VOC-Gehalt am Markt! Dieser Qualitäts- und Nachhaltigkeitsstandard wird durch das **TÜV ECOcert100** Siegel bescheinigt.



Lackier- und Karosseriezentrum Hirsch GmbH

Pauerstraße 8 • 94081 Fürstentzell

Telefon: +49 8502 249940

Mobil: +49 171 643 849 3

E-Mail: info@lkz-hirsch.de

www.hirsch-lackierzentrum.de