

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

PAPARAZZI
AUSGABE 206
NOVEMBER 2025

PA PARAZZI

PEOPLE & LIFESTYLEMAGAZIN IN OSTBAYERN

gesundheit

BODY & SOUL

jetzt ist die zeit, sich um sich selbst zu kümmern



leben

WELLNESS

Die kleine Auszeit zwischendurch lädt die Akkus wieder auf

thema

LASS DICH COACHEN!

Es ist einer der größten Megatrends der letzten Jahre - man lässt sich „coachen“. Egal ob geschäftlich oder privat, körperlich, mental oder psychisch: der erfahrene Blick von außen kann neue Perspektiven eröffnen. Unser Thema im November.

schwer

DAUER KRISE

Warum es sich so wunderbar regieren lässt, wenn alle die Hosen voll haben



leben

DAHEIM

machen Sie es sich zuhause schön - mit tips und ideen aus der region



GEINBERG[°]
SPA RESORT • THERME

SPA+

ADULTS ONLY

Foto: Robert Maybach

SPA+
ADULTS ONLY

UPGRADE YOUR DAY: Genießen Sie im SPA+ Wellbeing Next Level auf 2.500 m² mit Erlebnisaufgüssen, Schaumdampfbad, Ruhebereichen mit Designer-Daybeds, Salz-Lounge und 35° C warmem Thermalwasser (in- & outdoor). Information & Buchung: www.sparesortgeinberg.at

Ein Resort der

VAMED
VITALITY
WORLD

the
relaxing
way
of life



Seite 3




Mal unter uns...

Das Bundesministerium für Wirtschaft und Energie (BMWE) hat zum kürzlich veröffentlichten Monitoringbericht zur deutschen Energiewende Stellung bezogen. In einem offiziellen Dokument zieht die Staatsbehörde Bilanz zu den elementaren Aspekten der so genannten „erneuerbaren“ Energien.

Dieses Dokument sorgt jedoch bei Fachleuten für Verwunderung. Gleich zu Beginn des Dokumentes gibt man zu, dass der Strom im Großen und Ganzen vorne und hinten nicht reicht. Die Ausrichtung unserer Stromversorgung auf wetterabhängige Kraftwerke hat zu der absurden Situation geführt, dass man in manchen Zeiten zu viel Strom produziert, so dass man einzelne Anlagen vom Netz nehmen (aber den Betreibern dafür den Ausfall bezahlen) muss, oder den Strom ins Ausland verschenken (oder sogar noch Geld mit drauf legen) muss, damit er abgenommen wird – während sich schon ein paar Stunden später die Situation wieder komplett drehen kann. Dann jedoch muss Deutschland den zuvor verschenkten Strom wieder teuer zurück kaufen. Das ist schlicht und einfach dumme Energiepolitik. Ja, tatsächlich hat das BMWE dies erkannt.

Es geht aber noch dümmmer, denn das BMWE schreibt weiter: „Insbesondere ist der tatsächlichen Zahlungsfähigkeit von Industrie, Gewerbe und Haushalten zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt worden.“ (sic!) Aha. In gutem Deutsch ausgedrückt heißt das „Uns war nicht klar, dass zu teurer Strom das Land ruinieren wird.“

Klar, der allgemeine Fachkräftemangel hat im Berliner Regierungsviertel ganz besonders erbarmungslos zugeschlagen – aber es drängt sich dennoch die Frage auf, ob man nicht eine MPU (medizinisch-psychologische Untersuchung, im Volksmund auch „Idiotentest“ genannt) als verpflichtendes Grundkriterium für Politiker einführen sollte.

Hier ein wenig Nachhilfe in Sachen Energie und Wirt-

schaft: die billige und zuverlässige Energieversorgung ist in jeder Volkswirtschaft der kritische Engpassfaktor. Das bedeutet: vor allen anderen Standortfaktoren muss dieser gegeben sein. Fehlt er, kann er durch keinen anderen Faktor kompensiert werden. Um es noch klarer auszudrücken: ohne billigen Strom keine Industrie, kein Wirtschaftswachstum, kein Wohlstand. Punkt. Diskussion beendet.

Deutschland hat sich entschlossen, auf diesen Faktor für immer zu verzichten. Kein billiges Gas, keinen billigen Atomstrom, und keine billige Kohle mehr. Damit ist der Traum vom Wirtschaftsstandort Deutschland ausgeträumt. KI-Standort? Lächerliche Hirngespinnste, fast so dämlich wie „Grüner Wasserstoff“. Das war's. Für immer. Das Problem ist dabei nur: der Untergang einer ehemals führenden Wirtschaftsmacht vollzieht sich nicht über Nacht. Das langsame Siechtum wird Jahrzehnte andauern. Zeit genug für die verantwortlichen Politiker, noch mal richtig Kohle abzugreifen und sich dann davon zu stehlen. Und Zeit genug, phantastische Erzählungen zu erfinden und in die Köpfe der Menschen zu hämmern, um sie glauben zu machen, ihre Fleischfresserei sei schuld gewesen. Oder der Russe. Oder irgendeine lustige kleine Amöbe. Was auch immer. Spielt keine Rolle, denn sie werden es sowieso glauben – egal wie dümmlich die Geschichte auch sein wird. Doch die Fakten bleiben bestehen: wer sich selbst ins Knie schießt, kann danach nicht mehr schnell genug laufen, um mit den anderen mithalten. Eigentlich nicht schwer zu verstehen – außer man ist Politiker.



Mit windstillen Grüßen,

Ihr Matthias Müller
Redaktion PApapazzi

PA

PARAZZI

PEOPLE & LIFESTYLEMAGAZIN IN OSTBAYERN

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

Herausgeber:

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

Hinweis der Redaktion:

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

Anzeigenvertrieb:

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

Kontakt:

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

Alle vom Verlag gestalteten Anzeigen und erstellten Fotografien sind durch den Verlag urheberrechtlich geschützt. Ihre Verwendung in anderen Medien kann nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages erfolgen. Wir bitten alle Anzeigenkunden das Urheberrecht und damit den Schutz des geistigen Eigentums zu respektieren und danken für die gute Zusammenarbeit.

A woman with short brown hair and blue eyes is the central figure. She is wearing a white, textured knit sweater with small, faint, light-colored bow-like patterns on the chest and sleeves. She is also wearing a skirt covered in dense, shimmering gold sequins. She has small gold hoop earrings. The background is a plain, light-colored wall. Several large, silver, reflective disco balls are suspended in the air around her, creating a festive, holiday atmosphere. The lighting is soft and even.

S.OLIVER BLACK LABEL +
COMMA STORE
STADTGALERIE PASSAU

S. Oliver
BLACK LABEL



KUNST HANDWERK SPEKTAKEL

Ausgewählte Kunsthandwerker & Aussteller
Indoor & Outdoor

WEIHNACHTS MÄRCHEN

Drei Wochenenden voller Zauber - das Weihnachtsmärchen
am Schellenbruckplatz in Eggenfelden / Nähe Pfarrkirchen.

21.–23. November '25

28.–30. November '25

05.–07. Dezember '25

Fr. 15.00 – 20.00 Uhr

Sa. 11.00 – 20.00 Uhr

So. 11.00 – 20.00 Uhr

Gastro – 21.00 Uhr

Komm in eine
bunte Welt!



www.kunst-handwerk-spektakel.de



PAPARAZZI 206 | November 2025

INHALT

„Es gibt keine Grenzen. Nicht für den Gedanken, nicht für die Gefühle. Die Angst setzt die Grenzen.“

Ingmar Bergman (1918-2007)

Dauerbrenner...

10 Schwere Kost

> **Machtmittel** Dauerkrise

29 ERKLÄR Bär

> **Der Loamsiada**

48 PApAräzzl

> **Harte Nüsse** für helle Köpfe



Coaching-Spezial

Sich coachen zu lassen ist derzeit ein echter Trend für alle, die sich weiterentwickeln wollen. Der geschulte Blick von außen, kompetente Moderation und unabhängige Expertise sind in Zeiten der Veränderung besonders wertvoll. Wir stellen einige Top-Coaches in unterschiedlichen Bereichen vor.

Kaffeegeruch pur!



30 Food



Bei „Toni Bohni“ dreht sich alles um Kaffee – Leidenschaft, Qualität und Genuss. Karl Geishauser verbindet italienische Kaffeekultur, hochwertige Geräte und erlesene Bohnen mit persönlichem Service für Gastronomie, Firmen und Zuhause. So beginnt jeder Tag besser – vom ersten Espresso bis zum letzten Cappuccino.

45 Familiengeschichte

> **Vom Filter** zur Wasserwelt

1986 GRÜNDETEN Norbert und Elfriede Krieger in Eichendorf das Unternehmen Krieger Wasseraufbereitung. Aus der Vision, Wasser sauber zu halten und Becken effizient zu betreiben, entwickelte sich schnell ein verlässlicher Partner für private Schwimmbeckenbesitzer...



40 Spezialwissen starker Rücken!

> **Gegen** den Schmerz im Kreuz!

RÜCKENSCHMERZEN – Volkskrankheit Nr. 1 des Bewegungsapparats und werden oft nicht ursächlich behandelt. Dabei gibt es wirksame Methoden, mit denen man selbst schwere Schäden wieder in den Griff bekommt. Voraussetzung: verstehen, wie der Rücken funktioniert.

28 wunderschönes Istanbul

> **Wo** Orient & Okzident sich begegnen

EINE STADT ZWISCHEN ZWEI WELTEN, die Geschichte, Kultur und Lebensfreude verbindet. Moscheen und Minarette prägen das Stadtbild, während Gewürz- und Teedüfte durch die Gassen ziehen. Sie macht das Besondere aus: Eine Reise hierher ist ein Erlebnis für alle Sinne.

stilvolles Upgrade

> **Design** mit Ausstrahlung

MILLENNIUM VISIONS steht für kreative Innenausbau- und Dekorationslösungen. Das Team aus Ortenburg verwandelt Räume – von Hotels über Geschäftsräume bis zu Eventlocations – in stilvolle, persönliche Orte, die Komfort und Charakter verbinden.

Wow!



› Volksmusik aus dem Passauer Land

Zwoagsang

EIN ABEND DER VOLKSMUSIK IN WINDORF STIMMT EIN AUF WINTERLICHE ABENDE UND DAS FEST DER LIEBE.

Soizweger Zwoagsang, das schmiegt sich wie eine frische Brise an die Ohren: Aus Salzweg bei Passau tanzen die beiden Stimmen durch die Volksmusiklandschaft, locker, herzlich und voll von bayrischer Herzlichkeit. Mit launigen Texten, eingängigen Melodien und einem Rhythmus, der zum Mitsingen einlädt, sind sie eine echte Bereicherung der hiesigen Musikantenszene. Ihre Harmonie klingt nach Heimat, nach gemütlichen Abenden und nach dem unverwechselbaren Charme der niederbayerischen Musik-



tradition. Ein Auftritt, der gute Laune verspricht. Zu erleben ist das sympathische Duett am 13.12.2025 in der Schmiedehof-Taferne in Windorf.

Adventliche Sitzweil mit'n Soizweger Zwoagsang

**13. Dezember 2025
Schmiedehof-Taferne in Windorf**

Programm:

- Einlass ab 18.00 Uhr
Empfang an der Winterbar
mit Speisen und Getränken
- 19.00 Uhr:
Musikalische Einstimmung
auf Weihnachten mit dem
Soizweger Zwoagsang

Eintritt: 15 €
(Essen und Getränke sind nicht
im Eintritt enthalten)

Schmiedehof Taferne
Weiherer GbR
Fam. Weiherer, Kreiling 3
94575 Windorf an der Donau

info@schmiedehof-taferne.com
Tel.: 08546 4549963



› für große und kleine wasserratten

Nass macht Laune

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

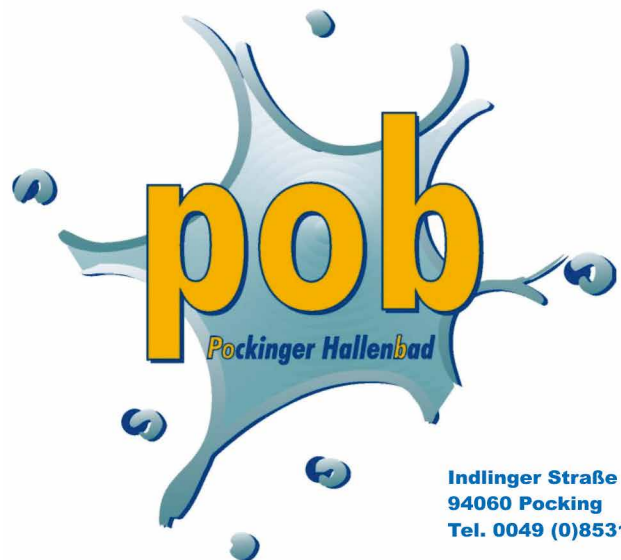
Die Temperaturen von Wasser und Luft in der Schwimmhalle sind auch für kleine Kinder äußerst angenehm. Eher sportlich ambitionierte Besucher können im Schwimmerbecken ihre Bahnen ziehen, während sich die Kleinen im Kinderbecken vergnügen. So vergeht ein Tag voller Sport, Spaß und Entspannung wie im Flug.

Schwimmkurse finden laufend je nach Anmeldung statt.



Information von:

pob Pockinger Hallenbad
Indlinger Str. 14 a | 94060 Pocking
Tel.: +49 (0) 8531 / 709-41



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

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

Öffnungszeiten:

Dienstag bis Freitag

15:00 bis 21:00 Uhr

Samstag, Sonntag und Feiertage

10:00 bis 18:00 Uhr



» winter-highlights in der passauer dreiländerhalle!

Das maximale Live-Erlebnis:

20.12.2025 | SYMPHONIC TRIBUTE TO METALLICA



METALLICA Symphonic Tribute ist ein außergewöhnliches Crossover-Projekt, das bekannte Songs von Metallica wie „Nothing else matters“ vom virtuosen Orion Orchester in ein Gewand der klassischen Musik eintauchen lässt. Eine erstklassige Tribute-Band präsentiert dabei den legendären Sound des großen Vorbilds.

21.12.2025 | THE MUSIC OF HANS ZIMMER & JOHN WILLIAMS



Die Melodien von John Williams und Hans Zimmer werden an diesem Abend live gespielt von internationalen Solisten und einem großen Symphonieorchester. Erleben Sie die unvergesslichen Melodien aus „Star Wars“, „Harry Potter“, „Gladiator“, „Fluch der Karibik“, „Indiana Jones“ u.v.m.

14.01.2026 | FALCO MEETS AMADEUS

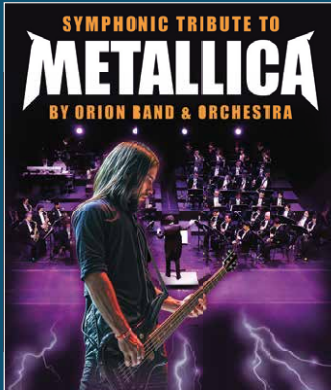


Der Kommissar ist zurück! Nach dem Erfolg von „FALCO – Das Musical“ folgt nun das neue Meisterwerk des Kreativ-Teams um Alexander Kerbst: „FALCO MEETS AMADEUS“ – eine spektakuläre Show mit allen großen Hits, die den Mythos Falco neu entfacht. Ab 2026 auf großer Tournee!

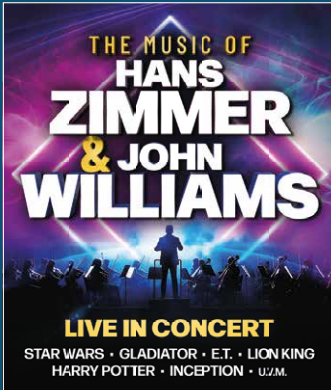
06.02.2026 | DIE NACHT DER MUSICALS



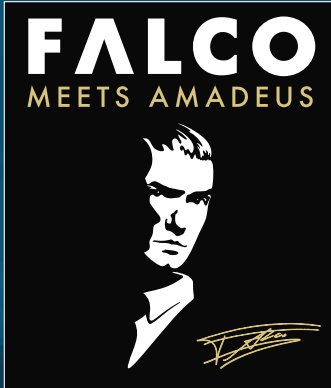
In dieser Show werden Highlights aus den bekanntesten Musicals eindrucksvoll präsentiert. Stars der Originalproduktionen zeigen auf einer Reise durch die Welt der internat. Musicals ausgewählte Solo-, Duett- und Ensemblenummern. Erstmals neu dabei sind das aktuelle Broadway Musical „Aladdin“ und Phil Collins' Welterfolg „Tarzan“.



20.12.25 | Passau - Dreiländerhalle



21.12.25 | Passau - Dreiländerhalle



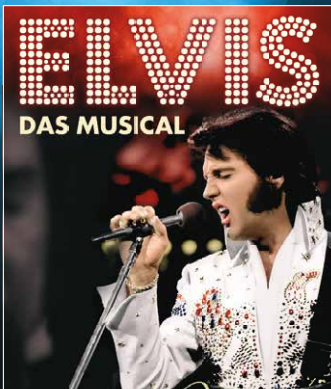
14.01.26 | Passau - Dreiländerhalle



06.02.26 | Passau - Dreiländerhalle



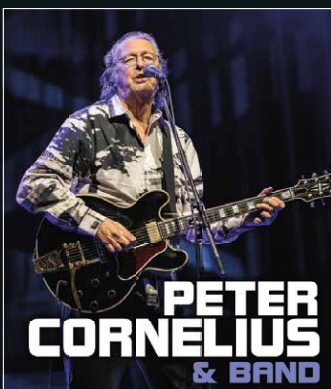
24.02.26 | Passau - Dreiländerhalle



08.04.26 | Passau - Dreiländerhalle

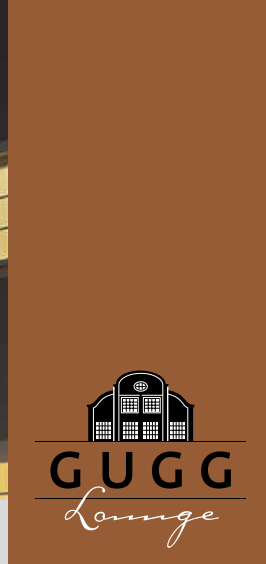


07.04.26 | Passau - Dreiländerhalle



03.06.26 | Passau - Dreiländerhalle

TICKETS: WWW.COFO.DETICKETS GIBT ES UNTER WWW.PASSAU-TICKET.DE | WWW.COFO.DE



KULTUR MEETS KULINARIK

SAMSTAG 24. JÄNNER	KABARETT TRÄNEN LACHEN - VALENTIN & KARLSTADT	20.00 UHR
VON UND MIT: ANITA KÖCHL & EDI JÄGER		

SAMSTAG 27. FEBRUAR	KABARETT ROLAND DÜRINGER	20.00 UHR
REGENERATIONSABEND 3.0		

SAMSTAG 15. NOVEMBER	MUSIKALISCHES RAHMEN- PROGRAMM
SOWIE UNSERE HOFERIE IM GASTGARTEN	

FREITAG 29. MAI	KABARETT CHRISTINE PRAYON	20.00 UHR
ABSCHIEDSTOUR		

SAMSTAG 20. DEZEMBER	CHRISTMAS PARTY
MIT DJ	

Alle aktuellen Termine und Infos finden Sie auf WWW.GUGG.AT oder auf WWW.GUGG-LOUNGE.AT

KULTURHAUS GUGG, Palmstraße 4, 5280 Braunau / +43 (0) 7722 65 692 / www.gugg.at

RESTAURANT GUGG-LOUNGE, Linzer Straße 6, 5280 Braunau / +43 (0) 7722 63 461 / www.gugg-lounge.at

REPORT 112025-206

NAME: ALLES AUS EINER HAND

EDITOR: MATTHIAS MUELLER / EDITOR-IN-CHIEF

INSESTOFF DER NICHT
LEICHT ZU VERDAUEN IST

SCHWERE KOST

TOPIC / TOO LONG TO READ

DIE MENSCHEN WERDEN SYSTEMATISCH IN EINEM
DAUERHAFTEN KRISENZUSTAND GEHALTEN DA DIES
DEN REGIEREDEN UMFASSENDE MACHBEFUGNISSE
VERLEIHT UND DAS EXEKUTIVE DURCHREGIEREN AN
DEN VERFASSUNGSORGANEN VORBEI VERSTETIGT.

CLASSIFIED

MACHTMITTEL DAUERKRISE

Warum es für die Regierenden so unwiderstehlich reizvoll ist, ständig neue Krisen auszurufen.

[Matthias Müller]

Es gab eine Zeit, in der Worte wie Ausnahmezustand, Notfall oder Krise ein Warnsignal waren, temporär, außergewöhnlich, mit der klaren Erwartung, dass danach wieder Normalität einkehrt — heute ist das Gegenteil der Fall. Der

Ausnahmezustand ist zum Alltag geworden, die Krise zum Regelfall, und das Sicherheitsdenken hat sich zu einer eigenen Regierungsform entwickelt. Man könnte fast sagen: Der Staat hat sich an die Krise gewöhnt, oder, schlimmer, er

braucht sie. Wer die Schlagzeilen der letzten Jahre verfolgt, erkennt das Muster: Pandemie, Energiekrise, Ukrainekrieg, Cyberbedrohung, hybride Kriegsführung, Desinformation, Torgefahr, Klimanotstand, Drohnenalarm. Es

gibt keine Atempause mehr, kein „Dazwischen“. Politik, Verwaltung und Medien rotieren von Alarm zu Alarm, und jedes Mal werden die Eingriffe in Rechte, Kommunikation und öffentliche Strukturen ein Stück weiter normalisiert.

Wo früher demokratische Aushandlung stand, herrscht heute operative Lagebesprechung. Dieses Denken in permanenter Gefährdung ist kein Zufall. Es folgt einer systemischen Logik: Wer Krise sagt, darf handeln, ohne lange zu fragen. „Sicherheit“ ist die einzige Währung, in der gehandelt werden soll. Und so verschiebt sich die Machtachse leise, weg von der Öffentlichkeit, hin zu Exekutive, „Expertenräten“ und sicherheitspolitischen Gremien. Demokratie verengt sich auf eine Zuschauerrolle, während Behörden, Militär und Krisenstäbe das Steuer übernehmen. Was einst als Notfallmechanismus gedacht war, wird zum Dauerinstrument: von der Pandemieverordnung über Energie-Notfallpläne bis hin zu den neuen Strukturen der „Zivil-Militärischen Zusammenarbeit 4.0“, die im sogenannten „Grünbuch ZMZ“ entworfen werden.

Das Besorgnis erregende daran ist nicht nur der Inhalt dieser Dokumente, sondern der Geist, der ihnen innewohnt. Es ist der Geist einer Regierung, die ihrem eigenen Volk misstraut und die den Krieg höher schätzt, als den Frieden. Statt Vertrauen zu stärken, produziert man Resilienzprogramme, Informationskampagnen, Abwehrmaßnahmen, als sei der Bürger selbst Teil einer potenziellen Bedrohung. Das Klima der Angst ersetzt das Gespräch. Was früher politischer Streit war, wird heute als Sicherheitsrisiko eingeordnet. Und wer den Alarmton hinterfragt, gerät selbst unter Verdacht, zu „den Anderen“ zu gehören. Wer Kritik übt, gehört zum Feind. Diese Rhetorik war in Deutschland schon mal da. Und sie verfängt erneut.

Damit hat sich ein neues Paradigma etabliert: Sicherheit nicht mehr als Schutz der Freiheit, sondern als Argument für ihre Einschränkung. Der Staat präsentiert sich als Garant der Ordnung in einer chaotischen Welt, während er selbst die Ausnahme zum Prinzip erhebt. Die Folge ist ein schleichender Umbau, rechtlich, institutionell, mental. Es geht nicht darum, Panzer auf die Straßen zu bringen, sondern um Strukturen, die jederzeit greifen können, wenn man den nächsten „Spannungsfall“ ausruft. Und genau das ist der Punkt, an dem das Grünbuch ZMZ 4.0 und die jüngsten Forderungen nach dem Spannungsfall ineinandergreifen: als Vorbereitungsdokument einer Zukunft, in der Krisen zur Basis von Macht geworden sind.

WENN ZIVILE STRUKTUREN MILITÄRISCH DENKEN LERNEN

Im Januar 2025 erschien das unscheinbar betitelte „Grünbuch ZMZ 4.0“, herausgegeben vom Zukunftsforum Öffentliche Sicherheit (ZOES e. V.), unterstützt von Bundeswehr, Innenministerium, Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) sowie mehreren Landesbehörden. Auf den ersten Blick liest es sich wie eine sachliche Fachanalyse über Krisenvorsorge und Katastrophenschutz. Doch wer genauer hinschaut, erkennt ein anderes Programm: Es ist ein Drehbuch für die schrittweise militärische Durchdringung ziviler Verwaltung.

Das Papier beschreibt, wie zivile und militärische Akteure künftig „verzahnt“ agieren sollen, in Krisen, Notfällen, hybriden Konflikten, ja selbst in Phasen gesellschaftlicher „Destabilisierung“. Offiziell dient das der „Resilienzsteigerung“. In Wahrheit aber verschiebt es Grenzen, die bislang als demokratische Brandmauern galten: zwischen Polizei und Armee, zwischen Verwaltung und Verteidigung, zwischen Bürger und Staat.

Im Kern geht es darum, den Ausnahmezustand plan- und umsetzbar zu machen. Das Grünbuch fordert eine „integrierte Sicherheitsarchitektur“, die alle Ebenen, Bund, Länder, Kommunen, Wirtschaft und Bevölkerung, in eine gemeinsame sicherheitspolitische Matrix einbindet. Behörden sollen künftig „lagebildfähig“ arbeiten, Daten austauschen, sich an „zentralen Lagezentren“ beteiligen. Mit anderen Worten: die Logik des Militärs, nur ohne Uniform. Noch beunruhigender ist der Begriff der „zivil-militärischen Resilienz“. Er klingt harmlos, ist aber das Gegenteil. In diesem Konzept ist der Bürger kein mündiger Akteur mehr, sondern ein Teil der Verteidigungslinie.

Alles, Infrastruktur, Medien, Lieferketten, Kommunikation, sogar öffentliche Meinung, wird als sicherheitsrelevantes Element betrachtet. Wer abweicht, stört die Abwehrfähigkeit. Protest, Kritik oder zivilgesellschaftlicher Widerstand erscheinen so nicht mehr als Ausdruck demokratischer Vielfalt, sondern als Schwachstelle, die man „adressieren“ muss. Das Grünbuch ZMZ 4.0 reiht sich nahtlos in eine Serie ähnlicher Dokumente ein, die seit Jahren das gleiche Ziel verfolgen: die totale Mobilmachung im Namen der Sicherheit. Nach dem Weißbuch

der Bundeswehr (2016), dem „Konzept Zivile Verteidigung“ (2017) und den jüngsten „Nationalen Sicherheitsstrategien“ (2023/2024) ist es der nächste Schritt einer administrativen Selbstaufblähung, die kaum noch demokratische Kontrolle kennt. Der Clou: Diese Texte werden nicht als Gesetze verabschiedet, sondern als „Diskussionsgrundlagen“. Damit können sie ohne parlamentarische Debatte in Behördenhandeln übersetzt werden.

Das BBK und das Verteidigungsministerium verweisen darauf, dass es sich lediglich um „Empfehlungen“ handle. Doch in der Praxis gilt: Was einmal in Verwaltungsvorgaben steht, wird umgesetzt. In internen Schulungen und Planspielen wird bereits geprobt, wie Versorgungsketten, Medienkommunikation und Bevölkerungsschutz unter militärischer Führung funktionieren. Das Grünbuch nennt explizit

Der Geschmack des Sommers in jeder Flasche



Original · Regional
Niederbayerisch



kuenzinger-fruchtsaeft.de

Szenarien von „hybrider Einflussnahme“, „Cyberangriffen“, „kritischen Infrastrukturausfällen“, und jedes dieser Stichworte kann politisch beliebig ausgelegt werden.

Damit etabliert sich ein neues Denken: zivile Verwaltung als Teil der nationalen Verteidigung. Und das hat Folgen. Wenn Behörden nicht mehr in erster Linie öffentliche Daseinsvorsorge leisten, sondern Teil eines Sicherheitsapparats werden, verändert sich ihr Verhältnis zum Bürger. Kontrolle wird zur Gewohnheit, Misstrauen zur Grundhaltung, Kommunikation zur Informationslenkung. Die innere Logik lautet: Vorbereitet sein heißt, auch das Unwahrscheinliche durchzuspielen. Aber im Namen dieser Vorbereitung wird das Udenkbare salonfähig. Wer permanent Krieg simuliert, fängt irgendwann an, ihn für unvermeidlich zu halten.

Und wer Verwaltung an militärische Entscheidungslogik gewöhnt, schafft die psychologische Brücke, über die jede Notstandsmaßnahme später als „rational“ erscheinen kann. Das Grünbuch ZMZ 4.0 ist damit nicht nur ein Verwaltungsdokument, es ist ein Symptom. Es markiert die ideologische Verschiebung von der sozialen zur sicherheitspolitischen Republik. Ein Staat, der alles als potenzielle Bedrohung betrachtet, wird irgendwann selbst zur Bedrohung.

KIESEWETTERS SPANNUNGSFALL: DIE JURISTISCHE BRÜCKE ZUM AUSNAHMEZUSTAND

Wenn politische Systeme beginnen, ihre Sprache zu militarisieren, sollte man hellhörig werden. Begriffe

wie „Spannungsfall“, „Verteidigungsfähigkeit“ oder „Resilienz“ klingen technisch, fast steril, doch in ihnen steckt Macht. Und Macht verändert sich zuerst in der Sprache, bevor sie sich in Strukturen niederschlägt. Genau das erleben wir derzeit.

Der CDU-Außenpolitiker Roderich Kiesewetter hat im Herbst 2025 den Vorschlag gemacht, Deutschland solle angesichts der jüngsten Drohnenvorfälle den sogenannten Spannungsfall ausrufen. Was auf den ersten Blick wie eine administrative Formalität klingt, ist tatsächlich ein verfassungsrechtlicher Ausnahmezustand. Der Spannungsfall ist im Grundgesetz (Artikel 80a) verankert, er darf vom Bundestag mit Zweidrittelmehrheit festgestellt werden, wenn die „äußere Sicherheit“ der Bundesrepublik bedroht scheint, aber noch kein Kriegszustand besteht. Das klingt harmlos, ist es aber nicht. Denn mit der Ausrufung des Spannungsfalls werden ganze Bündel an Sondervollmachten aktiviert:

- **Der Bund erhält weitreichende Zugriffsmöglichkeiten auf Länderkompetenzen.**
- **Die Bundeswehr darf unter bestimmten Umständen im Innern eingesetzt werden.**
- **Vorratsgesetze aus der Zeit des Kalten Krieges (Sicherstellungsgesetz, Wirtschaftssicherstellungsgesetz, Verkehrssicherstellungsgesetz) treten in Kraft.**
- **Kommunikations-, Energie- und Verkehrsinfrastrukturen können zentralisiert und militärisch koordiniert werden.**
- **Auch die Wehrpflicht könnte**

in diesem Rahmen wieder aktiviert werden.

Mit anderen Worten: Der Spannungsfall ist die juristische Brücke vom demokratischen Alltag zur Notstandsordnung. Und diese Brücke ist nicht dafür gedacht, leichtfertig betreten zu werden. Dass nun ein Bundestagsabgeordneter einen solchen Schritt öffentlich fordert, aufgrund vermutlich willkürlich konstruierter, in jedem Fall aber nicht nachweislicher und damit unklarer angeblicher „Drohneneignisse“, die bisher keine konkreten Gefahrennachweise lieferten, markiert eine gefährliche Schwelle.

Kiesewetters Argumentation ist dabei exemplarisch für das neue sicherheitspolitische Denken: Er beruft sich auf „Vorbereitung“, „Abschreckung“, „Resilienz“. Der Staat müsse „handlungsfähig“ sein. Das klingt vernünftig, bis man genauer hinsieht, was darunter verstanden wird. Denn „Handlungsfähigkeit“ bedeutet in diesem Kontext vor allem: Machtkonzentration. Sie verschiebt die Balance zwischen Legislative und Exekutive, zwischen ziviler Kontrolle und militärischer Verwaltung. Sie setzt Grundrechte außer Kraft und erhebt sich über die freiheitlich-demokratische Grundordnung.

Es ist genau dieses Narrativ, das das Grünbuch ZMZ 4.0 vorbereitet, und zwar einen Staat, der jederzeit in Bereitschaft ist, in dem militärische Planungslogik und zivile Verwaltung nahtlos ineinander greifen. Der Spannungsfall liefert dafür die rechtliche Fassung, das ist kein Zufall, sondern Komplementärpolitik.

Das eine entwirft die Struktur, das andere schaltet sie scharf. Dass solche Forderungen kaum Widerspruch in den großen Medien finden, zeigt, wie sehr sich das Denken verschoben hat. Früher wäre der Ruf nach einem Spannungsfall ein politisches Erdbeben gewesen, heute ist es ein Zitat im Nachrichtenticker. Man hat sich an die Sprache der Bedrohung gewöhnt. Sie lullt ein, statt zu alarmieren.

Das Gefährlichste daran: Der Spannungsfall ist kein Ereignis, er ist ein Zustand, der sich selbst reproduzieren kann. Ist er einmal erklärt, kann man ihn kaum wieder zurücknehmen, ohne das Narrativ der Gefahr zu untergraben. Kein Politiker will später verantwortlich sein, wenn etwas passiert, das man „hätte verhindern können“. Also bleibt der Ausnahmezustand bestehen, erst provisorisch, dann dauerhaft. Das hat die Geschichte der Notstandsgesetze in der Bundesrepublik bereits einmal gezeigt: Was als vorübergehende Maßnahme eingeführt wurde, wurde später fester Bestandteil der Sicherheitsarchitektur.

Kiesewetters Vorstoß markiert deshalb weniger eine Panikreaktion als vielmehr einen Testballon. Man tastet die gesellschaftliche Akzeptanz ab: Wie weit lässt sich Sicherheitsrhetorik treiben, ohne Widerspruch zu erzeugen? Wie stark ist der Reflex „Ja, wenn's der Sicherheit dient“? Wie abgestumpft ist die Bevölkerung schon – oder wie stark bereits auf die neue Kriegslust eingeschworen? Und wie leicht kann man verfassungsrechtliche Notinstrumente in politische Routine verwandeln? Es sind diese feinen Übergänge, die gefährlich sind: nicht der große Putsch, sondern das leise Einrasten der nächsten Stufe. Das System testet seine Toleranzgrenzen, und die Öffentlichkeit merkt es kaum. Der Spannungsfall wird so zum psychologischen Manöver: kein militärischer Alarm, sondern ein mentaler Ausnahmezustand. Die Frage, die sich stellt, lautet also nicht: „Kommt die Militarisierung?“, sondern: „Sind wir nicht längst dabei, sie zu verinnerlichen?“

Vom Sicherheitsdenken zur Sicherheitsdoktrin: Wie Politik Angst zur Steuerung nutzt

Es gibt ein einfaches Rezept, um Macht zu festigen, ohne Gewalt anzuwenden: Man muss den Menschen nur lange genug Angst machen. Nicht mit einer großen Lüge, sondern mit vielen kleinen Halbwahrheiten, geschickt miteinander verknüpft. Jede Krise für sich ist ein Scheibchen, das unauffällig von der Salami abgeschnitten wird, eine „Pandemie“, ein Krieg, ein Stromausfall, eine Sabotage, ein Hackerangriff. Doch wenn alles gleichzeitig zur Bedrohung erklärt wird, entsteht ein permanenter Ausnahmezustand im Kopf. Genau das ist der Nährboden, auf dem die neue Sicherheitsdoktrin gedeiht.

Seit Jahren beobachten Soziologen, wie sich die politische Kultur in westlichen Demokratien verändert. Früher galt Sicherheit als Schutzraum der Freiheit, heute wird Freiheit selbst zur Bedrohung, die man kontrollieren muss. Je mehr individuelle Unabhängigkeit, desto mehr Risiko, so das implizite Mantra. Der Bürger wird damit vom Souverän zum Sicherheitsrisiko umgedeutet. Vertrauen, einst Grundlage demokratischer Gesellschaften, wird durch Über-

wachung ersetzt, flankiert von dem Versprechen, dass all dies „nur zu seinem Besten geschehe“.

In Deutschland hat sich dieses Denken tief in den politischen Alltag gefressen. Man spricht nicht mehr von Vorsicht, sondern von „Resilienz“, „Vulnerabilität“, „Handlungsfähigkeit“. Wörter, die früher nach Verwaltungsseminar klangen, sind heute ideologische Marker. In der Sprache der Sicherheit steckt bereits die Hierarchie: Es gibt einen, der schützt, und viele, die geschützt werden müssen. Der Beschützer kontrolliert, definiert, bewertet, und niemand fragt, wer ihn kontrolliert. Das ist die eigentliche Macht des Dauerkrisenmodus: Er erzeugt psychologische Unterwerfung. In einer Welt, die angeblich ständig am Abgrund steht, wird Gehorsam zur Tugend, Widerspruch zum Risiko. Die Bevölkerung gewöhnt sich an Eingriffe, erst in die Bewegungsfreiheit, dann in die Kommunikation und schließlich in Gedankenräume. Man akzeptiert Eingriffe, weil sie im Ausnahmezustand als notwendig erscheinen. Und wenn der Ausnahmezustand nie endet, wird die Ausnahme zur Normalität.

**Die Luft-Wasser-Wärmepumpe
Logatherm WLW186i AR.
Geeignet für Neubau und Bestand.**

Jetzt umrüsten.

BAUMGARTNER M.
 Heizung • Sanitär • Lüftung
 Tankschutz • Abflusssdienst
 Kernbohrungen • Klimatechnik
 Tel.: +49 (0)8547 / 1693 • Forsthart

Die Klassifizierung zeigt die Energieeffizienz des Systems mit Logatherm WLW186i-10 AR E und Systembedieneinheit Logamatic BC400. Die Klassifizierung kann je nach Komponenten oder Leistungsgröße abweichen.

Buderus



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

 **SPORLASTIC®**

Diese Mechanik kennt man aus der Geschichte: Angst ist das Schmiermittel der Macht. Doch im digitalen Zeitalter hat sie eine neue Dimension erreicht. Informationskontrolle erfolgt heute algorithmisch, automatisiert, subtil. Während früher Zensur ein sichtbarer Akt war, geschieht sie heute als „Inhaltsmoderation“, „Desinformationsbekämpfung“, „Schutz vor Hassrede“. Die Schlagworte wechseln, das Prinzip bleibt gleich: Schutz ersetzt Verantwortung. Der Bürger soll nicht mehr entscheiden, sondern „vertrauen“.

In dieser Logik wird jede Form von Kritik potenziell gefährlich. Wer Sicherheitsmaßnahmen infrage stellt, gilt schnell als unsolidarisch, als Verharmloser oder, schlimmer, als Verbündeter der „anderen Seite“. Diese moralische Abriegelung der Debatte ist vielleicht das perfideste Werkzeug des neuen Sicherheitsstaats. Sie funktioniert nicht mit Zwang, sondern mit sozialem Druck. Man braucht keine Polizei, wenn man Empörung hat. Der Staat lernt aus diesen Mechanismen, und zwar schnell. Nach Corona, im Ukrainekrieg, in der Energiekrise hat sich ein kollektives Verhalten etabliert: Sofortmaßnahme statt Diskurs, exekutive Ausnahme-genehmigung statt rechtsstaatliche Legislative. Das alles lässt sich administrativ sehr gut mit dem Vokabular der „Krisenbewältigung“ rechtfertigen. Und wer dagegenhält, läuft Gefahr, als „Verzögerer“ oder „Verharmloser“ etikettiert zu werden.

Die Bundesregierung hat 2024 und 2025 gleich mehrere Sicherheitsstrategien veröffentlicht, nationale, digitale, militärische, und sie alle folgen dem gleichen Drehbuch: Vorsorge ist Verant-

wortung. Dahinter verbirgt sich ein simples Prinzip: Der Staat definiert, was gefährlich ist und wer gefährlich ist. Diese Definitionsmacht ist der Kern jeder Sicherheitsdoktrin. Denn sobald man eine Gesellschaft in Freund und Feind aufteilt, braucht man keine Überzeugung mehr, nur noch Kontrolle.

Genau hier schließt sich der Kreis zum Grünbuch ZMZ 4.0 und zur Diskussion um den Spannungsfall. Beide sind Ausdruck eines politischen Denkens, das den Bürger nicht mehr als Souverän, sondern als Risiko begreift. Und beide bauen auf der Idee auf, dass nur ein starker, durchorganisierter, jederzeit bereiter Staat überleben könne. Doch dieser Staat, der alles absichern will, verliert am Ende das, was er zu schützen vorgibt: seine demokratische Seele. Die Sicherheitsdoktrin, die sich hier formt, ist keine Verschwörung, sie ist ein Prozess. Ein Prozess, in dem Angst zur Währung und Gehorsam zur Gewohnheit wird. Ein Prozess, der nicht mit einem Putsch beginnt, sondern mit einem Formular, einem Erlass, einem Grünbuch. Und während die Menschen noch glauben, sie lebten in Normalität, dreht sich die Schraube unbemerkt weiter fest.

DIE LEISE MILITARISIERUNG DES ALLTAGS

Militarisierung im 21. Jahrhundert trägt keine Stiefel und marschiert nicht. Sie rollt auf Rädern aus Paragrafen, Datenbanken und Verwaltungsvorschriften. Sie spricht die Sprache der Vorsorge und der Systemrelevanz. Wer ihre Signale hören will, muss genau hinhören, denn sie kommt nicht mit Marschmusik, sondern mit Beamtendeutsch. Seit Veröffentlichung des Grün-

PASSAU . POCKING . FREYUNG . VILSHOFEN . OSTERHOFEN . WALDKIRCHEN



0851/988280

Sanitätshaus
Mais
Sani • Homecare • Orthopädie • Reha-technik



buchs ZMZ 4.0 sickert dieses Denken Schritt für Schritt in die alltägliche Verwaltung. Landratsämter sprechen von „Krisenlagen“, Stadtwerke von „kritischen Infrastrukturen“, Schulämter üben Evakuierungsszenarien, Landesmedienanstalten warnen vor „Desinformation“. Jedes dieser Felder scheint für sich genommen plausibel, zusammen aber ergibt es ein Bild permanenter Mobilmachung. Das Land befindet sich in einem Zustand der vorbeugenden Alarmbereitschaft. Der entscheidende Punkt: Der zivile Bereich übernimmt militärische Denkglogik. Wo früher Dienstanweisungen reichten, heißt es heute „Lagebild“, „Führungsstruktur“ oder „Einsatzstab“. Kommunale Verwaltung wird zum „Resilienznetz“, Medienhäuser zu „Verstärkern der gesamtgesellschaftlichen Verteidigungsfähigkeit“.

Der Bürger selbst taucht als „Akteur im Rahmen nationaler Sicherheit“ auf. Damit wird er Teil eines Systems, das vorgibt ihn zu schützen, indem es ihn kontrolliert. Ein Beispiel: Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) arbeitet nach eigenen Angaben an einem „integrierten Lagezentrum“, das zivile und militärische Informationen zusammenführt, angeblich um „Reaktionszeiten in Krisen zu verkürzen“. In der Praxis entsteht

eine Schnittstelle, die alle großen Sicherheitsbehörden vernetzt: Polizei, Bundeswehr, Cyberabwehr, Gesundheitswesen, Energieversorger. Ein System, das permanent „Lagebilder“ erzeugt, schafft auch den Druck, dass es ständig etwas zu beobachten gibt. Und wenn es nichts zu sehen gibt, sucht es nach Risiken, um seine Existenz zu rechtfertigen.

Parallel läuft eine Art softer Pflichterziehung an. Statt Zwang arbeitet man mit Appellen: „Bevorraten Sie Wasser und Lebensmittel für zehn Tage“, „Halten Sie Ihr Smartphone einsatzbereit für Warnmeldungen“, „Melden Sie verdächtige Drohnenaktivitäten“. Der Bürger wird Teil der Sicherheitsarchitektur, ob er will oder nicht. Das alles ist noch kein Zwangsstaat, aber es prägt Verhalten. Wer ständig auf Krisen trainiert wird, lebt irgendwann nur noch im Krisenmodus. Auch die Medienlandschaft spielt inzwischen eine Rolle, die einst dem Bundespresseamt vorbehalten war. Große Anstalten betreiben gemeinsame „Faktenzentren“ mit Ministerien und stellen ihre Krisenkommunikation auf „strategische Kohärenz“ um, ein Begriff aus dem Militärjargon. Offen wird von „kommunikativer Resilienz“ gesprochen: Der Bevölkerung soll eine einheitliche, vertrauensbildende Sprache vermittelt werden.

Das klingt nach Pädagogik, ist aber Propaganda im Gewand der Prävention. Denn wer die Worte kontrolliert, kontrolliert das Denken. Unter dem Radar läuft zugleich eine Modernisierung der digitalen Infrastruktur, die militärisch genutzt werden kann. Im Rahmen der „Digitalen Souveränität“ entstehen Cloud-Netze mit Datenzugriff für Sicherheitsbehörden. Die Schnittstellen zwischen zivilen Betreibern und staatlichen Stellen werden dabei immer enger.

Das heißt nicht, dass jemand heimlich eine Diktatur aufbaut, aber es heißt, dass die Infrastruktur für eine sehr starke Zentralmacht schon existiert. Man muss sie nur nutzen wollen. Selbst die Wehrpflicht kehrt durch die Hintertür zurück, nicht als Zwang, sondern als „Gesellschaftsdienst“. Das Verteidigungsministerium prüft Modelle für einen „freiwilligen Grunddienst zur Stärkung der Resilienz“. Was sozialpädagogisch klingt, ist de facto eine Vorstufe der Totalmobilmachung: Der Staat fordert nicht mehr nur Steuern und Gesetze, er fordert Lebenszeit und Gefolgschaft. Wer nicht mitmacht, gilt nicht mehr als Teil der Solidargemeinschaft, sondern als Lücke im System.

So entsteht eine neue Kultur des Gehorsams, ohne Uniform, aber mit Algorithmus. Die Militarisierung

des Alltags vollzieht sich nicht in Panzern auf den Straßen, sondern in Denkgewohnheiten, in Verwaltungssprache, in digitalen Prozessen. Sie ist unsichtbar und genau deshalb so gefährlich. Denn wer militärisch denkt, sucht nicht mehr nach Kompromissen, sondern nach Feinden. Und ein Staat, der überall Feinde vermutet, wird seine Bürger früher oder später wie Feinde behandeln.

Der vielleicht gefährlichste Wandel der vergangenen Jahre ist nicht politisch, sondern psychologisch. Deutschland befindet sich in einem Zustand der Daueranspannung, der längst zum neuen Normal erklärt wurde. Kaum ein Monat vergeht ohne irgendeine Warnung, ohne neue Bedrohungsszenarien, ohne die nächste Sondersitzung im Bundestag oder Sicherheitstreffen in Brüssel. Der Bürger wird darauf konditioniert, den Ausnahmezustand als Teil des Alltags zu akzeptieren. Das ist kein Unfall, es ist eine Methode.

Denn ein Volk, das im Alarmzustand lebt, ist leichter zu lenken. Angst ist kein Nebeneffekt, sondern ein Instrument. Wer ständig Gefahr wittert, fragt nicht mehr nach Ursachen, sondern nach Schutz. Er will nicht mehr diskutieren, sondern Ruhe. Der Staat, der diesen Schutz verspricht, erhält dafür ein stilles Mandat zur

E-RECHNUNG hat nichts mit KRYPTO zu tun



Beratung,
Optimierung,
Digitalisierung

steuerberatung-graf.de



Ausweitung seiner Befugnisse. Das ist der unsichtbare Handel, der im Schatten jeder „Krisenkommunikation“ stattfindet: ein Stück Freiheit gegen ein bisschen Sicherheit, immer wieder, bis am Ende nichts mehr übrig bleibt.

Die Strukturen, die dafür nötig sind, existieren längst. Das Grünbuch ZMZ 4.0 entwirft die organisatorische Architektur, der Spannungsfall liefert die juristische Legitimation, und die Sicherheitsdoktrin liefert den mentalen Rahmen. Drei Zahnräder, die perfekt ineinandergreifen. Und jedes Mal, wenn ein Zahnrad dreht, wird das System ein Stück geschmeidiger, ein Stück effizienter, aber auch ein Stück gefährlicher. Denn Effizienz ist kein Wert an sich, wenn sie auf Kosten der Demokratie geht. Die Ironie dieser Entwicklung ist bitter: Aus Angst vor Chaos schafft man Strukturen, die Chaos verhindern sollen, und genau diese Strukturen können, einmal in falschen Händen, die Freiheit zerstören.

Man muss sich nur vorstellen, ein künftiger Krisenstab hätte Zugriff auf alle Kommunikationsdaten, auf die Mobilität der Bürger, auf Energieversorgung und Transportnetz und gleichzeitig das Mandat, „Desinformation“ zu unterbinden. Das ist keine Fantasie, es ist, Stand heute, rechtlich vorbereitet und technisch möglich. Noch halten viele Menschen das für übertrieben. Aber genau darin liegt die Gefahr: Die schleichende Normalisierung. Jede Maßnahme für sich scheint nachvollziehbar, jede Reform rational begründet. Niemand beschließt offen eine „Militarisierung des Inneren“. Sie passiert, weil niemand sie stoppen will und weil es für Politiker, Behörden und Sicherheitsapparate bequem ist, wenn das Land

in ständiger Alarmbereitschaft bleibt. In der Krise regiert es sich leichter: Man braucht keine Mehrheit, sondern nur Dringlichkeit.

Diese Entwicklung entzieht der Demokratie ihre Substanz. Denn Demokratie lebt von Diskussion, von Zeit, von unterschiedlichen Ideen und Sichtweisen, und genau diese Dinge verschwinden im Krisenmodus. Wenn alles unter „Handlungsdruck“ steht, bleibt keine Zeit für Abwägung. Entscheidungen werden zentral-exekutiv anstatt demokratisch getroffen. Der Bürger wird Zuschauer einer Politik, die sich selbst in Notstandslogik verstrickt. Und je länger das anhält, desto mehr verändert sich das Verhältnis zwischen Staat und Gesellschaft: aus Vertrauen wird Gehorsam, aus Mitsprache wird Zwang zum Gleichschritt.

Das Ergebnis ist ein System, das sich selbst stabilisiert, indem es instabil bleibt. Man könnte sagen: Der Staat braucht die Krise, um seine Macht zu rechtfertigen. Sobald Normalität eintritt, bricht die Logik der Macht zusammen. Also bleibt man lieber im Ausnahmezustand, kommunikativ, organisatorisch, emotional. Das ist kein deutsches Phänomen, es ist ein Trend der westlichen Welt. Doch in Deutschland trägt er eine besondere Schwere, weil man hier seit 1949 geschworen hat, genau das nie wieder zuzulassen: einen Staat, der seine Macht mit Sicherheitsargumenten über die Gesellschaft stellt.

Heute geschieht es nicht mit Stiefeln und Panzern, sondern mit PDFs, Pressekonferenzen und Verwaltungsakten. Die Demokratie wird nicht plötzlich abgeschafft, sie wird schleichend verformt, durch permanente Ausnahme, nicht durch offenen Bruch. Und

das ist vielleicht das Genialste und zugleich Tückischste an dieser Entwicklung: Sie braucht keinen Feind im Äußeren mehr. Sie findet ihn im Inneren, im Zweifel selbst. Die Schraube dreht sich weiter, weil sie sich drehen kann. Es gibt keine Bremse, nur den Glauben, man handle im Guten. Aber Macht, die sich selbst legitimiert, verliert irgendwann jedes Maß. Und eine Gesellschaft, die sich an die ständige Spannung gewöhnt, erkennt die Überspannung nicht mehr.

DEMOKRATIE IM DAUERSTRESS — ODER DER LANGSAME TOD DER NORMALITÄT

Am Ende dieses Weges steht kein Putsch, kein martialesches Trommeln, kein offener Staatsstreik. Am Ende steht ein Land, das sich Schritt für Schritt an seine eigene Unfreiheit gewöhnt hat und sie Krise nennt. Es sind nicht die Panzer, die Demokratien zerlegen, sondern die Paragraphen. Nicht der Befehlston, sondern der beruhigende Tonfall, mit dem man erklärt, „es sei alles zu unserem Schutz“. Deutschland steht heute an einem Punkt, an dem sich sein Verhältnis zu Freiheit und Sicherheit neu sortiert. Die vergangenen Jahre haben eine gefährliche Lektion gelehrt: Je mehr Angst herrscht, desto größer ist die Bereitschaft, Macht zu delegieren, an Experten, Kommissionen, Sicherheitsräte.

Was als Vorsorge begann, ist zu einer Ideologie geworden: Sicherheit als höchste Moral. Doch eine Gesellschaft, die sich der Sicherheit verschreibt, bezahlt mit etwas, das man nicht zurückbekommt, mit Vertrauen. Das Vertrauen der Bürger, dass der Staat nicht jedes Problem mit Zwang löst. Das Vertrauen der Regierung, dass der Bürger vernünftig handeln

kann, ohne überwacht zu werden. Und das Vertrauen zwischen den Menschen, das durch Dauerangst zersetzt wird. Wo Angst regiert, stirbt Solidarität.

Die Zivil-Militärische Zusammenarbeit 4.0, das Grünbuch ZMZ, die Spannungsfall-Rhetorik, sie alle sind keine isolierten Erscheinungen, sondern Bausteine eines neuen Paradigmas. Ein Staat, der seine Bevölkerung systematisch auf Krisen programmiert, produziert Untertanen, keine Bürger. Und ein politisches System, das sich an Ausnahmezustände gewöhnt, verliert irgendwann die Fähigkeit, Normalität zuzulassen. Der Übergang ist kaum sichtbar: ein Erlass hier, ein Gesetz dort, eine kleine Kompetenzverschiebung, bis am Ende niemand mehr sagen kann, wann das „Vorübergehende“ begonnen hat, dauerhaft zu werden.

Noch ist nicht alles verloren. Die Bundesrepublik hat starke Institutionen, ein Verfassungsgericht, kritische Journalisten, wachsame Bürger. Doch all das nützt nichts, wenn die Gesellschaft selbst abstumpft, wenn sie glaubt, Freiheit sei verhandelbar, solange man sie in Raten abgeben kann. Die entscheidende Verteidigungslinie verläuft nicht an den Außengrenzen, sondern im Inneren: in der Bereitschaft, jede neue „Notwendigkeit“ zu hinterfragen, bevor sie Gesetz wird. Es braucht keine Revolution, um die Demokratie zu retten. Es braucht nur ein kollektives Nein, ein Nein zu der Vorstellung, dass Sicherheit ohne Freiheit möglich ist. Denn ein Staat, der sich in permanenter Spannung hält, verlernt zu leben. Und eine Gesellschaft, die diese Spannung akzeptiert, wird irgendwann glauben, dass Normalität selbst gefährlich sei.

Exklusive Trachten aus der Wichtlstube Edt bei Lambach



Einkaufen mit der größten Auswahl, beraten lassen von Professionistinnen. In der Trachten Wichtlstube treffen einander Top-Erfahrung, sensationelle Vielfalt und ein verlässlicher Service. Auf 1300 Quadratmetern finden Sie Röcke und Dirndl, Lederhosen und Jacken, Hochzeits- und Erstkommunionkleider, Stutzen und Schuhe, Hüte und Schmuck. Ein familiäres Team wartet mit der Einkleidung von Kopf bis Fuß, von der Oma bis zum Baby auf. Feine österreichische Stoffe, herrlich viele Marken, Trachtenbekleidung für jedes Geldbörsel und für jeden Anlass sind die Zutaten der Familie Holzberger die im Familienunternehmen für Qualität, Service, Verlässlichkeit und vertrauensvolle Beratung stehen.

www.wichtlstube.at



Warum

COACHING

wichtig ist

➤ **Megatrend** - die professionelle Außenperspektive als Augenöffner

ES IST IN ALLER MUNDE: SICH COACHEN ZU LASSEN SCHEINT DER ABSOLUT WICHTIGSTE TREND FÜR ALLE ZU SEIN, DIE SICH "ENTWICKELN WOLLEN. TATSÄCHLICH KANN ES SINNVOLL SEIN, SICH COACHEN ZU LASSEN, DENN DER GESCHULTE BLICK VON AUSSEN, DIE KOMPETENTE MODERATION UND DIE UNABHÄNGIGE EXPERTISE SIND IN ZEITEN DER VERÄNDERUNG WICHTIGER DENN JE. WIR STELLEN EINIGE TOP-COACHES VOR.





Coaching. Dieser neue Megatrend gewinnt derzeit rasant an Bedeutung: Nicht mehr nur im Einzelfall, sondern als fortlaufende Begleitung von Privatpersonen und Organisationen. Coaching als systematischer Begleiter durch komplexe Lebensphasen und Unternehmensveränderungen verspricht nachhaltige Ergebnisse in Gesundheit, Lebensqualität, Leadership und organisatorischer Entwicklung.

Für Privatpersonen liefert

Coaching Orientierung und Unterstützung in Zeiten des Wandels. Gesundheitscoaching hilft, individuelle Ziele realistisch zu setzen, Barrieren zu erkennen und konkrete Schritte zu planen. Lifecoaching stärkt Selbstreflexion, Resilienz und Motivation, damit Veränderungen nicht nur kurzfristig, sondern dauerhaft verankert werden. Externe Coaches bringen neue Perspektiven, strukturierte Methoden und eine neutrale Haltung mit, die im eigenen Umfeld schwieriger zu erzielen ist. Durch externe Impulse werden Verhaltensmuster sichtbar, Gewohnheiten aufgebrochen und neue Routinen etabliert. Gleichzeitig bietet Coaching eine sichere Rückkopplungsschleife: Fortschritte werden reflektiert, Ziele angepasst und Erfolge gefeiert – was Motivation stärkt und gesundheitliche Belastungen reduziert.

Auch Unternehmen profitieren massiv von externen Beratern und Coaches – im Change Management, in der Unternehmensentwicklung, bei der Führungskräfteentwicklung und in der Teamentwicklung. Veränderungsprozesse in Organisationen sind oft komplex, langwierig und von Widerständen gekennzeichnet. Externe Coaches bringen dabei Folgendes ein: neutrale Außenperspektive, strukturierte Vorgehensmodelle, Zugang zu bewährten Tools (z. B. Diagnostik, Feedback-Systeme, Moderationstechniken) und eine methodische Umsetzungskompetenz, die interne Ressourcen oft übersteigen. Sie helfen, strategische Ziele in konkrete Schritte zu überführen, Stakeholder zu involvieren und eine Lernkultur zu etablieren. Durch Coaching wird der Organisationskomfort erhöht: Führungskräfte lernen, Veränderungen transparent zu kommunizieren, Teams effektiv zu begleiten, Konflikte konstruktiv zu lösen und Entscheidungen zu fundieren.

Ein zentrales Argument für externe Unterstützung ist das Prinzip der „Risikoteilung“. Wer einmal im Strudel eines Change-Projekts steckt, kennt die Risiken: Verzögerungen, Kostensteigerungen, kulturelle Barrieren. Ein externer Coach fungiert als Prozessgestalter, der

Risiken frühzeitig erkennt, Handlungsoptionen aufzeigt und Erfolge messbar macht. Gleichzeitig sorgt die externe Perspektive dafür, dass blinde Flecken aufgedeckt werden – sei es im Gesundheitsverhalten der Mitarbeitenden oder in strategischen Denkmustern eines Unternehmens. Die Begleitung durch erfahrene Coaches erhöht die Lernfähigkeit der Organisation: Sie verankert neue Denk- und Handlungsweisen, sodass Veränderungen nicht an einzelnen Projekten scheitern, sondern zu einer nachhaltigen Organisationsentwicklung beitragen.

Der Megatrend zeichnet sich durch eine zunehmende Individualisierung und Digitalisierung aus. Individuen suchen maßgeschneiderte Lösungen, die flexibel auf Lebensumstände reagieren. Unternehmen benötigen agile, skalierbare Modelle, um in dynamischen Märkten bestehen zu können. Coaching unterstützt beides, indem es individuelle Ziele mit messbaren Ergebnissen verknüpft: Klar definierte KPIs, regelmäßig Feedback, Learnings aus Pilotphasen und eine schrittweise Implementierung. Digitale Tools erleichtern die Zusammenarbeit über Distanzen hinweg, ermöglichen kontinuierliches Coaching von Mitarbeitenden und schaffen Transparenz über Fortschritte und den Return of Investment.

Kompakt: Warum externen Rat nutzen?

Neutralität und Perspektivwechsel: Neue Blickwinkel lösen Stagnation.

Strukturierte Methoden: Von Zielklärung bis Messung von Fortschritt.

Risikominimierung: Früherkennung von Hürden, klare Verantwortlichkeiten.

Nachhaltigkeit: Verankerung von Veränderungen in Haltung und Verhalten.

Skalierbarkeit: Passgenaue Lösungen für Privatpersonen und Organisationen, die mitwachsen.

Der fortschreitende Megatrend Coaching wird damit zu einem strategischen Investitionsbereich – in die Gesundheit, Lebensqualität und Leistungsfähigkeit Einzelner ebenso wie in die langfristige Wettbewerbsfähigkeit von Unternehmen. Wer heute in professionelle Begleitung investiert, schafft Ressourcen für morgen: Klarheit, Handlungssicherheit und eine Kultur des Lernens.



COACHING

Special

CLEMENS GRILL
Mentalcoach & Hypnosetrainer

Dipl. Hypnosetrainer und Coach, Personal Development Trainer und spezialisiert auf die Veränderung von unterbewussten Prozessen: "Ich bin überzeugt, das wichtigste Ziel ist das ständige persönliche Wachstum um alle Bereiche des Lebens positiv zu entwickeln und somit Mehrwert für sich und andere Menschen zu schaffen. Wenn diese persönliche Entwicklung verfolgt wird und wir unseren Beitrag für die Welt erbringen, dann stellt sich auch ein tiefes Glücksgefühl, echtes Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl und Resilienz gegenüber den Ereignissen im Leben ein."





Den Verstand entrümpeln.

➤ **Hypnose** - wissenschaftlich fundierte Methode im Mind-Coaching

VIELE MYTHEN UND LEGENDEN RANKEN SICH UM DIE HYPNOSE – DIE MEISTEN DAVON SIND EHER HOLLYWOOD-FANTASIEN. **TATSÄCHLICH IST DIE HYPNOSE EINE WISSENSCHAFTLICH GUT UNTERSUCHTE METHODE, EINEN ZUSTAND MENTALER KLARHEIT UND ENTSPANNUNG ZU ERZIELEN, UM AUF DIESEM WEG ERFOLGSBLOCKADEN UND NEGATIVE MUSTER ERKENNEN UND AUFLÖSEN ZU KÖNNEN.**

Hypnose – bei diesem Begriff denkt man vielleicht an drittklassige Bühnenshows oder witzige Hollywood-Filmchen, bei denen Menschen sich in willenslose Clowns verwandeln, sich für ein Huhn halten oder sich den Befehlen eines Supersturken unterwerfen. All das ist einfach nur blanker Unsinn. Echte Hypnose ist ein natürlicher Bewusstseinszustand, erklärt Clemens Grill, ausgebildeter Hypnosetrainer und Mentalcoach aus Mödlham bei Salzburg. Was steckt dahinter?

Um Hypnose zu verstehen, muss man zunächst einmal wissen, wie der menschliche Geist funktioniert. Mittlerweile ist das recht gut erforscht. Neurowissenschaften und Psychologie gehen davon aus, dass nur etwa 3% unserer Entscheidungen und Ergebnisse von unserem bewussten Denken erzeugt werden, aber rund 97% unseres Lebens durch unser Unterbewusstsein gesteuert sind.

Das Unterbewusstsein ist aber keine mysteriöse "BlackBox", sondern sozusagen das Betriebssystem unseres bewussten Verstandes – es arbeitet permanent im Hintergrund, ohne dass wir es bemerken. Der Versuch, Veränderungen, die im Widerspruch zu den im Unterbewusstsein verankerten Routinen

und "Settings" stehen, über den bewussten Verstand durchzusetzen bzw. "aufzuarbeiten" sind frustrierend und langfristig nicht erfolgversprechend, denn nach kurzer Zeit kommen die alten Muster immer wieder zum Vorschein. Ebenso wie das Betriebssystem des Computers, so steuert auch unser Unterbewusstsein den Großteil unserer Prozesse und erzeugt damit auch die Wahrnehmung, die Beurteilung und das emotionale Erleben einer Situation. Das Problem ist, dass das Unterbewusstsein unser Denken und unsere Emotionen als Reaktion auf äußere Ereignisse weitgehend automatisiert hat.

Das liegt an der Funktionsweise unseres Gehirns. Wenn Ereignisse wiederholt vorkommen, dann speichert es die erfolgreiche Bearbeitung ab und automatisiert sie als zukünftiges, unterbewusstes Muster. Das geschieht auch mit emotionalen Prozessen. Haben sich in der Vergangenheit – selbst in frühester Kindheit – bestimmte Reaktionen in bestimmten emotionalen Situationen als (vielleicht nur momentan) hilfreich erwiesen, so kann es sein, dass daraus ein automatisiertes Muster erstellt wird.

Wenn man diese automatisierten emotionalen Reaktionen oder inne-

ren "Glaubenssätze" nicht kennt, so bleibt man unter Umständen in Mustern gefangen, die schlicht und einfach nicht mehr zur Lebenssituation passen. Daraus können Erfolgsblockaden und handfeste Probleme entstehen. Beschädigtes Selbstwertgefühl, Suchtverhalten, Zwänge, Störungen und Ängste können die Folge sein.

Die neurowissenschaftlich fundierte Hypnose ist eine anerkannte Methode, das Unterbewusstsein erreichbar zu machen. Man erreicht in der Hypnose einen Zustand tiefer geistiger Entspannung, in dem das bewusste Denken zwar wach, jedoch nur als "Zuschauer" aktiv ist. So gelingt es, unterbewusste Muster aufzurufen und neue Reaktionen auf ehemals problematische Emotionen einzuüben. Die Hypnose ist kein von außen "aufgesetzter" Zustand, sondern eher ein innerer "Lichtschalter", durch den Automatismen und Muster sichtbar gemacht werden können. Wenn sie sichtbar sind, können sie aufgelöst und neu organisiert werden. Der große Vorteil dieser Methode ist ihre schnelle Wirksamkeit. Erste Effekte treten unmittelbar auf und selbst langjährige Leidenbilder können nach wenigen Stunden tatsächlich behoben sein.

Clemens Grill hat sich als ausgebildeter Hypnosetrainer darauf spezialisiert, innere Erfolgsblockaden aufzulösen und mit den Klientinnen und Klienten deren Ziele umzusetzen. Zwänge, Ängste, Suchtverhalten, Selbstwertstörungen und dergleichen können unser Leben extrem negativ beeinflussen, die Ursache liegen fast immer in unserem Unterbewusstsein. Hypnose öffnet diesen Raum und hilft auf diesem Weg, den Verstand von altem Sperrmüll zu entrümpeln.

Information von:

Brain Software Training | Clemens Grill
Mödlham 114b
A-5201 Seekirchen am Wallersee, 00
Tel.: +43 (0) 660 / 410 45 04
www.brainsoftwaretraining.com

HYPNOSE – WAS SIE KANN

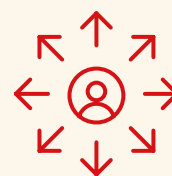


a) MENTALE KLARHEIT

Hypnose ist kein Zustand von Schlaf, Bewusstlosigkeit oder Willenlosigkeit – das Gegenteil ist der Fall: Während einer Hypnosesitzung ist man wach, jedoch extrem entspannt und man erlebt den eigenen Verstand als sehr klar und fokussiert – ähnlich, wie wenn man zeitvergessen intensiv in eine Tätigkeit vertieft ist, die man liebt.

b)

BEWUSSTES MITMACHEN



Damit die Arbeit mit Hypnose funktioniert, ist es sehr wichtig, dass die Klientinnen und Klienten eine echte Motivation mitbringen, eine gewisse Veränderung durchzuführen oder ein Problem zu lösen. Hypnose funktioniert beispielsweise nicht bei einer Person, die zum "Rauchen-Aufhören" kommt, jedoch tatsächlich gar nicht aufhören will.



c) BALANCE ERREICHEN

Der Zweck der Hypnose ist einerseits neues, gewünschtes Verhalten im Einklang mit dem Willen der Klienten zu "installieren" und andererseits innere Blockaden und Muster aufzudecken, die den gewünschten Zielen im Wege stehen. Viele Muster sind durch psychische Anpassung an frühere Situationen entstanden. Wenn diese nicht mehr zu unserem aktuellen Leben passen, können die Muster gelöscht werden.

Konstruktive Reibung.

➤ **Veränderungen** richtig zu gestalten, entscheidet über die Zukunft.

LEBEN BEDEUTET PERMANENTE VERÄNDERUNG, DAS IST IM GRUNDE NICHTS NEUES. **DENNOCH LASSEN SICH VIELE MENSCHEN NUR ZÖGERLICH AUF VERÄNDERUNGEN EIN. GERADE IN WIRTSCHAFTLICH HERAUSFORDERNDEN ZEITEN WIE DIESEN KANN KONSTRUKTIVES CHANGE-MANAGEMENT JEDOCH DER SCHLÜSSEL FÜR EINE ERFOLGREICHE ZUKUNFT SEIN.**

Wir fürchten Veränderungen. Auch wenn wir eigentlich wissen, dass die Wirtschaft, die Welt und das Leben selbst ein unablässiger Prozess des Wandels sind, so hätten wir es doch am allerliebsten, wenn die Dinge einfach beim Alten bleiben würden, nicht wahr? Doch leider – oder Gott sei Dank – ist das nicht so. Veränderungen sind existenziell und somit lebensnotwendig. Sie garantieren Wachstum und Entwicklung. Menschen und Unternehmen bleiben damit belastbar und wandelbar – aber das geht nicht ohne Reibung. In wirtschaftlich turbulenten Zeiten

erscheint die Notwendigkeit zu Veränderungen oftmals besonders dominant. Unternehmen müssen auf sich verändernde Marktbedingungen reagieren, auf neue Mitbewerber, neue Technologien und vor allem auf sich verändernde Teamkonstellationen. Kollegen kommen und gehen, Teams konfigurieren sich, neue Führungskräfte treten auf den Plan und kreieren neue Strukturen und Strategien.

In dieser gesamten Dynamik wird erwartet, dass Menschen und Teams im Sinne des Großen und Ganzen "funktionieren" und optimale Leistungen abliefern. Was dabei aber

regelmäßig aus den Augen verloren wird – und damit sehr viel Potenzial ungenutzt bleibt – ist die menschliche Seite.

Yvonne Schirm ist eine der erfahrensten Trainerinnen und Unternehmenscoaches in der Region, ihre Expertise wird in Fachkreisen hoch geschätzt. Sie kennt die Themen, mit denen sich Unternehmen jeder Größe beschäftigen müssen aus ihrer jahrzehntelangen Berufspraxis: *"Jeder Mensch verfügt über eine eigene, einzigartige Persönlichkeit. Aber auch ein Unternehmen ist in gewisser Weise ein lebendiger Organismus mit einer eigenen Persönlichkeit und einem eigenen Mindset. Das kollektive Mindset eines Systems kann sehr machtvoll sein. Nicht selten werden Menschen unbewusst von der gewachsenen "Kultur" des Unternehmens "geschluckt". So etwas kann Potenziale ausbremsen oder sogar unterdrücken. Meine Aufgabe als Coach ist es, als externe Begleitung und Beratung diese Dynamiken sichtbar zu machen. Dies stellt die Frage in den Raum, ob und inwieweit der Unternehmensorganismus als Ganzes – wie auch die einzelnen Personen im System – bereit sind, sich selbst, die Prozesse, die Mindsets und die gemeinsame Kultur immer wieder auf's Neue in Frage zu stellen und auf Tauglichkeit in Bezug zu den*

gesetzten Zielen zu überprüfen."

Prozesse wie diese können komplexe Systeme, wie es Unternehmen nun mal sind, in der Regel nicht aus sich selbst heraus anstoßen. Unabhängig von der entsprechenden Ausbildung und Erfahrung im Bereich Teamdynamik, Organisationsentwicklung, Konfliktmanagement und Schnittstellenarbeit geht es vor allem um den Blick von außen: was von innen völlig "normal" wirken kann, weil man es "schon immer" so macht, kann aus der Außenperspektive völlig anders aussehen.

"Wer die Bereitschaft aufbringt, sich nicht nur reaktiv an Veränderungen anzupassen, sondern vielmehr PROAKTIV auf die Herausforderungen seiner Branche, seines Unternehmens, seines Teams und seiner selbst zuzugehen, der hat die Chance Führung im eigentlichen Sinne einzunehmen, sowohl in der eigenen Organisation, Branche, als auch für sich persönlich. Veränderungen sind Wachstumsbooster – aber nur, wenn man sie konstruktiv angeht. Reibung gehört dazu – aber durch Reibung entsteht auch Wärme."

Information von:

schirm | communication
Yvonne Schirm
Pfarrer-Reis-Str. 27 a | Thyrnau
Tel.: +49 (0) 173 / 986 42 50
info@schirmcommunication.de



a) DYNAMIKEN ERKENNEN

Veränderung beginnt immer bei den Menschen, beim Mindset, Verhalten und der Interaktion. Strukturen, Prozesse und Kulturen entwickeln sich daraus. Erfolgreich werden Unternehmensorganisationen, wenn sie ihre inneren Muster und Dynamiken erkennen, so dass sie diese auf Tauglichkeit überprüfen können.



b) GEMEINSAME LÖSUNGEN

Innovation entsteht, wenn Menschen ihre Energie und ihre Fähigkeiten auf kreative Visionen und effektive Lösungen richten können. Dazu bedarfes gemeinsamer Anstrengungen und systemischer Begleitung durch Transformationsprozesse, um Reibungsverluste zu minimieren.



c) ZIELE ERREICHEN

Rollenverständnis und Verantwortung zu schärfen, Reflexion des eigenen Führungsverhaltens und -Stils ermöglichen, Authentizität und Empathie entwickeln sind nicht nur menschlich wünschenswerte persönliche Attribute von Führungskräften, sondern vor allem hoch effiziente Konzepte, um die gesetzten Ziele zu erreichen.



YVONNE SCHIRM
Managementtrainerin & systemischer Coach

Ihre Philosophie als Beraterin, Trainerin und Coach ist der systemische Ansatz und die Arbeit auf der Verhaltensebene. Kernelemente sind die angeleitete Selbsterfahrung, Feedback und immer wieder intensive Auseinandersetzungen mit Selbst- & Fremdbild. Yvonne Schirm begleitet ihre Kunden dabei sowohl einzeln, als auch mit zusätzlichen Spezialisten im Tandem- oder Trainerpool.

Jede Methode in ihren Workshops, Seminaren oder Einzelcoachings hat Yvonne Schirm selbst ausprobiert und erlebt.



COACHING

Special

TANJA ADLER
Coach & Beraterin für
Recruiting in Social Media

Recruiting in den sozialen Medien ist heute zu einer regelrechten Materialschlacht geworden. Die Qualitätsanforderungen sind sehr hoch, in der Regel hat ein Beitrag nur wenige Sekunden zur Verfügung, um entweder genauer betrachtet oder sofort weiter gewischt zu werden.

Tanja Adler, Inhaberin der Spezialagentur „Firmenherz“ in Deggendorf hat sich mit ihrem Team genau dieser Aufgabe verschrieben. Professionelles Social Media Management erfordert heute fundiertes Fachwissen in den Bereichen Analyse, Produktion, Strategie und Planung. Zwischen all dem soll außerdem ein stringenter „Roter Faden“ gezogen werden, der den Auftritt eines Unternehmens in den sozialen Medien stimmig mit den Firmen- und Markenwerten verknüpft.





Recruiting neu denken.

➤ **Mitarbeiter finden** - in den sozialen Medien ticken die Uhren anders

FACHKRÄFTE HIER, FACHKRÄFTE DORT - PERSONALMANGEL IST DAS ALLGEGENWÄRTIGE THEMA IN NAHEZU ALLEN BRANCHEN. ARBEITGEBER HABEN MITTLERWEILE BEMERKT, DASS **DIE KLASSISCHEN WEGE DES RECRUITING WIE STELLENAUSSCHREIBUNGEN IN DER TAGESPRESSE ODER DIE ARBEITSAGENTUR REINE ZEIT- UND GELDVERSCHWENDUNG SIND.** DIE SOZIALEN MEDIEN SOLLEN'S RICHTEN - ABER WIE?

Mitarbeiter finden, und dazu auch noch am besten die Guten. Eine Aufgabe, die noch vor wenigen Jahren durch eine einfache Stellenausschreibung mit Leichtigkeit lösbar war, ist heute eine Aufgabe für Fachagenturen und Coaches - und selbst da muss man wissen, wie das Spiel heutzutage läuft.

Tanja Adler ist mit ihrer Kommunikationsagentur "Firmenherz" in Deggendorf seit vielen Jahren auf die sozialen Medien spezialisiert und weiß wie diese Kanäle zu bespielen sind. Seit wenigen Jahren jedoch richtet sich das Interesse ihrer Kunden weniger darauf, im Netz neue Kunden zu finden und den Umsatz zu steigern, sondern man hat Instagram, Facebook & Co. als Recruitingplattformen entdeckt. Hier halten sich die begehrten Fachkräfte auf - gut ausgebildete Menschen, die mitten im Leben stehen und noch "Bock haben". Diese Menschen zu erreichen, ihnen Lust auf eine neue Arbeitsstelle zu machen, das ist das Spezialgebiet von Tanja Adler. Sie entwirft Social Media Kampagnen und Strategien, coacht Firmeninhaber und Gewerbetreibende, um

sie auf den Bewerbermarkt der Gegenwart einzustellen. Ganz besonders hoch spezialisiert ist sie auf das Recruiting für medizinische Berufe. Ärzte, Therapeuten und Kliniken gehören zu ihren Klienten. Ihre Erfahrungen sollten alle Firmen und Praxen, die auf der Suche nach gutem Personal sind, aufhorchen lassen.

"Es spricht sich langsam herum, aber noch immer hängen viele Chefs gedanklich in den 90er Jahren fest. Damals war man als Arbeitgeber ein Objekt der Begehrlichkeit, man konnte sich die potenziellen Mitarbeiter "kommen lassen", in aller Ruhe die Bewerbungen begutachten und die besten aussuchen. Wer mit diesem Mindset heute auf dem Arbeitsmarkt Stellen ausschreibt, kann es schlicht und einfach vergessen. Der Markt hat sich komplett gedreht - und wer wirklich die Besten der Besten haben will, der muss umdenken. Und zwar komplett."

Tanja Adlers Erfahrungen decken sich mit den Daten aus den internationalen Recruiting Agenturen. Wer als Arbeitgeber heute noch mit

"Schicken Sie Ihre aussagekräftige Bewerbung an..." inseriert, ist von vornherein raus. Die Fachkräfte von heute wissen, dass sie es sind, auf die sich alle Augen richten, sie kennen die Marktlage und sortieren potenzielle Arbeitgeber, die noch "old school" sind, gnadenlos aus. Hürden wie schriftliche Bewerbungen sind nicht mehr zeitgemäß. Im Gegenteil: die Firma muss sich, um überhaupt eine Chance zu haben, aktiv im Markt bewerben. Sie muss durch originelle und zeitgemäße Kampagnen die Aufmerksamkeit ihrer Zielpersonen gewinnen und durch Nahbarkeit, absolute Nullbürokratie und persönliches Engagement überzeugen. Erfolgreiche Firmen bewerben sich bei ihren zukünftigen Mitarbeitern - und nicht umgekehrt.

"Für manche Arbeitgeber ist das zunächst eine ungewohnte Situation. Aber es lohnt sich, sich darauf einzulassen. Die guten Fachleute haben meistens bereits gute Jobs, man muss sie aktiv abwerben. Die unmotivierten Tagediebe will man ja sowieso nicht, also konzentriert man sich auf die Goldnuggets im Arbeitsmarkt. Und die findet man mit der richtigen Einstellung und mit der richtigen Kampagne durchaus. Unsere Klienten haben keinerlei Probleme mit Personalmangel, im Gegenteil. Es kommt einfach darauf an, die Menschen richtig anzusprechen - dann fühlen sie sich auch angesprochen. Gute Mitarbeiter kennen ihren Wert, und damit meine ich nicht nur das Geld. Viel wichtiger ist es heutzutage, Wertschätzung und persönliche Nahbarkeit, Augenhöhe und Teamgeist als Unternehmenswerte zu kultivieren und kommunikativ auch nach außen zu tragen. Dabei unterstützen wir und der Erfolg bestätigt diesen Weg."

Information von:

Firmenherz Marketing GmbH & Co. KG
Graflingerstr.192 | Deggendorf
Tel.: +49 (0) 991 / 40 59 90 12
info@firmenherz.de
www.firmenherz.de

RECRUITING - WORAUF ES ANKOMMT



a) DEN MARKT KENNEN

In Deutschland hat ein "labour race" eingesetzt. Der Erfolg eines Unternehmens hängt zunehmend davon ab, ob es ihm gelingt, die benötigten Mitarbeiter zu finden und zu halten. Der Arbeitsmarkt hat sich mittlerweile komplett gedreht, heute müssen Fachkräfte umworben werden. Dies erfordert komplett andere Recruitingstrategien als noch vor wenigen Jahren.

b) TREFFSICHERE KAMPAGNEN



Gute Mitarbeiter haben in der Regel bereits gute Jobs. Sie lesen weder Stellenanzeigen in den Zeitungen, noch sind sie bei der Arbeitsagentur gelistet. Sie bewegen sich in den sozialen Medien. Nur wer sich als Arbeitgeber hier attraktiv präsentiert, wird wahr genommen.

c) ERFOLG IST TEAMWORK



Gute Mitarbeiter kennen ihren Wert heute sehr genau. Ihre Ansprüche an den Arbeitgeber sind aber wesentlich geringer materiell orientiert, als man glauben möchte. Natürlich muss die Bezahlung angemessen sein - wesentlich wichtiger ist jedoch die menschliche Komponente. Wertschätzung, Persönliche Skills, Nahbarkeit, Augenhöhe, Teamgeist (von oben) sind die Werte, mit denen Firmen heute durchstarten.



BRENNHOLZSPALTEN LEICHT GEMACHT!

mit **BAMATO** Holzspaltern **KRAFTVOLL,**
SICHER UND EFFIZIENT ARBEITEN.

ideal für Profis und Heimwerker!


BAMATO
Bavarian Machine Tools

Markmüller Maschinen GmbH
Gewerbepark Garham 10 | 94544 Hofkirchen
T. +49 (0) 8545 / 4069999
info@bamato-maschinen.de
www.bamato-maschinen.de

➤ heiße motoren, präzise kontrollen

DEKRA Passau bei der Rallye-WM



Motorsport-Highlight der Extraklasse: Mitte Oktober war die Region Passau Schauplatz der Rallye-WM. Mit Hochspannung und Präzision verwandelte sich die Dreiländerregion Bayern-Tschechien-Österreich in ein Mekka für Rallye-Fans. Auch die DEKRA Niederlassung Passau war dabei und leistete einen wichtigen Beitrag zum reibungslosen Ablauf des Events.

Ab 10. Oktober begannen auf dem Gelände der Niederlassung die Vorbereitungen (Zeltaufbau usw.). Am 15. Oktober folgten die technischen Abnahmen eines Teils der Rallye-Boliden. Unter der Aufsicht von Kommissaren der DEKRA, des ADAC und der FIA wurde auf Reglementkonformität geprüft und wichtige Komponenten wie Getriebe und Ersatzteile verplombt. Von diesem Tag stammen auch die eindrucksvollen Bilder, die die besondere Atmosphäre zwischen hochkonzentrierten Technikern und begeisterten Fans zeigen.

Von 16. – 19. Oktober fanden die Wertungsprüfungen in Bayern, Tschechien und Österreich statt. Abends kehrten die Teams in den Servicepark nach Passau-Kohlbruck zurück, wo die Fahrzeuge unter strenger Aufsicht gewartet wurden. Nur bestimmte Arbeiten und Zeitfenster waren erlaubt, die Einhaltung wurde genau kontrolliert.

Besonderer Publikumsmagnet war die Fahrzeugpräsentation in der Dreiländerhalle, bei der viele Boliden über eine Rampe fuhren und den Zuschauern vorgestellt wurden.

ABSCHLUSS UND FAZIT

Sonntagabend fand in der Dreiländerhalle die Siegerehrung statt – der krönende Abschluss eines ereignisreichen Wochenendes voller Adrenalin und Teamgeist.

Für die DEKRA Niederlassung Passau war der Einsatz bei der Rallye-WM eine wertvolle Erfahrung. Die enge Zusammenarbeit mit den techn. Kommissaren und die präzise Organisation zeigten eindrucksvoll, wie wichtig Sicherheit, Genauigkeit und Leidenschaft im Motorsport sind – Werte, die auch den Alltag bei DEKRA prägen.





➤ die neuen trends in sachen brautmode

Brauttrends 2026

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

Schon jetzt gibt es im Brautsalon Fussl Happy Day die neuen Trends 2026 zu entdecken. Neben Spitze in 3D-Optik, sind Perlen der neue Blickfang auf Brautkleidern. Es schimmert und funkelt und die Kleider sind wunderbar glamourös. Besonders schön sind Kombinationen mit glatten Stoffe wie Mikadoseide, Crepe und Satin, aber natürlich spielt auch Tüll eine große Rolle. Der Clean Chic ist auch dieses Jahr die edle Alternative für Bräute, die es etwas schlichter, aber trotzdem besonders lieben. Raffinierte Schnittführungen und Raffungen sorgen hier für den WOW-Moment.

Die trendigen Mix&Match-Programme bieten Bräuten die Möglichkeit, einen individuellen Look mit lässiger Note zu kreieren. Dabei werden unterschiedliche Ober- und Tops zu Röcken und Hosen kombiniert. So entstehen edle Brautlooks, die vor allem für kleine Feiern und das Standesamt beliebt sind. Für das perfekte Hochzeitssoutfit dürfen natürlich die Accessoires nicht fehlen. Freuen Sie sich auf eine einzigartige Hochzeitsswelt für Braut & Bräutigam und lassen Sie sich in stilvollem Ambiente inspirieren.

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



Die neue Brautkollektion 2026 beeindruckt mit tollen Designs und viel Liebe zum Detail in den unterschiedlichsten Stilrichtungen. Das Team von Fussl Happy Day freut sich auf Ihren Besuch.

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!

Entdecken Sie die neue Kollektion 2026 und unsere große Auswahl an Hochzeitsmode & Accessoires für Braut & Bräutigam.

FUSSL
Happy Day



ISTANBUL

METROPOLE AM BOSPORUS

14.04. – 19.04.2026

Helga Peter

- FÜRST Flughafentransfer
- FÜRST Reisebegleitung Helga & Bernhard Peter
- Flug ab/bis München nach Istanbul
- 5 x Übernachtung im Hotel der Superior-Kategorie
- 5 x Frühstück
- 1 x Abendessen (Abendessen exkl. Getränke)
- Fahrten im modernen, klimatisierten Reisebus an Tag 3 & bei An- und Abreise
- Qualifizierte, deutschsprachige Reiseleitung an Tag, 2 & 3
- Ausflüge und Besichtigungen inkl. aller Eintrittsgelder lt. Programm

ab € 1.499,- p.P.



 TUI ReiseCenter

Reisebüro Hutthurm

Marktstr. 17 / 94116 / Hutthurm / 08505 90090 / service@fuerstreisen.de

TUI ReiseCenter

Stadtgalerie / Bahnhofstr. 1 / 94032 / Passau / 0851 931310 / passau@fuerstreisen.de



... | Lifestyle | For Foodies | Body & Soul | Investing

› wunderschönes istanbul...

Wo Orient & Okzident sich begegnen

EINE STADT ZWISCHEN ZWEI KONTINENTEN, DIE GESCHICHTE, KULTUR UND LEBENSFREUDE AUF EINZIGARTIGE WEISE VEREINT. WO MINARETTE DEN HIMMEL ZIEREN UND DER DUFT VON GEWÜRZEN IN DER LUFT LIEGT, ENTFALTET SICH EINE FASZINIERENDE MISCHUNG AUS ORIENT UND OKZIDENT. **EINE REISE DORTHIN IST EIN FEST FÜR ALLE SINNE.**

Kaum eine Stadt der Welt vereint Geschichte, Kultur und Lebensfreude so eindrucksvoll wie Istanbul. Hier trifft das Morgenland auf das Abendland, hier verschmelzen Tradition und Moderne zu einer faszinierenden Mischung, die Besucher vom ersten Moment an in ihren Bann zieht. Zwischen Europa und Asien gelegen, pulsiert die Metropole am Bosphorus im Rhythmus von tausend Geschichten – geheimnisvoll, bunt und voller Leben.

Ein Spaziergang durch die Altstadt gleicht einer Reise durch die Jahrhunderte. Das prachtvolle Erbe des Osmanischen Reiches zeigt sich in beeindruckenden Bauwerken wie der Hagia Sophia, der Blauen Moschee oder dem Topkapi-Palast. In den engen Gassen rund um den Großen Basar locken bunte Stände, exotische Düfte und das geschäftige Treiben der Händler. Wer hier verweilt, taucht tief in das authentische Istanbul ein – zwischen Tradition, Gelassenheit und orientalischem Charme.

Doch Istanbul präsentiert sich nicht nur historisch, sondern auch modern und kreativ. Auf

der anderen Seite des Bosphorus laden angesagte Viertel wie Karaköy oder Galata mit trendigen Boutiquen, Galerien und gemütlichen Cafés zum Entdecken ein. Von den Dachterrassen bietet sich ein atemberaubender Blick über die atemberaubende Skyline, während sich im Abendlicht die Silhouetten der Minarette im Wasser spiegeln – ein Anblick, der unvergessen bleibt.

Auch kulinarisch zeigt sich Istanbul von seiner besten Seite: Frisch gegrillter Fisch direkt am Bosphorus, aromatische Meze und süße Verführungen wie Baklava oder Lokum machen jede Mahlzeit zu einem Geschmackserlebnis. Begleitet von einem Glas traditionellen Çay spürt man den Geschmack der Stadt – vielfältig, lebendig und voller Geschichte.

Mit Fürst Reisen erlebt man die faszinierende Metropole am Bosphorus ganz entspannt und in bester Begleitung. Sorgfältig ausgewählte Programmpunkte, komfortable Unterkünfte und eine persönliche Betreuung sorgen dafür, dass jeder Moment unvergesslich bleibt – von der ersten Begegnung mit der Stadt bis zum letzten Blick über das funkelnde Wasser des Bosphorus.



Lieber Erklärbar,
letzte Woche hat sich mein Papa über einen Beanten geärgert,
er hat gesagt „So a Loamsiada!“ - ich hab mich nicht getraut
nachzufragen, aber was meint er damit?
Hab dich lieb,
Deine Susi.

Liebe Susi,

der „Loamsiada“ ist ein ur-bayerischer Kraftausdruck für jemanden, der einfach in allem was er tut, unfassbar langsam, langwierig und schwer von Begriff ist. Meistens spricht und denkt der Loamsiada auch noch recht langsam und behäbig, was die Kommunikation mit dem Loamsiada recht schnell zu einer nervigen Geduldssprobe werden lässt.

Viele Niederbayern benutzen diesen Ausdruck ganz automatisch, können selbst jedoch nicht sagen, was das Wort im Deutschen eigentlich bedeutet. Tatsächlich ist der „Loamsiada“ nämlich abgeleitet vom deutschen Begriff des Leimsieders. Der Leimsieder ist der mittlerweile fast ausgestorbene Beruf des Leimsiedens, also des Kochens von Klebstoff.

Zu früherer Zeit wurde Klebstoff noch durch das Auskochen von tierischen Produkten hergestellt, es handelt sich dabei um die so genannten Glutinleime. Je nachdem was ausgekocht wird, unterscheidet man Glutinleime als Knochenleim, Hasenleim, Haut- und Lederleim, Fischleim oder Hausenblasenleim.

Knochenleim findet zum Beispiel vorwiegend bei Holzverleimungen Verwendung. Er trocknet glashart und die Leimfuge hat in der Regel eine größere Festigkeit, als die zu verleimenden Holzteile selbst. Im Musikinstrumentenbau wird Knochenleim bis heute bevorzugt verwendet, weil die Leimung jederzeit problemlos durch Feuchtigkeit und Wärme wieder

geöffnet werden kann – eine teure Stradivari-Geige würde in der türkischen Sauna daher nicht lange überleben. Knochenleim überträgt Schallwellen durch seine große Härte besser über die Leimfugen der bei Musikinstrumenten verwendeten Hölzer.

Auch bei der Herstellung von Eisblumenglas wird Knochenleim aufgrund seiner hohen Haftfähigkeit und Sprödeheit verwendet, beim Trocknen reißt dieser charakteristisch geformte Glasschollen von der mattierte Glasoberfläche ab und lässt dadurch eine seit Jahrhunderten genutzte Dekorglasform entstehen.

Hasen- und Lederleim hingegen ist nach der Trocknung elastischer

als Knochenleim, er wird zum Verleimen von Buchrücken verwendet, in Verbindung mit Zucker wurde er auch lange Zeit auf Briefmarken und Briefumschlägen verwendet. Eine Besonderheit ist der so genannte Hausenblasenleim, ein Leim der aus der Schwimmblase des Hauses, einer Unterart des Störs gekocht wurde. Dieser Leim hat eine besonders hohe Klebkraft und wird als Haftgrund für Vergoldungen eingesetzt. Zudem wird die Hausenblase auch oft zum Klären von Weißwein eingesetzt.

Wie du siehst, stellte der Leimkocher viele nützliche Produkte her. Seine Arbeit jedoch war nicht besonders abwechslungsreich. Die Leimkocherei zog sich teilweise über viele Tage, an denen der

Leimkocher nichts anderes zu tun hatte, als dem Topf beim Kochen zuzusehen, die ganze Prozedur ging äußerst langsam vonstatten. Der Leimkocher gewöhnte sich daher oftmals an, alle Tätigkeiten so langsam auszuführen, dass ihm die Arbeit nicht ausging, er musste jede Tätigkeit so in die Länge ziehen, weil er sich sonst zu Tode gelangweilt hätte.

Nach Jahren der Leimkocherei war der Leimkocher daher selbst genauso langsam und träge geworden wie sein Leim, der unsäglich lange vor sich hin kochte. Deswegen nennt man entsetzlich langsame Leute heute noch: an Loamsiada.

Dein Erklärbar



trend
tisch
küche
heim
garten
grill

APFELBÖCK
Eging am See



Do.
bis Sa.

Hurom Entsafter



Do.
bis Sa.

KitchenAid



Fr.
& Sa.

BigGreenEgg



Do.
bis Sa.

Gefu Küchenhelfer



Do.
& Fr.

Schulte-Ufer

Genusstage
im Herbst bei Apfelböck

Vom 06. bis 08. November 2025 erwarten Sie interessante Vorführungen und jede Menge attraktive Angebote. Schauen Sie vorbei und lassen Sie sich begeistern. Donnerstag und Freitag von 9:00 – 18:00 Uhr und Samstag von 9:00 – 13:00 Uhr

Apfelböck e.K.

Oberer Markt 18-22
94535 Eging am See
www.apfelboeck-eging.de



Der Bohni macht's.

» **Große Kaffeemomente** auf Knopfdruck - geht das?

WAS WÄREN WIR NUR OHNE KAFFEE? FÜR VIELE IST ES DAS TÄGLICHE
LEBENSELIXIER, OHNE DAS DER BÜROALLTAG SCHLICHT UND EINFACH NICHT
DURCHSTEHBAR IST, FÜR ANDERE IST ES LEBENSART UND GENUSS. DOCH WAS IST
DER BESTE KAFFEE? WIR FRAGEN EINEN, DER ES WISSEN MUSS...



Es geht nicht ohne. Ein Tag ohne Kaffee ist ein verlorener Tag, eine Zumutung, ein Grund im Bett zu bleiben. Es ist das meist getrunkene Getränk überhaupt und in mancherlei Hinsicht wahrscheinlich der Treibstoff, der den einen oder anderen Laden am Laufen hält. Ein guter Kaffee tut mehr für das Betriebsklima als fünf Betriebsausflüge in den Bayerischen Wald oder ein Dutzend "Team-Building-Workshops". Wirklich guter Kaffee macht mehr als gute Laune – er macht gute Tage noch besser und schlechte Tage wenigstens erträglich.

Die Frage, welcher Kaffee der

beste ist, ist natürlich rein akademisch: natürlich kommt der beste Kaffee aus Italien, jeder weiß das. Und natürlich kommen auch die besten Kaffeemaschinen aus Italien, denn kaum ein Land identifiziert sich so mit seiner Kaffeekultur wie unsere Seelenverwandten jenseits der Alpen.

Diese Liebe zum Kaffee und seiner perfekten Zubereitung teilt auch Karl Geishäuser, Inhaber von "Toni Bohni". Toni Bohni ist einer der wenigen Premiumpartner von GAGGIA MILANO und La Marzocco, das sind die beiden bekanntesten und wahrscheinlich besten Hersteller von Profi-Kaffee- und Espressomaschinen

Italiens und weltweit. Siebträgermaschinen und Vollautomaten für privat, Gastro und Firmen gehören zum Programm und Toni Bohni berät, verkauft, wartet und repariert alle hochwertigen Maschinen in der Region. Auch Leasing ist möglich. Darüber hinaus gibt es beim Toni Bohni natürlich auch feinste Kaffeebohnen aus aller Welt.

Dieses Leistungsspektrum ist entscheidend. Nichts ist ärgerlicher, als wenn in der Firma oder sogar in der Gastronomie die Kaffeemaschine streikt. Man braucht einen Partner, der sich auskennt, vor Ort ist und schnell reagieren kann, wenn Not am Mann ist.

Große Namen auf Zuruf

"Toni Bohni" ist Premiumpartner von GAGGIA MILANO und La Marzocco, wahrscheinlich die berühmteste Hersteller von italienischen Profikaffeemaschinen weltweit. Inhaber Karl Geishäuser (re.) und Serviceleiter Nico Aigner sind die Ansprechpartner, wenn es um perfekten Kaffeeservice in der Region geht.



Information von:

Toni Bohni | Irotta GmbH
Pfarrkirchener Straße 10 | 84371 Triftern
Tel.: +49 (0) 8562 / 12 49
www.toni-bohni.de



› gönn dir ne kleine auszeit

Chill mal!

SICH AB UND ZU EINE KLEINE AUSZEIT ZU GÖNNEN IST EINES DER WICHTIGSTEN RITUALE DES TAGES. DAMIT BLEIBT DER VERSTAND FRISCH UND WACH, DIE MOTIVATION HOCH UND DIE LEISTUNGSFÄHIGKEIT FÜR BERUF UND ALLTAG ERHALTEN. **AM BESTEN GEHT DIES IN "FAB'S BISTRO" IM TECHNO-Z IN SCHÄRDING. DIE PERFEKTE LOCATION ZUM KURZ MAL ABSCHALTEN UND GENIESSEN** - ODER FÜR DIE KLEINE ODER GROSSE SAUSE IN GESCHLOSSENER GESELLSCHAFT...



Business-Frühstück in FAB's Bistro. Lecker genießen und in lässiger Atmosphäre den Tag starten, besser kann die Arbeit nicht beginnen.

Wer den ganzen langen Arbeitstag über volle Power bringt und leistungsfähig bleiben will, der braucht zwischendrin auch mal eine kleine Auszeit – Quality time mit den Kollegen oder guten Freunden verbringen, den Akku wieder aufladen. Das geht ganz besonders gut in Fabian Moser's "FAB's Bistro" im Techno-Z Schärding, dem Technologie- und Gründerzentrum, gleich

beim Freibad. FAB's Bistro ist bei seinen Fans vor allem für die köstlichen, hausgemachten Kuchen und Torten bekannt, für seine leckeren Mittagsrenner die es auch für die Veggie-Freunde gibt – und auch für sein lässiges Business-Frühstück, mit dem der Tag gleich gut anfängt.

Normalerweise hat das "FAB's" nur bis 18.00 Uhr geöffnet, für Feierlichkeiten in geschlossener Gesellschaft ab



20 Personen (auch für Weihnachten!) lassen sich jedoch Termine am Abend von Montag – Freitag vereinbaren, die Fabian Moser mit seinem Team dann individuell und mit viel Gespür für die Details für die Gäste plant und umsetzt. Mehrgängige Menüs, Buffets und exklusive kulinarische Ideen können mit den Kunden zusammen im Vorfeld entwickelt und besprochen werden.

LEICHT UND LECKER IM TECHNO-Z

Mit seinem eigenen Bistro hat sich Fabian Moser vor allem auf schnelle und leckere Mittagsgespeisen spezialisiert. Er bietet eine hervorragende Palette an vegetarischen Spezialitäten und bietet alle Gerichte auch für Take away an. Natürlich liefert er auch Catering und Verpflegung für Events und Tagungen im Techno-Z.

Wer mittags schnell aber trotzdem gesund und lecker seine Energiespeicher aufladen will, der sollte bei „FAB's Bistro“ reinschauen.



Information von:
FAB's Bistro | Café
Kenzanweg 8/6 | A-4780 Schärding, 00
Tel.: +43 (0) 676 / 772 33 37
hello@fabs-bistro.at



MEISTER DES GENUSSSES

Chefkoch Michael Loitz kocht für die Gäste in der Schmiedehof Taferne.



FAMILIÄR & GEMÜTLICH

Die Schmiedehof Taferne bietet sich für Feierlichkeiten von 20-45 Personen an, bei denen man Wert auf absolut individuelle Gestaltung und Bewirtung legt.

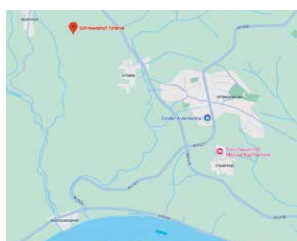
cation. Gesellschaften von 20-45 Personen können hier ganz für sich und ungestört einen besonders unvergesslichen Abend erleben – sofern sie sich rechtzeitig um einen der begehrten Termine bemühen. Küchenchef Michael Loitz, einer der erfahrensten Köche der Region der schon in den besten Häusern Münchens und Niederbayerns gekocht hat, kreiert hier auf Wunsch mehrgängige Menüs und unvergleichliche Köstlichkeiten.

WAGYU VOM EIGENEN HOF

Wer Lust auf ein ganz besonders exklusives Fleischerlebnis hat, der sollte sich auch nach den Möglichkeiten erkundigen, entweder ein eigenes, individuell zusammen gestelltes Wagyu-Dinner zu planen oder aber an einem der Wagyu-Events teilzunehmen, die der Schmiedehof regelmäßig veranstaltet. Das Fleisch kommt dabei ausschließlich von Wagyu-Rindern der eigenen Zucht.

Information von:

Schmiedehof Taferne & Café
Kreiling 3 | 94575 Windorf a.d. Donau
Tel.: +49 (0) 8546 / 45 49 963
info@schmiedehof-taferne.com
www.schmiedehof-taferne.com



VERSTECKTER GENUSS

Gleich neben Otterskirchen liegt die Schmiedehof Taferne in einem malerischen Vierseithof.

ALLES HAUSGEMACHT

Jeden Sonntag gibt es hier köstliche selbst gebackene Kuchen und Torten.



> individuelle events

Ganz persönlich

DIE SCHMIEDEHOF TAFERNE BEI WINDORF IST EIN GEHEIMTIPP FÜR ALLE, DIE **NACH EINER GEMÜTLICHEN, FAMILIÄREN UND SEHR IDYLLISCHEN LOCATION SUCHEN, UM DORT WEIHNACHTEN, GEBURTSTAGE ODER SONSTIGE FESTE ZU FEIERN. HIER IST MAN FÜR SICH UND KANN SICH NACH ALLEN REGELN DER KOCHKUNST VERWÖHNEN LASSEN** – DENN OBWOHL ES EIGENTLICH "NUR" EIN HOFCAFÉ IST, KANN DIE HOF TAFERNE AUCH MEHRGÄNGIGE FINE DINING MENÜS FÜR SEINE GÄSTE KREIEREN. ANFRAGEN LOHNT SICH!

Es ist immer wieder die gleiche Frage, wenn es um die Planung und Organisation der betrieblichen Weihnachtsfeier oder vielleicht auch um eine größere Familienfeier geht: wohin könnten wir gehen?

Wer in diesem Zusammenhang einmal etwas Neues kennen lernen möchte, der sollte sich einmal die Schmiedehof Taferne in der Nähe von Otterskirchen bei Windorf ansehen. Eigentlich ein Hofcafé, in dem es jeden Sonntag köstliche hausgebackene Torten und Kuchen zu genießen gibt ist die Taferne aber noch viel mehr als das. Es ist auch eine ausgesprochen gemütliche Eventlo-



DAS MÜHLBACH

thermal retreat & wellness resort

★★★★S



AUCH ALS

Gutschein
zum
VERSCHENKEN

+49 (0) 8531 278-0



119 €

MONTAG - FREITAG

Alle Preise pro Person | €

139 €

SA, SO & FEIERTAGE

Alle Preise pro Person | €

DAS MÜHLBACH - thermal retreat & wellness resort
DAS MÜHLBACH e. K. | Familie Freudenstein
Bachstraße 15 | 94072 Bad Füssing

T 08531 278-0 | F 08531 278-427
info@muehlbach.de | www.muehlbach.de

Änderungen von Leistungen oder Programmpunkten vorbehalten.

MÜHLBACH DAY SPA

Einen rundum perfekten Spa-Tag genießen.

**Tauchen Sie ein in unsere neue
und einzigartige Spa-Welt:**

Im Day-Spa-Paket enthalten:

- ♥ Welcome Prosecco
- ♥ Kuscheliger Bademantel, Saunatasche & Badetuch für Ihren Aufenthalt
- ♥ Mittagssnack
- ♥ Nachmittags feine Kuchen & hausgemachter Apfelstrudel

Immer zum Dazubuchen:

Frisches Frühstücksbuffet, romantisches Abenddinner,
entspannende & effektive Behandlungen und Übernachtung.



Coming Soon

Mitte November schlagen wir bei uns im MÜHLBACH
ein neues kulinarisches Kapitel auf:

Den MÜHLBACH Sushi Club.

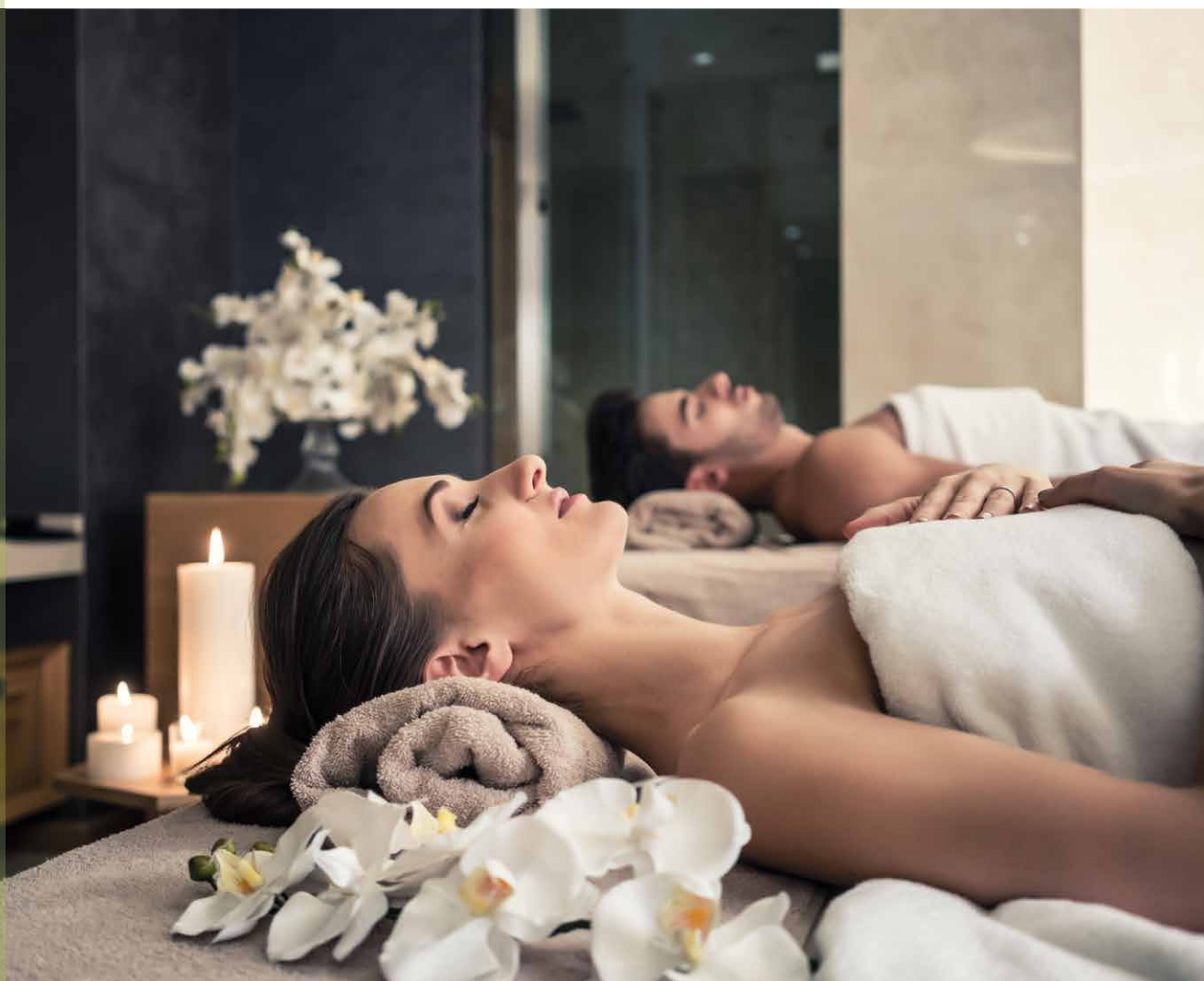
In unserem Restaurant verbinden wir japanische Küche mit stilvollem Ambiente und hochwertigen Zutaten. Freuen Sie sich auf Sushi, Rolls, Tempura und japanische Gerichte vom Grill. Aus der MÜHLBACH Bar servieren wir auf die japanische Küche abgestimmte Drinks, Cocktails und passende Weine.

DAS MÜHLBACH Sushi Club
Bachstraße 15 | 94072 Bad Füssing
www.muehlbach.de/sushiclub
T. 08531-2780

Öffnungszeiten
Mittwoch bis Sonntag 17.00 bis 23.00 Uhr
Montag und Dienstag Ruhetag



Wohlfühlfaktor...



Zeit für Mich!

➤ **WARUM** Wellness kein Luxus ist

DEM ALLTAG ENTFLIEHEN. DAS HANDY AUS, DIE SINNE AUF EMPFANG SCHALTEN. DIE UMGEBUNG BEWUSST WAHRNEHMEN, DIE KLEINEN DETAILS SPÜREN UND SICH SELBST WIEDERFINDEN. EINFACH INNEHALTEN, DURCHATMEN UND IN DIE EIGENE MITTE KOMMEN - GENAU DAS IST DAS, WAS EINE ECHTE AUSZEIT AUSMACHT. **ES GIBT SIE NOCH, DIESE ORTE UND MOMENTE, DIE KÖRPER, GEIST UND SEELE NEUE ENERGIE SCHENKEN, AN DENEN JEDER NEUE TAG MIT EINEM GEFÜHL VON KLARHEIT UND LEICHTIGKEIT BEGINNT.** OB EIN SPAZIERGANG, ODER EIN BEWUSST EINGELEGTER WELLNESS-TAG - SOLCHE AUSZEITEN WIRKEN WIE EIN KLEINER RESET FÜR DEN KÖRPER UND SORGEN DAFÜR, DASS WIR GESTÄRKT UND FOKUSSIERT ZURÜCKKEHREN.



*„Der Körper ist
der Übersetzer der
Seele ins Sichtbare.
Achte auf ihn.“*

Ralph Waldo Emerson

Im Alltag läuft vieles automatisch: Termine, Arbeit, Familie, Verpflichtungen – und irgendwo dazwischen geht oft das eigene Wohlbefinden komplett verloren. Man funktioniert, aber man fühlt sich leer. Genau hier beginnt Wellness. Nicht nur im Spa oder bei der Massage (auch wenn das wirklich schön ist), sondern in dem Moment, in dem man innehält, durchatmet und sich selbst wieder spürt. Es ist die kleine, bewusste Entscheidung, die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen, bevor Stress und Hektik zu groß werden. Schon ein kurzer Spaziergang, bewusstes Atmen oder das einfache Hinsetzen bei einer Tasse Tee kann den Kopf freimachen und ein bisschen Energie zurückgeben.

Wellness ist weit mehr als Duftkerzen und Schaumbäder – es ist eine bewusste Haltung. Es geht um Selfness, also um das bewusste Wahrnehmen der eigenen Bedürfnisse. Um das Gespür dafür, wann man auftanken muss, bevor der Akku ganz leer ist. Studien zeigen, dass schon kleine Pausen im Alltag das Wohlbefinden steigern, Stress abbauen und

die Konzentration verbessern. Forschungen aus Psychologie und Arbeitswissenschaften belegen, dass Mikro-Pausen von nur wenigen Minuten, wenn sie bewusst eingelegt werden, die Aufmerksamkeit erhöhen und sogar die Kreativität fördern.

Doch warum wirkt Wellness oft besonders gut, wenn man wegfährt? Wenn man das gewohnte Umfeld verlässt, setzt automatisch ein psychologischer Effekt ein: Man löst sich von Routinen, Alltagsstress und den stetigen Reizen des eigenen Zuhauses. Ein Tapetenwechsel signalisiert dem Gehirn: Jetzt ist Zeit für Erholung, jetzt darf ich loslassen. Dazu kommt: Eine neue Umgebung – sei es eine ruhig gelegene Wellness-Lodge, ein Spa-Hotel oder ein Wellness-Retreat in den Bergen – bietet gezielt Anreize für Entspannung: angenehme Düfte, beruhigende Farben, professionelle Massagen, gesunde Ernährung und Bewegung in der Natur. Studien zeigen, dass Menschen im Urlaub oder bei Kurztrips schneller in einen entspannten Zustand gelangen, Stresshormone sinken und die Erholung nachhaltiger ist als bei kleinen Pausen zuhause. Selbst die



RESET-KNOPF Gezielte Körperwahrnehmung und bewusste Bewegungsabläufe aktivieren das parasympathische Nervensystem, das für Entspannung und Regeneration zuständig ist. Gleichzeitig sinkt die Ausschüttung von Stresshormonen, Muskelverspannungen lösen sich, die Atmung wird tiefer, und die mentale Klarheit steigt – ein effektiver Weg, um Körper und Geist gleichzeitig „runterzuholen“.

KÖRPERARBEIT ALS SCHLÜSSEL

Umgebung spielt eine Rolle: Schon der Blick auf Wasser, Bäume oder Berge aktiviert nachweislich das parasympathische Nervensystem, das für Regeneration zuständig ist.

Selfness bedeutet, liebevoll mit sich selbst umzugehen. Das kann ein Spaziergang im Grünen sein, ein Kaffee in Stille oder ein Abend ohne Handy. Aber es kann auch heißen, bewusst „Nein“ zu sagen, wenn die Energie knapp wird, oder sich kleine Rituale zu schaffen, die uns guttun. Regelmäßige Entspannungsrituale wie Meditation, Yoga oder auch ein warmes Bad senken Stresshormone, stärken das Immunsystem und steigern das Wohlbefinden. Noch effektiver wirkt das oft in einer Umgebung, die gezielt Ruhe, Komfort

und Erholung bietet.

Wellness ist also kein Rückzug aus dem Leben, sondern eine Rückkehr zu sich selbst. Es erinnert uns daran, dass wir keine Maschinen sind und dass echte Stärke nicht im Durchhalten liegt, sondern im bewussten Pausieren. Wer sich selbst wertschätzt, schützt nicht nur die eigene Gesundheit, sondern schafft auch die Basis für erfüllte Beziehungen, kreative Ideen und ein Leben, das sich rund und lebendig anfühlt. Ob in kleinen Alltagsmomenten oder auf einem Wellness-Trip – wer gut für sich sorgt, gewinnt Gelassenheit, Energie und Lebensfreude zurück – für sich selbst und für andere.



People Monitor

Menschen, die man auf dem Schirm haben sollte

Road to Olympia

➤ **PHYSIOTHERAPIE** auf höchstem Niveau

FAST JEDER JUNGE PHYSIOTHERAPEUT TRÄUMT WOHL DAVON: AUCH MAL BEI OLYMPIA DABEI SEIN, **MIT HOCHLEISTUNGSSPORTLERN ZU ARBEITEN UND DIE GANZ BESONDERE ATMOSPHÄRE IN SICH AUFZUSAUGEN.** KORBINIAN RESCH, PHYSIOTHERAPEUT AUS BAD FÜSSING HAT ES GESCHAFFT - ABER AUCH DAS WAR UND IST EINE TEAMLEISTUNG.

Korbinian Resch ist das gelungen, was nur sehr, sehr wenigen Menschen jemals gelingen wird, egal ob als Sportler oder als Therapeut. Als Mitglied des Medical Teams der deutschen Olympiamannschaft wird er in der kommenden Wintersaison zum zweiten Mal – nach Peking 2022 – zu den Olympischen Spielen 2026 reisen, dieses Mal nach Mailand.

Wie konnte das gelingen? Wie schafft man es, als „Physio“ in den Nationalkader berufen zu werden? Es war, wie für jeden der dieses Niveau erreicht, ein langer Weg, der bereits mit seiner Ausbildung und den ersten Berufsjahren unter seinen damaligen Lehrmeis-

tern und Chefs Thomas Sonnleitner und Andreas Richter angefangen hat. Bereits hier erfuhr er die richtige Förderung und Unterstützung und lernte extrem viel. Doch Korbinian Resch war nie mit dem Erreichten zufrieden. Seit mittlerweile 15 Jahren vergeht kein halbes Jahr, in dem er nicht auf Workshops, Fort- und Weiterbildungen wäre. Er ist heute nicht nur Physiotherapeut, sondern auch Sportphysiotherapeut und Sport-Osteopath.

Seit über zehn Jahren ist er Partner diverser Deutscher Sportverbände, darunter Badminton, Rugby und seit 2017 auch im DSV, Sparte Skilanglauf. Dieser Weg war jedoch nur möglich, weil er sich



KORBINIAN RESCH

Hat es als einer der erfahrensten Physiotherapeuten in der Region geschafft, nach Peking 2022 wieder in das Medical Team der deutschen Olympiamannschaft für die Winterspiele 2026 in Mailand berufen zu werden.

Information von:

Korbinian Resch Physiotherapie
Prof.-Böhm-Str. 9 | Bad Füssing
Tel.: +49 (0) 8531 / 25 96 10

Pfarrstraße 4 | Pocking/Hartkirchen
Tel.: +49 (0) 8538 / 912 50 63

www.resch-physio.de



Erfolg im Team Korbinian Resch mit den beiden Skilanglauf-Olympionikinnen Victoria Carl (li.) und Katharina Henning Dotzler

in seinen Praxen in Bad Füssing und Pocking ein Team von absoluten Spezialisten aufgebaut hat, die ihrerseits selbst im Leistungssport erfolgreich praktizieren und z.T. weltweit im Einsatz sind. Man unterstützt sich gegenseitig, hilft aus, ist füreinander da. Erfolg ist immer Teamwork – und das hilft sowohl bei der eigenen Karriere, wie auch und vor allem den Patienten, die von der gemeinsamen Erfahrung aller natürlich profitieren. Wer als Physiotherapeut so richtig durchstarten möchte, der sollte Teil dieses Teams werden!



› sole ist gesund

Wie ein Tag am Meer

KLEINE AUSZEITEN SIND GESUND, DAS IST EINE BINSENWEISHEIT. INSBESONDERE FÜR MÜTTER UND ELTERN MIT KLEINEN KINDERN. ABER WIE GESUND EINE KLEINE AUSZEIT TATSÄCHLICH SEIN KANN, WENN MAN DAS ANGENEHME MIT DEM NÜTZLICHEN VERBINDET, DAS ZEIGT EIN BRANDNEUES KONZEPT IN FÜRSTENZELL.

Einfach mal zusammen sitzen, mal wieder unter Leute kommen, andere Gesichter sehen und ganz normal „rat-schen“ oder auch mal nur für sich sein: das sind Momente, die man als Eltern – insbesondere

als Mutter – in der Regel an einer Hand abzählen kann. Die kleinen Lieblinge sind nun mal echte Energiebündel und fordern viel. Genau deswegen hat sich Nina Furtner in Fürstenzell ein in der Region absolut einzigartiges Konzept einfallen lassen: „Nina’s Sole

Stübchen“ ist das einzige „Atemcafé“ weit und breit.

Elterncafés sind in den meisten Großstädten kaum noch wegzudenken. In Fürstenzell bietet Nina’s Sole Stübchen einen geschützten Raum, der voll und ganz auf die Bedürfnisse sowohl der Kinder, als auch der Eltern und Mütter zugeschnitten ist. Es gibt

Hier gibt es den absolut einzigartigen Salzspielsplatz. Die Kinder spielen im Soleraum in einem Sandkasten aus echtem Himalaya- und Meersalz und in der Luft wird Sole fein vernebelt ausgebracht. Die salzhaltige Luft im Soleraum ist nachweislich eine der wirksamsten Therapien überhaupt für zahlreiche Atemwegsprobleme, lindert Asthma und beugt Atemwegsinfekten bei Kindern und Erwachsenen vor.

In Nina’s Sole Stübchen hat man nicht nur eine wohl tuende Auszeit – hier spielt man sich gesund.

Unten: Gründerin Nina Furtner in ihrem Sole Stübchen in Fürstenzell



SPIEL DICH FIT – im Soleraum spielt man mitten in reinem Himalaya- und Meersalz. Klingt erst mal komisch, ist für die Atemwege aber (klinisch bewiesen) mindestens so gesund wie ein Tag am Meer.



Rück-

zugsorte zum Stillen, Windeln wechseln oder für ein kleines Schläfchen, wie auch Plätze zum Spielen, Toben und Entdecken und für Mama (und Papa) gibt es Kaffee, selbst gebackene Kuchen, Getränke und vor allem Zeit zum abschalten und sich mit Gleichgesinnten auszutauschen.

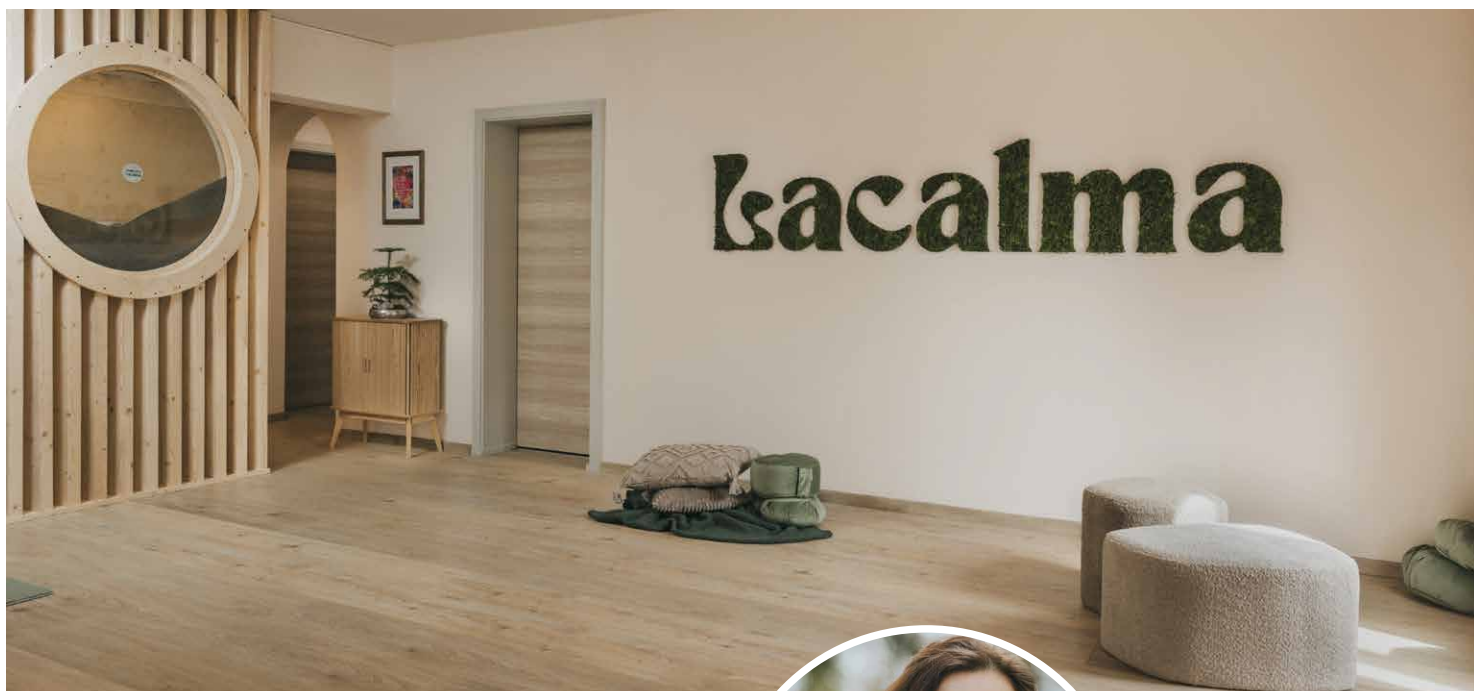
Aber in Fürstenzell gibt es noch mehr, nämlich pure Gesundheit.



Information von:

Ninas Sole Stübchen | Atem-Café
Nina Furtner - Inhaberin
 Griesbacher Str. 14 | 94081 Fürstenzell
 Tel.: +49 (0) 151 / 65 47 89 19
 E-Mail: info@ninas-sole-stuebchen.de





› ruhe und energie

Zu sich kommen

WAS TUN, WENN SICH DAS GANZE LEBEN PLÖTZLICH FREMD ANFÜHLT UND MAN **DAS GEFÜHL HAT NICHT MEHR „GENUG“ ZU SEIN? MANCHMAL IST DER SCHNELLSTE WEG NACH VORNE EIN SCHRITT ZUR SEITE. INNEHALTEN, RUHE FINDEN UND DIE WIRKLICHKEIT BETRACHTEN. DEN RAUM DAFÜR GIBT ES JETZT IN FÜRSTENZELL.**



Heidi Gottwald, psychologische Beraterin, Entspannungspädagogin sowie Kunst- und Kreativtherapeutin und ihr neues Zentrum für Ruhe und Energie, „Lacalma“ in Fürstenzell.

Lacalma – die Ruhe. Dieser Name wird jetzt in Fürstenzell mit Bedeutung gefüllt, denn hier ist mit der Praxis „Lacalma“ ein neuer Kraftplatz für alle Menschen entstanden, die das Gefühl haben, „vom Leben ausgesaugt“ zu werden.

Dieses Gefühl ist weiter verbreitet, als man glauben möchte, dennoch wird es sehr oft nicht in seiner ganzen Tiefe verstanden. Nicht selten fühlen sich Menschen von ihrem Arbeitsalltag überfordert und ausgelaugt. Viele Menschen stehen in ernst zu nehmenden Situationen, glauben aber dennoch, dass sie sich einfach besser „zusammen reißen“



müssen und gehen dem

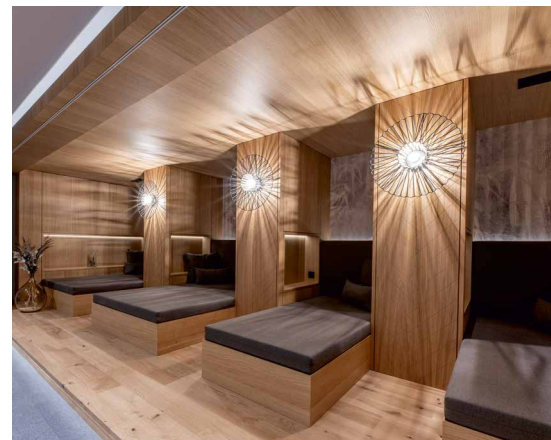
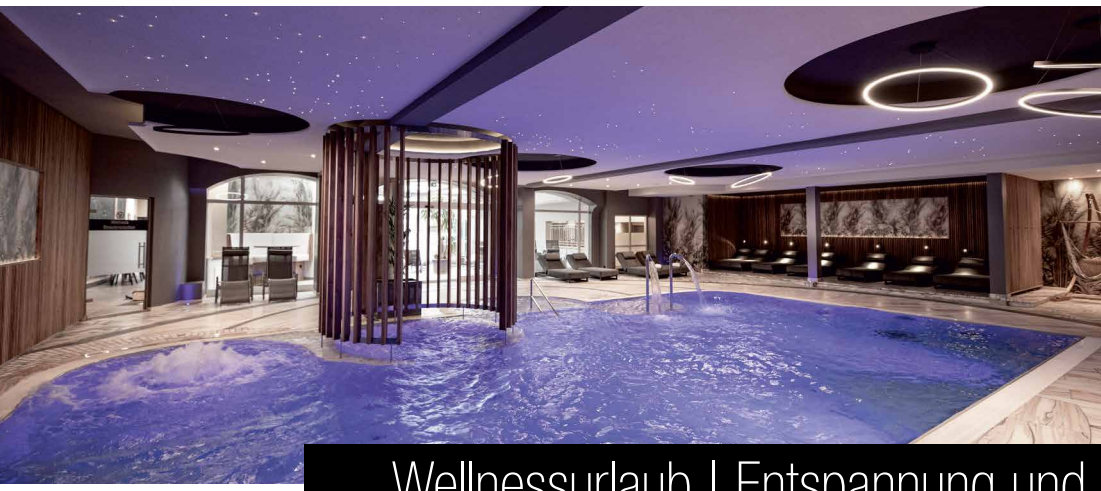
Problem nicht nachdrücklich auf den Grund. Eine akute Krise oder einschneidende Lebensveränderungen sind Dinge, die einen Menschen komplett aus der Bahn werfen können. Daher ist es mehr als sinnvoll, die ersten Anzeichen ernst zu nehmen und präventiv tätig zu werden, um sicher zu stellen, dass es gar nicht erst so weit kommt.

Heidi Gottwald, Gründerin und Inhaberin von Lacalma, weiß wovon sie spricht. Sie ist nicht nur ausgebildete psychologische Beraterin, Entspannungspädagogin sowie Kunst- und Kreativtherapeutin, sondern war selbst betroffen. Daher weiß sie auch, was in einer derartigen Situation am nötigsten ist: „Viele Menschen

finden sich ganz plötzlich in existenziellen Sinnkrisen wieder, die vermeintlich aus heiterem Himmel gekommen sind. Doch das stimmt in der Regel nicht. Es ist vielmehr so, dass sich diese Krisen über innere, meist unterbewusste und oftmals tief in der Vergangenheit verwurzelte Muster entwickelt haben. Es hilft, sich dieser Muster und Prägungen bewusst zu werden, denn dann kann man sie verändern. Achtsamkeit bedeutet, ein gewisses Maß an Selbstfürsorge zuzulassen: wir dürfen uns um uns selbst kümmern. Sich selbst zu erkennen, ein Gespür für das eigene Leben und die eigenen Bedürfnisse zu entwickeln und Vertrauen in die eigene Stärke zurück zu erlangen, das lernen und trainieren wir bei Lacalma.“

Information von:

Lacalma | Ruhe & Entspannung
Inh. Heidi Gottwald
Hofgasse 8 | 94081 Fürstenzell
Tel.: +49 (0) 151 / 43 31 61 63
E-Mail: info@lacalma-praxis.de



Wellnessurlaub | Entspannung und herrliches Naturerlebnis



Das Viersterne-Superior-Hotel Almesberger ist mit seinem ansprechenden, mehr als 5.000 m² großen Wellnesbereich eine der beliebtesten Erholungsoasen in Oberösterreich.

Zu den zahlreichen Wellness-Erlebnissen zählen unter anderem Indoor- und Outdoorpools- bzw. -whirlpools, Saunen, Infrarotwärmekabine, Dampfbäder, Rasul, Bierbottichbad, Kaiserbadl u. v. m. Dem nicht genug, ist das Angebot an Massagen und Kosmetikbehandlungen beinahe unüberschaubar und das sanft hügelige Mühlviertel animiert zu beruhigender – oder auch sportlich anspruchsvoller – Bewegung in frischer Waldluft.

Radfahren, Wandern, Laufen, Golfen aber auch Langlaufen, Skifahren oder Schneeschuhwandern versprechen zu jeder Jahreszeit ein ebenso abwechslungsreiches wie wohltuendes Urlaubserlebnis.

Mühlviertels größtes Paradies für Wellness, Fitness, Beauty & Vitality



**-10%
Rabatt**
auf alle Gutscheine
BLACK FRIDAY
28.11.–1.12.2025

Heiße Saunatage

Für alle, die MEHR von ihrem Urlaub haben möchten ...

inklusive Almesberger Genusspension
 samt Wellnessjause am Nachmittag

3 + 1 Nacht GRATIS

ab NUR € 522,- p.P.

FIRST COME – FIRST SERVED
 nur limitierte Zimmerzahl verfügbar



Was macht den Rücken stark?

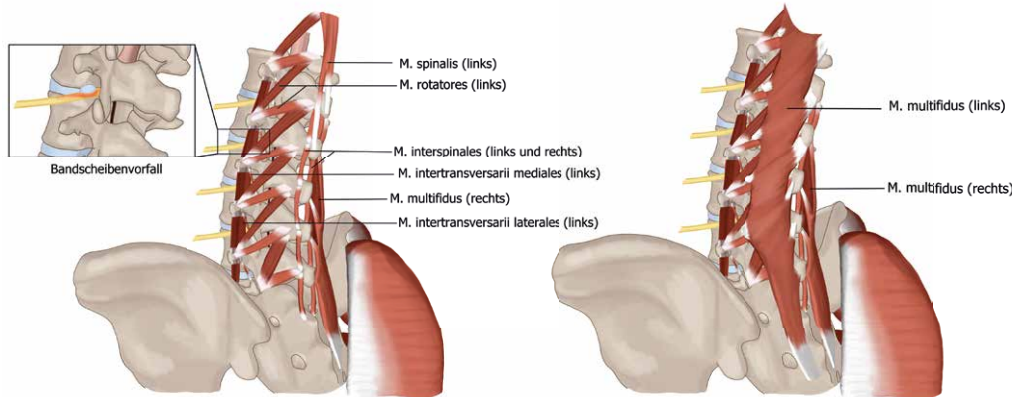
➤ **SPEZIALWISSEN** gegen den Schmerz im Kreuz

RÜCKENSCHMERZEN SIND DIE VOLKSKRANKHEIT NR. 1 IM BEWEGUNGSAPPARAT. ABER NOCH IMMER WERDEN SIE IN DEN **MEISTEN FÄLLEN NICHT URSÄCHLICH BEHANDELT**. TATSÄCHLICH GIBT ES HOCH WIRKSAME METHODEN, WIE MAN MIT WENIG AUFWAND SELBST SCHWERE SCHÄDEN WIEDER IN DEN GRIFF BEKOMMEN KANN – DOCH DAZU MUSS MAN VERSTEHEN, WIE DER RÜCKEN FUNKTIONIERT.

Es ist und bleibt ein Dauerthema: der Rücken ist, was den Bewegungsapparat betrifft, das Problemkind Nummer eins. Fast jeder hat regelmäßig Probleme mit dem Kreuz und fast immer sind die Lösungen nur vorübergehend. Schmerzmittel sind langfristig keine Lösung, die Nebenwirkungen sind auf Dauer nicht zu unterschätzen. Die meisten Patienten haben sich mehr oder weniger damit abgefunden, dass sie Immer wieder – oder sogar ständig – Rückenschmerzen haben. Sie gelten als „austherapiert“: die klassischen Methoden wurden alle versucht, nichts hat ursächlich geholfen. Doch warum ist es scheinbar so schwierig, diese schmerzhafteste Baustelle langfristig in den Griff zu bekommen?

„Austherapiert zu sein, bedeutet nicht mehr, als dass die Ärzte und Therapiezentren, die man aufgesucht hat, mit den ihnen zur Verfügung stehenden Mitteln am Ende sind“, erklärt Dr. med. Stephanus Saam, Orthopäde und ärztlicher Betreuer

WAS IST DIE „TIEFE MUSKULATUR“?

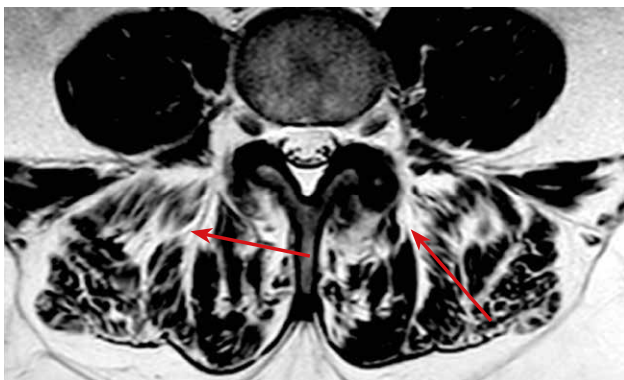


Bei nahezu allen Patienten, die unter chronischen Rückenschmerzen, Bandscheibenvorfällen, Schmerzen im Halswirbelsäulenbereich, Migräne und Nackenverspannungen leiden, lässt sich durch MRT-Aufnahmen ein auffälliger Abbau bei gleichzeitiger Verfettung der tief liegenden Wirbelsäulenmuskulatur nachweisen.

Diese tief liegende, auch „autochthone“ Muskulatur trägt die Hauptverantwortung für die Haltung und Stabilisierung der Wirbelsäule. Ist diese Muskulatur zu schwach, so kann die Wirbelsäule nicht mehr in ihrer natürlichen Stellung gehalten werden, die Haltearbeit verlagert sich in die großen Muskelgruppen des Rückens und sorgt dort für Verspannungen, was Schmerzsyndrome wie Migräne und Blockaden verursachen kann.

ten werden, die Haltearbeit verlagert sich in die großen Muskelgruppen des Rückens und sorgt dort für Verspannungen, was Schmerzsyndrome wie Migräne und Blockaden verursachen kann.

Außerdem sind die großen Muskelgruppen nicht dafür gemacht, die Wirbelsäule korrekt zu stützen, da sie dafür nicht optimal angeordnet sind – das führt zu einer unzureichenden Stabilisierung des gesamten Rückens. Die anatomischen Strukturen wie Wirbelkörper und Bandscheiben sind dann übermäßigen Belastungen ausgesetzt. Vorzeitiger Verschleiß und Bandscheibenvorfälle sind die möglichen Folgen.



FETTEINLAGERUNG

Eine MRT Aufnahme der tief liegenden Rückenmuskulatur im Lendenwirbelbereich. Man sieht die hellen Fettfasern, die bereits in dem dunklen Muskelgewebe eingelagert sind. Diese Fetteinlagerungen werden verursacht, weil die tief liegende Rückenmuskulatur aufgrund unserer vorwiegend sitzenden Lebensweise und zu einseitiger Belastung nicht mehr richtig bewegt und trainiert wird. Das führt zu einer schleichenden Degeneration dieser Muskulatur - sie baut sich nach und nach ab, Muskeln werden tatsächlich durch Fett ersetzt.



SPEZIALTHERAPIE Das Training setzt gezielt an der autochthonen Muskulatur an und wird nur unter persönlicher Anleitung von speziell ausgebildeten Physiotherapeuten durchgeführt.



TEAM Bastian, Lena, Jannis und Conny (v.l.), das Therapeutenteam von SaanoMed in Passau.

des Saanomed Therapiezentrum im Passauer Ärztezentrum am Schießstattweg, „aber das heißt nicht, dass die Medizin insgesamt damit am Ende wäre. Es gibt immer noch Ärzte und Therapeuten, die sich mit dem Problem aus einer anderen Perspektive beschäftigt haben und die andere Lösungsansätze verfolgen.“

Ein solcher Arzt ist der international anerkannte Wirbelsäulenspezialist Dr. med. Florian Maria Alfen aus Würzburg. Er hat jahrzehntelang extrem intensiv in diesem Bereich geforscht und zahlreiche viel beachtete Studien über seine Forschung veröffentlicht. Seine Erkenntnisse haben die Therapie von Rückenbeschwerden revolutioniert. Das „PowerSpine“ Konzept ist das bisher einzige Therapiekonzept seiner Art. Der Kern der Therapie ist die an mittlerweile über 27.000 Patienten bewiesene Erkenntnis, dass die tief liegende, so genannte „autochthone“ Rückenmuskulatur die absolute Schlüsselrolle bei der Entstehung von Schmerzen und Problemen in diesem Bereich spielt. Bei nahezu allen Wirbelsäulenpatienten ist diese Muskulatur verkümmert, zurückgebildet und teilweise schon stark verfettet. Dies konnte durch Tausende MRT-Aufnahmen unwiderlegbar bewiesen werden.

Die tief liegende Rückenmuskulatur besteht aus hunderten winziger Muskelstränge, die die einzelnen Wirbelkörper und die Rippen miteinander verbinden, sie stützen und stabilisieren. Durch unsere vorwiegend sitzende Lebensweise sowie durch einseitige Belastung, bildet sich diese Muskulatur nach und nach zurück und so kollabiert die Wirbelsäule langsam aber sicher. Die normale Bewegungsmuskulatur kann den Wegfall der tiefen Stabilisierungsmuskulatur nicht kompensieren, da sie dafür nicht gemacht ist. Die Folge: wenn die autochtho-



ORTHOPÄDE Dr. Stephanus Saam ist der ärztliche Betreuer im SaanoMed Therapiezentrum in Passau.

ne Muskulatur degeneriert ist, fällt die Last der Rückenstabilisierung natürlich in die Bewegungsmuskulatur, doch erstens ist die Stabilisierung damit nur unzureichend und zweitens verspannen diese Muskeln durch diese Last, was zu zusätzlichen Blockaden führt und das Problem sogar verschlimmert. Die moderne Medizin weiß zwar um die Bedeutung der autochthonen Rückenmuskulatur, bislang konnte man sie jedoch nicht gezielt stabilisieren. Allein zu diesem Zweck entwickelte Dr. Alfen die „PowerSpine“-Therapiegeräte, die diese Bereiche gezielt trainieren. Sie bauen die autochthone Rückenmuskulatur in nur 10-15 Minuten kurzen Trainingseinheiten gezielt wieder auf, so dass in sehr vielen Fällen die Schmerzzustände erheblich gebessert oder sogar vollständig beseitigt werden können. Selbst schwere Diagnosen, wie Bandscheibenvorfälle oder Skoliosen können mit diesem Trainingssystem gefahrlos und vor allem effektiv trainiert und die Zustände verbessert werden.

Das einzige PowerSpine-Therapiezentrum in weitem Umkreis befindet sich bei SaanoMed in Passau. SaanoMed ist eine Praxis für Physiotherapie, Ergotherapie und PowerSpine, gegründet und konzipiert wurde das Zentrum von dem Orthopäden Dr. med. Stephanus Saam, dem Allgemeinarzt Dr. med. Tobias Albrecht und dem Physiotherapeuten Lüder Noack. Power Spine ist kein Fitnesstraining, sondern eine hoch spezialisierte Therapieform für Rückenpatienten, auch bei schweren Diagnosen.

Information von:

SaanoMed
Physiotherapie - Ergotherapie - PowerSpine
Schießstattweg 60A | 94036 Passau
Tel.: +49 (0) 851 / 96 69 51 22
E-Mail: praxis@saanomed.de



INTENSIV – Atem, Kälte und Mindset – die Workshops von Flo Mausser und Martina Sowinz bringen Körper und Geist auf ein neues Level. Herausforderung garantiert, Wirkung spürbar!

› erlebe die wim hof-methode hautnah

Immer schön cool bleiben!

DIE WIM HOF-METHODE IST MEHR ALS EISBADEN – SIE IST EIN GAMECHANGER FÜR KÖRPER UND GEIST. DURCH BEWUSSTE ATMUNG, GEZIELTES KÄLTETRAINING UND MENTALES FOKUS-TRAINING Hilft sie, gesünder, glücklicher und stärker zu werden.

SEIT ÜBER FÜNF JAHREN ZEIGEN FLO MAUSSER UND MARTINA SOWINZ, WIE MAN MIT NUR 20 MINUTEN TÄGLICHER PRAXIS DAS IMMUNSYSTEM STÄRKT, STRESS ABBAUT UND NEUE ENERGIE FREISETZT.

Wim Hof, auch bekannt als „The Iceman“, ist ein holländischer Extremsportler mit über 20 Weltrekorden in Kälte und Eis. Seine nach ihm benannte Methode – eine Kombination aus Atemtechnik, Kälte und mentalem Fokus – begeistert inzwischen Millionen Menschen weltweit, darunter Stars wie Lady Gaga, Justin Bieber oder Spitzensportler wie Novak Djokovic.

Auch Flo Mausser (Ex-Profisnowboarder, Level-2-Instruktor) und Martina Sowinz (Level-1-Instruktorin) leben die Wim Hof-Methode seit über fünf Jahren mit Leidenschaft. Ihre Mission: Menschen wieder in Kontakt mit der ursprünglichen Kraft ihres Körpers und Geistes bringen. Gemeinsam bieten sie Workshops, Retreats und Reisen an, die Atemtraining, Mindset-Arbeit und Kältetraining verbinden – und begleiten ihre Teilnehmer auch nach dem Kurs bei der Umsetzung im Alltag.

In den Grundlagen-Workshops lernen Teilnehmer Theorie und Praxis der Me-

thode kennen, trainieren in einer geführten Atemsession und können sich zum Abschluss freiwillig ins Eisbad wagen. Die positiven Effekte sind wissenschaftlich belegt: besserer Stoffwechsel, stärkere Immunabwehr, gesteigerte Energie, tiefer Schlaf, weniger Stress – und vor allem ein klarer, präsenter Geist.

NEU AB 2025 IN BAD FÜSSING

Neben den beliebten Grundlagen-Workshops bieten Flo und Martina erstmals einen Advanced Workshop für Fortgeschrittene an – mit vertieftem Atemtraining, mentalem Fokus und längerer Kälteexposition.

Die Partnerschaft mit dem Hotel Holzapfel in Bad Füssing besteht nun schon seit zwei Jahren – initiiert von Phil Petelski (Teil der Unternehmensleitung), der die Kraft der Methode selbst erlebt hat.

Auch wir von der Paparazzi-Redaktion sind Fans: Unsere Kollegin Laura war schon mehrfach dabei und schwärmt – „Ein Seminar bei Flo und Martina ist eine absolute Herzensempfehlung. Danach weißt du: Du kannst alles schaffen.“

Eiskalt!

Flo Mausser und Martina Sowinz haben den Healthy Humans Club ins Leben gerufen. Ihre Workshops bringen dich an deine Grenzen – Atem, Kälte und Mindset pushen Körper und Geist wie nie zuvor. Selbst wenn du Respekt vor dem Eisbad hast: Du wirst staunen, wozu du fähig bist!



**WIM HOF
WORKSHOPS
MIT FLO & MARTINA**

**HOTEL HOLZAPFEL
BAD FÜSSING**

Wim Hof Grundlagen Workshop
06.12/31.01/14.03

Wim Hof Advanced Workshop
08. November 13:30-19:30 Uhr

Info & Anmeldung via Email an
hello@flomausser.com



nähere Informationen:

Hotel Holzapfel (Seminare 2025/2026)
Phil Petelski +49 (0) 172 / 934 41 82

Instagram:
@mausserflo @martinatheresa_
Facebook: flomausser

www.flomausser.com



› ganz schön heiss

Der perfekte Begleiter für draussen

SIE IST EIN KLEINER ALLTAGSHELD FÜR DRAUSSEN – „EMIL DIE FLASCHE®“. OB BEIM SPAZIERGANG, WANDERN ODER SKITAG: SIE HÄLT GETRÄNKE STUNDENLANG WARM, IST ROBUST UND PRAKTISCH IM HANDLING.

DABEI STECKT HINTER DEM SCHEINBAR EINFACHEN DESIGN JEDE MENGE KNOW-HOW UND ERFAHRUNG: **TRADITIONELLE HANDWERKS-KUNST TRIFFT AUF DURCHDACHTE TECHNIK – FÜR EINE FLASCHE, DIE LANGE FREUDE MACHT.**



Vom 17. November bis 14. Dezember startet Emil zudem den Black Month mit Rabatten bis zu 40 % im Onlineshop. Eine perfekte Gelegenheit, sich selbst oder anderen eine Freude zu machen und den Winter gleich ein Stück gemütlicher zu gestalten.

Wenn die Tage kürzer werden und der Atem kleine Wölkchen in die kalte Luft malt, gibt es kaum etwas Schöneres, als sich an einem heißen Tee oder frischen Kaffee die Hände zu wärmen. Genau dafür sorgt „Emil die Flasche®“ – zuverlässig, nachhaltig und mit einem cleveren Thermoэффект, der Getränke bis zu 6 Stunden lang warm hält.

Ob beim Wandern durch buntes Herbstlaub, auf der Skipiste oder beim Schlittens-fahren mit der Familie – „Emil die Flasche®“ ist immer mit dabei. Die Kombination aus robuster Glasflasche, isolierender Schutzhülle und praktischem Design macht sie zum idealen Begleiter für jede Jahreszeit. Und das Beste: Die Flasche ist bruchsi-cher – selbst, wenn es beim Abenteuer mal etwas wilder zugeht.

Hinter „Emil die Flasche®“ steckt mehr als nur eine praktische Flasche: Das Unterneh-men aus Wittibreit in Niederbayern legt großen Wert auf Nachhaltigkeit, Langleb-igkeit und Qualität. Jede Flasche wird aus hochwertigem Glas gefertigt, der Flaschen-

beutel besteht u.A. aus GOTS-zertifizierter BIO-Baumwolle und alle Teile sind modular austauschbar. Das bedeutet: Sollte mal etwas kaputtgehen, kann es ersetzt werden – die Flasche selbst bleibt jahrelang treuer Begleiter. Sie ist also nicht nur praktisch, sondern auch umweltbewusst und gesund-heitsfreundlich.

Auch für Outdoor-Fans ein absolutes Must-have: Morgens aufbrechen zu einer Wanderung, durch den Schnee stapfen oder den Tag auf der Skipiste verbringen – immer ein dampfend heißes Getränk griffbereit. Egal ob Tee, Kaffee oder heiße Schokolade – „Emil die Flasche®“ hält alles stundenlang warm, während man draußen unterwegs ist.

So wird draußen jeder Moment noch etwas gemütlicher und das Lieblingsgetränk bleibt schön heiß. Perfekt für eine kleine Pause unterwegs..

Information von:

Emil Vertriebs-GmbH
Wattenberg 4 | 84384 Wittibreit
info@emil-die-flasche.de
Shop: www.emil-die-flasche.de



STILVOLLES UPGRADE Aus alt wird neu – das Parkhotel Bad Griesbach erstrahlt nach dem Komplettumbau (oben: vorher, unten: nachher) von Millennium Visions in modernem Stil und Komfort. Und nicht nur Hotels – auch Gastronomie, Events und Geschäftsräume entwirft und realisiert das Designteam aus Manuela Brandl und Alex Lehder mit kreativen Komplettlösungen.



› design mit ausstrahlung

Klare Handschrift

MILLENNIUM VISIONS IST IN GUT INFORMIERTEN KREISEN VOR ALLEM FÜR EINS BEKANNT: **UNGEZÜGELTE KREATIVITÄT IM BEREICH INNENAUSBAU UND DEKORATION. VOM ERSTEN ENTWURF ÜBER DEN UMBAU BIS ZUR FINALEN AUSSTATTUNG SCHAFFT DAS TEAM AUS ORTENBURG RÄUMLICHKEITEN, DIE STIL, KOMFORT UND PERSÖNLICHKEIT VERBINDEN. OB HOTELZIMMER, GESCHÄFTSRÄUME ODER EVENTLOCATIONS – JEDES PROJEKT ERZÄHLT SEINE EIGENE GESCHICHTE.**

Räume, die Geschichten erzählen. Orte, an denen man sich sofort wohlfühlt. Millennium Visions zeigt, wie aus Hotelzimmern, Gaststätten oder Eventlocations echte Lieblingsplätze werden – mit Herz, Kreativität und Liebe zum Detail. Jeder Raum wird zu einem Erlebnis: gemütlich, stilvoll und voller Persönlichkeit.

Vom ersten Entwurf über den Umbau bis zur finalen Ausstattung – alles aus einer Hand. Planung,

Handwerk und Design greifen nahtlos ineinander, damit jedes Projekt nicht nur gut aussieht, sondern auch praktisch ist. So entstehen Räume, die beeindrucken, einladend wirken und in denen sich Gäste zuhause fühlen.

Die unverkennbare Handschrift von Millennium Visions, wenn es darum geht charaktervolle Konzepte bis ins Detail umzusetzen, hat dem Unternehmen aus Ortenburg einen herausragenden Ruf eingetragen. In der breiten

RÄUME, DIE BEGEISTERN.

Ob alpine Eleganz oder handfeste Rustikalität, ob Wellness-oase oder Almhütte, ob Biker-Bar oder mondäne Eventlocation: die Handschrift von Millennium Visions ist stets klar: Man versteht es, die gewünschte Energie in den Raum zu bringen und ein authentisches Ambiente zu erschaffen.



KOMPLETTEINRICHTUNGEN MIT ATMOSPHÄRE Das „El Castillo“ in Bad Füssing, eines der besten und schönsten Mexican Steakhouses weit und breit, stammt aus der kreativen Feder von Millennium Visions.

Bevölkerung war Millennium Visions vielleicht eher für seine spektakulären Höhenfeuerwerke und kreative Pyrotechnik bekannt, jedoch hat man sich von diesem Geschäftsbereich, der ohnehin eher Spaß als Profitcenter war, Ende des vergangenen Jahres getrennt. Die steigende Nachfrage

nach ausdrucksstarken Raumkonzepten mit Stil hat diesen Schritt bestätigt.

Information von:

Millennium Visions GmbH
Eichfeldstraße 42 | 94496 Ortenburg
Tel.: +49 (0) 8542 / 91 96 00
E-Mail: info@millennium-visions.de
www.millennium-visions.de

› familiengeschichte

Vom Filter zur Wasserwelt

IM JAHR 1986 GRÜNDETEN NORBERT UND ELFRIEDE KRIEGER DAS UNTERNEHMEN KRIEGER WASSERAUFBEREITUNG IN EICHENDORF, NIEDERBAYERN. **AUS EINER KLAREN VISION HERAUS – WASSER SAUBER HALTEN, BECKEN EFFIZIENT BETREIBEN UND FOLIENBECKEN ZUVERLÄSSIG IN STAND HALTEN** – ENTWICKELTE SICH RASCH EIN ZUVERLÄSSIGER PARTNER FÜR PRIVATE SCHWIMMBECKENBESITZER.

Schon von Beginn an stand bei der Familie Krieger der Servicegedanke im Mittelpunkt: Beratung, Planung und zuverlässige Umsetzung sollten Hand in Hand gehen, damit Kunden vom ersten Gespräch an Vertrauen schöpfen. 1996 trat der Sohn, Stefan Krieger, in das Unternehmen ein und setzte fort, was die Gründer begonnen hatten: Qualität, Zuverlässigkeit und eine bodenständige, pragmatische Herangehensweise. Diese Kontinuität trug maßgeblich dazu bei, dass Krieger Wasseraufbereitung in der Region Eichendorf als feste Größe bekannt wurde. Seit 2025 fungiert Alexander Krieger als

zweiter Geschäftsführer und treibt die strategische Entwicklung weiter voran. Angela und Jana Krieger leiten das Büro und sorgen hinter den Kulissen für einen reibungslosen Ablauf – eine erfahrene, engagierte Verwaltung, die das Tagesgeschäft zuverlässig am Laufen hält.

Seit 2003 konzentriert sich das Unternehmen zusätzlich auf GFK-Becken in Kooperation mit der Firma Leidenfrost, eine Partnerschaft, die hochwertige Beckenstrukturen mit präziser Technik verbindet und den Anspruch auf langlebige Produkte erhöht.

2014 wurde der Poolpark eröffnet, eine bemerkenswerte



Die Familie Krieger: Angela, Stefan, Jana und Alexander Krieger (v.l.)

Erweiterung des Leistungsportfolios: Sechs Becken stehen heute im Betrieb und demonstrieren anschaulich die Vielfalt moderner Poolkonzepte – von individuellen Lösungen bis hin zu Musterbecken, an denen Kunden Planungssicherheit erfahren. Diese Entwicklung geht Hand in Hand mit der Einführung der Eigenmarke Krieger Personal Pools im Jahr 2023. Damit bietet das Unternehmen maßgeschneiderte, hochwertige PP-Becken an, die Kundinnen und Kunden eine passgenaue Realisierung ihres Traum pools ermöglichen. Heute beschäftigt Krieger Wasseraufbereitung 20 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Die Betreuung der Kunden liegt dem Unternehmen seit dem ersten Tag am Herzen. Während der gesamten Bauphase stehen die Experten an der Seite der Bauherrschaften, sorgen für einen reibungslosen Ablauf und begleiten Kunden auch nach der Fertigstellung mit Rat und Tat bei Pflege, Wartung und Service rund um den Pool.

Der Blick nach vorn verspricht weitere Impulse: 2026 feiert Krieger Wasseraufbereitung das 40-jährige Bestehen. Das Unternehmen blickt dankbar zurück auf die Entwicklungen der letzten Jahrzehnte und freut sich darauf, auch künftig mit innovativen, nachhaltigen und zukunftsorientierten Lösungen zu überzeugen. Die Leistungsbe-

reichschaft, der persönliche Kontakt zu den Kunden und das Bestreben, Träume vom eigenen Pool zuverlässig zu realisieren, bleiben die tragenden Säulen der Firmengeschichte.

EINZIGARTIGE POOLAUSSTELLUNG

Sehen und Erleben ist besser als davon hören und darüber lesen. Auf dem Firmengrundstück von Krieger Wasseraufbereitung in Eichendorf befindet sich die größte und umfangreichste Poolausstellung im gesamten PApapazzi-Erscheinungsgebiet.

Alle Pools sind nicht nur zu besichtigen, sondern können und sollen von interessierten Besuchern auch benutzt und „live“ ausprobiert werden. Damit können Unterschiede in Technik und Design live erlebt und unmittelbar verglichen werden – ein absolut einzigartiges Erlebnis und spektakulärer Service. Also, Badeseen eingepackt und nichts wie hin!



Information von:

Krieger Wasseraufbereitungs GmbH
Gutenbergstr. 1 | 94428 Eichendorf
Tel.: +49 (0) 9952 / 93 33 50
www.krieger-wasseraufbereitung.de



Out- und Indoor Living

› ALLES – außer gewöhnlich

RENSON

PLATZ KANN MAN NIE GENUG HABEN – WARUM ALSO NICHT DAS WOHNZIMMER EINFACH NACH DRAUSSEN VERLEGEN? MIT DEN RICHTIGEN ELEMENTEN VERWANDELN SICH GARTEN UND TERRASSE IM HANDUMDREHEN IN EIN ZUSÄTZLICHES WOHNZIMMER UNTER FREIEM HIMMEL. EIN ORT ZUM ENTSPANNEN, ZURÜCKZIEHEN ODER EINFACH, UM DIE ZEIT AN DER FRISCHEN LUFT ZU GENIEßEN – GANZ OHNE LANGE WEGE.

Das österreichische Familienunternehmen Mühlböck aus Zell an der Pram bei Schärding bringt Wohnkomfort nach draußen – mit Stil, Qualität und durchdachten Lösungen für Outdoor-Living und Beschattung. Wer seinen Garten oder seine Terrasse in eine stilvolle Wohlfühloase verwandeln möchte, findet hier nicht nur eine beeindruckende Auswahl an hochwertigen Produkten, sondern auch echte Experten mit einem Gespür für Design und Funktionalität. Besonders im Trend: Terrassen, die zu ganzjährig nutz-



baren Lounges werden. Ein Lamellen-dach von RENSON macht es möglich. Es schützt nicht nur zuverlässig vor Sonne und Regen, sondern bewahrt auch Möbel und Bodenbeläge vor dem Ausbleichen. Integrierte Heiz- und Beleuchtungselemente sorgen für eine gemütliche Atmosphäre – selbst an kühleren Abenden. Intelligente Sensoren steuern das Dach automatisch, sodass es sich je nach Wetterlage öffnet oder schließt. Farben, Materialien und Designs lassen sich individuell anpassen, sodass sich das Dach harmonisch

in jedes Ambiente einfügt – für maximalen Komfort und Ästhetik.

Für großflächigen Sonnenschutz ist das Sonnensegel von SOLIDAY die perfekte Wahl. Mit einer Spannweite von bis zu 85 m² spendet es großzügigen Schatten, während smarte Sensoren auf Wetterveränderungen reagieren und das Segel bei Bedarf automatisch einziehen. Die ausgeklügelte Mechanik ermöglicht eine einfache Bedienung – manuell oder vollautomatisch. Besonders praktisch ist die Höhenverstellung, die den Schatten flexibel an die Tageszeit anpasst



SOLIDAY®
Sonne. Schatten. Komfort.

FREIRÄUME

Mitten in der Natur und doch ein vollwertiger Wohnraum – die Outdoor-Living-Lösung von RENSON fügt sich harmonisch in die Umgebung ein und schafft eine stilvolle Wohlfühloase.

Hochwertige Materialien, durchdachtes Design und integrierte Beschattungs- und Beleuchtungssysteme sorgen für Komfort bei jedem Wetter. Ob Lounge, Essbereich oder offenes Wohnzimmer im Grünen – diese ganzheitliche Lösung vereint Ästhetik und Funktionalität und macht den Außenbereich zum perfekten Rückzugsort.



– ein echtes Plus, wenn die Sonne am späten Nachmittag tief steht. So bleibt es jederzeit angenehm kühl und geschützt.

Doch was wäre ein privates Outdoor-Paradies ohne den passenden Sichtschutz? Niemand möchte sich auf der eigenen Terrasse beobachtet fühlen. CARPENTIER bietet clevere Lösungen mit stilvollen Lamellenwänden, die sich je nach Bedarf öffnen oder schließen lassen. Sie schützen nicht nur vor unerwünschten Blicken, sondern auch vor Wind und Wetter – ohne dabei den freien Blick in den Garten zu verbauen. Mühlböck liefert die maßgefertigten Elemente

als Fertigbausätze und übernimmt auf Wunsch die fachgerechte Montage.

Ob Sonnenschutz, Wetterschutz oder Privatsphäre – mit den richtigen Lösungen wird der Außenbereich zum neuen Lieblingsplatz für die ganze Familie. Warum also warten? Verwandeln Sie ihren Garten in eine stilvolle Wohlfühloase!

Information von:

Mühlböck - Freude am Wohnen
Bahnhofstraße 59 | A-4752 Riedau, 00
Tel: +43 (0) 77 64 / 65 39-20
E-Mail: office@wohnen-muehlboeck.at
www.wohnen-muehlboeck.at



MEISTERWERKE *Fehler-Suchrätsel*

Die Geschichte von Nastagio degli Onesti - Sandro Botticelli, 1445-1510



FINDEN SIE DIE 6 FEHLER IM UNTEREN BILD?





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



CUSTOMMEDIA VERLAG
BAHNHOFSTRASSE 33 · 94032 PASSAU
EINSENDESCHLUSS IST DER 30.11.2025

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

amerik. Filmstar (Marilyn, + 1962)	miteinander besprechen			Ballast-tanks füllen	Fußball-club von Amsterdam	
					Zweikampfsport	
	kubanischer Tanz					
11				frz. unbest. Artikel		
	franz.: zwei					Kfz-Z. Neunkirchen/Saar
		5	junger Knecht			

206 | November 2025 | 49



Wolfgang Zieglmüller aus Pocking ist unser glücklicher Gewinner und darf sich über ein exklusives Raumduft-Set von Maison Berger freuen. Damit zieht jetzt noch mehr Entspannung und Wohlfühlatmosphäre bei ihm ein – perfekt für gemütliche Stunden daheim.

Herzlichen Glückwunsch und viel Freude beim Genießen!

Behälter	Hunderasse	Eigenart	Niederschlagsform
zur Hälfte	rote Gemüsefrüchte	Fort am Großen Skiaensee	türkische Hafenstadt
russ. Dreigespann	Pension	Kfz-Z. Aden/Jemen	Aufbruch/Mz.
franz.: Schloss	Abk. für einen Sprengstoff	ital. Fluss z. Golf von Salerno	so lange, so weit
Stacheltier	schweiz. Stadt	über-sorg-fältig	Dringlichkeitsvermerk
Irrfahrt	ungar. Männername	iranische Münze	lat.: Gott
Temperateinheiten	Goldgewicht (31,1 g)	philipp. Insel	Be-wohner e. europ. Landes
hasten	sich waschen	unbestimmter Artikel	süd-slawischer Volks-schelm
polnischer Politiker (Lech ...)	Goldgewicht (31,1 g)	philipp. Insel	Be-wohner e. europ. Landes

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

CUSTOMMEDIA VERLAG

BAHNHOFSTRASSE 33 • 94032 PASSAU

EINSENDESCHLUSS IST DER 30.11.2025

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



SUDOKU

ZUM LERNEN

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

ZUM ÜBEN

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

ZUM VERZWEIFELN

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

Lösung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Training und Probetraining:
Samstag 10.00 - 11.30 Uhr

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

Training und Probetraining:
Donnerstag 18.00 - 19.30 Uhr

Ort:
Sporthalle der Grundschule Hartkirchen
Obere 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

MAERZ MUENCHEN OUTLET EGGLHAM
AMSHAMER STRASSE 2 | 84385 EGGLHAM
MO-FR 9.30-17.30 UHR, SA 9.00-13.00 UHR



HERBST SPECIAL
-20%

EXTRARABATT AUF
EIN LIEBLINGS-PIECE*

MAERZ
MUENCHEN
OUTLETS

*Aktionszeitraum: 01.11. – 30.11.25. Ausgenommen Artikel zu Spezialpreisen. Aktion nur für Outlet Ware gültig.