

KOST' NIX!

Ausgabe 6 – März 2021

niederbayernTV

M A G A Z I N

Wer im Glashaus sitzt

Ausflugsziel für Groß
und Klein: Frauenau

Der Nordic Walking Titelgarant

Thomas Hinterholzer
im Porträt

Für die Lachmuskeln

Die NIEDERBAYERN TV
Extra Show

MIT
PROGRAMM-
ÜBERSICHT

MIA SAN HEIMAT



ARBEITS- & IMAGEKLEIDUNG PERFEKT AUF IHR UNTERNEHMEN ZUGESCHNEIDERT

Der Wiedererkennungswert Ihres Unternehmens wird bei uns großgeschrieben und Ihre Wünsche kreativ und flexibel umgesetzt. Bei Ihrer persönlichen Beratung profitieren Sie von fast 20 Jahren Erfahrung in Vertrieb, Design und Herstellung von hochwertiger Arbeitsbekleidung unterschiedlichster Branchen.

DAFÜR STEHEN WIR



Wiedererkennungswert durch kreative & flexible Umsetzung Ihrer Wünsche



Individuelle Beratung und persönliche Ansprechpartner



Qualität und Komfort zum ausgezeichneten Preis-Leistungs-Verhältnis



Zuverlässige Lieferung aus nachhaltiger, europäischer Produktion

Mit Ihrer individuellen Firmenkollektion schaffen Sie ein professionelles Erscheinungsbild Ihres Teams, das Sie von der Konkurrenz abhebt. Auch Sie möchten Ihr Unternehmen neu einkleiden?

Dann besuchen Sie uns online unter www.enkatex.de

oder senden Sie Ihre Anfrage an info@enkatex.de. Wir freuen uns auf Sie!

Wir drucken nachhaltig auf Recyclingpapier!

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser,

man muss kein Hellseher sein. Auf der Wunschliste der Niederbayern fürs neue Jahr stand mit Sicherheit auch das Thema „Corona“. Leider geht das mit dem Ende nicht so schnell, wie wir gehofft haben. Aber wir sind durch die Impfungen seit Jahresbeginn endlich auf dem besten Weg, die Pandemie zu stoppen. Das ist eine gute Nachricht.

Die zweite gute Nachricht: NIEDERBAYERN TV lässt unsere älteren Mitbürger nicht allein. „Lebenslust – gfrein und lacha“ ist ein neues TV-Format, das wir jeden Sonntagnachmittag senden. Es geht dabei nicht nur um Gesundheit, sondern auch um Alltagsthemen, Ratschläge, Spiel- und Bastelanleitungen. Kurz gesagt: Wir versuchen, eine positive Grundstimmung in die Wohnzimmer zu bringen. Passend dazu fällt mir der Naturheilkundler und Pfarrer Sebastian Kneipp ein, der feststellte: „Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit tut, wird eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern müssen“. Die Reaktionen zur neuen Sendung kamen aus allen Ecken unserer Heimat. Sie waren durchweg positiv.

Leider nicht so positiv ist die Situation im Sport. Gerade in der aktuellen Sportberichterstattung ist NIEDERBAYERN TV mit seinen Reportagen führend.

Viele Vereine im Sendegebiet von NIEDERBAYERN TV haben keine Möglichkeit, ihren Sport auszuüben. Unsere Profivereine, wie zum Beispiel die Straubing Tigers oder die Roten Raben aus Vilsbiburg, konnten zumeist mit einem reduzierten Spielplan ihren Spielbetrieb wieder aufnehmen. „Wenn derzeit jeder wartet bis der andere anfängt, wird keiner anfangen“, ist eine Haltung, gegen die sich NIEDERBAYERN TV mit aller Kraft stemmt. Wir fangen an und versuchen, zum Frühlingsstart in allen Bereichen der täglichen Berichterstattung unsere Zuschauer aktuell und umfassend zu informieren. Es lohnt sich, uns wieder zu sehen.

Eine gute Zeit, viel Sonnenschein und bleiben Sie gesund!



Ihr

Marco-Michael Würh
Programmfür NIEDERBAYERN TV



INHALT

O'gschaut

06 | Die NIEDERBAYERN TV Extra Show

Mia san heimat – unterwegs!

16 | Die Gläsernen Gärten Frauenau
20 | Künstlerin Simone Fezer im Porträt

Mitgmacht

26 | Die Gründonnerstagsuppe

B'sonders

36 | Thomas Hinterholzer im Porträt

Fokus Redaktion

42 | Deggendorf: Fitness als Heimarbeit
46 | Landshut: Gartenplanung im Frühjahr
50 | Passau: Frühling für die Seele

Weitere Themen

12 | Die Familienkolumne
22 | Frühlingsgedicht
29 | Frische Küchenkräuter
30 | Unterm Blätterdach die Ruhe – Liebeserklärung an die Hängematte
38 | Gewinnspiel
54 | Josef Zellmeier im Interview

Zum Schluss

56 | Programmübersicht
62 | Schlusswort und Impressum



© Алексей Шугров - stock.adobe.com

RUBRIK

O'GSCHEAUT

WIR SIND FÜR SIE DA

*Gemeinsam durch
besondere Zeiten!*



www.klinikum-passau.de

O'gschaut:

INNOVATIVER ANGRIFF AUF
DIE LACHMUSKELN

EXTRA Show



Die Extra Show geht
neue Wege.

„Metropole“ Künzing

Vor der örtlichen Grundschule stehend erklärt Paul Klinzing die „wahre“ Bedeutung des Ortes. „Künzing ist Bildung.“ Barack Obama und Angela Merkel verstünden sich nur deshalb so gut, weil sie hier gemeinsam zur Schule gegangen seien. Die Kameraleute haben vorgesorgt und ihr Arbeitsgerät auf elektronisch stabilisierten Handstativen befestigt. Zu groß ist die Gefahr, vor lauter Lachen die Aufnahmen zu verwackeln. Leonardo DiCaprio sei laut dem Moderator auch hier zur Schule gegangen. Er selbst wisse ohnehin nur so viel über die Metropole mit etwas mehr als 3000 Einwohnern, weil seine Vorfahren die erste Siedlung noch vor den alten Römern gegründet hätten. Es scheint beinahe konstruiert, dass es gerade jene Römer waren, die die Satire zum ureigenen Kulturgut er-

klärten. Eine weitere Schnittstelle? Ein Zufall? In jedem Fall Stoff, aus dem noch mehr werden soll.

Und so greifen die Gaudiburschen zu illustren Maßnahmen, ihre Arbeit vorzustellen. Dabei sind selbst Geschäftsführer Thomas Eckl und Programmchef Marco Wühr vor den beiden nicht sicher. Ivanusic und Klinzing legen ihren Chefs wahre Lobeshymnen über das neue Format in den Mund. Worte, die diese jedoch nie gesagt haben. Sogar Markus Söder wird neu vertont und rät dazu, die Extra Show als Zerstreuung in der Coronazeit zu schauen.

Monatlich auf Sendung

Als im Dezember 2020 die erste vollständige Extra Show läuft, entfaltet

das Duo bestehend aus Paul Klinzing und Dominik Ivanusic sein volles Potential. So werde der obligatorische Jahresrückblick diesmal nur dazu präsentiert, den von Aliens entführten Ivanusic nach seiner Rückkehr über die jüngste Vergangenheit aufzuklären. Vom Brexit über Trump bis hin zu Corona stehen die Hauptthemen fest.

Fake News 2.0

Den Höhepunkt erreicht die Sendung aber erst, als die beiden erzählen, wie sie einen frei erfundenen Fake Beitrag gedreht haben, um Schleichwerbung für ihre Sendung zu machen. Das Thema: Felix (gespielt von Klinzing) schläft am Tag nur zwei Stunden, um seine Leistungsfähigkeit zu maximieren. Um eine entsprechende Optik zu erzeugen, feiert der Moderator am Abend

vor der Aufzeichnung ausgiebig. Dieser Felix wird dann von einem Journalisten namens Dieter Žert (ebenfalls Klinzing) interviewt. Den dabei entstandenen TV-Beitrag bieten die Extra-Show-Macher verschiedenen TV-Sendern an.

Wider Erwarten wird der Beitrag gleich von zwei Sendern, MDF1 (Magdeburg) und H1 (Hannover), ins Programm genommen. Für die beiden Satiriker ein voller Erfolg.

Corona vs. Coronaleugner

Ganz ohne aktuellen Bezug geht es aber für die beiden Spaßvögel nicht. So wurde das allgegenwärtige Thema Corona neu aufgearbeitet. Zielgruppe sollen Coronaleugner sein. Der Info-Kanal: ein Rapsong. „Halt den Abstand“, so heißt das Lied, das die bei-

Die allabendliche Sendung von NIEDERBAYERN TV ist zu meinem festen Ritual geworden. Ich schätze es, über die Region Bescheid zu wissen. Heute blickt ein junger Reporter in die Kamera und berichtet von seiner Recherche. Als jedoch die Begriffe „UFO-Sichtung“ und „Aidenbach“ in einem Satz vorkommen, reißt es mich aus meiner Feierabendmüdigkeit. Ich überprüfe, ob ich tatsächlich den richtigen Sender eingestellt habe. Was sich zunächst wie ein Science-Fiction Film anfühlt, entpuppt sich jedoch als neues Sendeformat: die Extra Show.

Satire ist nicht nur ein Stilmittel. Es ist Kunstform und politische Stimme zugleich. Das spottende Loch, aus dem die Wahrheit pfeift. Unterhaltung, die zum Nachdenken anregt. Paul Klinzing und Dominik Ivanusic haben sich

dieses dramaturgische Format vorgenommen. Doch bietet Niederbayern ausreichend Material für die humorvolle Aufarbeitung regionaler Themen? Erste Beiträge im neuen Stil lieferten bereits seit April 2020 die Antwort.

„Hier ist eine ganz komische Energie. Eine ganz komische Energie!“ so Paul Klinzing in der Marktgemeinde Aidenbach. Im Sender hat es einen Anruf gegeben, in dem eine außergewöhnliche Sichtung gemeldet wurde – ein ovales Objekt, das in der Luft schwebte. Das Team macht sich auf den Weg nach Aidenbach. Und plant Scherzhaftes. Kreisförmige Schotterpisten werden als Landepunkte von Raumschiffen identifiziert. In bester Mystery-Manier jagen die Journalisten extraterrestrische Besucher. Alles erfunden? Natürlich. Aber humorvoll aufgearbeitet. Und es geht noch schräger.



© Sebastian Wührer, Ronny Lisler

den aufgenommen haben. Und wüsste man nicht, dass das Musikstück nicht ernst gemeint ist, könnte es durchaus auch als reales Hip-Hop-Video im Musikkanal laufen.

Zudem wurde ein Passauer Frauenarzt in die Sendung aufgenommen, der durch das Ausstellen vermeintlich falscher Befreiungen von der Maskenpflicht in den Fokus der öffentlichen Aufmerksamkeit gerückt war. Ein weiteres Thema, das förmlich nach Satire zu schreien scheint.

Mit Ende der Sendung wird mir eines klar: So etwas habe ich im Regionalfernsehen noch nie gesehen. Und schon jetzt steht für mich fest, dass es mit den beiden Satirikern viel zu lachen geben wird.

Das Thema Corona ist auch zum Ausstrahlungstermin der zweiten Sendung noch aktuell. Daher begeben sich Dominik und Paul auf eine Corona-Demo in Plattling. Zugegeben, ihr Beitrag ist nicht ganz neutral. So werden Organisatoren und Befürworter zwar interviewt, kommen dabei aber nicht zu Wort. Dennoch ist die Grundhaltung der Teilnehmer spürbar.

Etwas positiver geht es im nächsten Themenblock weiter. Paul und Dominik holen sich Kollegen ins Team und verschenken eine Werbekampagne. Imagefilm, Website, Logo und sogar ein regelmäßiger Werbespot im Programm gehen an den Holzkünstler Max Blöching. So viel Personal sei nicht einmal beim Auftritt des Bayeri-

schen Rundfunks erschienen, gibt der überraschte Künstler zu. „Bayerischer Rundfunk ... wer ist bayerischer Rundfunk?“, fragt Paul. „Keine Ahnung!“, so die Antwort seines Kollegen.

Ein „Obacht!“ an die anderen Sender

Zu guter Letzt lässt sich Paul dann noch digital in andere Sendeformate einblenden, um die Kollegen auf den Arm zu nehmen bei der Sendung „Aufbrezelt“. In Leggings bei der Gymnastiksendung, im Kleid als Moderatorin Lisa Fuller oder in der Lederhose zur bayerischen Late Night Show. Paul und Dominik machen vor nichts Halt. Schon gar nicht vor konkurrierenden TV-Kanälen. So geht gegen Ende der schmunzelnde Hinweis in die Welt: Beim nächsten Mal sind die Formate der anderen Sender dran. Obacht!

Von Andreas Reichelt



Steckbriefe



© Sebastian Wührer, Ronny Lisler

PAUL KLINZING

DESHALB MACHE ICH DIE EXTRA SHOW:

Comedy, Schauspielern und Singen sind mein großes Hobby. In der Extra Show kann ich all das vereinen. Und wenn es am Ende des Tages zumindest einer Person gefällt, dann bin ich zufrieden.

DARÜBER KANN ICH LACHEN:

Cringe. Heißt übersetzt so viel wie Fremdscham. Im echten Leben können so viele unangenehme Situationen und Peinlichkeiten entstehen. Zuerst muss ich mich deswegen schämen, aber schon bald lache ich lauthals über so etwas. Schwierig zu erklären. Deshalb gebt in Youtube einfach mal „Cringe Compilation“ ein. Bei solchen Sachen schmeiße ich mich immer weg.

MEINE FUNNY FACTS ZUR EXTRA SHOW:

Dominik und ich haben die Extra Show Studiowand in handwerklicher Nacharbeit innerhalb von circa sechs Stunden eigenständig hochgezogen. Damit will ich jetzt nicht angeben. Nein, ganz im Gegenteil. Nachdem alles befestigt war, fielen nach ein paar Tagen schon die ersten Mauerstücke von der Wand ab. Da wir Angst hatten, dass somit vielleicht irgendwann ein Studiogast erschlagen werden könnte, haben wir die Wand komplett wieder abgebaut und in einer erneuten Nacharbeit die ganze Steinwand neu hochgezogen. Momentan hält noch alles, aber garantieren kann ich nichts. Also falls jemand mal zu Gast ist ... Ich würde empfehlen, mindestens 1,5 Meter Abstand zur Wand zu halten. Passt ja auch zur derzeitigen Situation.

DOMINIK IVANUSIC

DESHALB MACHE ICH DIE EXTRA SHOW:

Um es ganz einfach zu halten: Weil ich Spaß dran hab. Ich finde es lustig, wenn man den Missständen auf der Welt mit Humor und satirischer Kritik entgegenwirkt. „Why so serious?“ war immer schon eines meiner Lieblingszitate.

DARÜBER KANN ICH LACHEN:

„Humor mit Migrationshintergrund“

MEINE FUNNY FACTS ZUR EXTRA SHOW:

Naja, Funny Facts gibt es viele. Paul wird da wahrscheinlich etwas zu den 89er Tagen sagen, also zur fallenden Mauer. Ich möchte da etwas mehr in die Vergangenheit blicken, eher so 1974er-Roswell-UFO-Crash-mäßig. Wir erhielten mal ein Anruf in der Redaktion, dass in Aidenbach ein unbekanntes, fliegendes Objekt gesichtet wurde. Sofort haben Paul und ich unser Zeug gepackt, um diesem mysteriösen Thema auf den Grund zu gehen. Genau das war die Geburt der Extra Show!



Sehen sich dazu auch die Mediathek der Extra Show auf deggendorf.niederbayern.tv an.

Mediathek

Die Spaßmacher

Gentleman Herrenmode macht Männern eine Freude



„Herzlich willkommen in deinem Wohnzimmer“, so begrüßt Thomas Windhager schon mal seine Stammkunden. Der 52-jährige Inhaber führt mit dem Herrenausstatter Gentleman nicht nur eine echte Institution in der Passauer City, sondern auch ein wunderschönes Geschäft auf zwei Ebenen. In dem Altbau an der Ecke Witt- und Kleine Klingergasse dominieren Eisen, Hölzer, Antiquitäten, hohe Decken und Flügeltüren sowie Dielen mit einer historischen Patina. Hier können Mann und Frau es aushalten, zwischen der Anprobe von Jeans und Anzug ganz entspannt einen Espresso trinken. „Bei uns geht es recht familiär zu. Das schätzen die Menschen sehr“, weiß auch Doris Stoiber, Windhagers' langjährige Geschäfts- und Lebenspartnerin.



Die Menschen kommen quasi von überall her: aus Passau, aus München, aus Wien oder Prag. Doris Stoiber ist sich sicher: „Ein Mann shoppt anders als eine Frau, ist meist ungeduldiger. Da hilft es, dass wir ihm oft schon auf Anhieb das richtige T-Shirt zeigen können.“ - „Das unterscheidet uns von einem Filialisten“, ergänzt Thomas Windhager: „Wir kennen unsere Kunden gut, wissen aus Erfahrung, ob sie eher eine braune oder grüne Lederjacke bei uns kaufen wollen. Und das macht Spaß.“ Überhaupt sei der Spaß an der Sache das Wichtigste, so Windhager. „Wer sich wohlfühlt, beschenkt sich gerne selbst. Wir begleiten die Leute nur dabei - ehrlich, professionell und mit einem Lächeln auf den Lippen.“

Gentleman Herrenmode
Wittgasse 7
94032 Passau

Telefon: 0851 2643
www.gentleman-passau.de



Nachhaltig investieren:

Sparkasse Passau Drei-Flüsse Invest

Die Natur im Herzen.
Die Zukunft im Blick.



Bei dieser Information handelt es sich um Werbematerial. Die enthaltenen Angaben stellen keine Anlageberatung und kein Angebot zu Kauf oder Verkauf, sondern lediglich eine Kurzdarstellung ausgewählter Merkmale des Fonds dar. Diese Information kann eine individuelle Beratung nicht ersetzen und sollte im Zusammenhang mit den gesetzlichen Verkaufsunterlagen eingesetzt werden. Für diese Information verantwortlich ist die Sparkasse Passau. Sparkasse Passau Drei-Flüsse Invest, ISIN DE000A2P0RD3, allein verbindliche Grundlage für den Anteilsverkauf der dargestellten Investmentvermögen sind die jeweils aktuellen Verkaufsunterlagen (Wesentliche Anlegerinformationen, Verkaufsprospekt, Jahres- bzw. Halbjahresberichte). Die Verkaufsunterlagen sind in deutscher Sprache in jeder Filiale der Sparkasse Passau und bei der LBBW Asset Management Investmentgesellschaft mbH, Postfach 100351, 70003 Stuttgart sowie unter www.lbbw-am.de erhältlich. Die Fondsgesellschaft darf in Schuldverschreibungen, Schuldscheindarlehen und Geldmarktinstrumente der Bundesrepublik Deutschland und deren Bundesländer mehr als 35 % des Wertes des Sondervermögens anlegen. Die Sparkasse Passau erhält für den Vertrieb dieser Produkte Zuwendungen. Stand: 12.01.2021

30 % Ausgabeaufschlag sparen
Zeichnungsfrist: 1. März - 9. April 2021
Investmentfonds unterliegen Wertschwankungen

Passau legt an.

Alle Infos unter:
sparkasse-passau.de/dreifluesse

LBBW Asset Management



Schön war es!

Den Vormittag verschlafen. Ein seltenes Vergnügen für uns Eltern, gleichzeitig die Katastrophe für Kinder. Zu wach und gelangweilt rennen sie vom einen Ende des Hauses zum anderen und trampeln dabei infernalisch über die ausgeruhten elterlichen Nerven. Erholungseffekt verpufft! Ein schnelles Ausflugsziel muss her. Der Spielplatz in der Nachbarschaft scheint das geeignete Medium zu sein, um die infantilen Adrenalinschübe zu kanalisieren. Das Klingeln in den Ohren nach dem Ausruf der Freude bei Kundgabe der Pläne ignorierend, geht es zu Fuß Richtung Freizeitareal. Bei der siebten Ermahnung, auf den Verkehr zu achten, stellt sich erstmals die Frage, ob es sich bei der gegenwärtigen Expedition um eine gute Idee handle. Am Ziel angekommen entfaltet sich das Chaos ungehemmt. Nach dem zweiten Sturz von der Schaukel und der Entfernung eines Holzschiefers im Rahmen einer Notoperation mit dem Autoschlüssel liegen die Nerven aller anwesenden Erwachsenen blank. Ein Heulkonzert während des gesamten Heimwegs beantwortet dann die Frage nach der Ideequalität und stellt eine weitere Frage in den Raum: Wie konnten wir nur so einen blöden Einfall haben? Beim Gute-Nacht-Kuss bringt das herzerwärmende „Das war so ein schöner Tag. Können wir morgen wieder zum Spielplatz?“ die Gefühle in den Normalzustand und wird per „Schau ma moi“ kaiserlich vertagt. Ja, schön war es auf dem Spielplatz!



Eine Familienkolumne von Andreas Reichelt

© Studio Romantic - stock.adobe.com

© Christian Thamm

Der GRANATZWEG

lädt ein,
Landschaft & Geschichte
zu entdecken.

Wandererlebnis auf den Spuren der Geschichte.

OBERÖSTERREICH. INNVIERTEL.

Der „Granatzweg“ entlang der alten bayerisch – österreichischen Grenze hat einiges zu bieten. Der gut beschilderte Höhenkammweg führt entlang der einstigen Grenze auf dem Gemeindegebiet von Geiersberg über Pram, Taiskirchen, Dorf an der Pram, Riedau, Zell an der Pram, Altschwendt bis nach Sankt Willibald. Nach Westen schweift der Blick ins Innviertel, nach Osten ins „Landl“.



Pfarrkirche St. Leonhard in Geiersberg

Der heutige Verlauf der Bezirksgrenze zwischen Ried im Innkreis und Grieskirchen ist fast identisch mit der ehemaligen Grenze. Und nach wie vor ist der alte Grenzverlauf zwischen Bayern und Österreich den Menschen in dieser Region ein Begriff. Die Bewohner auf der ursprünglichen bayerischen Seite werden immer noch als „Granatzer“ bezeichnet, was sich von „Granica“, dem altslawischen Wort für Grenze ableitet.

Der für Wanderer und Nordic Walker mühelos bewältigbare Granatzweg bietet auf rund 40km viel Abwechslung, Entspannung und wunderbare

Ausblicke. Für Pedalritter gibt es einen eigens beschilderten Radweg.



Rastplatz „Kapuzinerbankerl“, Gemeinde Taiskirchen

Der Granatzweg kann von allen Granatzgemeinden als Ausgangspunkt in Angriff genommen werden und man wandert über sanfte, teils bewaldete Höhenrücken, der Beschilderung folgend entlang der ausgewählten Route.

Entlang der historischen Grenze warten herrliche Plätze, die bei klarer Sicht weit ins Land blicken lassen. Schöne teils neu angelegte Rastplätze und Attraktionen laden zum Verweilen ein.

Wer sich noch genauer mit dem geschichtsträchtigen Gebiet befassen will, kann auf mehreren kleinen Rundwegen, die an die Hauptroute angebunden sind, weitere Sehenswürdigkeiten



Fischskulptur; Stausee Altmannsdorf, Gemeinde Taiskirchen



Waldspielplatz in Gerhartsbrunn, Gemeinde Pram

in den einzelnen Granatzweggemeinden besuchen und bei einem der zahlreichen Granatzwirte in der Region eine gemütliche Rast einlegen.



Kürbisskulptur, Gemeinde Sankt Willibald

Der Granatzweg ist mit dem Auto von Passau aus kommend bis zum Ausgangspunkt in Sankt Willibald in ca. 45 min. zu erreichen. Aus dem bayerischen Bäderdreieck ist die Granatzweggemeinde Pram ebenfalls in ca. 45 min. über die A8 zu erreichen. Weitere Informationen unter:

www.granatz.com

Wir freuen uns auf Euren Besuch.



Rastplatz Gumpinger-Kreuz, Gemeinde Taiskirchen





RUBRIK

MIA SAN HEIMAT

– unterwegs

© Andreas Reichelt



Bilder: © Andreas Reichelt

Mia san Heimat – unterwegs!

WER IM GLASHAUS SITZT,...



Ein Park mit über 30 Großskulpturen. Dazu eine Ausstellung, die ihresgleichen sucht. Das Glasmuseum und die gläsernen Gärten in Frauenau sind einen Ausflug wert.

Frauenaus Altbürgermeister Herbert Schreiner strahlt Liebe zur Glaskunst aus. Mit Stolz berichtet er vom ersten Themenmuseum, das bereits 1975 in einem umgebauten Sägewerk entstand. Doch erst der 2005 eröffnete Neubau würdigte die Verknüpfung aus Handwerk und Kunst auf die heute erlebbare Art und Weise. Herbert Schreiner nennt es die „wichtigste museale Ausstellung „Glas“, die es in ganz Europa gibt“. Sogar die Architektur des Gebäudes selbst sei in Zusammenarbeit mit Glaskünstlern entstanden, wie Kurator Sven Bauer berichtet. In drei Bereiche unterteilt, wird dem interessierten Besucher ein Einblick in die Geschichte des Werkstoffs vermittelt. Ein Rundgang reicht von den Ursprüngen in Mesopotamien bis hin zur modernen Glasherstellung. Zahlreiche Exponate

– teils Kunst, teils Gebrauchsgegenstände – zeigen dabei eine außerordentliche Vielfalt des Materials. Darüber hinaus werden in wechselnden Ausstellungen Arbeiten bekannter Künstler präsentiert.

Barrierefreies Familienparadies

Die gläsernen Gärten mit ihrem parkähnlichen Areal stehen nicht nur kunstaffinen Besuchern offen. Auch Familien können sich dort aufhalten. Für die Kleinen gibt es einen kurzweiligen Abenteuerspielplatz. Während sich die Kinder austoben, können sich die Eltern an den Skulpturen und dem

... DER DARF KUNST ERLEBEN.



hinreißend angelegten Gelände erfreuen. Ein schöner Weiher mit einem großen Glasegel im Zentrum bildet eine der Hauptattraktionen. Auch die zum Spielen angelegten Flanitzauen sind perfekt für eine Familienexkursion geeignet. Sven Bauer ist überzeugt: „Erwachsene und Kinder haben da ihren Spaß!“ Ein Spaziergang auf den gepflegten Wegen führt zu jeder Jahreszeit an den eindrucksvollen Werken regionaler und internationaler Künstler vorbei. Ob „Gasarche“ oder „Lebensadern“, jedes Stück lädt zum Verweilen und Eintauchen in die Welt der Kunst. „Die gläsernen Gärten sind immer schön!“, weiß Altbürgermeister Herbert Schreiner aus Erfahrung. Und während er von den jahrelangen Planungen für die Außenanlagen berichtet, wird deutlich, wie viel Herzblut er investiert hat. Zusammen mit den Gleichgesinnten Lothar Nebl und Heinz Wölfl habe er damals an der Ausarbeitung und Finanzierung des Projekts gearbeitet.

Die beiden regional bekannten Persönlichkeiten bezeichnet er als „Mitväter“ der gläsernen Gärten. „Beide sind leider nicht mehr unter uns“, ergänzt er mit trauriger Stimme.

Die Geschichte der Glaskunst

Im Herzen des Areals befindet sich das Glasmuseum mit seinem breit gefächerten Angebot an Exponaten. Hier kann man sich die Geschichte der Glasherstellung vom alten Mesopotamien her in einem Rundgang zu Gemüte führen. Der Innenbereich gewährt Einblick in das Leben und den Arbeitsalltag derer, die den Werkstoff früher produzierten. Bunt und stilvoll zeigen weitere Abschnitte moderne Glaskunst. Neben dem kleinen Kabinett gibt es einen weiteren Raum, in dem ständig wechselnde Ausstellungen von Kunstschaffenden aufgebaut werden. Eigentlich hätte Künstlerin Simone Fezer

Gepflegt Karriere machen bei AZURIT in Bayern!



Zur Verstärkung unserer Teams suchen wir Sie (m/w/d), in Voll- und Teilzeit, als engagierte(r)

- ◆ Pflegefachkraft
- ◆ Pflegehilfskraft
- ◆ Auszubildende(r)

Ihre Vorteile

- ◆ Betriebliche Altersvorsorge
- ◆ Dynamische Teams mit Herz
- ◆ Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- ◆ Karriere- und Aufstiegschancen
- ◆ Mitarbeitervorteile über Onlineportale

Kommen Sie zu uns und überzeugen Sie sich von AZURIT als attraktivem Arbeitgeber!

www.azurit-hansa-karriere.de

AZURIT Seniorenzentrum Abundus



Hausleitung Ulrich Becker-Wirkert
Wieningerstr. 4 · 94081 Fürstenzell
Telefon 08502 809-0 · E-Mail szabundus@azurit-gruppe.de

AZURIT Pflegezentrum Bad Höhenstadt



Hausleitung Claudia Zehe
Bad Höhenstadt 123 · 94081 Fürstenzell
Telefon 08506 900-0 · E-Mail pzbadhoeenstadt@azurit-gruppe.de

AZURIT Pflegezentrum Hutthurm



Hausleitung Susanne Dötschel
Kaltenecker Straße 10 · 94116 Hutthurm
Telefon 08505 917-0 · E-Mail pzhutthurm@azurit-gruppe.de

AZURIT Seniorenzentrum St. Benedikt



Hausleitung Tobias Achatz
Waldesruh 1 · 94036 Passau
Telefon 0851 886-0 · E-Mail szst.benedikt@azurit-gruppe.de

AZURIT Seniorenzentrum Wegscheid



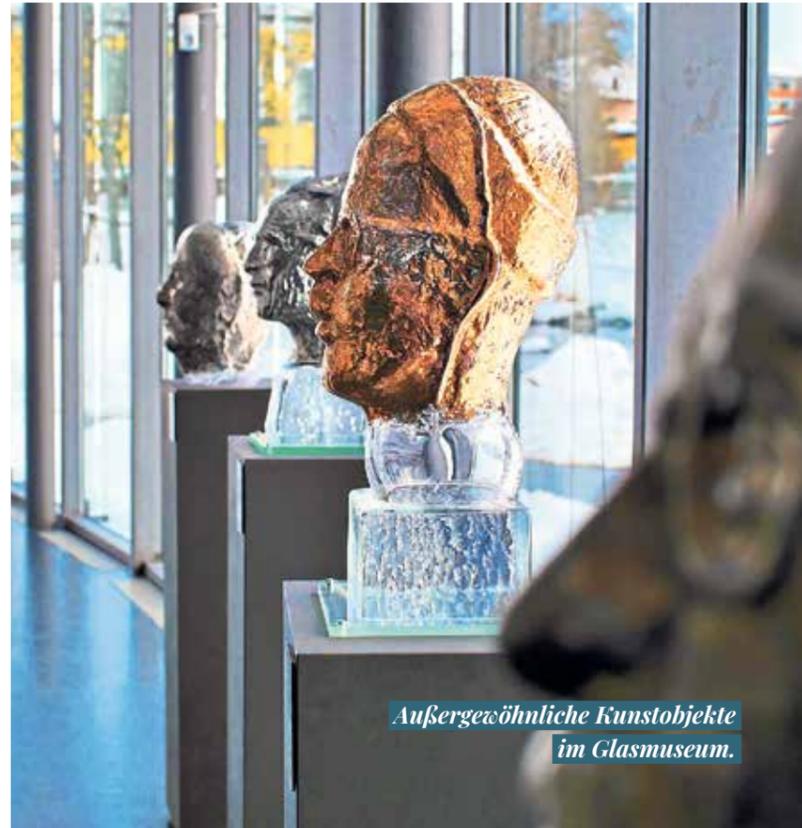
Hausleitung Susanne Dötschel
Dreisesselstr. 38 · 94110 Wegscheid
Telefon 08592 93850-0 · E-Mail szwegscheid@azurit-gruppe.de

bereits im Dezember ihre Installation mit dem Titel „Tipping Point“ zeigen sollen. Doch der erneute Lockdown führte zu einer Verzögerung. Wie es in diesem Jahr im Museum weitergehen wird, ist noch nicht abzusehen. Jedoch befinden sich weitere Events in Planung.

Idyllische Heimat

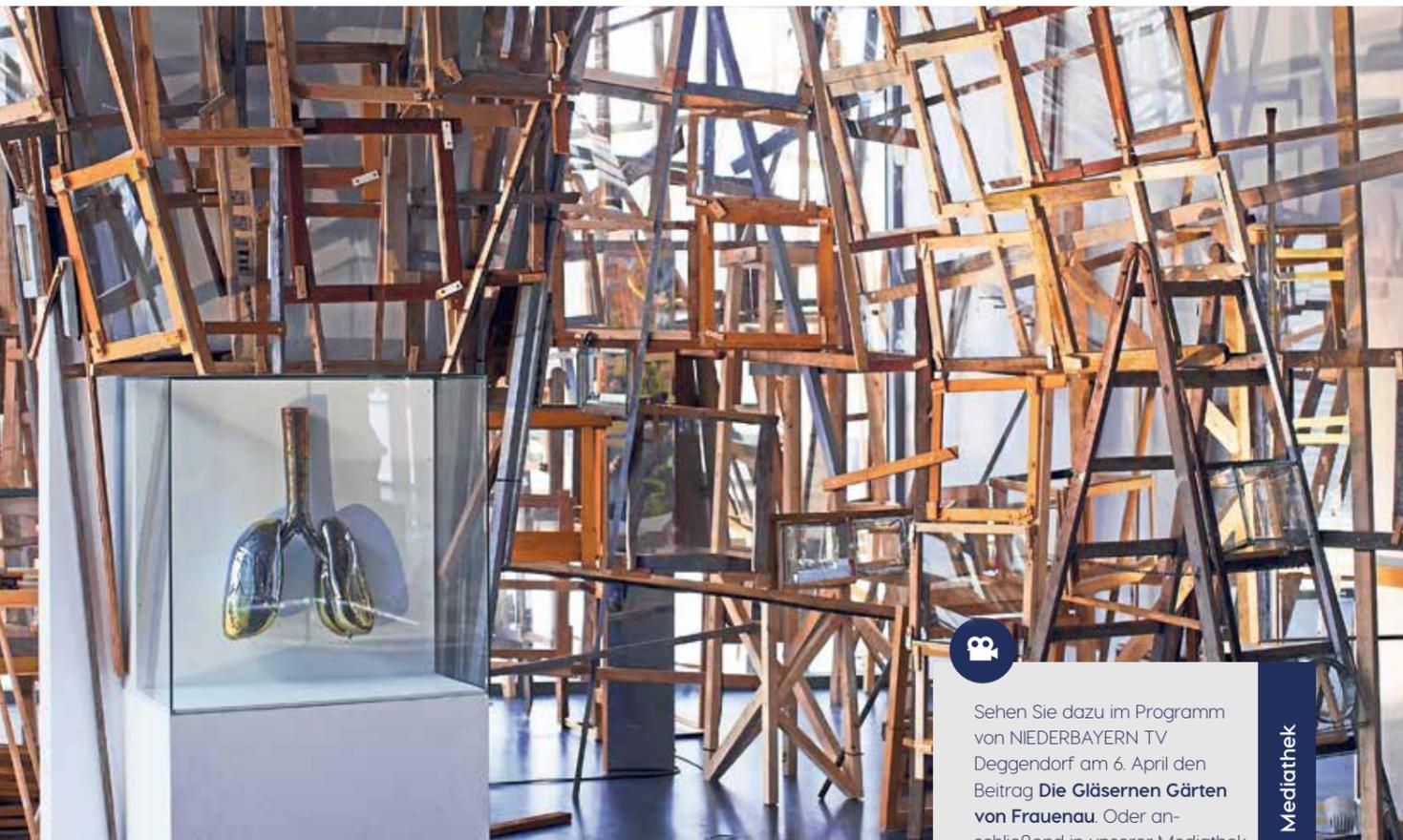
Der bayerische Wald ist zu jeder Jahreszeit einen Ausflug wert. Mit seinen wunderschönen Ortschaften und dem einzigartigen Ökosystem kann man zu jeder Jahreszeit einen schönen Tag oder auch einen interessanten Urlaub erleben. Die gläsernen Gärten und das Glasmuseum Frauenau sind dabei Ziele, die man unbedingt ansteuern sollte. Wo sonst gibt es so viel Natur, so viel Kultur und so viel von unserer schönen Heimat zu genießen!

Von Andreas Reichelt



Außergewöhnliche Kunstobjekte im Glasmuseum.

Bilder: © Andreas Reichelt



Sehen Sie dazu im Programm von NIEDERBAYERN TV Deggendorf am 6. April den Beitrag **Die Gläsernen Gärten von Frauenau**. Oder anschließend in unserer Mediathek.

Mediathek

TÜV SÜD hilft auch im Schadenfall mit Ihrem E-Bike!

Wir sind für Sie da.
Schnell, freundlich und kompetent.

Sie hatten einen Unfall und sind nicht schuld? Dann haben Sie ein Anrecht darauf, einen eigenen Schadengutachter zu bestimmen, um Ihre Ansprüche gegenüber der gegnerischen Versicherung geltend zu machen. Sie als Unfallgeschädigter dürfen dabei selbst entscheiden, welchem Schadengutachter Sie Ihr Vertrauen schenken möchten. Das gilt bei Schäden an ihrem Auto ebenso wie bei Schäden an ihrem E-Bike.

Ihre Vorteile im Schadenfall:

- Ein neutrales Schadengutachten sorgt für Rechtssicherheit und bestmögliche Schadensregulierung.
- TÜV SÜD ist als neutraler Partner anerkannt.
- Sie bekommen kompetente Beratung durch erfahrene Schadengutachter.
- Sie erhalten hilfreiche Hinweise - zum Beispiel bei Bagatellschäden (bis etwas 750 Euro)
- Ein Ersatzfahrzeug ist für Sie in der Schadenregulierung durch den regulierenden Versicherer abgedeckt und somit für Sie kostenlos.

Sprechen Sie mit uns. Wir sind im gesamten Marktgebiet Niederbayern für Sie da!



**Mehr Wert.
Mehr Vertrauen.**



Sie können uns hierfür kostenfrei unter der Telefonnummer 0800 12 888 12 anrufen. Weitere Informationen online unter diesem QR-Code.

Simone Fezer



Bilder: © Andreas Reichelt

Die nahe Hamburg lebende Künstlerin arbeitet mit verschiedenen Werkstoffen. Schon vor rund 20 Jahren kam sie nach Frauenau, um dort etwas über Glaskunst zu lernen. Hier wurde sie mit dem „Glasvirus infiziert“, wie sie selbst es nennt. Ihre Ausbildung hat sie dann international fortgesetzt. Dennoch kehrt sie immer wieder gern in den bayerischen Wald zurück. „Ich fühle mich hier zu Hause!“, gibt sie zu.

In den gläsernen Gärten

Ihre Skulptur „Lebensadern“ abstrahiert die Symbiose von Holzverarbeitung und Glashandwerk als Lebensadern der Region. Das verwendete Holz stammt aus der Umgebung von

Frauenau. Die lebensspendende Funktion der Glasverarbeitung spiegelt sich in den roten Glaszapfen, die das Kunstwerk durchziehen. In sich gedreht strahlt die Arbeit eine innere Dynamik aus, die Lebendigkeit und Innovation kombiniert.

Begeistert mit ihrer Glaskunst: Simone Fezer.

Im Glasmuseum

Ihre Ausstellung „Tipping Point“ vereint ähnliche Elemente. Verglaste Holzrahmen in spektakulärer Kombination türmen sich geradezu bedrohlich über den Köpfen der Besucher auf und beeindrucken durch eine scheinbar zufällige Anordnung, die gleichzeitig durchdacht wirkt. Ergänzt durch multimediale Aufbauten und textile Kunstwerke bietet sich dem offenen Geist Spielraum für Interpretation und Emotion.

Ab möglicher Wiedereröffnung bis 2. Juli.

Mit Sicherheit zum Profi am Steuer

ADAC Fahrsicherheitstraining in Regensburg und Landshut bietet Kurse an 7 Tagen die Woche an

Lust auf eine Grenzerfahrung? Eine Schleuderpartie? Eine Vollbremsung? Ein ungeahntes Hindernis auf der Fahrbahn? Jeder Verkehrsteilnehmer wird diese Frage mit einem vehementen „NEIN!“ beantworten. Jeder von uns ist froh, wenn ihm auf der Straße nichts passiert. Doch die Realität sieht anders aus: Wir kommen immer wieder in Lagen, in denen ein Bruchteil einer Sekunde darüber entscheidet, ob es zu einem Unfall kommt oder nicht. Doch diese oben beschriebenen, gefährlichen Situationen lassen sich beherrschen lernen – bei einem Training im ADAC Fahrsicherheitszentrum Regensburg/Rosenhof oder auf unserer Anlage in Landshut. „Ein Unfall ist oft kein Zufall, meist führt eine falsche

Reaktion am Steuer dazu, dass es kracht“, sagt Geschäftsführer Walter Ittlinger. „Um genau das zu vermeiden, gibt es unter der fachkundigen Leitung unserer Trainer Angebote für alle Altersklassen und Könnertufen vom Junge-Fahrer- bis zum Perfektions-Training am Pkw, aber auch für Motorradler, Wohnmobile und Wohnwagen und Nutzfahrzeuge.“ Durch ein Bewässerungssystem werden auf Gleitbelägen reale Straßensituation nachgestellt, genauso wie mit Drucklufthindernissen sowie einer Kurven- und Kreisbahn. Zudem zeigt eine hydraulische Dynamikplatte, was passiert, wenn das Heck des Autos ausbricht – und wie man es dennoch auf Kurs halten kann. Gefahren wird mit dem eigenen Fahrzeug, denn genau das soll man ja im Alltag perfekt beherrschen. Somit ist auch in Corona-Zeiten das Infektionsrisiko gleich null. Kurse

gibt an sieben Tagen die Woche. Erste Fahrversuche ohne Führerschein unter Begleitung der Eltern können Jugendliche übrigens schon ab 15 Jahren machen: Jeden Freitag und Sonntag von 17.30 bis 20.30 Uhr wird die Anlage in Rosenhof zum Verkehrsübungsplatz – und zur perfekten Spielwiese, sich auf den Führerschein vorzubereiten. (Preis: 18 Euro pro Abend). Infos unter www.sicherheitstraining.net oder Tel: 0800 898 00 88 (kostenfrei).

Wir verlosen unter allen Leserinnen und Lesern 2 Gutscheine im Wert von je 200 Euro für ein Fahrsicherheitstraining nach Wahl.

Teilnahme per Email an kontakt@passau-magazin.de mit Angabe der Kontaktdaten und Alter.

– ANZEIGE –

Wir sind da. Jetzt erst recht.

ADAC



Nutzen Sie unseren **Click/Call & Collect-Service** Bestellen und abholen!

» Jetzt Termin vereinbaren unter adac.de/termin



ADAC Geschäftstellen und Reisebüros – vier Mal in Niederbayern: Passau, Deggendorf, Straubing und Landshut

H O F F E N U N G

*Erstes Wachsen
erstes Hoffen.
Endlich,
dieses Jahr
es steht uns offen!*

*Erstes Grün
erste Lieder.
Endlich,
die Lerchen
singen wieder.*

*Erstes Blühen
erstes Glück.
Endlich,
die Schwalben sind zurück.*

*Erste Träume
erste Liebe.
Ach,
wenn doch immer
Frühling bliebe.*

Von Helmut Degenhart



© amandahbed - stock.adobe.com

© Simone - stock.adobe.com

FERIENREGION **NATIONALPARK**
BAYERISCHER WALD

VOM **WALD**
DAS BESTE.

FRÜHLING IM WALDMEER.

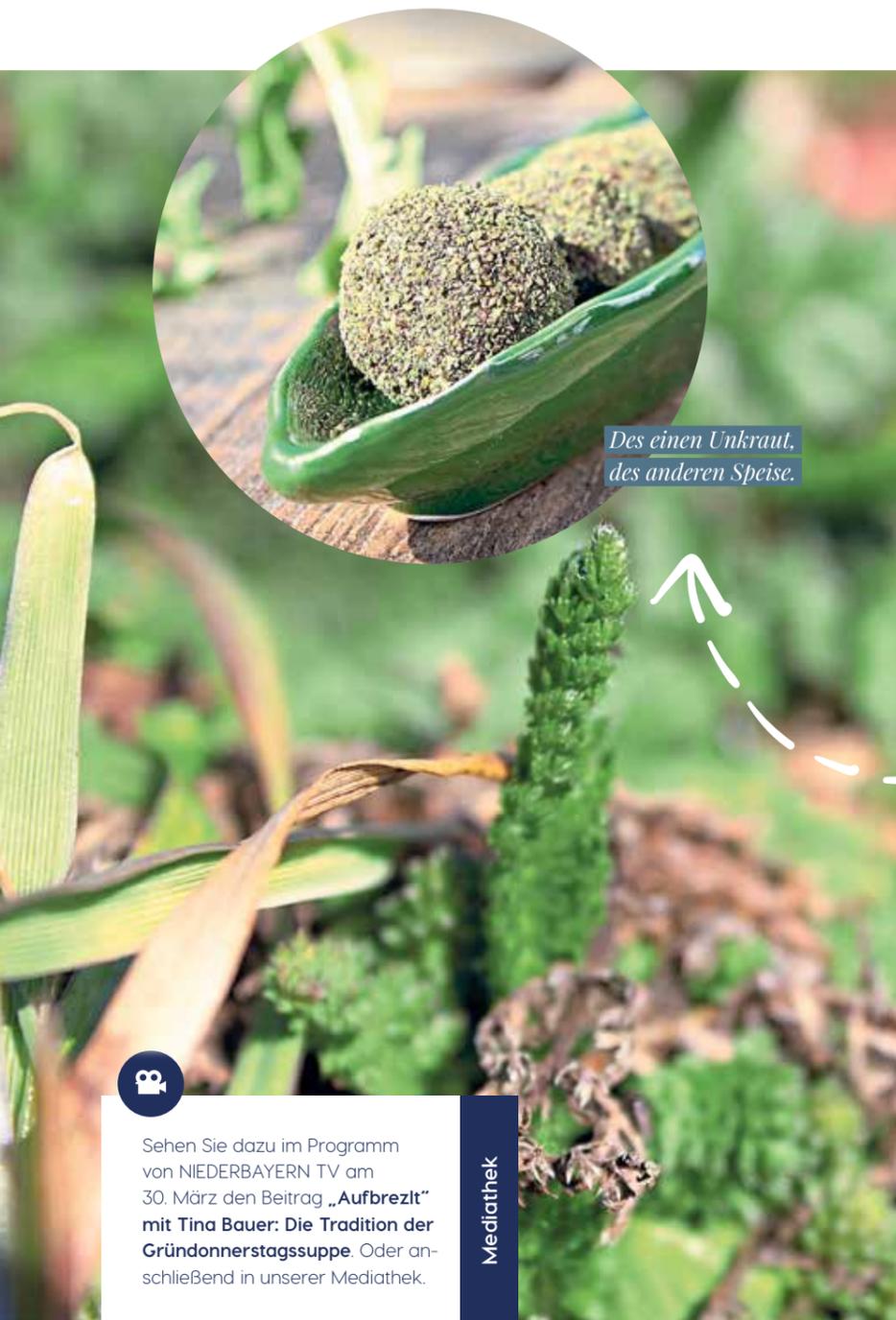
www.ferienregion-nationalpark.de



RUBRIK

MITTGEMÄCHT

Unkraut vergeht nicht



Des einen Unkraut,
des anderen Speise.

18

Sehen Sie dazu im Programm von NIEDERBAYERN TV am 30. März den Beitrag „Aufbrezt“ mit Tina Bauer: Die Tradition der Gründonnerstagsuppe. Oder anschließend in unserer Mediathek.

Mediathek

Das Wort „Superfoods“ ist mittlerweile überall zu finden: Dazu zählen zum Beispiel die Açai-Beere, Chia-Samen oder Matcha. Lebensmittel, die bei uns in Niederbayern nicht unbedingt auf den Feldern oder Bäumen wachsen. Doch was macht diese „Superfoods“ eigentlich so super? Sie sind besonders nährstoffreich und essentiell für eine ausgewogene Ernährung. Aber geht das nicht auch einfacher? Mit Lebensmitteln aus der Region? Doch! Denn vor allem heimische Kräuter gelten als wahre Vitaminbooster!

Mit Espresso und kleinen Pralinen wird unser Team von NIEDERBAYERN TV am Drehtag zur neuen Folge des Formats „Aufbrezt“ empfangen. Auffällig ist dabei vor allem die grüne Ummantelung der Dattel-Bällchen und eines wissen wir sofort: Hier ist eine wahre Wildkräuterexpertin am Werk. „Das sind Brennesselsamen“, erklärt Kordula Müller daraufhin. „Die sind vollgepackt mit Mineralien, Vitaminen und Eiweiß.“ Ein wahres Superfood also. Wir probieren gespannt und stellen fest: Schmeckt wirklich gut und gibt den Pralinen eine nussige Geschmacksnote. Ein kleiner Tipp aber am Rande: Am besten sollte danach Zahseide benutzt werden.



Zum
Rezept bitte
umblättern



Nach dem herzlichen Empfang geht es auch schon los mit dem eigentlichen Grund, weshalb wir an diesem Tag bei der Herbologin aufkreuzen. Denn wir wollen eine Gründonnerstagsuppe kochen. Und dazu gehört natürlich auch, dass vor der Zubereitung die entsprechenden Wildkräuter eigenhändig gesammelt werden. Da für das ungeübte Auge beim Sammeln aber ganz schön viel schiefgehen kann, haben wir uns eine Expertin in Person von Kordula Müller hinzugeholt.

Ach du grüne Neune!

Neun Kräuter gehören üblicherweise in eine traditionelle Gründonnerstagsuppe – drei mal drei, da die Drei eine magische Zahl ist. Sie steht für „Geburt, Leben und Tod“, „Körper, Geist und Seele“ oder „Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft“. Im christlichen Glauben wird diese Suppe traditionell am Gründonnerstag gegessen – daher also auch der

Ein Herz
für Lebensmittel
aus der Natur:
Kordula Müller

Name. Mit dem Gründonnerstag beginnt das Triduum Sacrum, das dreitägige Gedächtnis des Leidens, Sterbens und der Auferstehung Jesu Christi. Gläubige Christen verzehren die Suppe mit den zum Teil bitteren Kräutern deshalb an diesem Tag, da sie an das Leiden Christi erinnern soll.

Für Kordula Müller sind seit ihrer Kräuterausbildung aber vor allem drei Begriffe wichtig: Entschleunigung, Achtsamkeit, Dankbarkeit. Drei große Komponenten in ihrem Leben, die sie seitdem viel bewusster in ihrem Leben wahrnimmt. Als sie damals ihren Job

nach 20 Jahren im Veranstaltungsmanagement gekündigt hat und sich voll und ganz den Wildkräutern widmete, wollte sie vor allem eins: „Raus aus dem Alltagstrott.“

Umringt von Vogelgezwitscher, strahlendem Sonnenschein und den ersten Frühlingsboten in Form von Krokussen bereiten Kordula Müller und „Aufbrezt“-Moderatorin Tina Bauer die Gründonnerstagsuppe dann mit den zuvor gesammelten Wildkräutern im Garten der Herbologin zu. Lediglich wenige Zutaten und wenige Minuten dauert es, bis die Suppe fertig ist. Und nach einer kurzen Geschmacksprobe stellen die Köchinnen fest:

„Diese Suppe kann man
sich nicht nur an
Gründonnerstag machen.“

Das stimmt wohl. Denn die Kräuter dafür wachsen fast das ganze Jahr über und auch immer wieder nach. Denn wie heißt es so schön: Unkraut vergeht nicht. Und ist dabei auch noch wirklich gesund!

Von Julia Müller

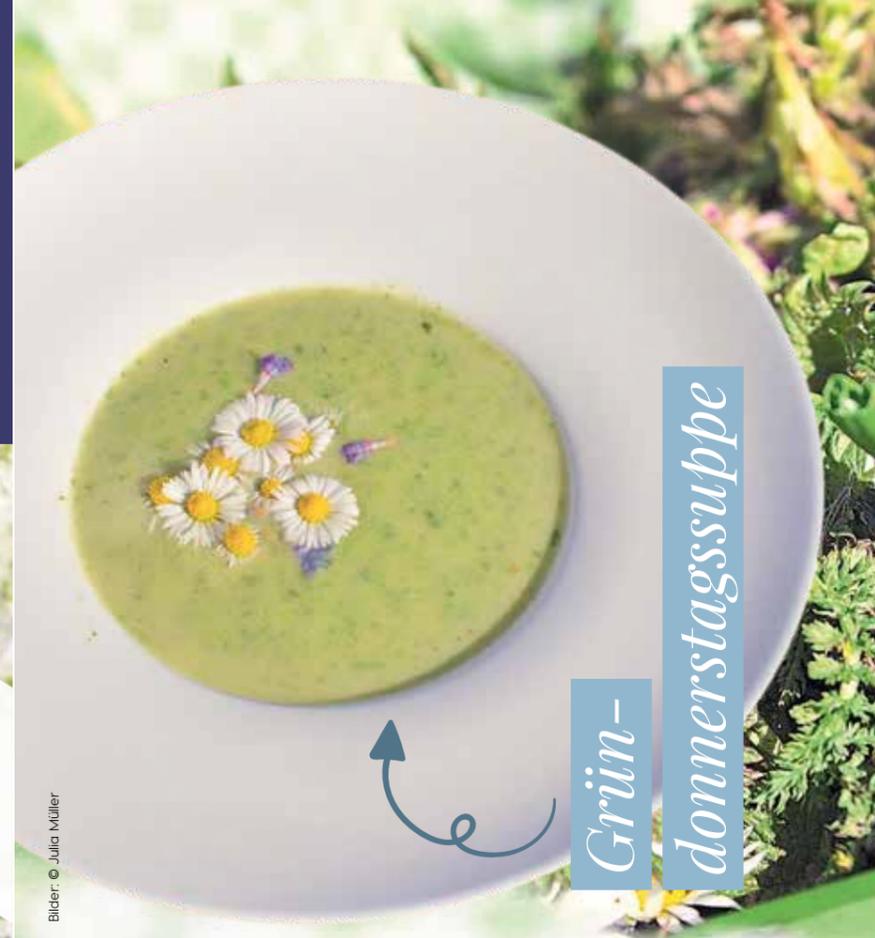
Bilder: © Julia Müller

24 Stunden über Satellit empfangbar
unter dem Sendernamen
NIEDERBAYERN HD

MIA SAN HEIMAT



Niederbayern ist echt. Eine Region mit Charakter. Heimat und Tradition zählen. NIEDERBAYERN TV zeigt die Menschen. Greift Ereignisse und Hintergründe auf. Niederbayern eben.



Bilder: © Julia Müller

ZUBEREITUNG

- ☀ 1 kleine gewürfelte Zwiebel in Butter anrösten
- ☀ 1 Liter Gemüsebrühe dazugeben
- ☀ 2 - 3 mehlig klein gewürfelte Kartoffeln darin kochen bis sie gar sind
- ☀ 3 Handvoll Wildkräuter schneiden, diese aber erst ganz zum Schluss zur Suppe geben und ca. 1 Minute mitköcheln, damit die Vitamine in den Wildkräutern erhalten bleiben
- ☀ Suppe pürieren
- ☀ mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken
- ☀ zum Schluss mit einem Schuss Sahne verfeinern

Frühlingsfrische KÜCHEN- KRÄUTER

Wer gerne kocht, verzichtet ungern auf frische Kräuter. Allerdings sind vorgezuchtete Kräutertöpfe aus dem Supermarkt meistens nicht die beste Wahl, wenn es um aromatischen Geschmack und lange Haltbarkeit geht. Eine Alternative ist die eigene Aussaat, und die gelingt ganz leicht auf der heimischen Fensterbank.

Entscheidend für die Anzucht ist frisches Saatgut, das deutlich besser keimt als älteres. Beim Einkauf sollte man zu Keimschutzpackungen greifen, in denen die Saat vor Luft und Feuchtigkeit geschützt. Wichtig ist ebenfalls, eine spezielle Anzucherde für Kräuter zu verwenden.



© Fiskars

Power aus der Flasche

Auch wenn die Anzucherde nährstoffarm sein sollte, vertragen viele Kräuter hin und wieder die Zugabe von Pflanzendünger. „Hier sollte ein spezieller, niedrig dosierter Kräuterdünger zum Einsatz kommen“, empfiehlt Miss Do-it-yourself Martina Lammel, selbst erfahrene Kräutierzüchterin. Auch bei der Häufigkeit des Düngens gilt: Weniger ist mehr! „Alle zwei Wochen düngen genügt“, so die Expertin.

Stauässe vermeiden

Bei Topfkräutern besteht oft das Problem, dass sie zu schnell austrocknen. Gleichzeitig vertragen sie aber auch keine Stauässe.

Bei größeren Pflanzgefäßen helfen am Boden des Topfes ausgelegte Tonscherben, Kies oder Blähton als Drainage. Kleine Töpfe sollten mit Löchern versehen sein, durch die überschüssiges Wasser ablaufen kann.

Unterm Blätterdach die Ruhe

Sie ist die stoffgewordene Verbindung von Kindheitsfreuden und Altersruhe, der Inbegriff des Sommers: die Hängematte. Als illustres Sitz- und Liegemöbel, in leichter Bewegung befindlich, kann sie jedem eine Form der Entspannung geben, die ihresgleichen sucht.

Anders als in der klassischen Schaukel. Dort treibt man an, möchte höher und höher fliegen, bis man sich in höchste Verzückung pendelt.

Die Hängematte braucht das nicht. Ein leichtes Schunkeln und schon wähnt man sich zurück im Bauche der Mutter, die den Kinderwagen des Geschwisters schiebend auf die Geburt des Zweitgeborenen wartet.

Die Hängematte ist auch keine Matratze. Sie ist nicht bloßes Schlafhilfsmittel. Sie ist Lebensgefühl. Zwischen zwei Bäumen gespannt, unter dem Blätterdach des Apfelbaumes ruhend, verändert sie den Blickwinkel. Gewissermaßen erschließt die Hängematte neue Perspektiven. Neue Sichtweisen. Und dabei ist sie keine komplizierte Apparatur, die man im Strömungskanal testen muss. Sie ist eigentlich keine Verknüpfung höchstwertiger Mikrofasern zu einem Sportprodukt.

Sie ist die entspannteste Verbindung zwischen zwei Punkten – meist Bäumen. Ein paar Stricke, dazu ein Tuch. Mehr will sie auch nicht sein, die Hängematte. Und welch ein Glück – denn so kann sie ein bisschen Lebensglück in den Alltag bringen.

Danke, liebe Hängematte.

Von Andreas Reichelt



© Dihanndra – stock.adobe.com



DE-ÖKO-037
EU-Landwirtschaft



BIO
logisch



NATÜRLICH INNSTADT

www.innstadt-braeu.de

@innstadtbraeu

@innstadtbraeu

PATENTIERTE
TECHNOLOGIE
GEGEN
BAKTERIEN
UND VIREN



Innovative Luftreiniger ideal für jeden Bereich

Airdog Luftreiniger X8

Unser stärkstes Modell für große Flächen.



Airdog Luftreiniger X5

Der erste Airdog und weltweiter Bestseller.



Airdog®-Technologie

Die patentierte Airdog®-Technologie ist die wohl effektivste Lösung zur Filtration und Reinigung der Luft auf dem Markt. Wissenschaftliche Tests haben gezeigt, das neuartige elektro-ionische Feld entfernt 99,9% aller Influenza-Viren, Bakterien und Bio-Aerosole. Airdog® ist eine umweltfreundliche und nachhaltige Lösung, die kein Verbrauchsmaterial benötigt.

Unsere fortschrittliche Luftreinigungstechnologie ist jetzt für alle Orte mit hoher Besucherfrequenz im privaten, öffentlichen und gewerblichen Bereich, wie Büros, Hotels, Arztpraxen, Schulen und Geschäftsräumen verfügbar.

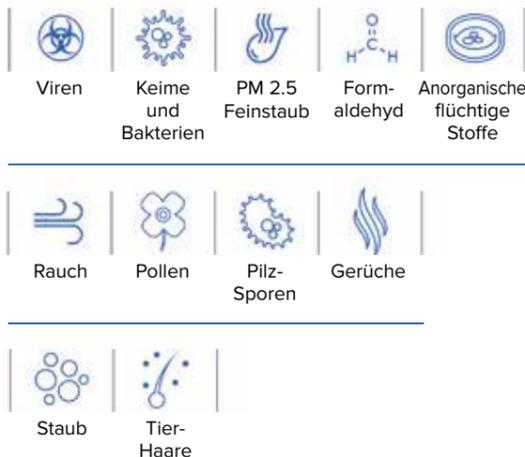
Entfernt effizient

99,9%

- Viren- und Bio-Aerosole
- Staub- und Rauchpartikel
- Flüchtige organischer Verbindungen
- Partikeln PM 2.5 bis hinunter zu 14,6 Nano-Partikel

Highlights

- Vielseitigkeit**
Die Geräte filtern und reinigen gleichzeitig die Luft.
- Beseitigung von Viren und Bakterien**
Viren und Bakterien werden durch ein elektro-ionisches Feld mit Mikroentladungen von bis zu 40.000 Volt zuverlässig beseitigt.
- Filterung kleinster Partikel und Aerosole**
Airdog entfernt ultrafeine Partikel bis zu einer unglaublichen Größe von 14,6 Nanometern. Viele HEPA-Filter entfernen nur Partikel bis 0,3 µm (=300 Nanometer). Somit können deutlich kleinere Partikel gefiltert werden.
- Zuverlässigkeit und Sicherheit**
Das industrielle Design und die durchdachte Konstruktion garantieren eine lange und zuverlässige Lebensdauer bei maximaler Sicherheit.
- Umweltfreundliches Filter Design**
Leicht waschbare und wiederverwendbare Filter.
- Benutzerfreundlichkeit**
Anwenderfreundliche Ein-Tasten-Bedienung / Alternativ Steuerung über APP.
- Automatik Betrieb**
Messung und Anzeige des Luftqualitätsindex (AQI) ermöglichen eine automatische variable Anpassung des Luftstromes abhängig von der Luftqualität in der Umgebung.
- Silent Mode**
Nur Geräte mit niedrigstem Betriebsgeräusch ermöglichen einen vom Nutzer akzeptierten wirkungsvollen Betrieb.
- Zertifizierungen**
Die Sicherheit und Leistung der Geräte wurde von renommierten internationalen Laboren und amtlichen Testzentren bestätigt.
- Umweltfreundliches Filter-Design**
Ein Verzicht auf nicht biologisch abbaubare HEPA-Filter, die entsorgt werden müssen, hilft unseren Planeten zu retten.
- Ozonsicherheit**
Die Maschine entspricht den strengen US-amerikanischen EPA-Tests und ist von der California Environmental Agency (CARB) * als ozonsicher zertifiziert.



Tragbarer Luftfilter für den (Masken)Alltag

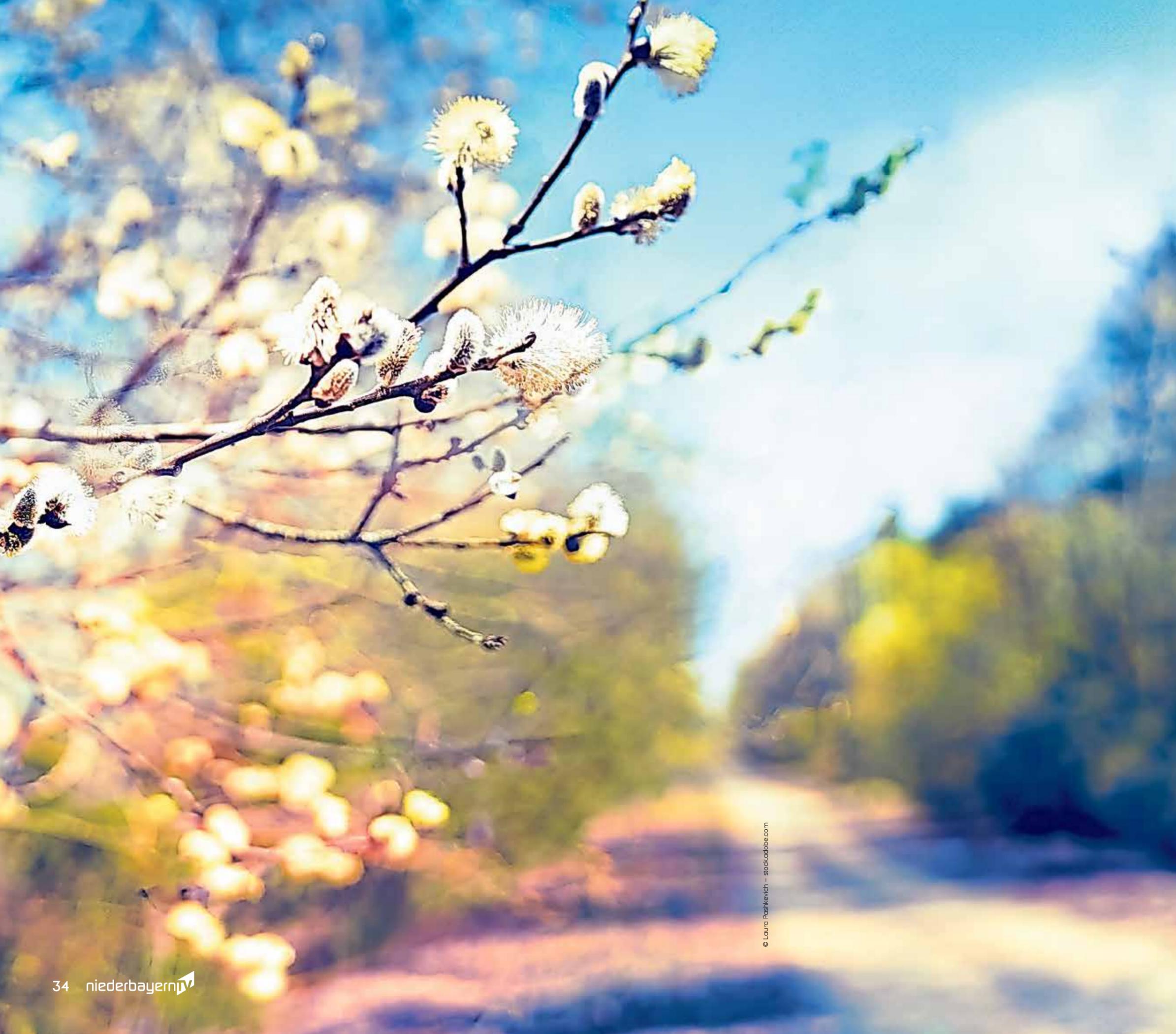
Airdog FitAir

Tragbare Luftfilterlösung mit echtem HEPA-Filter.

Mit FitAir bietet Airdog eine tragbare Luftfilterlösung mit echtem HEPA-Filter, die diesem Problem aktiv ein Ende setzt. Das mobile System kann direkt an die eigene medizinische Gesundheitsmaske angeschlossen werden und schützt auch nach mehreren Stunden noch wirksam vor Viren und Bakterien.

Der integrierte Hochleistungs-HEPA-Filter (H13) entfernt hierfür 95 Prozent der Verunreinigungen im Totraum und führt gleichzeitig 130 l/min Frischluft ein.





RUBRIK

B'SOUNDERS

© Laura Pashkevich - stock.adobe.com

B'sonders:

Ein Mann, zwei Stöcke, viele Titel



*Nordic Walking aus
Leidenschaft:
Thomas Hinterholzer.*

So könnte man die Laufbahn von Thomas Hinterholzer zusammenfassen. Ob bayerische oder deutsche Meisterschaften im Nordic Walking: Wenn er auftaucht, bringt er einen Pokal mit nach Hause. Oder gleich mehrere.

Bayerischer Meister über 10 Kilometer. Bayerischer Meister über 15 Kilometer. Deutscher Vizemeister über 16,4 Kilometer. Und jeweils Sieger der Altersgruppe M50. So seine Ausbeute der letzten Wettkämpfe. Als Thomas Hinterholzer bei unserem Interview seine Pokale neben sich aufbaut, bin ich beeindruckt. Mit welchem Objektiv soll ich diese Menge ins Bild holen?! Ich stelle die Kamera scharf und werde mir bewusst: All diese Pokale stammen aus einem einzigen Jahr.

Dabei kam er ganz zufällig zu der Sportart, die viele eher mit Kurorten oder sanfter Bewegung verknüpfen. „Ich jogge und habe das früher wett-kampfmäßig gemacht“, erklärt der Wahl-Griesbacher. Da er an dem jährlichen Nordic Walking Marathon der Gemeinde in der Organisation mitarbeitet, rutschte er in diese Sportart förmlich hinein. „2015 habe ich mich spontan für die deutsche Meisterschaft über 10 Kilometer in Roding angemeldet“, erzählt er. „Gehen kann ich,

laufen kann ich, also Kondition habe ich.“ Auf Anhieb belegt er in seiner Altersklasse den dritten Platz.

Naturerlebnis Walking

Seine Hausstrecke hat wenig mit einem Sportplatz zu tun. Es sind die Wälder um Bad Griesbach, die es dem austrainierten Leistungssportler angetan haben. Hauptberuflich arbeitet Thomas Hinterholzer bei einer Firma in Österreich im Lager. Wenn er nach Hause kommt, hat er nur noch eins im Sinn: „Nordic Walking Klamotten an und gleich rausgehen!“ Durch den Stockeinsatz wird der gesamte Organismus trainiert – ein Faktor, den der Sportler besonders schätzt. Die Einfachheit der Sportart ist dabei ein besonderer Bonus. Es bedarf keines Trainingspartners, keiner kostenintensiven Ausrüstung und keiner Turnhalle. Und doch gibt es einige kleine Dinge zu beachten.

Nordic Walking will gelernt sein

Ein Großteil der Menschen, die Thomas Hinterholzer mit Stöcken entgegenkommen, nutzen eine zumindest partiell falsche Technik – ihren Stockeinsatz nennt er gerne „Melktechnik“. Als ob sie die Zitzen eines Kuheuters hielten, tragen sie die Stöcke mehr vor sich her, als dass sie aktiv Vortrieb durch Abstoßen erzeugten. Daher plädiert er dafür, den Sport in einem Kurs zu erlernen. Außerdem rät er dazu, anfangs eine eher flache Route zu wählen, so dass man die Belastung für den eigenen Körper einfacher dosieren kann. Das hätten wir beim Dreh wohl auch besser tun sollen. Denn als er mir die korrekte Technik demonstriert, kann ich mit meiner Schulterkamera nicht Schritt halten. Nicht, ohne dabei das Bild zu verwackeln. Völlig außer Atem baue ich mein Stativ auf und beschließe, ihn einfach durchs Bild laufen zu lassen.



Equipment-Tipps

Gutes Schuhwerk sei auch beim Nordic Walking essenziell. Zwar bedürfe es keiner auf die Sportart zugeschnittenen Walkingschuhe, gute Jogging- oder Wanderschuhe sollten es jedoch schon sein. Auch empfiehlt Hinterholzer, keine Teleskopstöcke zu verwenden, sondern solche, die in einem Stück gefertigt sind. Bei den Schlaufen am Griff und den Spitzen gäbe es unterschiedliche Geschmäcker. Er selbst verwendet übrigens Langlauf-Schlaufen und zwei-zackige Spitzen vom Rollerbladen. „Je

leichter der Stock ist, desto einfacher“, fasst er seine Erkenntnisse zusammen.

Wettbewerbe 2021

Wie es mit Meisterschaften und Trainingszielen in diesem Jahr aussehen wird, kann Thomas Hinterholzer noch nicht sagen. Zu sehr seien solch Veranstaltungen auch von den Kontaktbeschränkungen abhängig. Jedoch gibt ihm der Sport Freude und Lebensqualität. Und diese sind nicht an Titel und Pokale gebunden.

Von Andreas Reichelt



Sehen Sie dazu im Programm von NIEDERBAYERN TV am **9. April den Beitrag Bayerischer Meister im Nordic Walking – Thomas Hinterholzer im Portrait.** Oder anschließend in unserer Mediathek.

Mediathek

medi

E+motion®
Power und Unterstützung
für Ihre Gesundheit.

medi Performance Collection

medi World of Compression since 1951

SANITÄTSHAUS FÜRST

Standort Passau: Kleine Klingergasse 10, 94032 Passau, +49 (0) 851 93143-0
Standort Grafenau: Schwarzmaierstraße 10, 94481 Grafenau, +49 (0) 8552 671

www.sanitaetshaus-fuerst@t-online.de
www.sanitaetshaus-fuerst.de

medi. ich fühl mich besser.

medi.biz/emotion



MEIN, DEIN, UNSER WALDKIRCHEN IST
Echt schön

Lass dich für deinen Waldkirchen-Moment von unseren Insidern inspirieren!

www.meinwaldkirchen.de

GEWINNEN SIE MIT UNS!

Romantische Herbstferien mitten in der Natur:

4 Nächte in einer romantischen Ferienwohnung Wanderlust (mit Terrasse und Panoramablick) im Zeitraum vom 18. Oktober bis 18. Dezember 2021 für 2 Personen. Diese Panorama-Apartments befinden sich an den Hängen des Oberfrauenwaldes im südlichen Teil des Naturparks Bayerischer Wald und sind ein idealer Ausgangspunkt für Besichtigungen oder Entspannung. In der unmittelbaren Umgebung der Unterkunft verlaufen mehrere Wanderwege.



Unsere Gewinnspielfrage:

In welcher Sportart hat Thomas Hinterholzer bereits mehrere Titel gewonnen?

Die Antwort finden Sie hier im Heft oder am 9. April im Programm von NIEDERBAYERN TV.

Senden Sie Ihre Antwort mit dem Kennwort „Dahoam“ an kontakt@passau-magazin.de

Einsendeschluss ist der 30. April 2021. Mit etwas Glück sind Sie dabei.

Die Teilnahmebedingungen finden Sie auf Seite 62. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



KURZE WEGE, GROßES ANGEBOT: GESUNDHEIT UND ERHOLUNG IN BAD GRIESBACHS HEIßEN QUELLEN



Sanfte Hügel, sattgrüne Wälder, idyllische Ortschaften und das geschwungene Flussbett der Rott - für die Gäste im niederbayerischen Rottal ist die Welt noch frei von Trubel und Hektik. Sie ist gemütlich und vor allem eines: erholsam. Das gilt nicht nur für die ansprechende Landschaft und die saubere Luft rund um Bad Griesbach, sondern auch für die zahlreichen Gesundheitseinrichtungen, die der Ort mit den drei Thermalmineralquellen bietet.

Das Bad Griesbacher Thermalwasser kommt mit bis zu 60 Grad Celsius aus den Tiefen des Rottals. Es bringt neuen Schwung und fördert den gesamten Bewegungsapparat. Mit einem der höchsten Fluoridgehalte in ganz Europa und einer Kombination aus natürlichen Wirkstoffen entfaltet das Thermal-Mineralwasser in Bad Griesbach eine ganz besondere Heilkraft. Drei Quellen aus bis zu 1522 Metern Tiefe sprudeln in die verschiedenen Becken - in der Wohlfühl-Therme macht das alleine eine Wasserfläche von 1600 Quadratmetern. Die Hotels stehen dem in nichts nach und legen insgesamt noch einmal 4000 Quadratmeter drauf. Mit dem Planschen vor dem Frühstück fängt die Freiheit an. Der Besuch in der Therme braucht keine lange Planung oder Vorbereitung. Rein in den Bademantel und ab zur Therme,

wann immer man gerade Lust dazu hat.

Die meisten Hotels sind entweder über die beheizten Bademantelgänge mit der Wohlfühl-Therme verbunden oder bieten eigene Thermalbadelandschaften im Haus.

In den insgesamt 16 Innen- und Außenbecken findet der Gast Schwimmer-, Kneipp- und Therapiebecken mit Wassertemperaturen von 18 - 38 Grad Celsius. Darüber hinaus werden die Wasserattraktionen und die weiteren Angebote wie Sauna pur, Salz grotte und das orientalische Bad „Hamam“ bald wieder zur Verfügung stehen.

Golfen in Europas größtem Golf Resort, Radeln, Wandern, Reiten, Tennis spielen, Minigolfen oder auf dem Hochseilgarten kraxeln - Bad Griesbach hat sein abwechslungsreiches Freizeitangebot schon vor Jahren mit einer beliebten Sportart ergänzt, die Fitness, Spaß und schöne Landschaften verbindet: Mit 242 Kilometern ausgewiesener Wegstrecke und einer einzigartigen Marathon-Route marschiert man hier durch eines der größten Nordic Walking Zentren Deutschlands. 26 verschiedene Wander und Nordic Walking Strecken stehen den Freizeitsportlern mittlerweile zur Auswahl.

Egal ob Aktiv- oder Erholungsurlaub, Luxus-Hotel, Campingplatz oder Privatvermieter, Brotzeit oder Sterne-Koch-Menü - in Bad Griesbach kann sich jeder „seinen“ Urlaub zusammenstellen.



Weitere Informationen:

Gäste- & Kur-Service
Stadtplatz 1
94086 Bad Griesbach
Tel. +49 8532 792-57
Fax +49 8532 7614
info@badgriesbach.de
www.badgriesbach.de

Wohlfühl-Therme Bad Griesbach
Thermalbadstraße 4
94086 Bad Griesbach
Tel. +49 8532 9615-0
info@wohlfuehltherme.de
www.wohlfuehltherme.de



© contrastwerkstatt - stock.adobe.com

Deggendorf
Landshut
Passau

RUBRIK

FOKUS

FITNESS ALS HEIMARBEIT

Yoga auf dem Wohnzimmerteppich, Hüftschwung via Hula-Hoop oder Schneeschippen mit sportlichem Anspruch. In Deggen-dorf wird der Alltag im Home Office mit Bewegung aufgepeppt. Und das auch noch für einen guten Zweck.

„Was können wir machen, um alle zu motivieren und nicht im Home-Office-Frust steckenzubleiben?“ Diese Frage stellte sich Mathias Pasquay, Geschäftsführer einer Deggen-dorfer IT-Firma, als im Herbst der Lockdown ausgesprochen wurde. Die Mitarbeiter sollten auch zu Hause aktiv bleiben und etwas für ihre Gesundheit tun. So erblickte die Idee zur „Get Fit Challenge 2021“ das Licht der Welt.

Für die Gesundheit des Teams

Eigens für dieses Programm entwickelte das Softwareunternehmen eine Tracking-App. Mit Fitnessuhren oder -armbändern können die Mitarbeiter ihre sportlichen Aktivitäten registrieren und Punkte sammeln. Für einen Kilometer per Fahrrad gibt es beispielsweise einen Punkt. Zu Fuß absolviert liefert die gleiche Streckenleistung bereits drei Punkte. Einen Kuchen für die Belegschaft zu spenden, schlägt witzigerweise am effektivsten zu Buche: Gleich 50 Punkte kann man für diesen eigentlichen Fitness-Faux-pas erlangen. Sollte das Team bis Oktober die angestrebten 20.000 Punkte erzielen, winkt ein kleiner Bonus.



Fördert den Sport in seiner Firma: Mathias Pasquay.



© Claudia Lorenz

Doch dies ist nicht die alleinige Motivation, wie Softwareentwickler Jan Lorenz erklärt: „Als Informatiker hat man immer Kreuzweh!“ Seitdem er täglich joggt, wandert oder Yogaübungen absolviert, seien seine Beschwerden deutlich zurückgegangen. Er habe da-

mit allerdings bereits im ersten Lock-down begonnen. Damals ist die in der Firma ursprünglich angebotene Rückengymnastik aus Hygienegründen weggefallen. Viele Mitarbeiter haben die Bewegung in den Alltag integriert, wie Lorenz weiter zu berichten weiß. Vor, bzw. nach der Arbeitszeit, oder auch am Wochenende seien die Phasen der größten Aktivität.

Für den Team-Spirit

Die Leistungen der Teilnehmer werden im internen Ranking miteinander verglichen. Doch der Konkurrenzgeist bleibe laut Jan Lorenz „im freundschaftlichen Rahmen“. Bisher scheint die Challenge die Mitarbeiter zusammenschweißen.



Gymnastik daheim – für einen gesunden Körper.

© Claudia Lorenz

Miteinander – Füreinander gegen Einsamkeit!

Mit dem Projekt „**Miteinander – Füreinander – Kontakt und Gemeinschaft im Alter**“ setzt sich der **Malteser Hilfsdienst e.V.** für einsame Senioren ein.

Wir zeigen älteren Menschen Wege aus der Einsamkeit und wirken dieser präventiv entgegen.

Gefördert vom:



 **Malteser**
...weil Nähe zählt.

FassdireinHerz

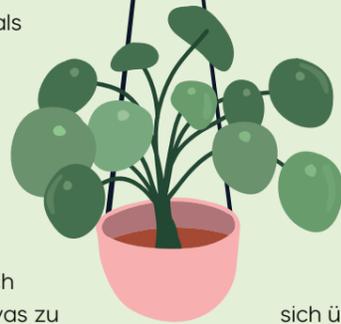
Komm in unser Team, engagiere dich ehrenamtlich und hilf Senioren aus der Einsamkeit

www.malteser-passau.de
Christina.Meisinger@malteser.org
0851 95666-56

Unsere geplanten Angebote:
Telefonbesuchsdienst „Redezeit“
und Friedhofsbegleitdienst



„Unser Team hat sehr viel mehr Kraft, als ich mir das vorgestellt hätte!“, erklärt Geschäftsführer Mathias Pasquay begeistert. Das Ziel von 20.000 Punkten wird wohl früher erreicht als erwartet. Beim Streben nach dieser Mannschaftsmarke sitzen die Angestellten des Unternehmens in einem gemeinsamen Boot. Und das bleibt nicht ohne Wirkung. „Ich versuche jeden Tag etwas zu tracken, damit da irgendwie eine Aktivität auftaucht“, so Supportmitarbeiterin Christina Dörr. „Also ich mache auf jeden Fall mehr Sport!“ So biete ihr jedes Wetter eine Chance zu Bewegung. Und wenn es nur das klassische Schneeschippen sei.



Für den guten Zweck

Mit jedem Punkt, der erlaufen, erradelt oder erturnt wird, spendet das Unternehmen 10 Cent für einen guten Zweck. Dies gilt für eine unbegrenzte Menge an Punkten.

Welche Organisationen oder Vereine sich über diese Finanzspritze freuen dürfen, steht noch nicht fest. Mathias Pasquay betrachte es als selbstverständlich, dass die Firma anderen „einen gewissen Obulus“ zugutekommen lasse. Als Softwareunternehmen sei man schließlich bisher gut durch die Krise gekommen.

Eine gesündere Belegschaft, kraftvoller Teamgeist und ein Zugewinn für den guten Zweck – die „Get Fit Challenge 2021“ ist bisher ein voller Erfolg.

Von Andreas Reichelt



Sehen Sie dazu im Programm von NIEDERBAYERN TV Deggendorf am 31. März den Beitrag **Aktiv trotz räumlicher Trennung – Deggendorfer Unternehmen startet „GetFit Challenge 2021“**. Oder anschließend in unserer Mediathek.

Mediathek



Schneeschaufel als Übungsgerät.

© Claudia Lorenz



© denyshtuter, Marina Zlochinn – stock.adobe.com

FACHKOMPETENZ VERSTÄNDLICH AUFBEREITET –

Für die Region Passau – Deggendorf

DER EXPERTEN RATGEBER

IHR WEGWEISER IN SACHEN GESUNDHEIT – hier treffen Sie auf anerkannte Experten aus vielen Bereichen, wie **Kliniken, Fachärzte, Radiologie, Medizinische Versorgungszentren (MVZ), Zahnheilkunde u. v. m.**



JETZT NEU



Alle Auslagestellen und weitere Infos unter: www.expertenratgeber.de

KOSTENLOS FÜR SIE –

erhältlich an über 300 Auslagestellen in der Region, u.a. in Apotheken und bei den EDEKA Buchbauer Filialen im Landkreis Straubing-Bogen, Deggendorf, Passau, Freyung-Grafenau, Landshut, Rottal-Inn und Cham.

Sie sind Experte und möchten in der nächsten Ausgabe dabei sein?

Beratung und Verkauf – Drossard Media

Manuela C. Drossard-Peter
+49 (0)170 4122014
+49 (0) 9498 907396
drossard.m@expertenratgeber.de

Hans-Jürgen Peter
+49 (0)172 8102740
+49 (0) 9498 907396
peter.hj@expertenratgeber.de

Herausgeber: idowapro Agentur GmbH & Co. KG, Ludwigsplatz 32, 94315 Straubing, ein Unternehmen der Mediengruppe Landshuter Zeitung/Straubinger Tagblatt

DER TRAUM VOM EIGENEN PARADIES



© Andreas Reichelt

© Veris Studio - stock.adobe.com

© illy - stock.adobe.com



Am Bistrotisch unter dem Apfelbaum sitzend lässt sich ein Tässchen Espresso perfekt genießen. Einzelne Sonnenstrahlen schaffen es durch das Blätterdach und erwärmen die Haut. Schnell noch einen Apfel pflücken, daran riechen, reinbeißen. Ein Geschmack, den man im Supermarkt nicht kaufen kann. Die Erinnerung an die Kindheit wird wach. Den ganzen Tag im Garten verbringen, auf Bäume klettern, Radl fahren. Zum Verschnaufen in die Wiese legen. Bei Hunger war ein Rundweg angesagt: Von weißen Johannisbeeren über Stachelbeeren zu den Brombeeren „durchnaschen“. Doch der heimische Garten kann auch heute noch ein wahres Paradies sein.

Planung erforderlich

Damit das Stückchen Land um das eigene Haus herum solch eine Freude

machen kann, muss es richtig angelegt sein. Und das ist nicht immer einfach. Meisterfloristin Elisa Gruber rät zu einer ersten, alles entscheidenden Frage: „Was ist mir persönlich wichtig im Garten?“

Dabei gibt es viel zu beachten. Soll die Pflege möglichst wenig Arbeit machen? Soll viel Blühendes zu sehen sein? Möchte ich auch einmal etwas ernten können? Gibt es Pflanzen, die ich gerne mag? Habe ich bereits Erfahrungen mit bestimmten Gewächsen gemacht? Staudenbeete bieten beispielsweise die Möglichkeit, sich das ganze Jahr über an blühenden Pflanzen zu erfreuen. Doch sie machen viel Arbeit. Und in der Planung ist Hilfe vom Fachmann wichtig.

Doch von den Wünschen allein hängt nicht alles ab. Man muss sich auch durch die Lage und Größe des Grundstücks leiten lassen.

„Wo will ich hin?“, das muss nach einer Bestandsaufnahme geklärt werden.

Pfarrkirchen...

... und Umgebung haben all das, was das Leben lebenswert macht: Natur, Kultur, Lebensfreude, Genuss, freundliche und aufgeschlossene Menschen...

Bei einem Rundgang durch die Rottaler Ross-Stadt kann man Vieles für sich entdecken und seinen ganz persönlichen Lieblingsplatz finden.

Die Stadt Pfarrkirchen lädt mit niederbayerischer Gastfreundschaft zum Aufenthalt und Verweilen ein.

ENTDECKEN - ERLEBEN - GENIESSEN
IN PFARRKIRCHEN

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



INFOS
Stadt Pfarrkirchen
Stadtplatz 2
84347 Pfarrkirchen
info@pfarrkirchen.de
08561 / 306-0

Mit dem Arbeiten, was man hat

Elisa Gruber mahnt zur Vorsicht. „Nicht jede Pflanze wächst überall!“ Ein schattiges Grundstück bietet andere Möglichkeiten als ein sonniges Areal. Und manchmal steht sogar keins von beidem zur Verfügung. Gerade in den niederbayerischen Städten leben viele Menschen in Wohnungen ohne eigenen Gartenanteil. Dann ist Kreativität gefragt. In solchen Fällen rät die Meisterfloristin zu Balkonpflanzen. Diese gebe es in reichhaltiger Auswahl. Von Kleinobstpflanzen über Erdbeeren, Himbeeren, bis hin zu Tomaten im Topf gebe es verschiedenste Möglichkeiten, den grünen Daumen auszuleben. Anregungen kann man sich in Büchern und Zeitschriften holen. Hat man nur ein einzelnes Beet oder einen kleinen Garten zu gestalten, reicht ein Blatt Papier und ein Zettel, um in die Planungsphase einzusteigen. Je größer das zu gestaltende Areal ist, desto wichtiger wird jedoch professioneller Beistand. Am PC geplant kann man eine ideale Vorschau auf das künftige Heimparadies und gleichzeitig bereits Tipps zur exakten Bepflanzung vom Profi erhalten. Wichtig ist, dass man sich frühzeitig Gedanken über den eigenen Garten macht. Bereits im Winter kann mit den Planungen begonnen werden.

Ein Plätzchen für die Seele

Schon im vergangenen Jahr rückte ein eigenes Refugium in den Mittelpunkt vieler Leben. Durch wiederkehrende Corona-Maßnahmen an das eigene Zuhause gebunden, erfuhr das Hobby-Gärtnern einen Aufschwung. Familien bauten sich kleine Spielplätze am Haus, Bewohner von Appartements funktionierten den Balkon zu idyllischen Parkanlagen um. Wie auch immer man seinen Bezug zur Natur wiederherstellen oder verbessern möchte: Es ist ein lohnendes Projekt, das Alt und Jung begeistern kann.

Von Andreas Reichelt



Mit Plan zum
Gartenparadies:
Elisa Gruber

So bunt kann
Garten sein.



Sehen Sie dazu im Programm von NIEDERBAYERN TV Landshut am 7. April den Beitrag **Gartenplanung fürs Frühjahr**. Oder anschließend in unserer Mediathek.

Mediathek

Genuss mit gutem Gewissen



Biohof Land.Luft - der Geheimtipp in Deiner Region

Bio-Restaurant und Hofladen mit Bio-Metzgertheke im Herzen Niederbayerns.

Weidehaltung. Weideschlachtung. Selbstverständlich Bio.

(Aktuell) Mittwoch bis Samstag 11-18 Uhr für dich geöffnet:
Land.Luft | Leberfing 1 | 94439 Roßbach | Tel: 08723 979 5060
24/7 geöffnet unter: www.landluft.bio | servus@landluft.bio

FRÜHLING FÜR DIE SEELE

© tankist276 - stock.adobe.com



Wenn
 die Schöpfung
 wieder erwacht.

Das Eis bricht auf, der Schnee schmilzt. Nach und nach blühen die ersten Pflanzen. Die Sonne erwärmt die Haut, liebkost das Herz. Emotionale Pflege, die wir angesichts der vergangenen Monate allesamt nötig haben.

In eine dicke Jacke gekuschelt sitzt sie auf einem Terrassenstuhl und genießt die wärmenden Sonnenstrahlen. Wie eine Blume scheint sie ihr Gesicht der Energiequelle entgegenzustrecken. Der Anblick strahlt Ruhe und Entspannung aus. Martina Kahlert hat in ihrem Leben so einiges aushalten müssen. Ihre Krebserkrankung hat sie schließlich vor Jahren dazu gebracht, ihre Lebensführung zu überdenken. Nachdem sie ihr Leiden überstanden hatte, begann sie, anderen bei ähnlichen Lebensaufgaben zu helfen.

Ich treffe die Heilpraktikerin für Psychotherapie und psychologische Beraterin aus Ruhstorf an einem Noch-Winter-Tag. Doch Martina Kahlert blickt in die Zukunft. „Oh, der Frühling ist eine fantastische Jahreszeit! Ich liebe ihn“, erklärt sie begeistert. „Er kommt nach der Starre.“ Plötzlich wird mir klar, warum diese Frau so eine positive Ausstrahlung besitzt. Sie jammert nicht über die Vergangenheit, sondern lebt im Hier und Jetzt und vermag dabei der Zukunft Positives abzugewinnen.

**„Schuhe anziehen,
 dicke Jacke, raus!“**

„Die Sonne ist ein ganz wichtiger Faktor“, erklärt sie mir. Sich ihren wärmenden Strahlen auszusetzen stärke das Immunsystem, die Knochen und fördere die Unternehmungslust. Diese und weitere positive Auswirkungen auf den

© Yulia - stock.adobe.com

idowa +

isar · donau · wald

Mehr Wissen
 mit dem Plus
 an Nachrichten

- // Aktuelle Nachrichten & exklusive Inhalte
- // Bequem & mobil
- // Regional & überregional

Besuchen Sie uns auf
idowa.plus

MEDIENGRUPPE
Attenkofer

Körper seien auf eine gesteigerte Vitamin D Produktion zurückzuführen. Daher rät sie unabhängig von der jeweiligen Jahreszeit zum „Sonnetanken“. Auch bei trübem Wetter können durch einen täglichen Spaziergang die Gesundheit und das Körperempfinden verbessert werden. „Das kann man auch mit den Kindern machen, vielleicht eine Thermoskanne Tee einpacken“, rät die dreifache Mutter. „Das ist die einfachste Methode, Stress abzubauen.“

Nähe Heimat entdecken

„Gerade Bayern, also „Hallo!“, es gibt hier keinen Platz, wo ich nicht sagen kann, ich kann mich mal für vier Wochen schön aufhalten!“, schwärmt die Ruhstorferin mit Blick auf die immer wiederkehrenden Coronabeschränkungen. Sie erzählt von einem Weiher, auf dem sie in den Wintermonaten ihrer Kindheit unzählige Male Eisstock geschossen hätte. Solche Plätze aufzusuchen ist eine Aktivität, die vielfach in allernächster Umgebung stattfinden kann.

An diesen Orten schreibt sie gern. „Kreative Wortklauberei“ nennt sie ihr Hobby, das immer wieder zu interessanten Texten führe. Auch das Briefeschreiben habe zuletzt an Bedeutung gewonnen.

Gesunde Essgewohnheiten

Martina Kahlert ist auch Fachfrau für Ernährungs- und Gewichtsmanagement der IHK und absolvierte eine Ausbildung in chinesischer Diätetik mit ärztlicher Prüfung. Ein regelmäßiger Speiseplan ist für sie das A und O. Frühstück, Mittagessen, Abendessen, dazwischen nicht naschen. Möglichst solle man warm essen, Suppen beispielsweise. „Das kann man dann noch mit schönen Kräutern würzen“, ergänzt sie und

zeigt auf drei Töpfe, die sie auf einem Tisch gestellt hat. Petersilie, Schnittlauch und Basilikum hat sie mitgebracht. Dazu eine tags zuvor zubereitete Erbsensuppe. „Die probieren wir später.“ Gerade in der Übergangsphase zwischen Winter und Frühling besäßen diese drei Kräuter eine stärkende Wirkung auf den Organismus. „Petersilie zum Beispiel hat das meiste Vitamin C aller Küchenkräuter“, erklärt die Expertin. Dazu viele weitere gesundheitsfördernde Bestandteile. Auf ein Brot oder eine Suppe gestreut, sei dies eine herrlich gesunde und schmackhafte Ergänzung. Zuhause kultiviert Martina Kahlert ihre Kräuter in einem Regal auf der Terrasse. „Ich habe nämlich wahnsinnig viele Schnecken im Garten“, lacht sie.

Nach all den positiven Gedanken ist es uns beiden ein Bedürfnis, selbst aktiv zu werden und einen kleinen gemeinsamen Spaziergang durch die niederbayerische Winterlandschaft zu machen. Und obwohl der Frühling noch nicht volle Fahrt aufgenommen hat, kann ich die Wirkung der Sonne auf meiner Haut spüren. Und fühle mich wohl dabei.

Von Andreas Reichelt



Ein Herz für den Frühling: Martina Kahlert



Sehen Sie dazu im Programm von NIEDERBAYERN TV Passau am 31. März den Beitrag **Start in den Frühling – Tipps einer Heilpraktikerin für eine gesunde Psyche**. Oder anschließend in unserer Mediathek.

Mediathek

Bilder: © Andreas Reichelt



Wir vermissen Sie!
DAS TEAM DER ROTTAL TERME FREUT SICH SCHON SEHR AUF SIE!

EntspannungsREICH

EINTAUCHEN. WOHLFÜHLEN. GENIESSSEN.



Im Herzen Niederbayerns liegt die einzigartige Rottal Terme, die für ihr hochwertiges Angebot an Wellness- und Gesundheitsleistungen ebenso bekannt ist, wie für ihre entspannte Atmosphäre.

In über 30 Thermalwasserbecken mit vielfältigen Attraktionen genießen Sie in zahlreichen Innen- und Außenbecken bei einer Badetemperatur von 26 bis 40 Grad Celsius das ganze Jahr über Gesundheit und Erholung pur.

„A STÜCKERL HEILE WELT“ INMITTEN DER NATUR

Entdecken Sie in der Thermen- und Saunawelt des Vitariums® Europas längsten Thermenbach, die gesunde Salzwasser-Lagune, die brandneue Erlensauna und vieles mehr. Individuelle Ruheoasen laden Sie darüber hinaus zum erholsamen Verweilen ein. In exklusiven Saunen werden Sie in der als Premiumsauna ausgezeichneten Saunalandschaft auf höchstem Niveau verwöhnt.

Das Team der Rottal Terme freut sich auf Ihren Besuch!

ES GIBT IMMER EINEN ANLASS, SCHÖNES ZU VERSCHENKEN!

Besondere Geschenkideen finden Sie unter www.shop.rottal-terme.de

Gutscheine individuell gestalten und direkt zu Hause selbst ausdrucken!

ÖFFNUNGSZEITEN Therapiebad:
Täglich von 8 - 18 Uhr

Vitarium® mit Thermen- und Saunawelt:
Täglich von 9 - 21 Uhr



JOSEF ZELLMAYER

– Leidenschaftlich engagiert in Ehrenamt und Politik

Josef Zellmeier ist seit über 17 Jahren Mitglied des bayerischen Landtags. Er blickt auf eine langjährige politische Laufbahn zurück. Doch der begeisterte Familienvater ist auch ehrenamtlich engagiert.

1. Herr Zellmeier, das Ehrenamt liegt Ihnen sehr am Herzen. Sind Sie auch selbst Mitglied in entsprechenden Vereinen?

Ich bin Mitglied in vielen Vereinen. Früher habe ich mich sehr stark in der Jugendarbeit engagiert, war Vorsitzender bei KLJB, BDKJ und Kreisjugendring. Wegen meiner vielen politischen Verpflichtungen musste ich die Ehrenämter etwas zurückfahren. Trotzdem ist noch eine ganze Menge geblieben, weil ich Ehrenamtler aus Überzeugung bin.

2. Diese Ausgabe des NIEDERBAYERN TV Magazins beschäftigt sich als Fokus mit dem Themenkomplex „Gesundheit“. Gerade Sportvereine fördern eine gesunde Lebensweise. Welche Bedeutung hat Sport für Sie persönlich?

Ich schätze die Arbeit unserer Sportvereine sehr und habe mich früher auch als Sportschütze betätigt. Weil die Zeit bei mir knapp ist, habe ich mir



© Foto Bernhard

privat einige Sportgeräte angeschafft, die ich aber leider zu selten nutze. Ich habe mir allerdings vorgenommen, heuer wieder mehr zu machen als Ausgleich zu meiner überwiegend sitzenden Tätigkeit.

3. Als Politiker und Familienvater sind Sie gut ausgelastet. Dazu noch die ehrenamtlichen Aktivitäten. Wie halten Sie da die Balance?

Ehrenamtliche Aktivitäten waren immer auch Teil meiner Freizeitgestaltung. Deshalb empfinde ich das Ehrenamt nicht als Belastung. Außerdem

sind mir die Erfahrungen daraus für die politische Arbeit sehr nützlich.

4. Haben Sie diesbezüglich auch Pläne für den nahen Frühling?

Ich hoffe, dass die Impfungen und der Frühling es möglich machen, dass wir uns im Frühjahr wieder zu ehrenamtlichen Aktivitäten treffen. Konkrete Pläne sind momentan allerdings sehr schwierig, weil niemand weiß, wann entsprechende Lockerungen möglich sind.

5. Welche Rolle spielt Ihre Familie für Ihr Wohlbefinden?

Meine Frau Sabine und meine beiden Kinder Josef und Elisa sind für mich sehr wichtig. Deshalb versuche ich, jede freie Minute mit ihnen zu verbringen. Wenn es geht, nehme ich sie auch zu Terminen mit.

6. Auf Ihrer Website schreiben Sie, dass Sport die „Lebensfreude und die gesunde Lebensführung für Jung und Alt“ fördere. Dabei fallen Begriffe wie „Mannschaftsgeist, Fairness und Rücksichtnahme“. Wie können solche Eigenschaften in der heutigen Gesellschaft kultiviert werden?

Ein wichtiger Ansatzpunkt dafür ist die Jugendarbeit. 25 Jahre lang habe ich

versucht, das alte Landjugendmotto "Leben auf dem Land - wir habens in der Hand" zu vermitteln. Gleichzeitig ist es mir wichtig, Vorbilder auszuzeichnen. Deshalb schlage ich gerne Menschen, die das in besonderer Weise vorleben, für staatliche Ehrungen vor.

7. Glauben Sie, dass wir in Niederbayern diesbezüglich auf einem guten Weg sind?

Ja, weil Heimatliebe, Zusammenhalt und Ehrenamt in Niederbayern besonders groß geschrieben werden.

8. Die Lebensqualität in Niederbayern hängt auch mit einer intakten Umwelt zusammen. Was kann jeder von uns für eine gesunde Umgebung tun?

Als überzeugter Katholik ist mir die Bewahrung der Schöpfung sehr wichtig. Deshalb habe ich schon in meiner

Jugendzeit Aluminium für Senegal gesammelt. Das waren die Anfänge der Mülltrennung und der Erlös der Sammlung ging in die Entwicklungshilfe. Man darf Umweltschutz nicht nur als staatliche Aufgabe sehen, es gibt viele Möglichkeiten, wo man selbst anpacken kann, zum Beispiel regionale Produkte kaufen.

9. In Bayern engagieren sich Millionen von Bürgern ehrenamtlich für andere. Welche Rolle spielt das in unserer Gesellschaft?

Vieles, was unser Leben bereichert, gibt es nur, weil es Ehrenamtliche gibt. Das gilt ganz besonders für das Leben auf dem Land. Für den Staat oder die Gemeinden wäre es gar nicht möglich, diese Vielfalt durch bezahlte Angebote zu ersetzen. Außerdem würde dadurch auch die Kreativität von so vielen Menschen verloren gehen. In meiner Zeit als Vorsitzender des

Kreisjugendrings habe ich besonders gern die Jugendraute für engagierte Ehrenamtliche verliehen. Viele davon treffe ich auch heute wieder, weil sie an besonderer Stelle Verantwortung nicht nur für sich, sondern auch für andere wahrnehmen. Das Ehrenamt ist eine hervorragende Schule fürs Leben und hat auch mich persönlich stark geprägt.

10. Was schätzen Sie besonders an den Menschen in Niederbayern?

Wir in Niederbayern sind bodenständig, lieben unsere Traditionen und ihren Dialekt. Gleichzeitig sind wir aber auch aufgeschlossen für neue Entwicklungen. Deshalb konnte ich mir nie vorstellen, von hier wegzugehen.

Vielen Dank für das Interview!

Die Fragen stellte:
Andreas Reichelt

Kirchham

Erholungsort Nr. 1 in Ihrer Nähe – im niederbayerischen Bäderdreieck bei Bad Füssing

GROSSES GEWINNSPIEL!

Frage beantworten und eins von zwei Wellnesswochenenden für jeweils 2 Personen in Kirchham gewinnen!

Wie heißt der Erholungsort Nr. 1 im niederbayerischen Bäderdreieck?

Kirchham Bad Füssing Bad Griesbach

Absender nicht vergessen – und ab geht die Post an: **Gästeinformation Kirchham, Kirchplatz 3, 94148 Kirchham** oder per E-Mail an: **gaesteinfo@kirchham.de**. Einsendeschluss ist der 30.06.2021. Alle Gewinner werden schriftlich benachrichtigt und veröffentlicht; der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn wird nicht in bar ausbezahlt.

Bitte senden Sie mir unverbindl. Informationen per Post oder Mail

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

E-Mail

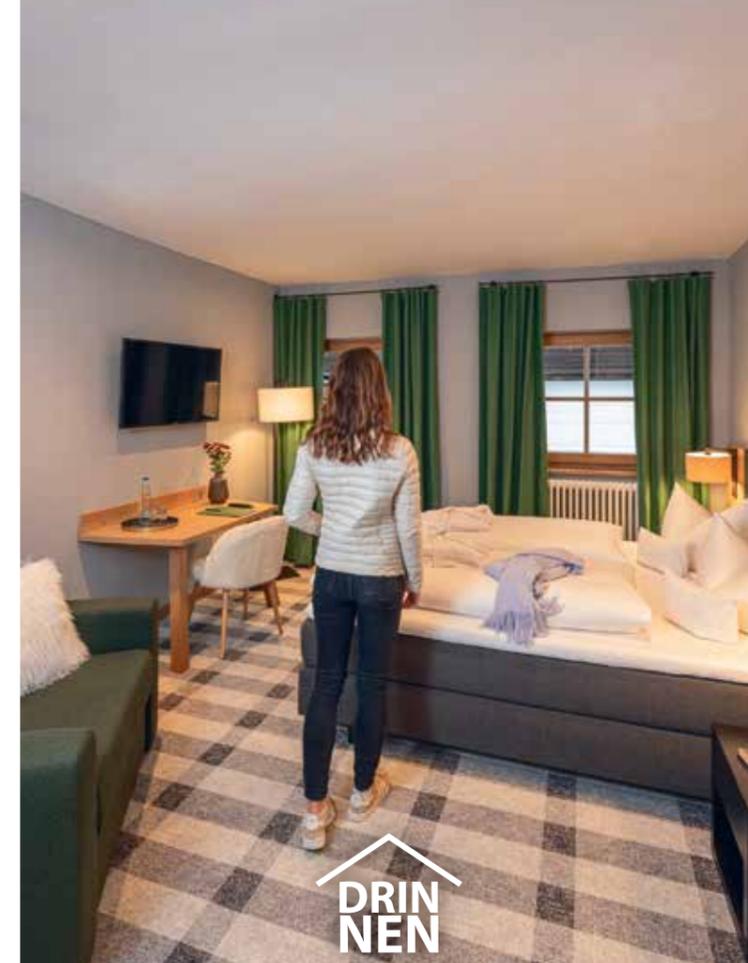
Gästeinformation Kirchham • Kirchplatz 3 • 94148 Kirchham
Tel. +49 (0) 8533 964816 • www.kirchham.de • gaesteinfo@kirchham.de

NIEDERBAYERN TV MAGAZIN



ZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
17:00							TV Bayern Live
18:00	Journal	Journal	Journal	Journal	Journal	Wochenrückblick/ Gehörlosenmagazin	Ndb. Journal Wochenrückblick/ Wiederholungen
18:30	„Stadt, Land, Fluss“	„Schee is dahoam“	Wirtschaft in Ndb.	Kultur in Ndb.	Natürlich Ndb.	Wirtschaft in Ndb.	„Stadt, Land, Fluss“
19:00	Journal	Journal	Journal	Journal	Journal	Wochenrückblick/ Gehörlosenmagazin	Natürlich Ndb.
	Bayern regional	Bayern regional	Bayern regional	Bayern regional	Bayern regional		
19:30	„Stadt, Land, Fluss“	„Schee is dahoam“	Wirtschaft in Ndb.	Kultur in Ndb.	Natürlich Ndb.	Wirtschaft in Ndb.	Kirche in Bayern
20:00	Ndb. Kompakt	Ndb. Kompakt	Ndb. Kompakt	Ndb. Kompakt	Ndb. Kompakt		Ndb. Journal
20:15	Bayern regional	Bayern regional	Bayern regional	Bayern regional	Bayern regional		Wochenrückblick/ Wiederholungen:
20:30	„Stadt, Land, Fluss“	„Schee is dahoam“	Wirtschaft in Ndb.	Kultur in Ndb.	Natürlich Ndb.	Boarische Late Night Show	„Stadt, Land, Fluss“
21:00	Journal	Journal	Journal	Journal	Journal		Natürlich Ndb.
21:30	„Stadt, Land, Fluss“	„Schee is dahoam“	Wirtschaft in Ndb.	Kultur in Ndb.	Natürlich Ndb.		Kultur in Ndb.
22:00	Journal	Journal	Journal	Journal	Journal	Wochenrückblick/ Gehörlosenmagazin	Ndb. Journal Wochenrückblick/ Wiederholungen:
22:30	Ndb. Kompakt	Ndb. Kompakt	Ndb. Kompakt	Ndb. Kompakt	Ndb. Kompakt	Wirtschaft in Ndb.	„Stadt, Land, Fluss“
22:45	Bayern regional	Bayern regional	Bayern regional	Bayern regional	Bayern regional		
23:00	Journal	Journal	Journal	Journal	Journal	Wochenrückblick/ Gehörlosenmagazin	Natürlich Ndb.
23:30	„Stadt, Land, Fluss“	„Schee is dahoam“	Wirtschaft in Ndb.	Kultur in Ndb.	Natürlich Ndb.	Wirtschaft in Ndb.	Kirche in Bayern

- 00:00 Uhr bis 18:00 Uhr WIEDERHOLUNG -



DEIN WIRTSHAUS, DEIN REVIER, DEIN BIER

Wir sind sofort nach der Corona-Pause wieder für euch da! Der FUCHS ist das Dorfwirtshaus in der idyllischen Gemeinde Mauth-Finsterau im Herzen des Bayerischen Waldes. Doch der FUCHS ist auch ein kleines, feines ***S-Hotel mit zwölf Zimmern. Ein Ort, an dem sich Einheimische wohl fühlen – und auch Fremde schnell zu Freunden werden.
Jetzt ganz neu mit eigener Hausbrauerei:
KANZEL BRÄU. Dein Wirtshaus. Dein Bier.

Unsere Vorzüge: Kleines, familiär geführtes Haus, höchste Hygiene- und Abstandsregeln, Biergarten, eBike-Verleih im Haus, Trans Bayerwald-Durchgangsort, hochwertige & regionale Küche, kostenlose Stornierung bei weiteren, behördlichen Corona-Einschränkungen.
Bei uns sind Sie einfach sicher!





ZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
17:00							TV Bayern Live
18:00	Journal LA	Journal LA	Journal LA	Journal LA	Journal LA	Wochenrückblick/ Gehörlosenmagazin	Ndb. Journal Wochenrückblick/ Wiederholungen
18:30	Journal PA	Journal PA	Journal PA	Journal PA	Journal PA	Wirtschaft in Ndb.	„Stadt, Land, Fluss“
19:00	Journal DEG	Journal DEG	Journal DEG	Journal DEG	Journal DEG	Wochenrückblick/ Gehörlosenmagazin	Natürlich Ndb.
19:30	„Stadt, Land, Fluss“	„Schee is dahoom“	Wirtschaft in Ndb.	Kultur in Ndb.	Natürlich Ndb.	Wirtschaft in Ndb.	Kirche in Bayern
20:00	Ndb. Kompakt	Ndb. Kompakt	Ndb. Kompakt	Ndb. Kompakt	Ndb. Kompakt	Boarische Late Night Show	Ndb. Journal
20:15	Bayern regional	Bayern regional	Bayern regional	Bayern regional	Bayern regional		Wochenrückblick/ Wiederholungen:
20:30	„Stadt, Land, Fluss“	„Schee is dahoom“	Wirtschaft in Ndb.	Kultur in Ndb.	Natürlich Ndb.		„Stadt, Land, Fluss“
21:00	Journal LA	Journal LA	Journal LA	Journal LA	Journal LA		Natürlich Ndb.
21:30	Journal PA	Journal PA	Journal PA	Journal PA	Journal PA		Kirche in Bayern
22:00	Journal DEG	Journal DEG	Journal DEG	Journal DEG	Journal DEG	Wochenrückblick/ Gehörlosenmagazin	Ndb. Journal Wochenrückblick/ Wiederholungen:
22:30	Ndb. Kompakt	Ndb. Kompakt	Ndb. Kompakt	Ndb. Kompakt	Ndb. Kompakt	Wirtschaft in Ndb.	„Stadt, Land, Fluss“
22:45	Bayern regional	Bayern regional	Bayern regional	Bayern regional	Bayern regional		
23:00	Journal PA	Journal PA	Journal PA	Journal PA	Journal PA	Wochenrückblick/ Gehörlosenmagazin	Natürlich Ndb.
23:30	„Stadt, Land, Fluss“	„Schee is dahoom“	Wirtschaft in Ndb.	Kultur in Ndb.	Natürlich Ndb.	Wirtschaft in Ndb.	Kirche in Bayern

- 00:00 Uhr bis 18:00 Uhr WIEDERHOLUNG -

MODERN.
UNKOMPLIZIERT.
KREATIV.

Ihre Werbe- und Digitalagentur.

idowapro

Unsere Leidenschaft:

Markenidentität und -Design entwickeln.
Social-Media-Präsenzen erarbeiten.
Websites und Onlineshops verwirklichen.
Mit Fotografie und Video begeistern.

idowapro Agentur GmbH & Co. KG
Landshut · Straubing · Cham
T. 0871 / 850 1600
info@idowapro.de

www.idowapro.de

DIE TPP GLASFASER-REVOLUTION

**HIGHSPEED
DAHOAM**

JETZT
VERFÜGBARKEIT
PRÜFEN!

ENDLICH ECHTE
1 Gbit/s
AUCH IN DEINEM ORT



AUS DER REGION. FÜR DIE REGION.
**SCHLIESS
DICH AN!**



TELEPARK PASSAU
WWW.HIGHSPEED-DAHOAM.DE



© Maridav - stock.adobe.com

Empfangen Sie NIEDERBAYERN TV in hochauflösender Bildqualität. **Wir senden über KABEL und SATELLIT in HD!**

ALLES WAS SIE ÜBER DIE UMSTELLUNG WISSEN MÜSSEN, ERFAHREN SIE HIER:

ACHTUNG: über SATELLIT gibt es NIEDERBAYERN TV nur noch in HD!! Das heißt, der SD-Sendeplatz wird abgeschaltet. Damit Sie aber weiterhin unser Programm genießen können – und das dann auch noch in besserer Qualität – müssen Sie auf den HD-Kanal wechseln. Dazu müssen Sie den automatischen Sendersuchlauf bei Ihrem Receiver starten. Dann werden alle neuen Sender – also auch NIEDERBAYERN HD – am Ende der Liste aufgeführt. Nun einfach NIEDERBAYERN HD an den gewünschten Sendeplatz verschieben und schon können Sie unser Programm auch weiterhin sehen, jetzt auch noch in HD!

Sollte NIEDERBAYERN HD trotz Sendersuchlaufs nicht bei Ihnen zu finden sein, suchen Sie im Menü Ihres Receivers nach der Möglichkeit eines manuellen Sendersuchlaufs. Mit den unten aufgeführten Parametern sollte er dann zu finden sein. Helfen kann auch – falls dies bei Ihrem Receiver möglich ist – unter den Suchlaufoptionen auf „Netzwerksuche“ bzw. „NIT-Suche“ umzustellen.

ACHTUNG: falls Ihr Receiver nicht HD-fähig ist (möglich bei älteren Modellen), können Sie NIEDERBAYERN HD nicht empfangen. Überprüfen Sie, ob Sie andere Sender in HD empfangen können. Falls Sie keinen HD-Sender in Ihrer

Liste haben, ist Ihr Receiver höchstwahrscheinlich nicht HD-fähig. Und keine Sorge, bei Fragen helfen wir Ihnen gerne weiter, schreiben Sie uns einfach eine E-Mail an: technik@niederbayern.tv.

EMPFANGEN SIE NIEDERBAYERN TV HD 24 STUNDEN ÜBER SATELLIT.

Satellit: Astra 1M
Transponder: 21
Polarisation: horizontal
Symbolrate: 22. OMSymb / s
FEC: 5 / 6
Position: 19,2° Ost

Für den Empfang benötigen Sie einen digitalen Receiver! Bei einem automatischen Suchlauf werden die Programme in der Regel hinten an die bestehende Liste angefügt. Diese müssen dann wieder auf die gewünschten Programmplätze umsortiert werden. Sollte der automatische Suchlauf nicht zum Ziel führen muss ein manueller Suchlauf durchgeführt werden. Hierzu sind je nach Empfänger unterschiedliche Sendeparameter (Transponderdaten siehe unten) in unterschiedlichen Einheiten erforderlich.

Sollte auch dies nicht zum Ziel führen, ist ein Zurücksetzen auf Werkseinstellungen angeraten, um dann automatisch oder manuell zu suchen.

Manche Receiverhersteller bieten ein automatisches Update der Sendeliste über den Satelliten an oder lassen es zu, die Programmliste aus dem Inter-

net mittels USB oder Netzwerk auf den Receiver zu laden. Die Bedienungsanleitung und der Fachbetrieb helfen weiter.

Folgende gängige Suchlauftypen gibt es:

Automatische Suche: Je nach Grundeinstellung für die Satelliten (hier: ASTRA 19,2° Ost) wird der Suchlauf entweder anhand einer internen Transponderliste oder über den gesamten Frequenzbereich mit Standard-Sendeparametern automatisch durchgeführt.

Transpondersuche: Hier wird die Frequenz, die Symbolrate und die Polarisation eingestellt, auf der gesucht werden soll – teilweise mit Eingabe des Fehlerschutzes (FEC). Dabei wird nur ein Transponder durchsucht, der mehrere Programme überträgt.
Netzwerksuche (NIT-Suche): Alle Programme sind sich untereinander „bekannt“. Die Information des aktuellen Satellitennetzwerkes wird immer mit ausgestrahlt. Über diese Suche werden also auch neu hinzugefügte Programme erkannt. Diese Suchoption sollte aktiviert sein.

NIEDERBAYERN TV PASSAU ÜBER KABEL

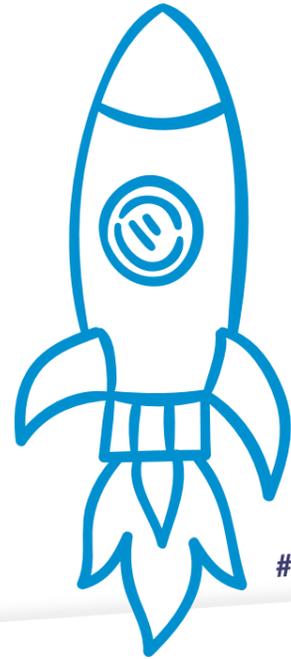
Über Kabel ist NIEDERBAYER TV für Sie 24 Stunden auf Sendung. NIEDERBAYERN TV HD finden Sie auf Kabelkanal 44. Zur manuellen Kanalsuche verwenden Sie die Frequenz 658 MHz.

Hintergrund: © jennyipmic - stock.adobe.com; Titel: iordani - stock.adobe.com

– VORSCHAU –

Die nächste Ausgabe erscheint im

JUNI 2021



#gehmateil

FILM | SOCIAL MEDIA | KOMMUNIKATION

WWW.BILDSCHNITT.TV

IMPRESSUM

Herausgeber:
NIEDERBAYERN TV Passau GmbH
Dr.-Emil-Brichta-Straße 5
94036 Passau
Telefon: +49 851 98884-0

NIEDERBAYERN TV Deggendorf ·
Straubing GmbH & Co. KG
Ulrichsberger Str. 17
94469 Deggendorf
Telefon: +49 991 98814-500

NIEDERBAYERN TV Landshut GmbH
Kapuzinerweg 7
84028 Landshut
Telefon: +49 871 92200-0

Geschäftsführung:
V.i.S.d.P. Thomas Eckl
passau@niederbayern.tv.de

Beratung/Verkauf:
Passau:
Reinhold Sigl
+49 851 98884-50
Johanna Wimmer
+49 851 98884-25

Deggendorf-Straubing:
Johannes Zeindlmeier
johannes.zeindlmeier@niederbayern.tv.de
Landshut:
Uwe Boysen
uwe.boysen@niederbayern.tv.de

Fragen und Anregungen:
passau@niederbayern.tv.de

Druck:
Mediengruppe Attenkofer

Auflage: 15.000

Konzept & Gestaltung:
Elena Erhardt, idowapro

Titelbild: © ivanko80
– stock.adobe.com

Autoren:
Andreas Reichelt
Julia Müller
Marco-Michael Würh
presse.diy-academy.eu (S. 59)
Thomas Eckl

Fotos:
Andreas Reichelt
Christian Thamm
Claudia Lorenz
Dominik Ivanusic
Foto Bernhard
Julia Müller
Marius Lentz-Wimmer
Paul Klinzing
Ronny Lisker
sirKaleb (Profilbilder S. 3 + 62)
Sebastian Wührer

Die Inhalte des „NIEDERBAYERN TV Magazin“ stellen keine Wertung durch die Redaktion dar – für den fachlichen Inhalt sind die Autoren verantwortlich. Der Inhalt des Magazins ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, auch die der Übersetzung, des Nachdrucks und der Vervielfältigung des Inhalts oder Teilen daraus, sind vorbehalten. Ohne schriftliche Genehmigung seitens des Herausgebers darf der Inhalt dieses Magazins in keiner Form (Fotokopie, Mikrofilm oder einem anderen Verfahren), auch nicht zum Zwecke der Unterrichtsgestaltung, reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Teilnahmebedingungen für unsere Gewinnspiele: Zur Teilnahme senden Sie eine Mail an kontakt@passau-magazin.de. Einsendeschluss: 30. April 2021. Rechtsweg, Wandelung und Barauszahlung sind ausgeschlossen. Mitmachen dürfen alle Personen mit Wohnsitz in Deutschland, die mindestens 18 Jahre alt sind. Ausgeschlossen sind alle Mitarbeiter von NIEDERBAYERN TV oder der Mediengruppe Straubinger Tagblatt / Landshuter Zeitung und deren Angehörige. Unter den richtigen bzw. fristgerechten Einsendungen wird ein Sieger ausgelost. Der Gewinner wird per E-Mail benachrichtigt. Erfolgt innerhalb von 14 Tagen nach Benachrichtigung keine Annahme des Preises, verfällt dieser und es wird neu ausgelost. Die Datenschutzerklärung finden Sie hier: <https://www.passau-magazin.de/datenschutz/>.

ZUM SCHLUSS

Neues Jahr, frisches Magazin

Die Natur setzt im Frühling besondere Energie frei. Eine Kraft, die sowohl in der Gesellschaft als auch im Privaten zu neuer Lebendigkeit und positivem Denken führt.

Auch wir von NIEDERBAYERN TV arbeiten permanent daran, das Programm noch besser zu gestalten. Daher etablieren wir neue Sendeformate und bleiben damit so nah am Puls der Region, wie nur irgend möglich. MIA SAN HEIMAT.

In diesem Sinne haben wir auch unser Magazin mit frischen Rubriken bereichert. Neben Ausflugs- und Basteltipps rücken wir Menschen aus unserer Heimat in den Vordergrund. Auch das Regionale möchten wir weiter fördern. Deshalb haben wir jeden Redaktionsstandort von NIEDERBAYERN TV mit einer neuen Fokus-Rubrik ins Magazin geholt. Jeweils ein spezielles Thema aus Landshut, Passau und Deggendorf steht nun im Mittelpunkt. Und gibt einen Einblick in unsere Arbeit als Ihr Heimatfernsehen.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen ein gesundes Frühjahr und hoffen, Sie weiterhin für unser TV-Programm und die dazugehörigen Medienprodukte begeistern zu können. Unsere Botschaft bleibt auch 2021 klar formuliert: SCHEE IS DAHOAM!

Thomas Eckl

Geschäftsführer
NIEDERBAYERN TV



SCHEE IS DAHOAM



Freuen auf...



VOM WALD DAS HÖCHSTE!



Mit seinen **1456 Metern** ist der **Große Arber** der **höchste Berg des Bayerisch-Böhmischen Gebirgsmassivs** und wird daher auch der „**König des Bayerischen Waldes**“ genannt.



MIT DER BERGBAHN - ZU FUSS - BARRIEREFREI

Der Große Arber ist besonders für Familien sehr attraktiv. Ob im Winter mit seinen zahlreichen Ski- sowie Rodelangeboten für Groß und Klein oder in den Sommermonaten mit seinen vielfältigen Freizeitmöglichkeiten für jedes Alter - der höchste Berg im Bayerischen Wald kann jede Generation begeistern.