

M Ü N C H E N  
**CITY**



GLOCKENBACH LEHEL NYMPHENBURG INNENSTADT BOGENHAUSEN

# Man kann Kunstwerke sammeln – oder fahren.

## Soul, electrified. Der Taycan.

Zukunftsweisende Technik, maximale Performance, atemberaubende Beschleunigung. Erleben Sie den neuen Taycan in Ihren Porsche Zentren in München.



**Porsche Zentrum München**  
SZM Sportwagen Zentrum  
München GmbH  
Schleibingerstraße 8  
81669 München  
Tel. +49 89 480019-11  
Fax +49 89 480016-11  
[www.porsche-muenchen.de](http://www.porsche-muenchen.de)

**Porsche Zentrum Olympiapark**  
SZM Sportwagen Zentrum  
München GmbH  
Triebstraße 37  
80993 München  
Tel. +49 89 159399-0  
Fax +49 89 159399-99  
[www.porsche-olympiapark.de](http://www.porsche-olympiapark.de)

**Porsche Zentrum München Süd**  
SZM Sportwagen Zentrum  
München GmbH  
Drygalski-Allee 29  
81477 München  
Tel. +49 89 660087-0  
Fax +49 89 660087-95  
[www.porsche-muenchen-sued.de](http://www.porsche-muenchen-sued.de)



**PORSCHE**

## Liebe Leserin, lieber Leser,



bevor es richtig kalt und ungemütlich wird, lädt der Herbst nochmal zu allerlei Unternehmungen ein. Egal ob aktiv in den Bergen, entspannt am See, bei einem City-Trip oder relaxed in einem Wohlfühlhotel. Ein Genuss-Urlaub ist an vielen Orten möglich. In dieser Ausgabe haben wir für Sie einige Empfehlungen für Ihre Auszeit im wunderschönen Allgäu zusammengestellt.

Obwohl heuer die „Wiesn“ das erste Mal seit 71 Jahren nicht stattfindet, haben wir mit dem Trachtenexperten Oliver Rauh gesprochen, der uns auf den Seiten 30 bis 40 erklärt, wie man Tracht und T-Shirt im Alltag wunderbar kombinieren kann.

Mit unserem tollen Wohnen-Thema „Urban Jungle“ zeigen wir Ihnen, wie Sie sich die Tropen ins eigene Zuhause holen können um das Fernweh ein bisschen zu mildern.

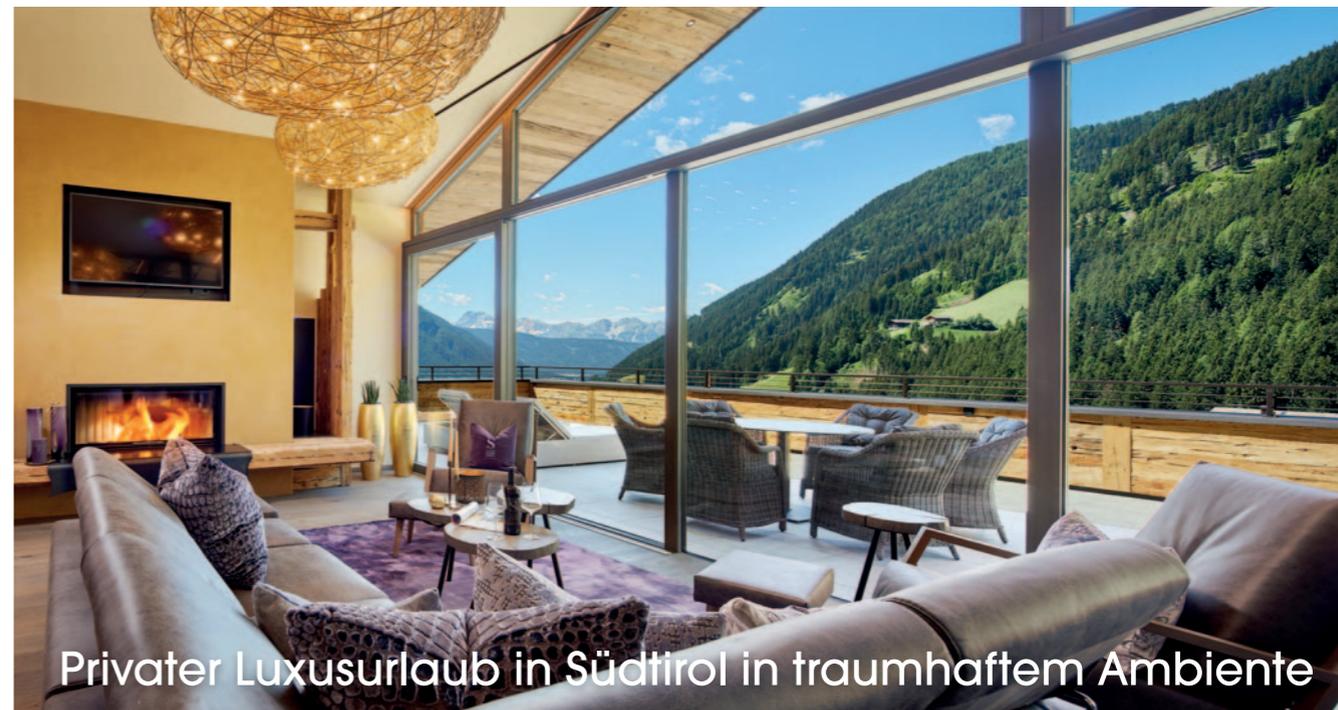
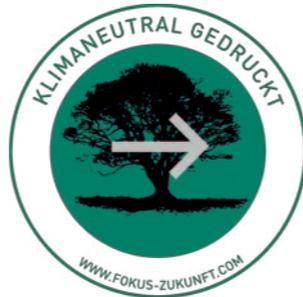
In diesen außergewöhnlichen Zeiten können viele ihren Beruf nicht wie gewohnt ausüben, und wahrscheinlich müssen wir viele Dinge auch langfristig umstellen und Veränderungen in unseren Lebens- und Arbeitsgewohnheiten hinnehmen. MünchenCITY sprach mit dem Chiropraktiker Christian Waier und informiert Sie darüber, wie Sie auch im Homeoffice Ihre „Haltung bewahren“ um den Rücken und Nacken nicht zu verspannen.

Wie immer wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen und entspanntem Shoppen in der City.

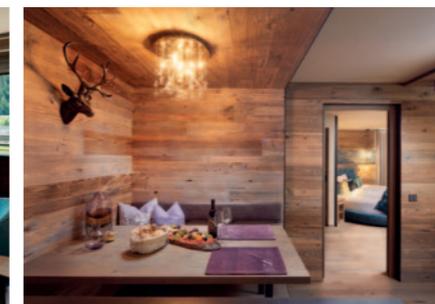
Herzlichst Ihre

Sabina Würz  
Herausgeberin-Chefredakteurin

Titelmotiv: ©mama\_mia-shutterstock.com



quelle  
chalet  
salena  
luxury & private lodge



Chalet Salena  
luxury & private lodge  
Tel. +39 0474 781008  
info@chalet-salena.com  
www.chalet-salena.com

Mit Rückenwind durchs  
**Allgäu**

*Der den Alpen vorgelagerte Grönten, auch „Wächter des Allgäus“ genannt, ist ein perfekter Aussichtsberg. Eine wunderschöne Bergtour führt durch die südlich gelegene Starzlachklamm auf den Grönten.*





©janabi-stock.adobe.com

Endlich Urlaub. Endlich aus den eigenen vier Wänden ausbrechen, in die Natur. Den Stress hinter sich lassen und die Natur aufsaugen – mit endlosem Platz, ohne sich über Abstände oder Coronaviren Sorgen machen zu müssen. Und da in München das Gute so nah liegt, wird man bei einem Urlaub im Allgäu dreifach belohnt. Ob Himmelstürmer, Wiesengänger oder Wasserläufer – Wanderer entdecken ein ganzes Universum an Möglichkeiten. Wer sich lieber den lauen Fahrtwind um die Nase wehen lässt, der erlebt in Deutschlands beliebtester Radregion unvergessliche Touren hinauf in die Bergwelt oder entlang kristallklarer Seen und sprudelnder Flüsse.



Die Breitachklamm bei Oberstdorf ist die tiefste Schlucht Mitteleuropas. Auf zweieinhalb Kilometern durchmisst man dieses atemberaubende Geotop.  
©Dozey-stock.adobe.com

Der Seealpsee über dem Oytal am Südost-Hang des Schattenbergs liegt knapp 1.700 Meter hoch. Der Blick vom See zur Höfats ist überwältigend. ©cityfoto24-stock.adobe.com

Kleines Bild rechts: die Gratwanderung an der Nagelfluh-Kette bei Oberstaufen bietet Panoramablicke während der gesamten Tour. ©Umomos-shutterstock.com



### Über den Wolken

Beim Wandern lässt man Schritt für Schritt den Alltag zurück, der Atem wird tiefer, der Geist klar – so klar wie die Bergseen. Der Fernwanderweg „Wandertrilogie Allgäu“ erstreckt sich mit drei Routen auf drei Höhenlagen mit 54 Etappen über 876 Kilometer. Hier findet jeder, von der Familie bis zum ambitionierten Bergfex, die passende Tour: Himmelstürmer zieht es hinauf auf die Allgäuer Gipfel, Wasserläufer flanieren entlang an Bächen, Seen und Flüssen in der wasserreichen Voralpenlandschaft, und die Wiesengänger-Route führt über sanfte Hügelmeere mit blühenden Sommerwiesen. In neun Erlebnisräumen und 34 Partnerorten erlebt man die spannende Geschichte der Region, deren Menschen und ihre Traditionen. Die drei Routen durchziehen die verschiedenen Landschaften des Allgäus und bilden ein einzigartiges Weitwanderwegenetz.



©ARochau-stock.adobe.com

**MünchenCITY Tipp: Für jeden die passende Wanderung**

Die anspruchsvollen Himmelstürmer-Touren im alpinen Gebirge erstrecken sich von Oberstaufen bis Pfronten. Auf den 342 Kilometern erklimmen ambitionierte Wanderer schroffe Gipfel und Grate und überwinden auf einer Etappe zahlreiche Höhenmeter.

Altmoränen, Drumlins und Moore kreuzt man bei der Wiesengängertour, die über die hügelige Landschaft im Nordwesten oder über die Terrassen im Nordosten des Allgäus führen. Die Strecken sind flach, dafür aber meist länger und schlängeln sich durch ursprüngliche Naturschutzgebiete wie die Wasserfälle am Eistobel. ➔

Die Buchenegger Wasserfälle liegen zwischen Steibis und Buchenegg, in der Gemeinde Oberstaufen. Dieses als sehr wertvoll klassifizierte Geotop ist ein Teil weitverzweigter Wanderwege. ©mindscapephotos-shutterstock.com



# #MY ALPINE LIFE BALANCE

ST Ms



**BEST WELLNESS FRIENDS CLUB - SCHON DABEI?**  
PUNKTE SAMMELN & VORTEILE  
GENIEßEN! INFORMATIONEN UNTER  
[BESTWELLNESSHOTELS.AT](http://BESTWELLNESSHOTELS.AT)



**N**  
NESSLERHOF  
\*\*\*\*\*  
SUPERIOR

#DIEGÄSTEFLÜSTERER  
[nesslerhof.at](http://nesslerhof.at)





Ein weiteres Geotop ist der Eistobel zwischen Isny und Oberstaufen. Auf einer Strecke von etwa drei Kilometern fällt, eingerahmt von bis zu 130 Meter hohen Felshängen, das Wasser in mehreren Kaskaden talwärts.

©nemo1963-stock.adobe.com

Wer von spiegelglatten Seen und plätschernden Bachläufen nicht genug bekommt, und zwar Herausforderungen, aber keine Bergbesteigungen sucht, wird von den Wasserläufer-Etappen begeistert sein. Sie winden sich

von Marktoberdorf nach Halblech und von Oberstaufen nach Eglofs. Auf Aussichtspunkte muss aber auch der Wasserläufer nicht verzichten – die Etappe 24 führt hinauf auf den Auerberg mit Blick auf die Allgäuer Alpen. ➔



SONNENALP

RESORT · SPA · GOLF



Mein <sup>Ein</sup>Freiraum  
Traum!



#### NATURVERLIEBT

Wo könnte ein Naturerlebnis unmittelbarer und intensiver sein als in den wunderschönen Allgäuer Alpen? Buchen Sie im Rahmen unseres neuen Naturverliebt-Angebots **drei oder fünf Übernachtungen** im Sonnenalp Resort und genießen Sie neben vielen exklusiven Vorteilen **Natur pur!**

- Deluxe-Halbpension in unserer Kulinarikwelt
- Begrüßungsdrink an der Kili-Bar
- Picknick mit Allgäuer Schmankerln
- Tägliche Nutzung der Sonnenalp-Radflotte (inkl. E-Bikes/E-MTBs)
- Täglich eine Berg- und Talfahrt mit dem Weltcup-Express

**16.08.-25.09. | 18.10.-23.10. |  
01.11.-20.11.2020**

#### Naturverliebt – 3 Nächte

inkl. **100 €** Spa-Guthaben

Anreise Sonntag bis Dienstag

Im EZ 1.271 € bis 1.481 € p. P.

Im DZ 1.029 € bis 1.392 € p. P.

#### Naturverliebt – 5 Nächte

inkl. **200 €** Spa-Guthaben

Anreise Sonntag

Im EZ 2.092 € bis 2.442 € p. P.

Im DZ 1.698 € bis 2.277 € p. P.

SONNENALP RESORT  
SONNENALP 1

D-87527 OFTERSCHWANG/ALLGÄU  
Gebührenfreie Reservierung: 0800 / 272 29 29  
info@sonnenalp.de · www.sonnenalp.de



Untenwegs im Radparadies Allgäu  
© Allgäu GmbH, Marc Oeder

© Allgäu GmbH, Rolf Brenner



**Frei wie der Wind**

Auch bei der 475 Kilometer langen Radrunde durch das Allgäu hat man die Alpen fast immer im Blick. Mountainbiker, Rennradler oder E-Biker, hier wird jeder nach seiner Fassung glücklich. Nicht umsonst wurde es 2020 vom ADFC zu Deutschlands beliebtester Radregion gekürt. Dank der Online-Routensuche, zahlreicher Verleihstationen und des gut beschilderten Wegenetzes wird die Planung und Anreise so entspannt ablaufen wie der Urlaub selbst. Die vielfältige Landschaft bietet leichte bis schwere Touren – geeignet für Genussradler, Familien, Einsteiger oder Profis. Nicht nur die facettenreiche Landschaft lädt in das Radsportparadies ein, sondern auch die sehenswerten Orte und Städte, in denen sich Kultur und Geschichte vereinen.



Teil der Gipfelwelten des Alläu ist auch der in Österreich gelegene Vilsalpsee im Tannheimtal.  
©mindscaphephotos-stock.adobe.com



Die von den Brüdern Johann Baptist und Dominikus Zimmermann erbaute Wieskirche gehört bereits seit 1983 zum UNESCO-Weltkulturerbe und ist ein Highlight der Schlossparkrunde.  
©pwmotion-stock.adobe.com

Bild rechts: Ausgangs- und Endpunkt der Schlossparkrunde ist Füssen, mit den weltberühmten Königsschlössern Neuschwanstein und Hohenschwangau (im Hintergrund).

Die Schlossparkrunde



MünchenCITY Tipp: Königliche Radwege

Auf der mit fünf Sternen ausgezeichneten Schlossparkrunde im Ostallgäu spürt man dem Geist vom Kini nach: Von Füssen aus radelt man zu den imposanten Königsschlössern, entlang des Ammergebirges zum UNESCO-Welterbe, der Wieskirche. Über ehemalige Eisenbahnstrecken und ruhige Nebenstraßen kommt man an idyllischen Ortschaften vorbei bis nach Gennach und folgt anschließend dem Alpenfluss Wertach zum Kneippkurort Bad Wörishofen. Einzigartige Alpenpanoramen und charakteristische Dörfer kennzeichnen den Weg gen Süden bis nach Nesselwang. In vorderster Front zu den Bergen schwebt man entlang des traumhaft schönen Weißensees zurück nach Füssen.





*Der Hopfensee in Abendstimmung.  
Als einer der wärmsten bayrischen  
Seen bietet er bereits ab Mai zahlreiche  
Bade- und Wassersportmöglichkeiten.  
©AVTG-stock.adobe.com*



### **Beliebt bei Alt und Jung**

Der Familiensommer im Allgäu ist abwechslungsreich. Ob Urlaub auf einem der 500 Bauernhöfe oder im edlen Sterne-Hotel: Für die Kinder wird Action, für die Eltern Entspannung geboten. In Streichelzoos oder in Bergbauernmuseen kommen die Kids ganz nah ran an Kuh und Esel und lernen dabei noch spannende Fakten zur kleinbäuerlichen Landwirtschaft. Wer hoch hinaus will, kommt in den Kletter- und Waldseilgärten oder im Kletterwald auf seine Kosten. Badenixen tauchen in einem der Freibäder, Strand- und Naturfreibäder oder im Badesee ab.

### **MünchenCITY Tipp: Glück zu Land, zu Wasser und in der Luft**

Der Hopfensee ist mit seinem flachen Ufer bei Familien sehr beliebt. Im dazugehörigen Strandbad erkundet man mit Tret-, Ruder- und Segelbooten einsame Buchten. Viele Rad- und Wanderwege sind wie für Familien geschaffen: Die Radtour auf dem „Sagenhaften Weg“ verzaubert mit informativen Erlebnisstationen zu den Mythen des Allgäus. Ob lange Spaziergänge auf den „Glückswanderwegen“ der Alpenterrassen, hoch zu Ross bei einem Ausritt oder in den Tiefen einer Klamm – das Allgäu bringt Urlauber zurück zum Wesentlichen: Man erkennt plötzlich, wie wenig doch nötig ist, um glücklich zu sein. ■

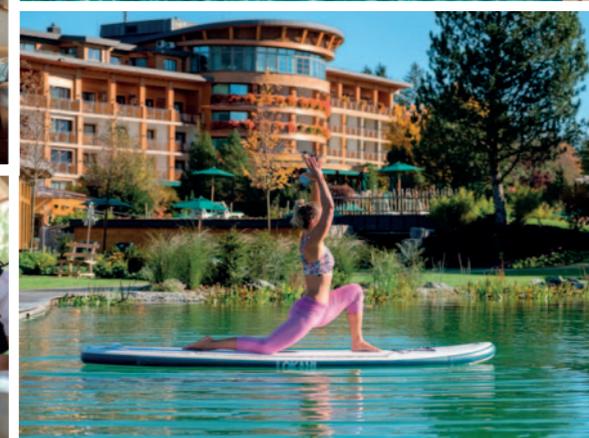


## Naturverliebt im Sonnenalp Resort im Allgäu Das Gute liegt so nah!

Platz ist der neue Luxus und der ist im Sonnenalp Resort reichlich vorhanden. 16.000 Quadratmeter Wellness-Park mit eigenem Bergsee und Natur bis zum Horizont. Abschlag mit Alpenblick ist auf den drei Panorama-Golfplätzen mit insgesamt 42 Löchern gewährleistet. Durch ein überaus großzügiges räumliches Angebot, mit zahlreichen Restaurantstuben, 14 Pools, separatem Natur-Spa für Erwachsene, eigener Shopping-Welt und einem Musiksaal, gibt es zudem genug Freiraum für Ruhesuchende ebenso wie für Entdecker. Umgerechnet stehen jedem Gast 2.500 Quadratmeter zur Verfügung.

### Raus ins Grüne und mit allen Sinnen die Natur erleben

Mit warmen Füßen zum morgendlichen Tautreten und gemeinsam mit den Wander- und Naturführern vom Sonnenalp Resort die Vielfalt von Flora und Fauna entdecken. Von Moor-Exkursionen über Kräuterwanderungen zu ausgedehnten Touren mit den hauseigenen E-Bikes – die neuen Erlebnisangebote unter dem Motto „Sonnenalp Naturverliebt“ haben es in sich. Gerade in Zeiten, wo viel Neues und Unerwartetes verdaut werden muss, können sich die Menschen durch die Kraft der Natur stär-



ken: Achtsamkeitstraining, Besinnungsspaziergänge oder Waldbaden tragen zu Entschleunigung während des Urlaubs in der Sonnenalp bei. Zwei besondere Schmankerl im „Naturverliebt“-Paket sind das Picknick mit Allgäuer Köstlichkeiten, und das Spa-Guthaben, dessen Höhe sich an der Aufenthaltsdauer ausrichtet.

### Superfood im Sonnenalp-Style

Selbstverständlich darf nach viel Bewegung in der Allgäuer Natur die Kulinarik nicht zu kurz kommen. Genuss und Gesundheit gehen im Sonnenalp Resort dabei Hand

in Hand: Feinste regionale Produkte, meist in Bio-Qualität, sind die Basis der Alpine Cuisine, die in den sieben Restaurants entspannte Gourmetmomente garantiert. Die Gerichte sind nicht nur köstlich, sondern stärken auch das Immunsystem durch ihren Reichtum an Vitaminen und Nährstoffen. Die Fischspezialitäten auf der Speisekarte zum Beispiel stammen vorwiegend aus den Bergbächen der Region und enthalten wertvolles Omega 3 sowie Spurenelemente. Das Gemüse wird täglich frisch vom Bodensee geliefert und die Wildkräuter werden vor der Haustür gepflückt. [www.sonnenalp.de](http://www.sonnenalp.de)



Fotos: © A. Gross GmbH &amp; Co. KG

## Hotel Prinz-Luitpold-Bad Ein bisschen königlich

Seit über 150 Jahren thront das Hotel Prinz-Luitpold-Bad oberhalb von Bad Oberdorf mit Panoramablick auf die umliegenden Hindelanger Berge. Was einst als Badeanstalt begann, ist mittlerweile ein Vier-Sterne-Wellness-Hotel, das auf eine lange Tradition zurückblicken kann. Wer heute dort seinen Urlaub verbringt, begibt sich auf eine Reise durch die Geschichte: Neben Einbauten aus einem alten Schloss finden sich Bleiglaserelemente aus dem Jugendstil und antike Möbelstücke. Der Hotelier Armin Gross beschreibt das Hotel, das zu den Allgäu-TopHotels gehört, als den perfekten Mix aus Alphütte, Grand Hotel und Schloss. Diese Melange kommt auch in den liebevoll eingerichteten Zimmern, allesamt mit Südbalkon und Bergblick, zur Geltung und bietet für jeden Geschmack die richtige Unterkunft.

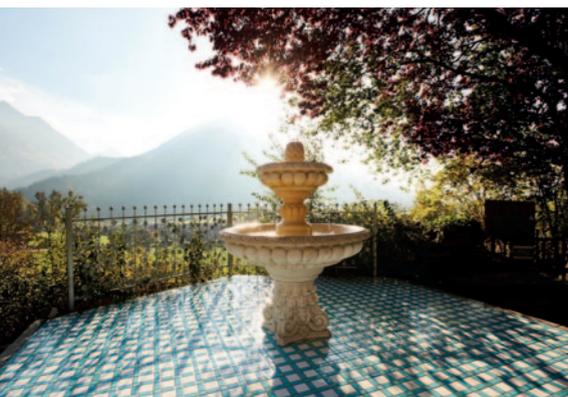
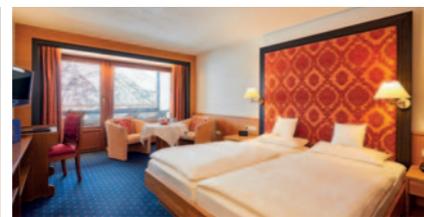
Kulinarisch verwöhnt werden die Gäste im Hotelrestaurant, in dem Küchenchef Josef Schaffler regionale Gerichte – mit besten Zutaten aus dem Allgäu – neu interpretiert. Die Weinkarte des Hauses hält für jeden Gang den passenden Wein parat. Sie ist gut gefüllt mit ausgezeichneten deutschen Weinen, ein paar italienischen Klassikern, einigen wenigen internationalen Köstlichkeiten und einem besonderen Highlight. Denn die

Liebe zu einem guten Glas Wein spiegelt sich bei Familie Gross auch außerhalb des Hotels wider: im Weinberg nebenan. Auf mittlerweile 500 Quadratmetern pflegt und erntet Armin Gross seine Trauben und stellt ganz nebenbei noch einen Rekord auf. Der höchste Weinberg Deutschlands liegt seit 2008 im Allgäu.

Wer von all den kulinarischen Eindrücken erst einmal eine Pause benötigt, entspannt einfach im Wellnessbereich. Dieser präsentiert sich seit April 2019 mit dem umgebauten Außen-Infinity-Pool in neuem Glanz. Neben zwei weiteren Pools, mehreren Saunen und einem Dampfbad zieht vor allem das Wasser aus der hauseigenen Mineralquelle auch im 21. Jahrhundert noch das Interesse der Besucher auf sich. Es hat eine heilende, belebende Wirkung und soll sogar den Alterungsprozess verlangsamen. Im Hotel Prinz-Luitpold-Bad scheint die Zeit einfach ein bisschen langsamer zu vergehen.

### **Hotel Prinz-Luitpold-Bad**

Andreas-Gross-Str. 7, 87541 Bad Hindelang  
+49(0) 8324 890-0, [info@luitpoldbad.de](mailto:info@luitpoldbad.de)  
[www.luitpoldbad.de](http://www.luitpoldbad.de), [www.allgaeu-top-hotels.de](http://www.allgaeu-top-hotels.de)





Mit ABSTAND der schönste Urlaub.  
In Österreich.



  
NATURHOTEL

DAS GUTE LIEGT SO NAH.

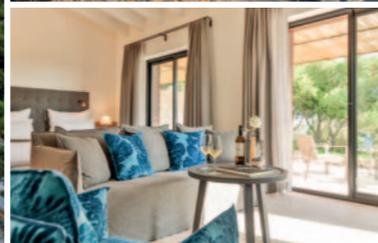
In diesem Jahr gilt das ganz besonders.

Deshalb freuen wir uns, den für uns schönsten Platz der Welt mit Ihnen zu teilen - unser Forsthofgut. Ein Haus mit 400 Jahre alten Wurzeln, ein Naturhotel, eingebettet zwischen majestätischen Steinbergen, Wald und Wiesen. Wir laden Sie ein – zum Durchatmen und (Berg)Luftholen, zu Weitblicken und dazu, Freiraum und Freiheit in der Natur neu zu entdecken. Hier bleiben Sie auch im Urlaub nah und genießen mit uns das Ankommen statt dem Wegfliegen.

JETZT BUCHEN:

INFO@FORSTHOFGUT.AT ODER +43 6583 - 8561

WWW.FORSTHOFGUT.AT



  
**CARROSSA**  
 HOTEL · SPA · VILLAS  
 ★★★★★

## FERNAB VON TOURISMUSSTRÖMEN

Am 1. August fand die lang ersehnte Wiedereröffnung des persönlich geführten 5-Sterne-Resorts auf Mallorca statt.

### Erholung auf höchstem Niveau

Die 5-Sterne-Oase „Carrossa Hotel · Spa · Villas“ – eine mediterrane Wohlfühlwelt weit abseits des Massentourismus.

Am 1. August fand die langersehnte Wiedereröffnung des persönlich geführten 5-Sterne-Resorts „Carrossa“ statt. Das bei anspruchsvollen Genießern beliebte Luxus-Landhotel der aus Osttirol bekannten Hamacher Hotels & Resorts liegt im authentischen Nordosten von Mallorca auf einem 340 Hektar großen Privatgrundstück, nahe der charmanten Stadt Artà. Genießen Sie die unberührte mediterrane Landschaft mit jahrhundertealten Olivenbäumen, duftendem Lavendel, Orangenhainen u.v.m. Der herrliche Fernblick in die umliegenden Buchten wird Sie zusätzlich belohnen. Im „Carrossa“ kann man Kraft schöpfen und den Sommer unbeschwert genießen.



Das Resort hat viel zu bieten: Das Gourmet-Restaurant „Carrossa“ überrascht Sie mit raffinierten Kreationen der mediterranen Küche. Im Bistro „Badia“ mit herrlicher

Panorama-Terrasse verwöhnen wir Sie mit leichten, erfrischenden Speisen wie fangfrischem Fisch. Alle 75 Zimmer und Suiten begeistern mit hochwertigen Materialien wie edlem Naturstein und zeitgemäßer Ausstattung mit Klimaanlage, Nespresso-Maschine, begehrter Dusche und vielem mehr. Das „Carrossa SPA“ auf über 1.500 Quadratmeter – mit Hallenbad, Panorama-Freibad, Saunalandschaft und Fitnessraum – zählt zu den luxuriösesten Wellness-Oasen der Insel.

Golfer erreichen in 15 Minuten gleich vier attraktive 18-Loch-Golfplätze. Und bei Buchung des 7-Nächte-„Premium Golf Pakets“ spielt man zudem auf Alcanada, Mallorcas Top-Adresse mit spektakulärem Meerblick. Das echte, ursprüngliche Mallorca-Erlebnis hat einen neuen Namen: „Carrossa“.

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



Genießen Sie mit Blick auf die Bucht von Alcúdia oberhalb des romantischen Städtchens Artà eine entspannte Zeit abseits des Massentourismus. Es erwarten Sie Luxus, Ruhe und Natur pur. Mittelmeerfeeling vom Feinsten im authentischen Nordosten von Mallorca.

#### Luxus-Yacht-Paket

7 Nächte mit Gourmet-Halbpension und einem Ausflug auf der hoteleigenen Motoryacht (Skipper, Treibstoff, Getränke & Catering inklusive – in der Regel bis zu sechs Hotelgäste an Bord).

**ab € 1.113 pro Person**

#### Premium-Golf-Paket

7 Nächte inklusive Gourmet-Halbpension und vier 18-Loch-Greenfees für die Golfplätze Capdepera, Canyamel, Pula und Alcanada. 50 % Nachlass auf unsere PING & Callaway Leihsets.

**ab € 1.197 pro Person**

# „Tracht steht für Lebensfreude und Miteinander“

30  
lifestyle

In diesem Jahr ist alles anders: keine Waldfeste am Tegernsee, keine Sommerfeste und, zum ersten Mal seit 71 Jahren, heißt es nicht „O'zapft is“. Das alles bedeutet aber noch lange nicht das Aus für die Tracht. Schließlich gehört sie in Bayern zum Alltag dazu wie Weißwurst und Brezn. Die neuesten Trends und wie man Tracht und T-Shirt im Alltag am besten kombiniert, erklärt Fashion-Stylist und Münchens bekanntester Trachtenexperte Oliver Rauh. ➔

Auch die Herren können in dieser Sommerfarbe beikennen. Beide Outfits in der Pantone-Farbe des Jahres, „Classic Blue“, sind erhältlich bei AMSEL.





Sommerdirndl aus der Hofbräuhaus-Kollektion der TRACHTLERIN. Für alle, die nicht so gerne Blusen tragen.



In Tracht fühlt er sich am wohlsten: Fashion-Stylist, Trachtenexperte und -influencer Oliver Rauh, hier im angesagten Look in Pfoad-Hemd mit Initialen und Joppe. © Florian Harrer

*In den letzten Jahren ging der Trend bei Dirndl'n hin zur natürlichen Schlichtheit. Ändert sich das in dieser Saison? Schön ist, dass auch „die Jungen“ den Trend der modernen Tradition zelebrieren. Und ja, das klassische Dirndl ist definitiv auch im „Wiesn-freien“ Jahr der Haupttrend für die Madln.*

*Als Trachtenexperte bist du regelmäßig auf der Tracht & Country, der Messe für alpinen Lifestyle, unterwegs. Was sind die Trends hinsichtlich Farben, Stil und Dekolletee? Im Trachtenverein kann ich meine Individualität nur mit meiner Persönlichkeit leben, in der Trachtenmode dagegen hilft mir mein äußeres Erscheinungsbild mich darzustellen. Hier gibt es tatsächlich unendlich viele Möglichkeiten. Bei den Damen sind immer noch eher hochgeschlossene „Retro-Klassiker“ im Trend.*



Trachtenlook mal sportlich umgesetzt: Zum bequemen Rock mit Bluse im Spencer-Stil passen sehr gut auch Sneakers. Gesehen bei DALLER TRACHT.



Ein gelungener Mix aus Tracht und Moderne von SCHNEIDERS Salzburg: Leinen-Janker zum Jumpsuit, gesehen bei MIA'S TRACHTEN & COUTURE in Ottobrunn

Der Trachtenrock kann vielseitig kombiniert werden, hier chic mit hochgeschlossenem Trachtenbody aus Häkelspitze, alles von JULIA TRENTINI.



Trachtenkleid aus Baumwoll-Denim von JAN & INA – für alle, die es nicht zu trachtig mögen.

Gleichzeitig feiert das Dekolletee sein Comeback – da freut sich natürlich das Männerherz auf schöne Ausblicke. Das Dirndl ist einfach das schmeichelndste Kleidungsstück der Welt. Für ganz Mutige darf es bei den Blusen auch wieder mehr Puffärmel sein. Oder die fast ärmellose Variante – aber bitte nur bis Größe 40.

Was echt schön ist: Es kommt wieder mehr Farbe in den Trachtenschränk. Kräftiges Gelb, die Signalfarbe Rot oder auch alle Schattierungen der Pantone-Farbe des Jahres, „Classic Blue“. Das zeigt ganz wunderbar, dass Tracht auch für Lebensfreude und Miteinander steht.

Man muss die Tracht sich generell modernisieren lassen. Aktuell sieht man immer mehr Trachtenkleider oder Rock-Jacken-Kombis. Gern auch mal mit T-Shirt. Ich erinnere mich da noch an meine Mama in den Siebzigern:



mit coolem Seidenrock und handgestrickter Jacke. **Doch Achtung:** Ein Mix aus Alt und Neu beziehungsweise Tradition und Moderne muss gekonnt sein. **Übrigens:** Bei der Suche nach einem Retro-Teil lohnt es sich manchmal, in Vintage-Stores vorbeizuschauen.

**Zur Dirndl-Länge: Mini, Midi oder Maxi – wem steht welche Länge am besten?** Mini geht meiner Meinung nach definitiv gar nicht. Ansonsten je nach Belieben. Aber wenn Frau eher klein ist, dann sollte sie lieber Midi wählen oder kurz über dem Knie, um etwas zu strecken.

**Was ist dein persönlicher Lieblingslook für die Damen in diesem Sommer?** Hauptsache Tracht und hochwertig. Authentisch bleiben ist wichtig. Ich kann mich da bei Tracht schwer entscheiden, bevorzuge aber das Dirndl, mit einer kurzen Joppe für kalte Tage. ➔



Oliver Rauh im legeren Look mit Trachtenhose, kombiniert mit den It-Pieces der Saison: Weste und Joppe. Perfekt auch fürs Büro.

Lederhosen sind nicht nur den Mannsbildern vorbehalten! Sehr fesch ist die Kombi mit Spitzenbluse und Samtmieder (ALPENHERZ), gesehen bei ANGERMAIER TRACHTEN.

**Welche Trends sind in dieser Saison bei den Herren der Schöpfung zu beobachten?** Neben dem Strickjanker ist es vor allem die Joppe, die zum Look gehört. Dazu die Lieblingsweste, gern handgestrickte Strümpfe oder Loaferl und Haferlschuhe. Haupt-Trendfarben sind Blau und Oliv.

Wir Männer sind ja heute auch modisch informiert. Die klassische kurze Hirschlederne (für kleinere Geldbeutel natürlich auch gern Ziege) mit coolem Hemd und Weste sind immer richtig. Trendsetter brauchen in den kalten

Monaten wieder die Kniebund-Lederhose und vor allem den Trachtenanzug. Mehr Casual geht dann mit der Trachtenhose.

Die Trends, die ich auf dem Trachten-Catwalk für uns Herren gesehen habe: die Trachtenjoppe, also der kürzere Janker, der Utility-Style-Janker, das Pfoad-Hemd (unbedingt mit gestickten Initialen – am schönsten handgestickt), die Miesbacher-Weste – für Trachtler eh ein Muss, aber definitiv der Westen-Trend, die Reversweste und der urbane Janker. ➔



MODE SCHMUCK LIFESTYLE GENUSS

Charlotte

CLASSICO



KOSMETIK



Goldwin



MARCCAIN

Marc Cain Collections

KUHN  
Maßkonfektion



MYTHERESA

TORQUATO

Les Deux

RESTAURANT & BRASSERIE  
BY KIEFFER



www.schaefflerhof.de

Zwischen Marien- und Odeonsplatz – Shoppen im Herzen von München

Im Alltag kann Mann auch gerne mal ein T-Shirt zur Lederhose tragen, gesehen bei VRONIKAA, die sich auf Shirts mit alpenländischen Motiven spezialisiert hat.



In diesem Sommer absolut trendy: die Weste, in vielen Variationen und Materialien, hier von dem österreichischen Label JOSEF & ANNA BY WEBER+WEBER.

Die Herren tragen es am Latz der Lederhose, die Damen an der Dirndlschürze: das Charivari, gesehen bei Juwelier HILSCHER.



lifestyle 39

**Was ist das Must-have für den Mann in diesem Sommer?** Die Joppe! Das Must-have – nicht nur für 2020.

**Dein persönlicher Lieblingslook?** Da gibt es tatsächlich viele, je nach Anlass entsprechend. Ich mach es einfach kurz: „Tracht ist meine Lieblingsmode“. Ich finde es nur wichtig, beim Stilmix aufzupassen. Beim Trachtenfest oder auf der Wiesn muss es traditionell sein, im täglichen Leben oder im Biergarten dagegen dürfen Lieblingssteile gerne auch mit Chino hose oder T-Shirt

kombiniert werden. Modernes gelebtes Lebensgefühl mit Tracht. An alle Männer: Wenn's heiß wird im Sommer, ist die Lederhosn übrigens die einzige „Short“, die im Büro erlaubt ist.

Inzwischen stellen fast alle Firmen auch Mundschutzmasken her, sodass man passend zum Outfit die Maske seines Lieblings-Trachtenlabels tragen kann. Cool ist, dass zum Beispiel bei „Amstel“ pro Maske ein Euro an das zur letzten Wiesn gestartete Projekt „Prostspenden“



Ein Accessoire, das aktuell unverzichtbar ist: Atemschutzmasken. Inzwischen stellt sie fast jedes Trachtenlabel her. AMSEL spendet pro Maske einen Euro für das Projekt „Prost spenden“ zur Unterstützung der Münchner Tafel.



Für festliche Anlässe: elegantes hochgeschlossenes Dirndl mit edler Schmuck-schließe an der Schürze, gesehen bei ANGERMAIER TRACHTEN.

Verführerisch und elegant: beige Pumps aus Ziegenvelours mit Samtschleife von DIRNDL+BUA



geht, dessen Botschafter ich bin. Mit den Erlösen wird die Münchner Tafel unterstützt. Weitere Münchner Trachtengeschäfte, die ebenfalls einen Teil ihrer Umsätze an caritative Einrichtungen spenden, findet man unter [www.muenchentraegtracht.de](http://www.muenchentraegtracht.de)

**Als jemand, der auch beruflich täglich auf die Wiesn geht – wie vertreibst du dir die Wartezeit bis zum nächsten Jahr?** Um die Wartezeit bis zur Wiesn 2021 zu verschönern, hab ich mit dem Label „Vronikaa“ auf Instagram eine Trachten-Challenge gestartet.

Macht doch alle mit und postet jeden Donnerstag eure schönsten Wiesn-Erinnerungen mit den Hashtags #tbw (throwbackwiesn), #wiesnliebe und #münchentraegt-tracht. Ich bin sicher, das verbindet alle Trachten-Fans. ■

SCHWEDISCHES DESIGN MIT GRÜNER SEELE



HERBST 2020

# ROSEN aus aller WELT von St. Petersburg bis Paris

KATALOG GRATIS ANFORDERN  
ODER DIREKT EINKAUFEN

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

0800/ 722 44 66

Gudrun  
Sjödén

Stockholm | Est. 1976

KONZEPTLADEN MÜNCHEN HOHENZOLLERNSTRASSE 9/ SCHWABING

BERLIN FRANKFURT FREIBURG HAMBURG KÖLN LEIPZIG MÜNCHEN MÜNSTER NÜRNBERG STUTTGART OUTLET ZIRNDORF

# Ein perfekter Tag

Einkaufen in Zeiten von Corona eröffnet Chancen, das Erlebnis-Shopping wieder ganz neu für sich zu entdecken. Entspannt und achtsam unterwegs, kann dies ein richtiger Kurzurlaub werden, bei dem man sich von der Stadt und ihren Angeboten überraschen lässt. ➔





©Jazzmany-shutterstock.com

Im Monat März war auf einmal alles anders. Die Stadt schien in einen tiefen Schlaf gefallen zu sein. Alle Geschäfte, Museen und Restaurants waren geschlossen. Nur vereinzelt sah man Menschen, die hastig ihre nötigsten Besorgungen machten und gleich wieder heimkehrten. Die zufällige Begegnung, der Kontakt mit den Mitmenschen war innerhalb von Stunden auf ein Minimum beschränkt. Für ein paar Tage hatte dies durchaus seinen Reiz, und wer gerade in den Morgenstunden durch Fußgängerzone oder den dennoch geöffneten Viktualienmarkt flanierte, genoss die Ruhe und Gelassenheit dieser Zeit. Aber für die Inhaber und Angestellten der Betriebe brach von einem Tag auf den anderen alles zusammen, was man sich über Jahre aufgebaut hatte. Der Kontakt zu den Stammkunden, das Scherzen mit Kollegen und Gästen wich dem gebannten Warten, wann es denn wieder weitergeht und die Normalität zurückkehrt. Jeder griff auf die Angebote des Onlinehandels zurück, um sich weiter mit Kleidung oder Büchern zu versorgen. Dies mag be-

quem gewesen sein, aber man spürte doch, dass etwas Wesentliches fehlte. Im Internet findet man das, was man sucht. Beim realen Streunen durch die Geschäfte und deren Auslagen aber entdeckt man ungewollt ganz neue Dinge. Sofort kann es anprobiert, begriffen und mit anderen Angeboten real verglichen werden. Man muss nichts per Post zurückschicken und wieder ein paar Tage warten, ob es denn diesmal passt. Kompetentes Personal kann beraten, Tipps geben oder Alternativen raussuchen. Dies alles in einem lange vermissten persönlichen und vertrauensvollen Gespräch. Wie auf einer Safari geht man auf die Jagd nach Schnäppchen und trägt sie befriedigt nach Hause. Das Internet ist bequem, keine Frage, aber es ist so unpersönlich. Und es tut unseren Städten nicht

gut, alles dort zu bestellen, außer man benötigt Waren aus dem Ausland, die hier nicht zu erhalten sind. Die Citys haben seit Jahren zu kämpfen und selbst die großen Warenhäuser sind in Schieflage geraten. Natürlich



*Ein perfekter Tag, weil SEHEN und GESEHEN WERDEN einfach live noch schöner ist.*

Waldemar M.

quem gewesen sein, aber man spürte doch, dass etwas Wesentliches fehlte.

Im Internet findet man das, was man sucht. Beim realen Streunen durch die Geschäfte und deren Auslagen aber entdeckt man ungewollt ganz neue Dinge. Sofort kann es anprobiert, begriffen und mit anderen Angeboten

real verglichen werden. Man muss nichts per Post zurückschicken und wieder ein paar Tage warten, ob es denn diesmal passt. Kompetentes Personal kann beraten, Tipps geben oder Alternativen raussuchen. Dies alles in einem lange vermissten persönlichen und vertrauensvollen Gespräch. Wie auf einer Safari geht man auf die Jagd nach Schnäppchen und trägt sie befriedigt nach Hause. Das Internet ist bequem, keine Frage, aber es ist so unpersönlich. Und es tut unseren Städten nicht

gut, alles dort zu bestellen, außer man benötigt Waren aus dem Ausland, die hier nicht zu erhalten sind. Die Citys haben seit Jahren zu kämpfen und selbst die großen Warenhäuser sind in Schieflage geraten. Natürlich



*Ein perfekter Tag, weil ein schönes Essen im Restaurant – nach dem SHOPPEN – mich auch noch zusätzlich belohnt. Einfach herrlich! Roswitha O.*

ist es verlockend, den günstigsten Preis zu ergattern, aber wir alle lieben eine lebendige Stadt mit bunten Schaufenstern und vielfältigem Angebot in Laufweite.

Vielleicht erleben wir die Straßen Münchens in Zukunft ganz neu, nehmen uns Zeit, um eine ausgedehnte Shoppingtour zu unternehmen. Das kann mit einem ersten Frühstück an einem der sonnigen Plätze beginnen, am besten als Ausflug mit der ganzen Familie. Dann bespricht man bei einem Cappuccino, wohin es heute gehen oder ob man sich nach Erledigung der Einkäufe zum Mittagessen in einer Wirtschaft treffen soll. Es beginnt das entspannte Schlendern, das Erkunden der Angebote in den dekorierten Fenstern und das Stöbern in liebevoll ausgelegten Waren. Die Angestellten sorgen selbstverständlich für nötige Hygiene und Sicherheit. Vielleicht muss man etwas vor der Tür warten, wenn die zugelassene Kundenanzahl überschritten ist. Nutzen Sie



*Ein perfekter Tag, weil wir gemeinsam beim SHOPPEN mit allen Sinnen die tollen Geschäfte und unsere schöne Stadt genießen.* Miriam und Konstantin O.

die Zeit, sehen Sie sich um und entdecken Sie vielleicht eine wunderschöne bayerische Kirche oder andere Sehenswürdigkeiten, die man mal wieder in Ruhe besichtigen sollte, oder genießen Sie nach dieser ruhigen Zeit einfach einmal das Stimmengewirr und Leben auf den Straßen. Bald finden sich alle am gemeinsamen Mittagstisch ein und jeder zeigt, was er denn günstig und in bester Fachhandelsqualität gekauft hat.

Dann einfach die Einkäufe bequem im Auto in einem sicheren Parkhaus deponieren und zusammen eine der Pinakotheken oder ein anderes Museen besuchen. Vielleicht ist aber einfach auch nur ein kühles Getränk angesagt, das man sich besorgt und nun an der renaturierten Isar genießt. Auf jeden Fall kann man sich mit Abstand einen perfekten Tag machen, an dem Einkauf wieder zu einem urbanen Erlebnis wird. Dann

fühlen wir, was uns gefehlt hat und wir nicht mehr missen möchten. Ein lebendiges München, das von seinen Bürgern und vielfältigen Geschäften lebt. Nichts für ungut, liebes Internet! ■

# New Romance

Als Marke feiert Talbot Runhof in diesem Jahr zwanzigjähriges Jubiläum. Ein Grund mehr für Johnny Talbot und Adrian Runhof sich an ihre Anfänge im Modebusiness zurückzuerinnern, an die ersten Erfolge auf dem roten Teppich und vor allem auch an zahlreiche Brautkleid-Anfertigungen in ihrer ersten Boutique in München. Und so zeigen sich beide mit der neuen Bridal Collection 2020 „New Romance“ frisch verliebt in das Thema Brautmode.

Natürlich rückt die Romantik auch im Design in einen frischen, zeitgemäßen Kontext: Die Kollektion baut auf moderne, klare Silhouetten auf, die zwar feminin, aber auch selbstbewusst und stark sind. Hier steht vor allem die Frau selbst im Mittelpunkt. Subtile Design-Details erschließen sich manchmal auch erst auf den zweiten Blick und geben der Braut den Raum zu strahlen.





Kurze Fit&Flare-Kleider für's Standesamt stehen neben schmalen Mermaid-Dresses mit kunstvollen Drapierungen, fließenden Materialien wie Crêpe Satin und Triacetate Stretch Crêpe neben feinsten Spitze. Gradlinige, ausgestellte Schnitte aus aufwendig gearbeiteten Jacquards, wunderschön und leicht in der Bewegung, schwingen im Dreivierteltakt des Hochzeitswalzers.



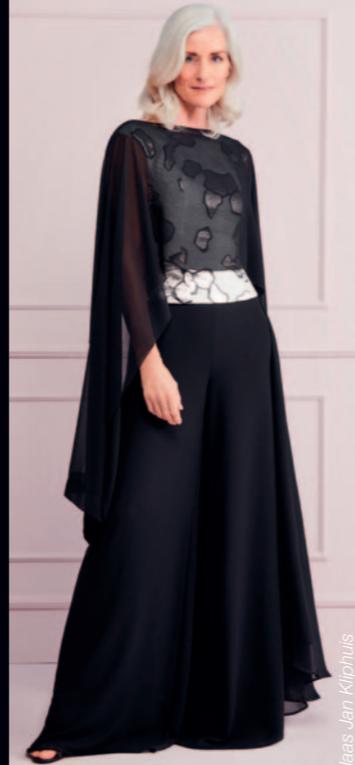
Daneben finden auch mädchenhaftere Kleider ihren Platz. Weich geschnittene Slip Dresses aus Silk Jacquard, Lingerie-Kleider und Bustierroben, die durch passende Stolen ihre Wandelbarkeit unter Beweis stellen. Handgefertigte, schillernde Stickereien auf feinem Organza feiern die Opulenz. Die Farbpalette reicht von Weiß über Ivory bis hin zu Sky Blue.





Ergänzt werden die Bridal Looks durch zahlreiche festliche Styles für die Brautgesellschaft. A-Line Dresses mit viel Weite zitieren die Sechzigerjahre und deren feminine Eleganz, vervollständigt durch dazu passende Mäntel. Gemeinsam fügen sie sich zu einem neuen, zeitgemäßen Look. Daneben werden ultra-feminine Statement-Blusen mit weiten Palazzo-Hosen kombiniert.

Schillernde Materialien sorgen ganz von allein für euphorische Gefühle und lassen als



©Klaas Jan Kliphuis



©Klaas Jan Kliphuis

spektakuläre Roben und Party-Kleider nicht minder schillernde Momente aufkommen. Voile-Jersey, Pailletten, Samt, Crêpe Satin und Satin Duchesse treffen auf aufwendig gearbeitete, leichte Jacquards. Die Farbpalette reicht hier von Creamy Blush über Azalea Pink und Galapagos Blue bis hin zu tiefem Schwarz, abgerundet durch Metallic-Töne von Silber, Gold, Kupfer und Aurora Borealis.

Besuchen Sie die Talbot Runhof Boutique in der Theatinerstraße 27 in München.  
Tel. 089/200 075 220  
[www.talbotrunhof.com](http://www.talbotrunhof.com)



©Klaas Jan Kliphuis



## Gefunden, geprüft & wieder glücklich vereint

Freunde fürs Leben trotz Kontaktbeschränkung

Pures Glück – dieses scheinen Flora und Oskar zu empfinden, wenn sie morgens in der Kita aufeinandertreffen. Früher wurde sofort kräftig umarmt, jetzt wird immerhin wieder heftig gewunken. Und sie sind dankbar dafür, denn die letzten Monate waren für die Freunde eine echte Herausforderung: keine Kita, keine Freunde, keine Oma oder Opa. Stattdessen Eltern, die zwischen Homeoffice, Homeschooling und Kleinkind-Bespaßung oft nicht mehr weiterwussten.

Und dabei wurden die Eltern auch kreativ: Video-Telefonie, bemalte Postkarten und sogar das gute alte Walkie-Talkie kamen bei Oskar und Flora zum Einsatz. Weitere Unterstützung erhielten sie glücklicherweise auch durch ihre Kindertagesstätte. Elly & Stoffl produzierte während des offiziellen Lockdowns Videos mit Bastelanleitungen, Vorlese-Sessions, Kinder-Sport Sequenzen, Musik-Einlagen, Theaterstücken und vielem mehr für ihre Kinder. „Ich war wirklich um jeden Strohhalm an Unterstützung froh. Mit einem beinahe täglichen Lebenszeichen aus der Kita habe ich aber nicht gerechnet! So etwas hätte ich mir als Kind mal während der kitafreien Sommermonate gewünscht! Auch ich habe übrigens noch eine enge Freundin aus dieser Zeit“, erzählt Oskars Mutter. Davon kann Susann Schleif, Elly & Stoffl-Gründerin, ebenfalls

ein Lied singen: Freunde fürs Leben hat auch sie bereits in ihrer Kita-Zeit gefunden. Diese gaben ihr während der Gründung des inzwischen sieben Häuser starken Unternehmens vor gut 13 Jahren so manch hilfreichen Impuls. So entstand nach einiger Zeit die erste bilinguale Premium-Kindertagesstätte Münchens mit Kneipp-Zertifizierung. Durch viel Bewegung, aber auch ausreichend Ruhephasen sowie 100 Prozent selbstgekochter Bio-Kost wird den Kindern bei Elly & Stoffl ein natürliches Gesundheitsbewusstsein vermittelt. Davon profitieren natürlich auch Flora und Oskar. Besonderen Spaß haben sie zudem im Elly & Stoffl Afternoon-Club. Dort können die Kinder zusätzlich ihren Neigungen und Talenten nachspüren sowie Neues wie Ballett, Klavier spielen oder Experimentieren austesten. Generell gilt bei Elly & Stoffl: Stets „ins Gelingen vertrauen“. Und diese Philosophie haben auch Flora und Oskar schon verinnerlicht, denn beide scheinen sich sicher: Diese Freundschaft wird alles überstehen. Wenn nötig, auch eine temporäre Trennung.

Elly & Stoffl bietet maßgeschneiderte und flexible Betreuungsmodelle bei Öffnungszeiten von 7:00 bis 19:00 Uhr und ohne Schließzeiten in den Ferien. Ein Einstieg ist auch unterjährig möglich.

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

**ELLY & STOFFL**  
PRIVATKINDERGÄRTEN UND -KRIPPEN



Bilinguale Premium-Kita  
Kneipp-Zertifizierung  
Lange Öffnungszeiten  
Frische Bio-Küche  
Überdurchschnittlicher  
Betreuungsschlüssel  
Vielseitiges Kursprogramm  
Krippe, Kindergarten, Hort

Freunde fürs Leben

WWW.ELLYUNDSTOFFL.DE | +49 (0)89 66 66 33 99 -19

THERESIENHÖHE | LAIM | SCHWABING | BOGENHAUSEN | SOLLN | COSIMAPARK | NYMPHENBURG

Daniel Sontheimer,  
Geschäftsführer von  
Dr. Heindl Tresore



## Sicher ist sicher

Sicherheit ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Verunsichert durch Meldungen von Einbruchserien, stellt sich die Frage nach den richtigen Maßnahmen, um Wertgegenstände und Dokumente vor ungebetenen Besuchern zu schützen. MünchenCITY sprach mit Daniel Sontheimer, der seit März 2019 das Traditionsunternehmen Dr. Heindl Tresore GmbH leitet, und fragte ihn auf was es beim Kauf eines Tresors ankommt.

**Warum ist der Kauf eines Tresors ratsam?** Aufgrund der stetig wachsenden Anzahl von Einbruchserien ist der Kauf eines Tresors laut Polizei und Versicherung das beste Mittel, sich gegen Diebstahl und Einbruch zu schützen. Hinzu kommt die Flexibilität, jederzeit auf seine Wertsachen oder Bargeld zugreifen zu können, gerade in Zeiten der Nullzinspolitik oder drohender Strafzinsen. Ein Tresor bietet den sichersten Aufbewahrungsort für Dokumente und alles, was wichtig und wertvoll ist, auch im Falle eines Brandes.

**Welche Sicherheitsstufe ist die richtige?** Welchen Tresor Sie wählen sollten und wie hoch die Sicherheitsstufe mindestens sein sollte, ist zum einen abhängig vom Umfang der Wertgegenstände und zum anderen von den Vorgaben der Versicherung.

**Welche Tresormodelle stehen zur Auswahl?** Prinzipiell unterscheidet man zwischen privater oder gewerblicher Nutzung. Bei privater Nutzung stehen unter anderem Wertschutz-, Dokumenten-, Möbel- und Waffentresore zur Verfügung. Bei gewerblicher Nutzung kommen

überwiegend Einwurf-, Schlüssel-, Hotel-, BTM- und Datensicherungstresore zum Einsatz. Alle Modelle sind auf Wunsch mit einem speziellen Feuerschutz erhältlich. Ob der Tresor mit einem Schlüssel, elektronischem oder mechanischem Tastenschloss oder gar mit biometrischem Fingerabdruck verschließbar sein soll – wir bieten für jeden Zweck den richtigen Tresor.

**Lieferung, Transport und Montage?** Unsere Transporteure verfügen über langjährige Erfahrung im Tresortransport und bringen den Tresor auch bei schwierigen Rahmenbedingungen zur gewünschten Verwendungsstelle. Die Realisierbarkeit wird selbstverständlich durch uns geprüft. Die Lieferung erfolgt diskret mit einem neutralen Fahrzeug.

**Tresore sofort ab Lager?** Mehrere 100 Tresore verschiedener Größen und Sicherheitsklassen finden Sie in unseren Ausstellungsräumen zur Besichtigung und zur sofortigen Lieferung oder Abholung. Das für Sie individuell passende Modell finden wir – je nach Anforderung – in einem persönlichen Beratungsgespräch heraus. [www.heindl-tresore.de](http://www.heindl-tresore.de)



## Größte Fachkompetenz für Tresore seit 1975

Verkauf / Beratung / Reparaturen / Umbauten / Maßanfertigungen  
Tresortransporte und Entsorgung / Leihtresore / Öffnen von Tresoren



**DR. HEINDL  
TRESORE GMBH**  
seit 1975 in München

Tegernseer Landstraße 141 / 81539 München  
Tel. 089/6923387 / [info@heindl-tresore.de](mailto:info@heindl-tresore.de)  
[www.heindl-tresore.de](http://www.heindl-tresore.de)

56  
genießen

# Neues Edel-Steak- house mit Nikkei-Bar

Das George Prime Steak am Maximiliansplatz →



Das George Prime Steak, das im Februar in der Maximiliansplatz 9 eröffnet (und Ende Mai wieder geöffnet) hat, ist alles andere als nur ein weiteres Steakhouse in München. Das Konzept stammt aus Prag, das Hochqualitätsfleisch aus den USA, ebenso wie ein großer Teil der Weinkarte, die Bar mixt Japan und Peru im Nikkei-Style – und das Ambiente strahlt urbane Eleganz aus. Das George Prime Steak ist ein modernes Unikat.



**Das Ambiente**

Schon beim Betreten des Restaurants, das sich im Erdgeschoss über insgesamt 1.100 Quadratmeter und weitere 600 im Untergeschoß erstreckt, wird klar, was hier im Mittelpunkt steht: Produktqualität. Denn direkt beim Eingang begrüßen den Gast massive, dreieinhalb Meter hohe, maßgefertigte Trockenfleischkühlschränke mit USDA Prime Beef im Reifeprozess. Das Hauptrestaurant strahlt durch maßgefertigte Designerstühle, edle Plüschsofas, einem Fußboden aus ame-

rikanischer Eiche und der Wandverkleidung aus japanischem Nussbaumholz zeitlosen Luxus aus. Von dort haben die Gäste auch Zugang zum begehbaren Weinschrank mit über 2.000 Flaschen, Herkunfts-Schwerpunkt Kalifornien. Zusätzlich kann man drei private Räume mit Platz für bis zu 50 Personen für exklusive, private Dinner buchen. Die kühle, offene Raw Bar, mit einer Bartheke aus rohem italienischen Stein und goldenen Champagnerkühlschränken passt perfekt in das Konzept maßgeschneiderten High-





End-Designs, das dennoch eine angenehme Intimität und Behaglichkeit ausstrahlt.

### Das Fleisch

Im George Prime Steak wird ausschließlich USDA Prime Steak verarbeitet. Nur knapp drei Prozent der gesamten Rindfleischproduktion in Amerika erhalten diese Auszeichnung. Dieses Fleisch ist besonders zart und saftig. Das handgeschnittene Rindfleisch durchläuft – nass und trocken – in den eigenen Reife-schränken einen sorgfältig kontrollierten Reifungsprozess. Gebraten wird es bei 650 Grad auf dem speziell importierten Montague-Grill, der zarte und saftige Zubereitung praktisch garantiert.

Die Betreiber des George Prime haben nichts dem Zufall überlassen.

### Und mehr

Wer auf das Steak verzichten möchte, findet auf der Karte auch exklusive Vorspeisen oder alternative Hauptgerichte. Neben einigen vegetarischen Salaten, einer Französischen Zwiebelsuppe und dem Fischfilet des Tages, dominiert auch hier kulinarischer Luxus: Blue Crab Cakes, Schottischer Lachs und Kaviar, Hummer, klassi-



General Manager Andrej Grunert

ches Tartar, Maispoularde und Black Tiger Garnelen.

### Die Raw Bar

Hier können die Gäste Nikkei-inspirierte Gerichte genießen: Japan und Peru auf einem Teller, von Alaska King Crab Legs über gedünstete Muscheln Salsa Verde bis zu frischen Austern und Kaviar. Dazu gibt es hauseigene Cocktails wie den Smoked Old Fashioned (mit Kirschholz Rauch) oder den Black & White Martinez mit Tonkabohne und weißem Lillet.

Das George Prime Steak ist ein Steakhouse der Sonderklasse, entsprechend ist auch die Preisgestaltung eher im oberen Segment – der Logik folgend, dass Qualität bei den Produkten eben ihren Preis hat. Was ja Luxus auch zu etwas Besonderem macht. Und übrigens, man kann im George Prime Steak auch sein privates Stück Fleisch erwerben und den Reifeprozess persönlich verfolgen. ■

### George Prime Steak & Raw Bar

Maximiliansplatz 9, 80333 München  
Tel. +49 (0) 89/21 53 67 777  
[www.georgeprimesteak.com](http://www.georgeprimesteak.com)



Barbara und Shane McMahon  
eröffnen ab September im Asam  
Schloßl mit feiner bayerischer Küche.  
©Christian Geisselmann

## Neubeginn im Asam Schloßl

Barbara und Shane McMahon sind die neuen Wirte im Asam Schloßl in Thalkirchen. Ab September 2020 lädt das Paar mit seinem erfahrenen Gastroteam in die traditionsreiche Wirtschaft. Freuen dürfen sich die Gäste schon jetzt auf eine frische bayerische Küche mit einem gewissen Twist, sowie spannende Ideen fürs Restaurant, den Biergarten sowie die zahlreichen Eventräumlichkeiten im Asam Schloßl.

Unter den Augustiner Wirtschaften nimmt das traditionsreiche Haus eine besondere Bedeutung ein – und wird dies auch in der Zukunft unter den neuen Pächtern tun. „Unser Ziel ist es, mit dem Asam Schloßl einen lebendigen Ort zu schaffen, an dem sich die unterschiedlichsten Menschen begegnen können,“ erklärt Barbara McMahon. Entweder bei Kaffee und Kuchen, bei einem Bier mit Brotzeit oder aber bei einer frischen bayerischen Küche, die immer mit einem gewissen Twist daher kommen wird. Schweinsbraten und Jakobsmuschel, beides wird im Asam Schloßl möglich sein. „Wer mich kennt, weiß, dass das Grillen eine meiner ganz großen Leidenschaften ist“, sagt Shane McMahon. Das werden die Gäste in Zukunft nicht nur im Restaurant, sondern vor allem auch im Biergarten-Bereich spüren. Für die Qualität im Lokal sorgt dabei nicht nur das erfahrene Gastroteam um Shane McMahon, auch der Fokus auf ausgewählte regionale Lieferanten sowie saisonale Pro-

dukte wird in der Küche den Unterschied ausmachen. Auf die Spezialitäten der Augustiner Brauerei wird ganz besonders geachtet werden.

Doch nicht nur beim Essen und Trinken werden die McMahons neue Akzente setzen, auch im Eventbereich wird das Angebot im Asam Schloßl erweitert – inhalt-



lich und kulinarisch. Letzteres wird ab September durch die renovierten Küchenbereiche ermöglicht. „Wir werden Veranstaltungen, egal ob für Firmen, Privatkunden oder kulturelle Events, ohne Probleme mit verschiedenen Menüs, einem Flying Buffet oder Fingerfood begleiten können“, erklärt Barbara McMahon. Dabei freut sich die routinierte Weddingplanerin besonders auf Hochzeiten. Im Asam Schloßl wird ein frisches gastronomisches Konzept entstehen. Die Gesundheit der Gäste hat dabei höchste Priorität. Hier erleichtern die Großzügigkeit des Hauses und die Weitläufigkeit des Gartens den Start unter den neuen Spielregeln der Gastronomie. Viele der Speisen – Grillspezialitäten sowie saisonale Schmankerl – wird es dann ebenso als Take-away geben.

„Wir freuen uns riesig auf unsere neue kulinarische Herausforderung“, sagt Shane McMahon und Barbara fügt hinzu: „Das Asam Schloßl ist einfach der perfekte Ort für gelebte Gastfreundschaft.“ [www.asamschloessl.de](http://www.asamschloessl.de)

GARTEN KUNST GENUSS  
SIEGWARTH  
POOL SAUNA WHIRLPOOL

EINZIGARTIGE INSELN  
FÜR KÖRPER, GEIST  
UND SEELE

MIT POOL, WHIRLPOOL  
ODER SAUNA DAS EIGENE  
SPA IM GARTEN ERLEBEN.  
SPRECHEN SIE UNS AN,  
WIR BERATEN SIE GERNE.

Siegwarth Gartenmanufaktur GmbH & Co. KG  
Fabrikstraße 29 | 78224 Singen - Bohlingen  
Tel. 089 - 61 42 40 700 | [www.siegwarth.com](http://www.siegwarth.com)

SANUS PER AQUAM

66  
wohnen

# Wildes Wohnzimmer

Die heißen Tropen beflügeln seit jeher die Fantasie und das Fernweh – mit „Urban Jungle“ holt man sich diese Sehnsucht nach Hause. Ein innovativer Interiorstil, der für mehr steht als nur ein paar Palmen neben dem Sofa oder auf der Terrasse. ➔

*Mit farbenfrohen Prints holt man sich ganz einfach einen wuchernden Dschungel ins Haus. ©Rebel Walls*



Unsere Städte werden immer grüner. Zumindest sollen sie es werden. Urban Gardening auf Hausdächern oder sogar bepflanzte Fassaden an neu geplanten Hochhäusern werden immer mehr Realität. Dies hat nicht nur ästhetische Zwecke, sondern könnte das Mikroklima der Metropolen entscheidend verändern, da die Sommer immer heißer werden und gerade in den engen Straßen mit dichter Bebauung jede grüne Oase die Temperaturen erträglicher macht. Jede Pflanze trägt mit der Speicherung von Kohlendioxid zur Abschwächung des Klimawandels bei. Die Tropen mit ihren Dschungelgebieten sind in dieser Bilanz unverzichtbar, doch gerade hier wird der größte Raubbau betrieben. Dabei sind diese Breiten der Inbegriff von Artenvielfalt und natürlicher Schönheit, die unsere Fantasie und die Sehnsucht nach dem Ursprünglichen anregen. „Urban Jungle“ ist da ein naheliegender Interiorsstil, der in den letzten Jahren in die Wohnungen Deutschlands Einzug gehalten hat. Was mit innovativen Bepflanzungen von Innenräumen und Terrassen begonnen hat, ist längst ein ganzheitliches äs-

*Das Kunstwerk aus echtem Kugelmoos ist ein spektakulärer Blickfang.*  
©Greenbop

thetisches Konzept geworden, das nicht nur die Luft zu Hause verbessert, sondern auch das bewusste Wohngefühl verändert hat.

Das wichtigste Element des „Urban Jungle“ ist natürlich die Schaffung einer üppigen, ganzjährig grünenden Pflanzenkulisse. Sie ist ein Sieg über den Winter, die kalte und kahle Jahreszeit und steht für gesundes Wachstum, Erneuerung und die essentiellen Kräfte der Natur. Man kann dabei heimische mit exotischen Gewächsen wunderbar kombinieren. Natürlich sind gerade ausladende Palmen und Farne das Wahrzeichen dieses Stils, aber diese sind auch wunderbar genügsam, leicht zu halten und ihr sattes Grün bildet die gestalterische Basis, um sich die Welt der Tropen in die eigenen vier Wände zu holen. Man sollte sie aber nicht einsam in eine Ecke stellen, sondern ganze Gruppen in jeglicher Form und Größe arrangieren, um die Kontraste der unterschiedlichen Grüntöne oder farbenfrohen Blüten zu unterstreichen und so eine lebendige, bewegte Insel zu schaffen. Verwendet man dafür schlichte und irdene



*Mit vielfältigen immergrünen Dschungelgewächsen lässt sich zu Hause eine echte Wohlfühl-oase schaffen.* ©Compo

„Urban Jungle“ sorgt für einen fließenden Übergang zwischen Interior Design und Terrassengestaltung.  
©Villeroy & Boch



Farbenfrohe Gewächse auf reduzierten Vintage-Möbeln sorgen für eine heitere Atmosphäre. Blumenkästen Lechuza von geobra Brandstätter.



Farblich abgestimmte Möbel und Wandgestaltungen eröffnen neue Perspektiven bei der Inneneinrichtung.  
©Rebel Walls



Töpfe und Schalen, so rundet sich das Bild ganz von selber ab. Besonders authentisch wirken einfach geflochtene Pflanzenkörbe, in denen man die handelsüblichen Tontöpfe wunderbar verstecken kann, und die eine sehr warme Anmutung ausstrahlen. Wichtig ist der Standort in natürlichem Licht und ausreichende Luftfeuchtigkeit, die man mit entsprechenden Systemen wie programmierbaren Zerstäubern, die ganz aktuell auch per App funktionieren, erreichen kann. In Schlaf- oder Kinderzimmern sollte man aber auf diese wuchernde Pflanzenwelt verzichten, da sie nachts in der Dunkelheit keinen Sauerstoff erzeugt, sondern selber verbraucht. Eine Beratung vom Fachmann bei der Auswahl ist wichtig, da einige tropische Gewächse durchaus giftig oder für Allergiker ungeeignet sein können und daher gerade im Spiel- und Schlafbereich des Nachwuchses nichts zu suchen haben.

Doch Pflanzen allein verleihen einem Wohnzimmer noch nicht den authentischen „Urban Jungle Look,“ bei dem Nachhaltigkeit und Natürlichkeit oberstes Gebot ist. Schlichtes Holz und Materialien wie Rattan, Bast oder Leinen sollten bei der Auswahl der Möbel an erster Stelle stehen. Diese elementaren Objekte dürfen auch gerne etwas verwittert und nicht perfekt deckend gestrichen sein. Hier berührt sich diese Welt mit dem immer noch angesagten „Shabby Chic“ des kultivierteren Landhausstils. Nur darf man hier durchaus wilder kombinieren, und selbst angelaufener Stahl oder andere Metalle mit entsprechender Patina sind erlaubt. Auf Glattpoliertes wie Chrom oder Messing sollte man hier getrost verzichten, denn es passt einfach nicht zur originalen Anmutung eines kolonialen Clubhauses oder Salons der Jahrhundertwende. Für die Bezüge oder Dekokissen bieten sich großflächige farbenfrohe Prints an, die entweder florale



*Fast kann man die Geräuschkulisse von singenden Paradiesvögeln im nebligen Dunst dieser „Urban Junge“-Tapete hören. ©Rebel Walls*





Das ausgefallene Regal aus verschiedenen Hölzern und die Naturfasern der handgewebten Körbe lockern jedes strenge Interior spielerisch auf. Sideboard von Cubit.



Wuchernde Pflanzenmotive machen den Ohlinda Chair zu einem authentischen Objekt des „Urban Jungle“. ©Bretz

Muster oder auch authentische einfache Geometrien indigener Kulturen aufnehmen. So könnte man die Farben dieser Textilien in Abstimmung zu den vorhandenen Pflanzen auswählen, etwa gelbe Kissen zu entsprechenden Orchideen. Das klassische Sofa und normale Sessel durch bequeme farbige Bodenkissen und andere außergewöhnliche Sitzgelegenheiten zu ersetzen, kommt dem „Urban Jungle“ am ehesten entgegen, ist aber vielleicht zu konsequent für den Salon; für die Kinderzimmer dagegen aber bestimmt eine Überlegung wert. Nicht zu vergessen sind bunte Darstellungen von tropischen Tieren wie Papageien und anderen Vögeln, gefleckte Leoparden oder auch exotische Insekten. Diese Kreaturen kann man sich zu Deko-

Zwecken natürlich auch in knalliger Keramik oder elegantem Porzellan anschaffen und akzentuiert im Raum verteilen.

Die Wandgestaltung hängt davon ab, welchen Effekt man erzielen möchte. Nimmt man als Hintergrund ein leichtes Grün oder andere in der Natur vorkommende Töne, so wird das Arrangement als Ganzes wahrgenommen. Möchte man einzelne Pflanzen betonen, bietet sich ein gedecktes Weiß an, vor dem Blüten umso heller strahlen. Es gibt aber auch exotisch gestaltete Tapeten, die mit starken floralen Mustern das „Urban-Jungle“-Feeling optimal zur Geltung bringen können. Vor nicht zu aufdringlichen Farben kann man wunderbar pastellige

*Bunte Keramiken mit lebendigen Tiermotiven, wie hier Tropicana von Scheurich, sind ideale Accessoires für den echten „Urban Jungle“-Look.*

Sessel oder filigrane Tische mit den Prints kombinieren. Wichtig ist, die Leichtigkeit zu erhalten, die die Tropenpflanzen von sich aus im Raum ausstrahlen und das ganze nicht zu überladen. Daher sollte man diese botanischen Prints vielleicht nur an einer einzelnen Wand als Blickfang einsetzen und so dem Raum sein besonderes Flair geben. Es ist, wie gesagt, ein ganz eigener Landhausstil, bei dem auch ein weißer Holzboden, Dekorationen aus alten Holzobjekten oder selbst dezente abstrakte Kunstwerke gut funktionieren und der lebendigen, bewegten Fülle der Fauna einen beruhigenden Akzent entgegensetzen. Manchmal ist es auch ein einzelner gefundener Farn, den man in einem Rahmen an der Wand platziert, der so zu einem kleinen Kunstwerk wird.

In Dekorationsfragen kann man sich so richtig austoben. Da wird in diesem Umfeld eine Vase in Ananasform, die man sich sonst nicht unbedingt auf dem Flohmarkt mitnimmt, zu einem stimmigen, witzigen Accessoire, in das man eine exotische Blume pflanzen kann. Eine Vase mit Affen als Henkel oder Spiegel in strahlender Sonnenform finden hier einen geeigneten Platz. Auf den Tisch kommt dann irdenes Geschirr in einfachen Formen auf Tischdecken, die auch wieder florale



Muster haben können. Und endlich kann man auch stilvoll einen Deckenventilator für das richtige Safarigefühl an der Decke platzieren. Aber „Urban Jungle“ ist natürlich nicht nur Afrika. Erinnerungsstücke aus Bali oder Südamerika lassen sich genauso gut integrieren. Es gibt zudem auch in München ambitionierte Händler, die wunderbare Kunst aus der Dritten Welt anbieten. Afrikanische Statuetten, schimmernde Buddhas oder indonesische Figurinen sind wunderbare Dekostücke. Oder halten Sie Ausschau nach Vernissagen junger Künstler aus allen Ländern der Erde, die sich mit ihrer Heimat und deren Ästhetik auf ganz neue Weise auseinandersetzen.

Sie unterstützen damit nicht nur junge Talente, sondern schaffen auch eine Wertigkeit der Einrichtung, die über reine Dekoration hinausgeht. Mit all diesen Vorschlägen entsteht ein zugegeben etwas gezähmter Dschungel im eigenen Haus, der aber der eigenen gestalterischen Fantasie keine Grenzen setzt. Sollte man dazu noch über einen Wintergarten oder eine Terrasse verfügen, kann man das Innen und Außen wunderbar stilistisch verbinden. Dann wird zumindest in den warmen Monaten das wilde Wohnzimmer zu einem noch großzügigeren „Urban Jungle“.

## Umai – köstlich!



Er ist gebürtiger Münchner mit deutsch-japanischen Wurzeln und steht für eine weltoffene Küche der Extraklasse: Tohru Nakamura, der Aromenkünstler unter den Spitzenköchen wurde jüngst zum „Japanese Cuisine Goodwill Ambassador – Botschafter des guten Willens zur Verbreitung des japanischen Essens“ ernannt (vom japanischen Ministerium für Land- und Forstwirtschaft sowie Fischerei).

Wer sich mit Tohru Nakamura über das Kochen unterhält, spürt sofort, mit welcher Begeisterung er Genuss vermittelt. Kochen ist seine Welt, beim professionellen Kochen mit dem hohen Anspruch eines Spitzenkochs ebenso wie beim freien Improvisieren in seiner privaten Küche. Zuhause bedeutet Kochen für Tohru Nakamura in erster Linie Entspannung. Seine private Küche ist Lebensraum und Lebensmittelpunkt für die ganze Familie. Hier empfängt

er auch Gäste. Deshalb war ihm bei der Auswahl der Geräte wichtig, dass diese zur Entschleunigung beitragen. Er hat sich für Geräte von Gaggenau entschieden. „Das Kochen in der neuen Küche ist eine andere Welt“, so Tohru Nakamura. „Je einfacher die Geräte in ihrer Bedienung sind, je präziser sie von sich aus schon arbeiten,

desto entspannter bleibt man als derjenige, der diese Geräte bedient.“

Kennengelernt hat der Spitzenkoch die luxuriösen Kücheneinbaugeräte bei kulinarischen Veranstaltungen im Gaggenau Showroom in München-Bogenhausen. Die Geräte haben ihn so begeistert, dass er sie nun auch privat nutzt. In der kommenden Genuss-Saison wird Tohru Nakamura bei mehreren Veranstaltungen seine Gäste im Gaggenau Showroom verwöhnen. Informationen und Termine unter [www.gaggenau-showroom.de](http://www.gaggenau-showroom.de)

Tohru Nakamura möchte inspirieren und hat sich mit seiner neuen Küche auch eine Bühne geschaffen, auf der er Videos für seinen interaktiven YouTube-Kanal UMAI by Tohru Nakamura

produziert. Schritt für Schritt bereitet er vor der Kamera leicht nachzukochende Gerichte zu und streut den einen oder anderen Tipp aus der internationalen Spitzenküche ein. Umai – köstlich!



Immobilien und  
wahre Werte.



Wertvoll ist, was Ihnen viel bedeutet.

RIEDEL ist einer der führenden Experten für die Bewertung und Vermittlung anspruchsvoller Immobilien in München und im Fünf-Seen-Land.

Als Familienunternehmen mit über 35 Jahren Erfahrung wissen wir, was unseren Kunden wirklich wichtig ist: Ein kompetenter und integrierter Begleiter, dem sie voll und ganz vertrauen können, der die Bedeutung ihrer Immobilie genau versteht. Denn in Häusern und Wohnungen wird gelebt, geliebt, vieles erfahren.

Es sind diese wertvollen Momente, die den wahren Wert einer Immobilie ausmachen. Und mit denen wir so achtsam umgehen, als wären es unsere eigenen.

Nymphenburg Tizianstraße 50  
089 15 94 55 - 0  
ny@riedel-immobilien.de

Bogenhausen Prinzregentenstraße 70  
089 15 94 55 - 40  
bo@riedel-immobilien.de

Schwabing Hohenzollernstraße 21  
089 15 94 55 - 30  
sw@riedel-immobilien.de

Gräfelfing Bahnhofstraße 77  
089 15 94 55 - 20  
gr@riedel-immobilien.de

Werte leben.

[riedel-immobilien.de](http://riedel-immobilien.de)



München - Ludwigsvorstadt / Isarvorstadt  
 Loftartige Dachgeschoss-Wohnung mit sonnigen Terrassen  
 Bj. 2014, Wfl. ca. 118 m<sup>2</sup>, Nfl. ca. 146 m<sup>2</sup>, 2 Zimmer  
 EA-V 61 kWh/m<sup>2</sup>, EEK: B, Fernwärme, KP € 1.690.000 + 1 Stpl.  
 Büro Schwabing 089 15 94 55 - 30

München - Altstadt  
 Exquisite Stadtwohnung mit Loftambiente zum Erstbezug  
 Bj. 1982, mod. 2020, Wfl. ca. 134 m<sup>2</sup>, 2,5 Zimmer  
 EA-V 93 kWh/m<sup>2</sup>, EEK: C, Fernwärme, KP € 2.270.000  
 Büro Schwabing 089 15 94 55 - 30

München - Bogenhausen  
 Herrschaftliche Maisonette-Wohnung mit Garten  
 Bj. 1900, Wfl. ca. 240 m<sup>2</sup>, Nfl. ca. 307 m<sup>2</sup>, 4 Zimmer,  
 kein EA da Denkmalschutz, Miete € 5.940 zzgl. NK + 2 Stpl.  
 Büro Bogenhausen 089 15 94 55 - 40

München - Nymphenburg / Neuhausen  
 Highend-Wohnung mit 4 Zimmern und Alpenblick  
 Bj. 2016, Wfl. ca. 124 m<sup>2</sup>, Kellerfläche ca. 13 m<sup>2</sup>, 4 Zimmer,  
 EA-B 80,5 kWh/m<sup>2</sup>, EEK: B, Fernwärme, KP € 1.500.000 + 2 Stpl.  
 Büro Nymphenburg 089 15 94 55 - 0

Werte leben.

[riedel-immobilien.de](http://riedel-immobilien.de)



MEDICENTER SÜD – das neue Ärztehaus im Süden von München

## Diagnostik und Therapie auf höchstem Niveau unter einem Dach

Mit dem MEDICENTER SÜD entsteht in Straßlach ein neues Ärztehaus mit Fachärzten verschiedener Fachrichtungen und ergänzendem therapeutischen Angebot. Das multifunktionale Gebäude mit viel Raum für die Gestaltung individueller Praxiskonzepte soll Diagnostik und Therapie auf höchstem Niveau unter einem Dach vereinen. Die Fertigstellung ist bis Mitte 2021 geplant.

Der Neubau mit größtmöglicher Flexibilität für Praxen von circa 150 Quadratmetern bis circa 1.030 Quadratmetern zeichnet sich durch seine moderne, nachhaltige Bauweise sowie gehobene technische Infrastruktur unter Berücksichtigung aller aktuellen Sicherheitsstandards aus. So ermöglicht beispielsweise eine leistungsstarke Glasfaseranbindung modernste Therapiemethoden. Das MEDICENTER SÜD bietet damit die optimalen baulichen und infrastrukturellen Voraussetzungen für die Ansiedelung von Facharztpraxen, medizinischen Versorgungszentren, Privatkrankenanstalten, gemanagten Praxiskonzepten und ergänzenden Therapieangeboten. Nur 20 Minuten von der Münchener Innenstadt entfernt, finden Ärzte, Patienten, medizinisches Fachpersonal und Begleitpersonen im MEDICENTER SÜD eine gesunde Um-

gebung mit Wohlfühlatmosfera in der Voralpenlandschaft des Münchener Südens. Ausreichend Parkplätze, barrierefreie Zugänge sowie Einkaufs- und Naherholungsmöglichkeiten direkt vor der Tür schaffen ein komfortables Praxisumfeld. In der geplanten gemanagten Praxis „MEDISPACE“, einem Teilbereich im Haus, bietet sich Ärzten die Möglichkeit, sich rein auf ihre medizinische Arbeit, ohne eigenes Praxismanagement, zu konzentrieren.

Die Bauarbeiten an dem neuen Ärztehaus durch das Münchener Bauunternehmen Fenixx Bau GmbH haben im Februar 2020 begonnen. Erste Praxisflächen wurden bereits vermietet und die Nachfrage an Praxisräumen steigt. Im nächsten Schritt planen die zukünftigen Mieter ihre neuen Praxisräume in Zusammenarbeit mit einem spezialisierten Praxisberater.

*Nähere Informationen sowie das Exposé zur Anmietung von Praxisflächen sind erhältlich bei der MEDICENTER SÜD GmbH unter +49 (0) 8151-1875818 oder [info@medicentersued.de](mailto:info@medicentersued.de) oder [www.medicentersued.de](http://www.medicentersued.de)*

## MEDICENTER SÜD — MÜNCHEN —



### NEUES ÄRZTEHAUS IM MÜNCHENER SÜDEN Fertigstellung bis Mitte 2021 geplant

- Moderne, helle Praxisflächen mit gehobener technischer Infrastruktur unter Berücksichtigung aller aktuellen Sicherheitsstandards
- Flexible Grundrisse von ca. 150 m<sup>2</sup> bis ca. 1.030 m<sup>2</sup> für die Gestaltung individueller Praxiskonzepte
- Fachärzte verschiedener Fachrichtungen und ergänzendes therapeutisches Angebot für Diagnostik und Therapie unter einem Dach
- Gesundes Arbeitsumfeld mit Wohlfühlambiente
- Nachhaltige Bauweise
- Konzeption und Bau durch regionalen, eigentümergeführten Projektentwickler

**Interesse an neuen Praxisräumen?  
Wir beraten Sie gerne.**

MEDICENTER SÜD GmbH  
Fon +49 8151 1875818  
[info@medicentersued.de](mailto:info@medicentersued.de)

# Immer locker bleiben

Muskelverspannungen, Hals-, Nacken und Rückenschmerzen sind häufig stressbedingt. Wir zeigen, wie Sie sie loswerden. →

Unser Körper ist nicht auf Stillstand ausgerichtet. Mehrere Wochen Arbeiten im Homeoffice und begleitendes Homeschooling machen es aber schwieriger, für ausreichend Bewegung im Arbeitsalltag zu sorgen – und entspannt und locker zu bleiben. Ein Glück, dass Gegensteuern bei Verspannungen nicht aufwendig ist und sich hartnäckige Verspannungen mit ganzheitlichen Methoden in den Griff bekommen lassen. Wir zeigen wie.



Beinwell-Blüte und Wurzel.  
©unpict-stock.adobe.com

Es könnte so einfach sein, ein gutes Körpergefühl, das Leben in Balance. Keine Verspannungen. Doch die letzten Wochen haben uns vor besondere Herausforderungen gestellt. Auch, wenn es dabei nur der Wechsel des Arbeitsplatzes vom Büro an den heimischen Küchentisch war. Sitzt dann noch ein Grundschulkind daneben und soll zu Hause unterrichtet werden, wechseln sich Telefonate der Kollegen mit denen der besorgten Großeltern ab, wächst das Stresslevel. Und mit ihm die Gefahr von hartnäckigen und schmerzhaften Muskelverspannungen.

### **Ständig unter Spannung**

Nach einer Untersuchung der Barmer Ersatzkasse sind Schmerzen im Schulter-, Rücken- und Nackenbereich kein Seniorenproblem: Schon in der Altersgruppe der 15- bis 25-Jährigen beklagen sich immerhin 16 Prozent der Frauen und fast 12 Prozent der Männer über Schmerzen und Verkrampfungen. Neben Stress und psychischen Belastungen zählen vor allem Bewegungsmangel und einseitige Körperhaltungen zu den Ursachen. Auch Angsterkrankungen und Depressionen



©jd-photodesign-stock.adobe.com



*Wer ständig in sein Smartphone schaut, bekommt irgendwann Nackenschmerzen. Durch leichte Maßnahmen lässt sich ein Handy-Nacken aber effektiv vermeiden.*

*©nnetus-stock.adobe.com*

prägen oft Verspannungen im Nacken-, Schulter- und Rückenbereich. Ja, wir wissen es längst: Bei Stress und Anspannung ziehen wir unbewusst die Schultern hoch. Wir machen uns bereit, so hat es die Natur angelegt, uns zu verteidigen, bei Gefahr zu kämpfen oder zu flüchten. Zwar sind die Gefahren, denen wir ausgesetzt sind, heute andere, doch die Reaktion des Körpers ist eine ähnliche: Wer permanent oder lange Zeit unter Stress steht, spannt dauerhaft die Muskeln an. Schmerzen und Verhärtungen sind die Folge. Dass wir nicht mehr oder nur noch schwer abschalten können, merken wir häufig erst, wenn es anfängt weh zu tun. Statt einen Gang zurückzuschalten, nehmen wir Schonhaltungen ein. Ein Teufelskreis für Wohlbefinden und Körperbewusstsein. Dabei könnte es so einfach sein – durch Entspannungstechniken, Bewegungseinheiten am Schreibtisch und Atemübungen.

### **Verspannungen bewusst machen**

Wir müssen uns bewusst machen, was uns fordert. Was unseren Körper in Anspannung versetzt und uns nicht

mehr loslassen lässt. Wir müssen ungünstige, aber verinnerlichte Bewegungsmuster und Fehlhaltungen erkennen und durch gesündere, kraftsparendere Alternativen ersetzen. So verhindern wir chronische Verspannungen und haltungsbedingten Verschleiß.

**Sofort-Tipp:** Den akuten Stress halten wir kurzfristig mit Atemübungen klein, wir gönnen uns einen Moment zum Durchatmen, ganz tief in den Bauch hinein. Und drücken in unserem Leben einfach kurz einmal den Pausenknopf. Der erste Weg zur Entspannung ist die richtige Atmung, auch am Arbeitsplatz. Einfach für einen kurzen Moment die Augen schließen, Hände auf den Bauch auf Höhe des Nabels legen und tief in den Bauch einatmen. Und dabei neue Energie und Kraft aufnehmen und beim Ausatmen alles Alte und Belastende wieder abgeben.

Die Balance zwischen An- und Entspannung lässt sich aber auch mit progressiver Muskelentspannung schnell und selbstständig wiederherstellen: Durch bewusstes An- und Entspannen einzelner Muskelgruppen schulen



# Dr. Jochen Herrmann und Kollegen



### **UNSERE LEISTUNGEN:**

- Zertifizierter Implantologe (DGI)
- Ästhetischer Zahnersatz und Veneers
- Narkosebehandlung
- 3D-Röntgen
- Digitale Abformung
- u. v. m.

Dr. Isabelle Rudolph  
Zahnärztin



Dr. Jochen Herrmann  
Zahnarzt und Oralchirurg



Das „Gegendruck-Verfahren“ ist eine einfache wie effiziente Methode um leichte Verspannungen zu lösen.  
©contrastwerkstatt-stock.adobe.com

wir nicht nur unsere Körperwahrnehmung, sondern können uns gezielt und punktuell Entspannungsmomente beschaffen.

Nehmen wir auch einmal bewusst unsere Sitzposition unter die Lupe! Die wenigsten arbeiten zu Hause in einem ergonomischen Schreibtischstuhl sitzend. Meist dient doch der Küchenstuhl als Sitzplatz, der Laptop aufgeklappt auf dem Küchentisch, neben Kaffeetasse und Wasserflasche. Damit könnten wir noch gut zurechtkommen, würde sich nicht hin und wieder eine schlampige Körperhaltung einstellen: Die Wirbelsäule ist gebeugt, die Schultern fallen nach vorne oder sind unbewusst an die Ohren gezogen. Spätestens nach zwei, drei Stunden zeigt sich schmerzhaft: Mit geradem Rücken wäre uns das nicht passiert.

### **Verspannt, eingespannt, angespannt – Muskelbeschwerden loswerden**

Wer dauerhaft unter schmerzhaften Verspannungen leidet, kann langfristig auch psychisch beeinträchtigt sein –

Entspannung ist dringend notwendig. Ein Rezept gibt es nicht, Verspannungen sind medikamentös kaum zu behandeln. Rezeptfreie Schmerzmittel aus der Apotheke helfen kurzfristig, sollten aber nicht länger als drei Tage lang eingenommen werden. Schmerzsalben wirken entzündungshemmend, pflanzliche (Haus-)Mittel mit Arnika oder Beinwellwurzel-Extrakt sind wohltuend. Auch Wärmeauflagen lockern den Schmerz. Physiotherapie und manuelle Therapien wie Chiropraktik können vom Schmerz befreien.

„Wir müssen Rituale entwickeln“, sagt Christian Waier. Er ist Chiropraktiker und hat viele Patienten in München von ihren Kopf- und Nackenschmerzen befreit. „Unsere Sinne brauchen positive Signale, um das System auch mal wieder runterzufahren und Entspannung zu finden. Dabei ist es wichtig, Stressoren bewusst auszuschalten, morgens entspannt in den Tag zu starten. Den Blick aufs Handy und die aktuellen Nachrichten auf später zu verschieben, den Tag nicht mit negativen Gedanken zu beginnen.“

Langfristig müssen wir selbst ran. Regelmäßige Bewegung gleicht einseitige Haltung aus und macht gleichzeitig den Kopf frei für die Entspannung. Dabei spielt es nur eine untergeordnete Rolle, was wir tun: joggen, radfahren, schwimmen, Yoga – Hauptsache, es macht Spaß und wird regelmäßig ausgeübt. Regelmäßige Bewegung ist aber nur ein Steinchen auf dem Weg des körperbewussten Verhaltens. Es lohnt sich, auch einmal soziale Faktoren wieder unter die Lupe zu nehmen: Sitzende Tätigkeiten, zunehmende Bequemlichkeit, gebückte Haltung, Übergewicht, Handynacken – all diese Faktoren tragen zu übermäßigen und einseitigen Belastungen der Wirbelsäule bei. „Haltung bewahren“ wird zunehmend herausfordernder.

### **Rückengesund im Homeoffice**

Das schafft tatsächlich, wer „Haltung bewahrt“ und sich auch in den eigenen vier Wänden regelmäßig bewegt. Wege in Meetingräume, die Kaffeeküche oder Kantine fallen weg. Arbeiten zu Hause ist vielmehr langes Sitzen am Küchen- oder Schreibtisch, meist gebeugt, da kann ein ergonomischer Stuhl auch nicht mehr viel helfen. Kleine Bewegungseinheiten sind sinnvoll und notwendig – und gar nicht so schwer: beim Telefonieren eben nicht am Tisch sitzenbleiben, sondern in der Wohnung herumspazieren. Christian Waier rät: „Für 15 Minuten, die wir im Sitzen verbringen, sollten wir zwei Minuten gehen. Nach einem vollen Arbeitstag können wir am Abend eine Stunde spaziergehen, die Arme und Beine dabei aktiv bewegen. Die regelmäßige Bewegung hilft uns nämlich auch, aus dem gedanklichen Hamsterrad wieder herauszukommen, vom Job Abstand zu bekommen.“ ➔





Einfache Übungen helfen, Muskulatur und Stoffwechsel auch am Arbeitstisch wieder in Schwung zu bringen, zum Beispiel durch **Schulterkreisen**: Dabei hängen beide Arme zunächst locker herab, bei geradem Rücken dann langsam die Arme locker kreisen, 30 Sekunden in die eine Richtung, dann wechseln.

Verspannungen am Nacken lassen sich auch mit dem „**Gegendruck-Verfahren**“ sanft lösen: dazu einfach sanft mit dem Kopf Widerstand gegen den Druck der Hand ausüben, für einige Sekunden halten, dann die Seite wechseln.

**Mobilisationsübungen** für den Schulterbereich wirken dem Schulter-Vorfall entgegen und stärken gleichzeitig den Schultergürtel. Dazu die Arme in einem Winkel von 90 Grad zum Oberkörper anheben, Oberarme nach oben klappen. Nun die Arme leicht nach vorne und so weit wie möglich nach hinten führen ohne den Winkel zu verändern. Diese Übung zehn Mal wiederholen.

**Schreibtisch-Liegestütze** kräftigen nicht nur Brustmuskulatur und Oberarme, sondern gleichzeitig die gesamte Körpermitte. Achtung aber: der Tisch sollte stabil und rutschfest sein und Belastungen standhalten. Hände schulterbreit auf den Tisch legen, Ellenbogen leicht anwinkeln und Gewicht auf die Arme verlagern. Jetzt das Brustbein zum Tisch hinbewegen, bis die Ellenbogen auf Höhe des Rumpfs sind. Dann wieder hochdrücken. Zwei bis Zehn Wiederholungen. ➔



„Ihre Zufriedenheit ist unsere Motivation“

Prof. Dr. Werner Kauer



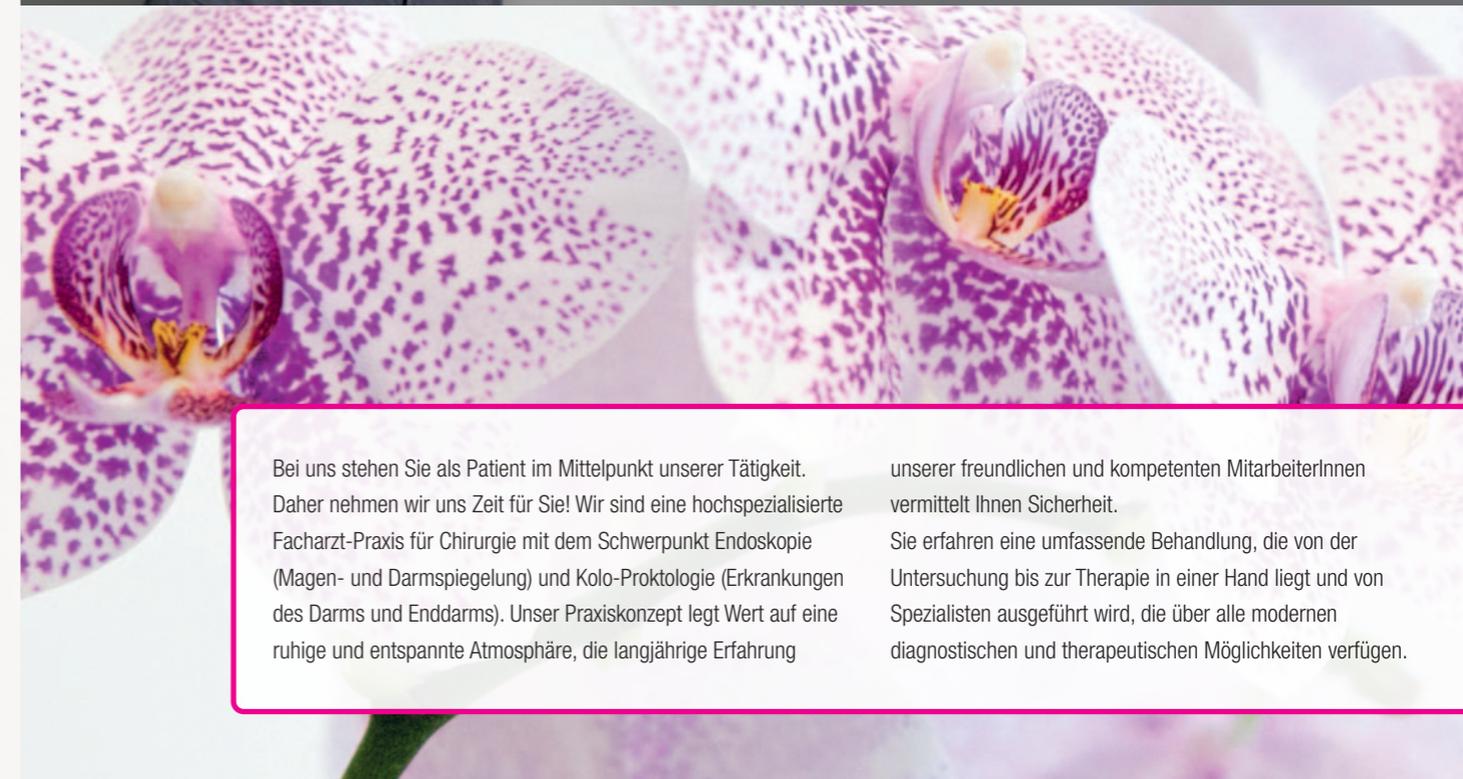
chirurgie



endoskopie



proktologie



Bei uns stehen Sie als Patient im Mittelpunkt unserer Tätigkeit. Daher nehmen wir uns Zeit für Sie! Wir sind eine hochspezialisierte Facharzt-Praxis für Chirurgie mit dem Schwerpunkt Endoskopie (Magen- und Darmspiegelung) und Kolo-Proktologie (Erkrankungen des Darms und Enddarms). Unser Praxiskonzept legt Wert auf eine ruhige und entspannte Atmosphäre, die langjährige Erfahrung

unserer freundlichen und kompetenten MitarbeiterInnen vermittelt Ihnen Sicherheit. Sie erfahren eine umfassende Behandlung, die von der Untersuchung bis zur Therapie in einer Hand liegt und von Spezialisten ausgeführt wird, die über alle modernen diagnostischen und therapeutischen Möglichkeiten verfügen.

### Praxis für Chirurgie, Endoskopie und Proktologie

Öffnungszeiten: Ledererstr. 4 (Eingang Böhmlerpassage)  
80331 München  
Tel: 089 225350 · Fax: 089 2285377  
Mo 8 - 12 Uhr und 14 - 17 Uhr · Di 8 - 12 Uhr und 14 - 19 Uhr  
Mi 7:15 - 13 Uhr · Do 8 - 12 Uhr und 14 - 17 Uhr · Fr 7:15 - 13 Uhr  
Samstag nach Vereinbarung  
alle Kassen info@prof-kauer.de  
www.prof-kauer.de



### *Gesundheit fördern – statt Krankheit nur symptomatisch zu behandeln.*

*In Christian Waiers Chiropraxis in der Müllerstraße ist man spezialisiert auf die ganzheitliche Betrachtungsweise der Schmerzen und Verletzungen am Bewegungsapparat.*

*Dabei sind neben der chiropraktischen Behandlung für akute und chronische Leiden an der Wirbelsäule, den Gelenken, den Muskeln oder Faszien auch die Wirbelsäulenvorsorge und die Förderung der ganzheitlichen Gesundheit ein wichtiger Punkt.*

*Gesundheit ist nicht einfach die Abwesenheit von Krankheiten, sondern die optimale Funktion aller Körpersysteme.*

Gegen Verspannungen zwischen den Schulterblättern hilft die „**Arm-Hack-Übung**“ besonders gut. Dazu im Sitzen die Arme leicht gebeugt auf Höhe des Brustbeins vor den Körper halten und Spannung zwischen den Schulterblättern aufbauen. Nun in zügigen, Hackbewegungen für etwa 60 Sekunden die Arme auf und ab bewegen.

„**Apfelpflücken**“ dehnt und lockert die Rückenmuskulatur gleichermaßen. Dazu einfach aufrecht hinstellen und abwechselnd mit dem linken und rechten Arm nach einem imaginären Apfel ausstrecken.

### **In diesem Zusammenhang sprachen wir mit dem Chiropraktiker Christian Waier auch über die Auswirkung von Stress auf unsere Gesundheit:**

**Welche Rolle spielt Stress für unsere Gesundheit? Welche Arten von Stress haben welche Auswirkungen auf unseren Körper und unser Wohlbefinden?**

Stress ist für uns „überlebenswichtig“. Prinzipiell werden wir Menschen von zwei „Managern“ in unserem Nervensystem gesteuert. Dem Sympathikus und dem Parasympathikus. Der Sympathikus schüttet Stresshormone wie Adrenalin oder Kortisol aus, macht uns so leistungsfähig bzw. aktiv und sorgte ursprünglich dafür, dass wir zum Angriff oder zur Verteidigung übergehen konnten. Der Parasympathikus stoppt Entzündungsprozesse, bremst Stresshormone, regt die Verdauung an und sorgt für Regeneration. Durch den Alltagsstress unserer Zeit

*ist die Balance zwischen beiden oftmals gestört. Die Fähigkeit des Wechsels zwischen Stress und Erholungsmodus ist allerdings der entscheidende Faktor für unsere Gesundheit und damit für die Abwesenheit von Krankheiten und Symptomen. Es gibt drei wesentliche Stressoren, die den Sympathikus ständig triggern: körperliche Stressoren wie sitzende Tätigkeiten, zu wenig Bewegung, oder nicht richtig ausgeheilte Verletzungen am Bewegungsapparat; psychische Stressoren wie Leistungsdruck, finanzielle oder existentielle Probleme oder chemische Stressoren wie Medikamentenmissbrauch, Alkohol, Zigaretten oder schlechte Ernährung.*

**Wie kann ich mit Stress am besten umgehen? Wie schütze ich mich vor Krankheit?** Um mit Stress besser umzugehen bzw. mich vor Krankheit zu schützen, bedarf es der optimalen Pflege der „Sechs Säulen der Gesundheit“ (Intaktes Nervensystem, Bewegung, Schlaf, Ernährung, Wasser trinken, Psychohygiene). Fünf der sechs Säulen der Gesundheit haben wir selber in der Hand: dass wir genügend Wasser trinken – im Durchschnitt 2,5 Liter am Tag, dass wir neun Stunden schlafen sollten, dass unser Essen hauptsächlich aus Gemüse bestehen sollte, dass wir genügend Sport treiben sollten, dass wir uns mit den richtigen Menschen umgeben sollten, einen

# ZEIT IHR LÄCHELN GERADE ZU RÜCKEN

**SICHERN SIE SICH  
GLEICH IHREN TERMIN**

089/230 24 67-0  
kieferorthopaedie-fuenfhoefe.de

**Kieferorthopädie**  
FÜNF HÖFE



harmonischen Arbeitsplatz haben und so weiter. Nur für ein intaktes Nervensystem und damit für die optimale Steuerung aller Körperfunktionen braucht man die Hilfe eines Chiropraktikers.

**Warum ist das so?** Das Gehirn ist das sogenannte Meisterorgan und steuert somit fast alle Zellen im Körper. Es bekommt die Informationen aus vielen Rezeptoren des Körpers, von den Augen, den Ohren und eben besonders aus den Informationen der Wirbelsäule bzw. den vielen kleinen Muskelspindelzellen rund um die Wirbelsäule – sprich, es definiert unsere Realität. Man könnte also sagen, die Wirbelsäule ist wie die Antenne zum Gehirn. Ist ihr Empfang durch Dysfunktionen in der Wirbelsäule gestört, kann das schwere Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben. Die Wahrnehmung aus diesen Rezeptoren sorgt nämlich dafür, welche Körperhaltung wir annehmen, wie unser autonomes Nervensystem geschaltet wird und wie wir uns gegenüber unserer Umwelt verhalten.

Das heißt, im zentralen Nervensystem sind meistens die ursächlichen Störungen für Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Fehler in der Regulation des Herzschlags, Energieverlust oder auch von psychischen Problemen zu finden. Der Chiropraktiker kann mit Hilfe spezieller funktionell neurologischer Tests und Diagnoseverfahren diese Nervenstörungen in der Wirbelsäule aufspüren und sie durch spezifische Behandlungen, sogenannten Justierungen, umprogrammieren, damit unsere zentrale Steue-

rung wieder optimal bzw. störungsfrei funktionieren kann. Die ursächlichen Störungen werden so gelöscht und nicht einfach nur die Symptome unterdrückt.

**Welche Rolle spielt die Haltung in der Büroarbeit bzw. für die Behandlung von Verspannungen? Welche Rolle spielt die Haltung in einer gesunden Arbeitsplatzumgebung? Worauf sollten wir achten?**

Das größte Problem an der Büroarbeit ist das Sitzen. Dazu sind drei wichtige Dinge zu sagen: Das erste und größte Problem ist, dass unser Kopf nach vorne fällt und dies zur chronischen Degeneration der Halswirbelsäule führt. Auswirkungen hiervon können Kopfschmerzen, Migräne und Nackenverspannungen sein. Des Weiteren ist die menschliche Wirbelsäule so konfiguriert, dass alles unterhalb des Schlüsselbeins ein Reflex auf den Zustand der Halswirbelsäule ist. Das heißt, eine falsche Haltung der Halswirbelsäule führt zwangsläufig zu einem Rundrücken, der neben Schmerzen in der Brustwirbelsäule Dysfunktionen der Rippen zur Folge hat, was wiederum neben Schmerzen auch zu Energiehaushaltsproblemen durch gestörte Atemfunktion bzw. Sauerstoffaufnahme führen kann. Zum anderen führt es zur Abflachung unserer Lendenwirbelsäule und zur Beckendysfunktion und wir bekommen Schmerzen im unteren Rücken bis hin zu Bandscheibenproblemen. Der Teufelskreis beginnt.

Wir sollten also darauf achten und beispielsweise bei Telefonaten aufstehen oder bewegte Pausen einführen und zudem unsere Halswirbelsäule von einem Chiro-

praktiker checken lassen. Nach der Arbeit kann man sich die Faustregel merken: pro 15 Minuten sitzen 2 Minuten gehen.

**Welchen Einfluss hat die richtige Haltung auf unser körperliches und seelisches Wohlbefinden?** Die „richtige“ Haltung bedeutet eine störungsfreie Haltung und das heißt, man braucht eine störungsfreie Wirbelsäule, die ich selbst mit dem richtigen Maß an regelmäßiger Aktivierung (sprich Sport) beeinflusse. Gehe ich also regelmäßig zum Chiropraktiker und befreie mein Nervensystem und meine Wirbelsäule von lästigen Störungen, die eine fehlerfreie Kommunikation zwischen unserem Gehirn und all seinen Körperzellen gewährleisten, und mache dann noch genügend und regelmäßig Sport, komme ich einer besseren Gesundheit einen großen Schritt näher. Körperliche und seelische Gesundheit bedeutet die einwandfreie Funktion aller Körpersysteme und nicht die Abwesenheit von Krankheit.

**Mit welchen Behandlungsformen lassen sich bei schmerzhaften Muskelverspannungen gute Erfolge erzielen? Was kann die Chiropraktik hier tun?** Zunächst einmal muss man sagen, dass ein Muskel nur auf das Kommando vom Nervensystem hört. Sprich, sitze ich den ganzen Tag am Computer und mein Kopf fällt nach vorne, senden meine Rezeptoren aus den Muskelspindeln des Nackens zum Gehirn: „Achtung, der Kopf fliegt weg.“ Um das zu verhindern, sendet das Gehirn über bestimmte Nervenstränge zurück zum Muskel:



„Mehr Anspannen.“ Das führt auf Dauer zu chronischen Schmerzen. Das heißt, ich brauche zuerst einen guten Chiropraktiker, der gezielt die Störungen im Nervensystem und der Wirbelsäule beseitigt und so ursächlich den zu hohen Tonus aus der Muskulatur bringt. Im Anschluss bekommt der Patient in der Regel Hausaufgaben zur neurologischen Integration. Aufklärung über die schlechte Situation am Arbeitsplatz ist meist auch sehr lehrreich.

**Wie kann ich die Behandlung zu Hause unterstützen?** Durch die Ausübung der „Neuro-Hausaufgaben“, Veränderung oder Verbesserung des Arbeitsplatzes, mehr und gezieltere Aktivierung durch Sport, Veränderung und Optimierung der Schlafposition. Einfach gesagt: Beachtung und Neuausrichtung der „Sechs Säulen der Gesundheit“.

**Einseitige Körperhaltung ist oft die Ursache für Rückenschmerzen – neben Bewegungsmangel. Was machen wir falsch?** Das Problem ist nicht nur die einseitige Körperhaltung, sondern eher das einseitige Leben. Mit anderen Worten: Wir haben meist jeden Tag den gleichen Tagesablauf. Wir stehen morgens auf, fahren denselben Weg in die Arbeit, setzen uns an denselben Arbeitsplatz, gehen in die Mittagspause, bewegen uns kaum bis nicht. Das Gehirn wird also mit sehr einseitigen und sich wiederholenden Reizen stimuliert. Es will aber Abwechslung, und das eigentlich so komplex wie möglich, weil wir uns nur so weiterentwickeln können. Albert Einstein hat mal gesagt: „Jeden Tag etwas auf die gleiche Art und Weise zu machen und bessere Ergebnisse zu erwarten ist Schwachsinn.“ Das Nervensystem ent-

wickelt sich getreu dem Motto: „Use it or lose it.“ Nur heißt es hier leider für unser System „loose it“. Diesen Verlust an Aktivität und die daraus resultierenden Störungen spüren wir irgendwann als Schmerzen rund um die Wirbelsäule.

**Durch achtsame Bewegungen können wir uns falsche Haltungsformen und Bewegungsmuster bewusst machen und gesündere Alternativen entdecken: Wie kommen wir zu mehr Achtsamkeit?** Zunächst müssen wir verstehen, dass wir einfach nicht zum Sitzen gemacht sind. Unser Gehirn will sich komplex bewegen, dafür sind wir konzipiert. Sitzen ist eine Möglichkeit uns auszuruhen, aber nur kurzzeitig und nicht stundenlang am Tag. Sind wir jedoch durch unsere Berufswahl bzw. unsere Lebensumstände dazu gezwungen viel zu sitzen, müssen wir den benötigten Ausgleich dafür erst lernen. Man könnte es vergleichen mit dem Konto auf der Bank: Geben wir immer mehr Geld aus, als wir einnehmen sind wir irgendwann pleite. Genauso ist es mit unserem Nervensystem und unserer Wirbelsäule. Gehen wir regelmäßig und von Kindesbeinen an zum Chiropraktiker, wissen wir, wie es um unsere Wirbelsäule bestellt ist und beginnen nicht erst achtsamer mit unserem Körper umzugehen, wenn wir plötzlich Symptome spüren. Getreu dem Motto: Schmerz ist ihre persönliche Einladung, um etwas zu verändern. Man könnte es vergleichen mit Zahnarztbesuchen. Das machen wir (hoffentlich) alle von klein auf und wir können nichts Schöneres von un-

serem Zahnarzt hören, als dass alles in Ordnung ist. Das selbe muss mit der Pflege der Wirbelsäule auch passieren, denn schließlich hält sie unser wichtigstes Organ, das Nervensystem, stabil, flexibel und gesund. Genauso wie wir nie aufhören dürfen regelmäßig Sport zu treiben und uns zu bewegen – vor allem auf zwei Beinen zu laufen, denn dafür wurden wir ursprünglich geschaffen. Die gesunden Menschen von morgen werden also die sein, die die Prävention ganz oben anstellen. Es ist viel besser und nachhaltiger Gesundheit zu fördern, anstatt Krankheit zu verwalten. ■





# Auf den Spuren der Samurai

Japanischer Schwertkampf verlangt ein Grundmaß an Ausdauer, Körperbeherrschung, Kraft und Geduld. Japanischer Schwertkampf, egal ob traditionell oder in der modernen Version des Kendo, schult aber auch den Geist und sorgt für die charakterliche Festigung. Körperliche Fitness, geistiger Anspruch und dabei Entspannung? Das geht! ➔

Im Dojo, der Trainingshalle, herrscht absolute Stille. Kein Laut dringt über die Lippen der Schüler. Hoch konzentriert erwarten sie den Befehl des Sōke, ihres Lehrers. Alle Muskeln sind angespannt, die Sinne geschärft. „Yoi!“ Zu Deutsch: Mach Dich bereit. Wie ein Samuraischwert durchschneidet der Befehl auf Japanisch die Luft in der Trainingsstätte – ein kurzes Zischen, ein Lufthauch. Die Kämpfer haben das Schwert gezogen und den ersten Schritt gemacht.

Ein Hauch Japan weht durch die Sporthallen. Der japanische Schwertkampf, in der altherwürdigen Variante der japanischen Kriegskunstschulen oder moderner im Kendo, hat Einzug gehalten in unsere Kampf- und Turnsportvereine. Knapp 4.000 Menschen in Deutschland trainieren die japanische Schwertkunst, die trotz der martialischen Kämpfe, der Schläge, Schreie und der scharfen Schwerter zu den verletzungärmsten und respektvollsten Sportarten gehört. Es ist wohl die tiefe Philosophie, die hinter dem Schwertkampf steht und die jedem Sportler auch den Respekt dem Gegner gegenüber abringt. Es geht um Geduld, Selbstdisziplin, um Beherrschung des Körpers und des Geists und die technischen Anforderungen. Die Festigung des eigenen Charakters, die eigene Vervollkommnung, und die strenge Einhaltung der traditionellen Regeln im Dojo gehören ebenso dazu.

Kendo, die moderne Variante des japanischen Schwertkampfes, spielt mit Macht. Zwar geht es (nicht mehr) um den Kampf Gut gegen Böse, die Macht spielt dennoch eine große Rolle: Wer es schafft, sich auf seine Form zu verlassen und den Gegner zu fokussieren, zeigt Macht

und besiegt den Kontrahenten mit seinem selbstbewussten Auftreten.

#### **Selbstverteidigung und Angriff mit Schwert**

Fast zwei Millionen Menschen praktizieren den Schwertkampf, Kendo ist Nationalsport in Japan. Mit langer Tradition. Denn wie viele der japanischen Kampfsportarten, reichen auch die Ursprünge des Kendo bis lange vor das 9. Jahrhundert nach Christus zurück. Bis ins 17. Jahrhundert war der Schwertkampf jedoch nur den japanischen Rittern, den Samurai, erlaubt und verlor durch den politischen Wandel dann erst einmal an Bedeutung. Kendo und damit das wichtigste Symbol der Samurai, das Schwert, wurde verboten. Erst Jahre später besann man sich in Japan zurück auf die Traditionen, Kendo wurde so erfolgreich wie nie. Mitte der 60er Jahre brachten die ersten Begeisterten den Trend ➔



nach Deutschland. Vor allem Judo-Sportler gehörten zu den ersten Anhängern.

Doch Kendo und auch die anderen Spielarten des japanischen Schwertkampfs sind weit mehr als eine Sportart. Sie sind ein Weg, eine Philosophie für das gesamte Leben. Sie lehren Respekt, moralische Stärke und Entschlossenheit. Die geistige Ausbildung des Lernenden steht im Mittelpunkt. Das beschreibt schon die letzte Silbe des Namens, das „do“: der Lebensweg. Ein kurzlebiger Fitness-Trend, gespeist aus der Begeisterung für Martial-Arts-Filme? Im ersten Moment, mag sein. Wer den Schwertkampf jedoch in seiner Tiefe begreifen und verstehen möchte, kann dies nur tun, wenn er sich voll und ganz darauf einzulassen vermag.

### Den Gegner mit der eigenen Aura verunsichern

Es geht darum, den Gegner zu fühlen, ihn mit der eigenen Aura zu verunsichern. Die Fußarbeit kann bereits unter Druck setzen, dass der Schlag mit dem Schwert nur noch den Kampf besiegelt. Allein durch die geistige Kraft soll der Gegner zu einem Angriff provoziert werden, um den ersten Schnitt erfolgreich setzen zu können. Der Gegenangriff erfolgt unmittelbar. Eine Verteidigung gibt es beim Kendo



©snaplitude-stock.adobe.com



nicht, vielmehr stellt man sich Konflikten ganz offen. Im Sport wie im realen Leben. Ein Treffer ist auch nur dann gültig, wenn er mit Überzeugung ausgeführt wird.

Das Training ist hart und verlangt den Sportlern vieles ab. Belohnt aber gleichzeitig mit vielen Eigenschaften, die vor allem auch für das tägliche Leben, beruflich wie privat, von unermesslichem Nutzen sind: körperlicher und geistiger Ausdauer, erhöhter Aufmerksamkeit, Geschick und Entschlusskraft, Konzentration, Reaktionsvermögen, Selbstdisziplin, Teamgeist und Verantwortung und nicht zuletzt Fairness.

„Ich merke das im beruflichen Alltag, ich bin über die letzten Monate deutlicher und direkter meinen Kunden und Auftraggebern gegenüber geworden“. Holger Sommer praktiziert japanischen Schwertkampf seit einem Jahr, in der traditionellen Variante. Koryu-Bujutsu heißt die alte Schule der Kriegskunst. Das Training – es ist viel mehr als ein körperliches Programm – geht zurück auf die Lehren der über 800 Jahre alten Schwertkampfschule Hokushin Ittō-Ryū; neben der Schwertkampfkunst stehen hier schnelle Schwertzieh-Techniken ebenso auf dem Stundenplan wie waffenlose Techniken und freies Sparring. Leiter der internationalen Schule, die ihr Hauptquartier in München hat, ist Ōtsuka Ryūnosuke Taira no Masatomo. Der Soke (Großmeister) in 7. Generation ist gebürtiger Münchner; sein Lebenslauf liest sich wie eine Geschichte aus Hollywood: Mit 13 liest er die Samurai-Geschichten, mit 15 kommt er zum Schwertkampf, mit 18 zieht er nach Japan, um in einer Koryu, der altherwürdigen japanischen





Kriegskunstschule zu lernen. Und ihm gelingt, wovon nicht nur Japaner träumen. Der Soke erkennt sein Talent und seine bedingungslose Leidenschaft, bildet ihn aus, adoptiert ihn und übergibt ihm dann die Leitung der Schule. Dazu gehört noch viel mehr: die Weiterführung der Philosophie, der Lehre der Koryu. Und so ist der Münchner der erste Nicht-Japaner in der japanischen Geschichte, der die Autorität einer traditionellen japanischen Kampfkunstschule innehat.

Holger Sommer trainiert drei- bis viermal pro Woche in seinem Dojo in der Münchner Flößergasse. Ihn begeistert, wie das Dojo geführt wird, was er lernt und wie sich das Gelernte auf sein Leben auswirkt. Seinen Weg beeinflusst. „Es geht um absolute Körperspannung, jede Bewegung ist exakt einstudiert. Kraft wird nur da eingesetzt wo sie im entscheidenden Moment notwendig ist. Kein Millimeter wird zu viel preisgegeben, die Kraft wird gespart“.

Holger Sommer ist Modedesigner und Modejournalist. Früher war er Leistungssportler. Zum japanischen Schwertkampf ist er über eine persönliche Begegnung mit dem Soke der Münchner Koryu gekommen. Die tiefe Überzeugung, mit der dieser die Philosophie der Schule präsentiert und lebt, hat ihn beeindruckt. Im Training wechseln die „Samurai-Schüler“ Holz- und scharfe Schwerter ab. „Man lernt Techniken, mit denen man Menschen töten kann“. Dieses Bewusstsein macht einen, aus der auf den ersten Blick gefährlichen Sportart, dem Leben und dem Gegenüber besonderes respekt-

voll. Von Anfang an. „Der Schwertkampf festigt und stärkt den Charakter – auch im realen Leben außerhalb des Dojo. Der philosophische Background gibt mir einerseits eine bestimmte Gelassenheit im Geschäftsleben, andererseits bin ich straighter. Meine Zeit mir zu schade“.

Die Bewegungen sind feingliedrig und schnell, sie erfordern Körperspannung und ein besonderes Körperbewusstsein. Holger Sommer betreibt nebenher Ausdauer- und Krafttraining. „Zum traditionellen Schwertkampf gehören Techniken und Bewegungsabläufe, die uns Europäern vielleicht auf den ersten Blick fremd sind, die aber das Körperbewusstsein ungeheuer beeinflussen.“ Es geht darum, Körper, Geist und Schwert in Harmonie zu bringen. Meditation ist ein fester Bestandteil der japanischen Kampfkunst. „Schwertkampfkunst ist kein Fitness-Trend. Körper und Geist werden gestärkt und gestählt, der Background dahinter ist aber zu niveauvoll für eine bloße Trendsportart. Schwertkampf macht man aus Überzeugung.“

**Zur Einsteigerausrüstung** gehören an Kleidung: Hakama, Shitagi, Gi, Obi, Tabi. Ein Bokuto/Holzsword, für Battōjutsu ein Shinken/Katana. Für den Bereich Kendo kommt zu der Kleidung noch ein Bögu und das Shinai hinzu.

*Weitere Informationen und Impressionen:*  
[www.instagram.com/sommer.holge/](https://www.instagram.com/sommer.holge/)  
[de.hokushinittoryu.com/koryu-bujutsu](https://de.hokushinittoryu.com/koryu-bujutsu)



**Starker Auftritt - gesunde Füße auch im Winter**

Bis zu 150 Millionen Schritte legen wir im Laufe unseres Lebens zurück – Schwerstarbeit für unsere Füße. Zeit, ihnen etwas Gutes zu tun! Wir verraten Tipps und Tricks für gesunde und gepflegte Füße – auch im Winter!  
©vladimirfloyd-stock.adobe.com

**Schwarze Magie**

Die weiße Küche ist endgültig passé. So bunt wie moderne Gerichte ist auch die Auswahl an Farben und Formen. Wir liefern ein Rezept für moderne Küchengestaltung.  
©SieMatic

**Die nächste Ausgabe erscheint im November 2020**

**Impressum**

**Verlag** MünchenSüd Verlag GmbH, Bavariafilmplatz 3, 82031 Grünwald, **Telefon: 089/666271-16** [redaktion@muenchensued.de](mailto:redaktion@muenchensued.de), [www.muenchensued.de](http://www.muenchensued.de) **Geschäftsführer** Sabina Würz, Rudolf F. Würz **Chefredaktion** Sabina Würz **Redaktion** Anja Zahm **Redaktion Szene** Fabio P. Meggle, Maximilian Würz **Redaktion Fashion** Nina Meggle **Art Direktion** Ruben Kabalo **Anzeigen** Anja Zahm, Rudolf F. Würz **Autoren** Stephanie Bräuer, Wolfgang Kehl, Tina Lindner, Angela Müller, Simone Rudroff **Lektorat** Angela Müller



**Hinweis:** Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos keine Gewähr. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Aufnahme in Onlinemagazine und Internet sowie Vervielfältigungen jeder Art nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlags. Die redaktionell werbenden Unternehmen tragen alleine die Verantwortung für den Inhalt und die rechtliche Zulässigkeit der für sie hergestellten Text- u. Bildunterlagen. Redaktionell werbende Unternehmen stellen den Verlag im Rahmen seines Anzeigenauftritts von allen Ansprüchen Dritter und von eventuell entstehenden Kosten für Rechtsvertretung frei.

©akepong-stock.adobe.com



*Sie möchten unsere Münchener Magazine immer frisch nach Hause geliefert bekommen?*

*Dann nutzen Sie unseren neuen Abo-Servie.*  
Das Jahresabo MünchenSÜD oder MünchenCITY, 4 Ausgaben für 10 Euro

*rufen Sie uns gerne an unter 089.66627116 oder schreiben uns eine mail an [redaktion@muenchensued.de](mailto:redaktion@muenchensued.de)*

Online-Bestellformular:  
[abo.muenchensued.de](http://abo.muenchensued.de)



# B&B ITALIA



## **B&B Italia Store München**

Maximiliansplatz 21  
80333 München  
Tel. 089-461 368-0  
[www.bebitalia.com](http://www.bebitalia.com)

### Öffnungszeiten:

Di bis Fr 10:00 - 18:00 Uhr  
Sa 10:00 - 17:00 Uhr

ca  
ma  
le  
on  
da

un'idea di  
Mario Bellini

dieci, cento  
modi di vivere