

Sept - Nov 2020

M Ü N C H E N  
**SÜD**



GRÜNWALD HARLACHING PULLACH SOLLN STARNBERG WÜRMTAL





# Geschaffen für atemberaubende Beschleunigung. Auch Ihres Pulses.

**Der erste vollelektrische Porsche.  
Soul, electrified. Der Taycan.**

Bereit für den Taycan? Er kombiniert zeitloses Design mit Porsche typischer Performance und atemberaubender Beschleunigung. Das Ergebnis: jede Menge Fahrspaß. Entdecken Sie den Sportwagen der Zukunft bei uns im Porsche Zentrum 5 Seen.

**Porsche Zentrum 5 Seen**  
Hörmann Sportwagen GmbH  
Am Römerstein 53  
82205 Gilching-Argelsried  
Tel. +49 8105 3766-0  
[www.porsche-5seen.de](http://www.porsche-5seen.de)

Taycan 4S · Stromverbrauch (in kWh/100 km): kombiniert 25,6–24,6; CO<sub>2</sub>-Emissionen (in g/km): kombiniert 0; Stand: 07/2020



**PORSCHE**



## Liebe Leserin, lieber Leser,



in diesen besonderen Zeiten machen viele von uns gerne Urlaub im eigenen Land. Sich in einer Stadt treiben lassen, das Kulturangebot aufsaugen und sich mit regionalen Spezialitäten verwöhnen lassen, das ist auch in Deutschland sehr gut möglich. Die „Romantische Straße“ beispielsweise kann man jetzt einmal ganz entspannt und ohne Menschenmassen erkunden.

Bevor es richtig kalt und ungemütlich wird, lädt der Herbst nochmal zu allerlei Unternehmungen ein. Egal ob aktiv in den Bergen, entspannt am See oder relaxed in einem Wohlfühlhotel – der Herbst bietet sich an für einen Genuss-Urlaub. In dieser Ausgabe haben wir einige Empfehlungen für Ihre Auszeit im wunderschönen Allgäu für Sie zusammengestellt.

Mit unserem tollen Wohnen-Thema „Urban Jungle“ zeigen wir Ihnen, wie Sie sich die Tropen ins eigene Zuhause holen können. Und wem dieser Stil zu wild ist, für den haben wir „Japandi“ das asiatische Klarheit mit nordischem Hyggegefühl verbindet.

Ich bin sicher, es ist auch in dieser Ausgabe wieder für jeden etwas dabei und wünsche Ihnen viel Spaß bei der Lektüre

Herzlichst Ihre

Sabina Würz  
Herausgeberin-Chefredakteurin



*Bei Juwelier Bauer legen wir Wert auf Kompetenz, erstklassige Qualität und optimalen Service. Mit diesen Werten stehen wir Ihnen bestmöglich bei allen Fragen zur Seite.*



# HISTORISCHE ZEITREISE

Jedes Jahr besuchen Millionen Touristen aus der ganzen Welt die „Romantische Straße“. Jetzt besteht die Chance, diese einzigartige Reise durch Geschichte, Kunst und Kultur einmal ganz entspannt ohne Menschenmassen zu unternehmen. ➔

MARIEN-APOTHEKE

*Fachwerkhäuser, mittelalterliches Kunsthandwerk – genauso stellt man sich die Romantische Straße vor. Sehenswürdigkeiten wie hier das Jagstheimerhaus am Marktplatz in Rothenburg ob der Tauber sind weltberühmt, außer bei uns vielleicht.*  
©FrankenTourismus/Pfützing

6

reisen





*Füssen mit seinen zahlreichen Sehenswürdigkeiten (linke Seite St. Coloman) ist Ausgangs- oder Endpunkt der Romantischen Straße. Zu den neueren Highlights gehört das 2011 eröffnete Museum der Bayerischen Könige. ©Museum der Bayerischen Könige*

**1950** wurde eine Route ins Leben gerufen, die weltbekannt und zu einer der Hauptattraktionen Deutschlands wurde: die „Romantische Straße“. Vom Main bis zu den Alpen reiht sich wie an einer kostbaren Perlschnur ein einzigartiger Ort an den nächsten. Die Absicht hinter dieser Gründung war es, in der Nachkriegszeit einen erschwinglichen Urlaubsraum vor der Haustür der Deutschen zu schaffen und auch die europäische Kulturgeschichte bewusst zu machen, in der

diese Landschaft von Beginn an eingebettet war. Sie bietet eben nicht nur mittelalterliche Städte mit pittoresken Fachwerkhäusern, die in der Zeit stehen geblieben zu sein scheinen. Auf dieser Strecke liegen Orte, in denen bedeutende Kaufleute und Künstler ihre Spuren hinterlassen haben und die einst zu den wichtigsten Zentren des Heiligen Römischen Reiches Deutscher Nation gehört haben. Mit den Jahren geriet die Straße, die in ihrem Verlauf an die Via Claudia angelehnt von Norden nach





Süden führt, ins Hintertreffen gegenüber Städten wie München. So erhielt sich eine Kulturlandschaft, durch die man eine einzigartige Zeitreise in die Vergangenheit erleben kann.

Die ersten Ausländer, deren romantisches Bild von Deutschland durch Orte wie Dinkelsbühl oder Rothenburg ob der Tauber geprägt wurde, waren die amerikanischen Soldaten, die mit ihren Familien hier Urlaub machten. Heute sind es vor allem Besucher aus Asien, vornehmlich aus Japan, die das Bild auf den engen Gassen bestimmen. So erfahren jährlich rund 5 Millionen Übernachtungsgäste und viermal so viele Tagestouristen die 413 Kilometer von Füssen nach Würzburg. Bei allen Einschränkungen, die wir durch Covid-19 zur Zeit erfahren, bietet sich nun im Herbst die Möglichkeit, diese Kulturdenkmäler einmal in ruhigerer Beschaulichkeit und Entspannung zu entdecken. Eine Stunde von der Landeshauptstadt entfernt eröffnet sich eine Welt mit einer Mischung aus anmutiger Landschaft, historischer Architektur, einmaligen Kunstwerken und regionaler Kulinarik, die ihresgleichen in Europa sucht. Die Vielzahl der Sehenswürdigkeiten sollten auf einem mehrtägigen Trip besichtigt werden. Und ist man dann endlich in Würzburg oder Füssen, je nachdem welche Richtung man einschlägt, so ist man in kurzer Zeit auch wieder zu Hause in der Gegenwart – nach einer unvergleichlichen Zeitreise. Ideal auch für Familien, denn welches

©Patrik Kosmidar-stock.adobe.com

*Schloss Neuschwanstein ist gewissermaßen das Paradebeispiel übersteigter romantischer Vorstellungskraft. Im kleinen Bild zu sehen ist das Schlafzimmer des Königs in idealisierter Neogotik.*

©BayerischeSchlösserverwaltung/  
www.neuschwanstein.de







*Für Münchner liegt die Wieskirche noch im Bereich eines Tagesausflugs. Die von 1745 bis 1754 erbaute Wallfahrtskirche gehört zum UNESCO-Weltkulturerbe.  
©Pratchaya.Lee-shutterstock.com*

Kind wäre nicht fasziniert von Türmen, Stadtmauern und Burgen, die man in dieser Unversehrtheit nirgendwo anders in einer solchen Konzentration findet.

Von München aus bietet sich natürlich die Route von Süden nach Norden an. Beginnend von Schloss Neuschwanstein und an der Wieskirche vorbei, gelangt man an die erste klassische Station der „Romantischen Straße“. Wenn man in das Tal des Lechs fährt, empfangen einen die Stadttore und -mauern von Landsberg am Lech, die die mittelalterlichen Gassen mit ihren schmalen authentischen Häusern umschließen. Gegründet im Jahr 1160 von Heinrich dem Löwen, der auch München aus

der Taufe gehoben hat, sicherte sie die Salzstraße, die wichtigste Lebensader im Mittelalter. Heute ist die Stadt eines der wichtigsten Zentren der Region mit einem jungen Lebensgefühl, in dem es viele Handwerksbetriebe gibt. Einen Besuch wert ist die Lederwerkstatt von Kai-Uwe Möschler in der Ledergasse 367. Mit den historischen Maschinen und dem Duft nach echtem Leder hat der junge Meister hier einen Ort geschaffen, der direkt aus dem Mittelalter stammen könnte. Typisch für das alte junge Städtchen sind auch die diversen Schokoladenmanufakturen, die sich hier angesiedelt haben. Sollte man noch etwas Zeit haben, empfiehlt sich ein Spaziergang im Wildpark, der sich direkt an die Altstadt an-



# #MY ALPINE LIFE BALANCE



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



**STOCK**   
★★★★★ resort

#EINFACHGLÜCKLICH

[stock.at](http://stock.at)



**NESSLERHOF**  
XXXX  
SUPERIOR

#DIEGÄSTEFLÜSTERER

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





Das Wassermanagement-System Augsburgs funktioniert seit über 800 Jahren und gilt weltweit als einzigartig. Seit Juli 2019 gehört es zum UNESCO-Welterbe.  
©Martin Augsburger/Stadt Augsburg



©romantischestrassen.de

Landsberg am Lech hat seine Bedeutung der Verlagerung der Salzstraße und den damit verbundenen Bau einer Lechbrücke zu verdanken. Neben der sehenswerten Altstadt bietet es hervorragende Handwerksbetriebe. Rechts ein Blick in die Lederwerkstatt Kai-Uwe Möschlers. Auch hervorragende Chocolatiers wie „Meisterwerk“ (Bild rechts unten) haben hier Tradition.



©romantischestrassen.de



©romantischestrassen.de

schließt. Dort können sie zutrauliche Rehe beobachten, die sich ganz unbefangen dem Besucher nähern.

Die nächste Station ist Augsburg, eine der wichtigsten Städte der Vergangenheit, deren wirtschaftliche Bedeutung von der Kaufmannsfamilie der Fugger geprägt wurde. Eigentlich ist dieses Juwel mit seinen Bauten aus Gotik, Renaissance und Rokoko für einen Kurzbesuch zu schade, aber die „Romantische Straße“ hat noch einige Kilometer zu bieten. Vielleicht sollte man diese Tour dazu nutzen, sich Anregungen für vertiefende Besichtigungen zu einem späteren Zeitpunkt zu holen. Eines muss man aber auf jeden Fall gesehen haben: die Fuggerei. Diese wohl älteste Sozialbausiedlung der Ge-

schichte dient ihrem Zweck noch heute. Für eine symbolische Jahreskaltmiete von 0,88 Euro kann man in den begehrten Wohnungen leben – vorausgesetzt man lebt seit mehreren Jahren in Augsburg, ist bedürftig und ein guter Katholik und betet täglich für die Stifterfamilie der Fugger, die zu ihrer Zeit neben den Medici in Florenz zu den einflussreichsten Handelshäusern Europas gehörten.

Nach einer kurzen Rast in der Blumenstadt Rain mit einem Picknick am Stadteich erreichen wir nun Nördlingen, das im Zentrum des kreisrunden Nördlinger Rieses liegt. Es ist der Überrest eines Kometeneinschlags in grauer Vorzeit, dessen fruchtbarer Boden den Reichtum





Mit der Stiftung der Fuggerei von 1519 wollte Jakob Fugger einen Beitrag zum eigenen Seelenheil leisten. Da ihm sein riesiges Vermögen nur von Gott gegeben worden sein konnte, so sein Glaube, versuchte er damit etwas Dankbarkeit zu zeigen. ©Klaus Eppele-stock.adobe.com



des komplett von einer Stadtmauer umschlossenen Städtchens begründet hat. Mehr Mittelalter geht nicht, denn abends um 22 Uhr ruft seit Menschengedenken der Türmer von St. Georg sein „So, Gsell, so“ zur Nachtruhe, die heute natürlich in den quirligen Gassen nicht mehr eingehalten wird. Die Stadtmauer ist übrigens durch einen Wehrgang voll begehbar, und so kann man diesen wunderbaren Ort für den ersten Eindruck komplett umrunden. Als nächstes steht eines der bekanntesten Postkartenmotive der „Romantischen Straße“, Dinkelsbühl, auf dem Programm. Nahe dem UNESCO Weltkulturerbe des römischen Limes gelegen, ist dieses nahezu unversehrte Kleinod des Mittelalters einen ausgedehnten Spaziergang wert. Mit seinem geschlossenen Mauerring und dem historischen Marktplatz bietet es ein Geschichtsgefühl, dem man im historischen Museum der Stadt nachspüren sollte.

Genauso bekannt auf allen Kontinenten ist Rothenburg ob der Tauber, das den Eingang zum ebenso benannten Tal mit seinen sanften Hängen und Weinbergen markiert. Das Kobolzheimer Tor und der Siebersturm gehören wohl zu den meist fotografierten Sehenswürdigkeiten unseres Landes. Aber vor allem ist Rothenburg die Stadt eines der wichtigsten Künstler in der Kunstgeschichte Deutschlands am Übergang von der Gotik zur Renaissance: Tilman Riemenschneider. Eine schillernde Figur, der als Bildschnitzer und Politiker seine Zeit prägte. Er war sogar einige Jahre Bürgermeister von Würzburg, wo er auch im Zuge der Bauernkriege eingekerkert war und gefoltert wurde.

©Manuel Schönfeld-stock.adobe.com





Weltbekannt ist Nördlingen wegen seiner Lage im Ries, einem Meteoritenkrater von etwa 25 Kilometer Durchmesser, den man vom Kirchturm aus sehr gut erkennen kann. Dieser ist fast so hoch wie die Türme der Münchner Frauenkirche.

©www.bayern.by/  
Peter von Felbert



©romantischestrasse.de

Die Kinderzeche ist in Dinkelsbühl das zentrale Fest der Bürgerschaft. Es thematisiert die Sage von der Errettung der Stadt durch die Kinder. Am jährlichen Festspiel und dem Schwedenlager beteiligen sich mehr als 1.100 Bürger der Stadt. Dieses historisierende Fest hat die Stadt über die Grenzen hinaus berühmt gemacht.



©kino1493-stock.adobe.com



©www.bayern.by/Tobias Gerber

Der Legende nach wurden ihm dabei die Hände gebrochen, sodass er danach nicht mehr als Bildhauer arbeiten konnte. Wenn man den Heilig-Blut-Altar in St. Jakob zu Rothenburg besichtigt, kann man ermessen, was für ein Verlust dies für die Kunst war. Das grandiose Schnitzwerk ist nicht wie früher bunt gefasst, sondern vom Meister monochrom gehalten. Dies und die Lichtwirkung durch den durchbrochenen, nicht abgeschlossenen Schrein machen den Altar zu einem für seine Zeit revolutionären Werk. Allein dafür lohnt es sich, neben allen anderen Attraktionen nach Rothenburg zu kommen und sich mit der Vielschichtigkeit des Werks zu beschäftigen.

Jetzt fahren wir in das malerische Main-Tauber Tal, vorbei an vielen Orten, die wir hier nicht alle vorstellen kön-

nen, nach Weikersheim mit seinem wunderbaren Schloss. Es verfügt über eine eigene Musikakademie im Gewehrhaus des Schlossparks. Dieser ist ein kleines Wunder, das in seiner Anmutung, aber natürlich nicht seiner Größe nach, mit Versailles konkurrieren kann. Der Bau aus der Renaissance derer von Hohenlohe mit seiner fast vollständigen Inneneinrichtung ist ein Muss auf der Tour, und wenn uns Corona wieder aus den Fängen lässt, sollte man einmal die Freiluftkonzerte und Opernaufführungen der jungen Musiker von „Jeunesse Musical International“ aus der ganzen Welt erleben.

Die Krönung der „Romantischen Straße“ bildet auch den Schlusspunkt unserer, zugegeben sehr selektiven Reise: Würzburg und die bischöfliche Residenz, die eindrucksvoll







Es ist das meistfotografierte Motiv in ganz Deutschland und doch kennen es die wenigsten Deutschen: das Plönlein zwischen Siebersturm und rechts dem Turm des Kobolzeller Tores. ©Berthold Werner



©by-studio-stock.adobe.com



©romantischestrassen.de

Mit der erhaltenen mittelalterlichen Altstadt ist Rothenburg ob der Tauber eine weltbekannte Sehenswürdigkeit mit vielen Baudenkmälern und Kulturgütern. Herausragend an der Altstadt ist, dass sie sehr ursprünglich wirkt, da trotz der Kriegszerstörungen von 1945 und des unauffälligen Wiederaufbaus praktisch keine stilistischen Brüche erkennbar sind. Der historische Stadtkern ist von einer begehbaren Stadtbefestigung umgeben und in die weitgehend unverbaute Landschaft des Flusstals der Tauber eingebettet. Das berühmteste Kunstwerk der Stadt ist die Heiligblut-Relièfe des Würzburger Bildschnitzers Tilman Riemenschneider.



©jarek106-stock.adobe.com



©Egon Boensch-stock.adobe.com



Die 1720 bis 1744 von Balthasar Neumann erbaute Würzburger Residenz war 1981 die erste, von der UNESCO anerkannte, Welkulturerbestätte in Bayern. Im kleinen Bild ist der Frankoniabrunnen zu sehen.

©romantischestrassen.de



Das Treppenhaus wird überwölbt von dem größten zusammenhängenden Deckenfresko der Welt (ca. 580 m²). Gemalt von Giovanni Battista Tiepolo, dem berühmtesten Freskenmaler seiner Zeit, sowie seinen Söhnen und weiteren Helfern.

©FrankenTourismus/FWL/Hub



Ein Blick von der Empore in die Hofkirche der Residenz. Schön ist die Farbgebung in Altrosa und Gold, wobei Wände und Säulen mit Stuckmarmor verziert sind.

©FrankenTourismus/FWL/Hub



Die Ursprünge von Schloss Weikersheim liegen zwar im Mittelalter, geprägt ist das heutige Bild aber durch den Renaissance- und Barockstil.  
©romantischestrassen.de



Den barocken Garten von Schloss Weikersheim bevölkert ein Figurenprogramm von rund 100 steinernen Statuen. Es gibt Bildnisse der Winde, Elemente, Erdteile, Jahreszeiten, Planeten, antiker Götter und Helden.  
©Thomas Jablonski-stock.adobe.com

voll über der Stadt thront. Hier findet sich ein einzigartiges Ensemble aus Architektur und Malerei. Der Bau fasst die Ergebnisse der großen abendländischen Architekturströmungen jener Zeit, der französischen Schlossarchitektur, des Wiener Barock und des oberitalienischen Palast- und Sakralbaus zu einem Gesamtkunstwerk zusammen. Der Würzburger Hofarchitekt Balthasar Neumann, dem die Leitung dieses gewaltigen Bauvorhabens oblag, hatte jedenfalls nicht nur Architekten wie Lucas von Hildebrandt und Maximilian von Welsch, sondern auch zahlreiche Dekorationskünstler wie etwa den Italiener Antonio Bossi oder den größten Freskenmaler des 18. Jahrhunderts, Giovanni Battista Tiepolo, unter einen Hut zu bringen. Diese Künstler haben Balthasar Neumanns unvergleichliche Raumfolge – Vestibül, Treppenhaus, Weißer Saal, Kaisersaal – in kongenialer Weise ausgestattet und überdies noch in einer schöpferischen Gemeinschaftsleistung das „Würzburger Rokoko“ her-

vorgebracht, die temperamentvollste von allen Varianten dieses Stils in Deutschland. Eine Attraktion, die nördlich der Alpen nicht seinesgleichen findet und die jeder einmal gesehen haben muss.

Natürlich hat Würzburg noch mehr zu bieten, wie alle Orte, die wir besucht haben. Es gäbe so viele Städte, Kirchen, Burgen oder Schlösser zu besichtigen. Aber es sind wie schon erwähnt über 400 Kilometer, auf denen sich eine wundervolle Preziose der Architektur- und Kunstgeschichte an die nächste reiht. Auf [www.romantischestrassen.de](http://www.romantischestrassen.de) kann man sich einmal in diese Welt begeben, sich seine individuelle Tour zusammenstellen und für jede Etappe das richtige Quartier finden. Dann steht einer Zeitreise, die jedes Jahr unzählige Geschichtsinteressierte anzieht, nichts mehr im Weg. Nur diesmal vielleicht entspannter und menschenleerer als es diese Orte in den letzten 70 Jahren jemals erlebt haben. ■



Gerd W. Stolp

**Gerd W. Stolp**  
Trauerredner

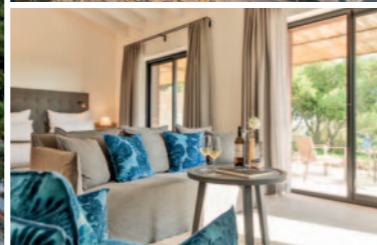


Ihr Trauerredner für einen  
würdevollen Abschied

*Das schönste Denkmal,  
das ein Mensch bekommen kann,  
steht in den Herzen der Mitmenschen.*

Albert Schweitzer





  
**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, begehbare 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**



# Mit Rückenwind durchs Allgäu

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







©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: Himmelsstürmer 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.

## Kanzlei am Starnberger See

Familienrecht. Fey & Kollegen.



**Klar in der Sache – echt in der menschlichen Begegnung.**

Unsere südlich von München gelegene **Kanzlei am Starnberger See** ist auf **familienrechtliche Angelegenheiten** spezialisiert.

Im Alten Forstamt • Weilheimer Str. 7 • 82402 Seeshaupt  
Tel.: 0 88 01 - 91 34 06 • Fax: 0 88 01 - 91 34 07  
kontakt@kanzlei-am-starnberger-see.de

[www.kanzlei-am-starnberger-see.de](http://www.kanzlei-am-starnberger-see.de)





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



©ARochau-stock.adobe.com

### MünchenSÜD 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.

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.



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



© 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 Tannheimertal.*  
©mindscapephotos-stock.adobe.com



# 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



©pwmotion-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



### MünchenSÜD 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.

### **MünchenSÜD 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. ■





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.

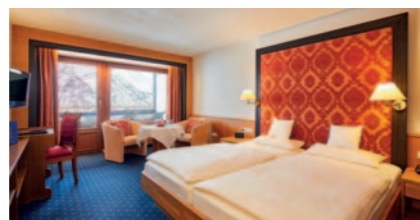
Kulinarisch verwöhnt werden die Gäste im Hotelrestaurant, in dem Küchenchef Josef Schaffler regionale Gerichte – mit besten Zutaten aus dem Allgäu – neu interpretiert. Die Weinkarte des Hauses hält für jeden Gang den passenden Wein parat. Sie ist gut gefüllt mit ausgezeichneten deutschen Weinen, ein 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)







## 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)



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. MünchenSÜD 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)



# 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. ➔





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 Vik-

tualienmarkt 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 bequem 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 ➔



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



Dorothee Schumacher • Luisa Cerano • RIANI • Uli Schneider • Maison Common • JUVIA  
Friendly Hunting • Marjana von Berlepsch • Cambio • LU REN • IVI • Eva Mann • JNBY  
Bahnhofstraße 101 • 82166 Gräfelfing • Telefon 089 - 85 59 70 • www.modehaus-grundl.de • evigrundlmodehaus







©Kzenon-stock.adobe.com

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



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

Waldemar M.

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

lieben 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



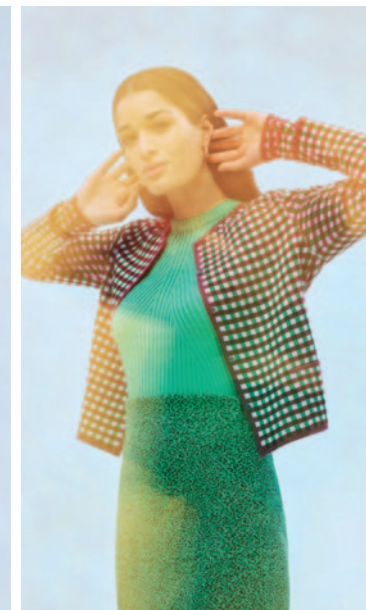
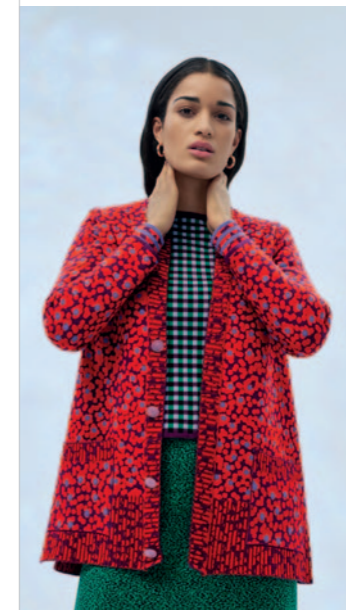
*Ein perfekter Tag, weil ein schönes Essen im Restaurant – nach dem SHOPPEN – mich auch noch zusätzlich belohnt. Einfach herrlich! Roswitha O.*

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 Einkaufen 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! ■



## Mode & Tracht in höchster Qualität



VON & ZU  OLEANA  BASSET.

### Mia's Trachten & Couture

Inh. Carolin Diel  
Ottostrasse 92 | 85521 Ottobrunn  
phone +49 (0)89 605479  
www.mias-trachten-couture.de  
Mo-Fr. 10-13 Uhr und 15-18 Uhr  
Sa 10-13 Uhr  
Jetzt neu auch auf WhatsApp  
erreichbar! 01573 4672067

**15% Rabatt**  
auf Ihren ersten  
Einkauf gegen  
Vorlage dieses  
Gutscheins



## Ein Jahr DAS PREUSSEN – SCHUHWERK & ACCESSOIRES – im schönen Bayern

Margit Hoffmann blickt zurück auf ein ereignisreiches Jahr. MünchenSÜD sprach mit der Inhaberin des „PREUSSEN“.



Margit Hoffmann

„Vor knapp einem Jahr wurde DAS PREUSSEN in Starnberg in der Maximilianstraße eröffnet – und wir schätzen uns äußerst glücklich, in dieser Zeit so viele nette und liebenswerte Kundinnen und Kunden gewonnen zu haben. Voller Freude und Dankbarkeit blicken wir zurück auf die vergangenen zwölf Monate. Im September 2019 erlebten wir nach sorgfältiger Planung und erwartungsvoller Neugier einen phantastischen Start. Trendig, ausgefallen, klassisch, elegant – für jeden Geschmack und jede Stilrichtung, für Alltag und festliche Anlässe, für Damen und Herren – unser Konzept wurde großartig angenommen und die positive Resonanz war überwältigend. Dank unserer vielen zufriedenen Kunden und mittlerweile treuen Stammkunden sprach sich DAS PREUSSEN schnell herum und lässt uns, trotz Corona-Zeit, optimistisch und mit Vorfreude auf die nächste, vielversprechende Saison blicken.“

Die neue Kollektion wird begeistern, da alle aktuellen modischen und klassischen Bereiche aufgegriffen werden: von Stiefeletten und Stiefeln – auch im Cowboy- und Gaucho-Style – über die verschiedensten Boots, High Heels und Pumps bis hin zu Plateauschuhen und Sneakern, sowohl von etablierten als auch von neuen Marken und Designern. Dabei bestimmen erdige Farbtöne, aber auch trendige Materialien wie Samt, Lack und Fell den diesjährigen Herbst/Winter. Schöne Accessoires, passend zu jeder Stilrichtung der Schuhe, aber auch einzeln wunderbar tragbar, runden das Programm ab. Dazu zählen u. a. Clutches, Hand- und Businessaschen, Gürtel und Handschuhe aus wunderbarem Naturleder, aber auch Hüte, Schals und Mützen aus Wolle, Cashmere und Alpaka. Grundsätzlich spielen bei der Zusammenstellung der DAS PREUSSEN-Kollektion hochwertige und sorgfältig ausgewählte Materialien eine große Rolle – nicht zuletzt, um dem eigenen ökologischen Anspruch gerecht zu werden.

Wir freuen uns sehr auf Ihren Besuch bei uns im DAS PREUSSEN in Starnberg – und wünschen Ihnen von Herzen beste Gesundheit und alles Gute!“

[DASPREUSSEN.DE](http://DASPREUSSEN.DE)



DAS  
**PREUSSEN**  
SCHUHWERK & ACCESSOIRES

## VON LIEBE GETRAGEN – MIT FREUDE TRAGEN

DAS PREUSSEN präsentiert stilvolles und trendiges Schuhwerk sowie ausgewählte Accessoires. Für SIE und IHN, für Herz und Sinne, für besonderen Geschmack und bleibende Freude.

Lassen Sie sich überraschen und verführen. Wir freuen uns auf Sie!



FOLGEN SIE UNS AUF INSTAGRAM 

DAS PREUSSEN – SCHUHWERK & ACCESSOIRES, Maximilianstraße 8, D-82319 Starnberg  
[DASPREUSSEN.DE](http://DASPREUSSEN.DE)





## 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



Herzlich Willkommen im Porsche Zentrum 5 Seen.

## Wo Ihre Sportwagen-Träume zu Hause sind.

Seit 55 Jahren ist das Porsche Zentrum 5 Seen Anziehungspunkt für Sportwagen-Enthusiasten aus der ganzen Region. Was das kompetente Team tagtäglich antreibt? Der Wille zur Höchstleistung. Der Mut, immer wieder neue Wege zu gehen. Und die Liebe zu den faszinierenden Leistungssportlern aus dem Hause Porsche.

Als inhabergeführtes Unternehmen der Familie Wörle steht es für generationenübergreifende Sportwagen-Kompetenz. Mit formvollendeten Meisterwerken der Ingenieurskunst, individuellen Beratungsangeboten und exzellenten Serviceleistungen wird sichergestellt, dass jeder Kunde auf der Ideallinie landet. Überzeugen Sie sich selbst vom umfangreichen Angebot und besuchen Sie das Porsche Zentrum 5 Seen im schönen Süden von München. Man freut sich auf Ihren Besuch und garan-

tiert Ihnen jederzeit eine schnelle und individuelle Bearbeitung Ihrer Anliegen.

### Verkauf

Mit viel Leidenschaft, persönlicher Hingabe und attraktiven Konditionen sorgen die erfahrenen Verkaufsberater dafür, dass Ihr Sportwagen-Traum zur Wirklichkeit wird – und zwar in Porsche-typischer Höchstgeschwindigkeit. Lassen Sie sich in der entspannten Atmosphäre der Ausstellungsräume von der Porsche Modellfamilie begeistern und finden Sie Ihren persönlichen Spitzensportler.

### Service

Das hochqualifizierte Serviceteam liefert die Porsche-typische Premium-Qualität in allen technischen Bereichen. Mit exzellenter Fachkompetenz und hochmoder-



Familie Wörle vom Porsche Zentrum 5 Seen.

nem Equipment sorgen die zertifizierten Servicemitarbeiter immer für die Bestform Ihres Porsche. In jeder Saison. Auf jedem Terrain. Für alle Belange auf der Straße oder auf der Rennstrecke.

### Porsche Classic

Ihr Sportlerherz schlägt für historische Porsche Modelle? Auch dann sind Sie an der richtigen Adresse. Seit 2014 ist das Porsche Zentrum 5 Seen zertifizierter Porsche Classic Partner, einer der ersten in Deutschland und kann bei der fachgerechten Reparatur und Restauration von legendären Old- oder Youngtimern auf mehr als 50 Jahre Erfahrung zurück-

blicken. Mitarbeiter mit mehr als 45 Jahren Erfahrung garantieren hier optimales Fachwissen.

**Porsche Zentrum 5 Seen**  
Hörmann Sportwagen GmbH  
Am Römerstein 53  
82205 Gilching-Argelsried  
Tel. +49 8105 3766-0  
Fax +49 8105 24761  
info@porsche-5seen.de  
www.porsche-5seen.de

### Event-Highlights

Mit abwechslungsreichen Event-Highlights sorgt das Team dafür, dass Kunden kein Highlight aus der faszinierenden Porsche Erlebniswelt verpassen und ihre Leidenschaft für die Marke Porsche auch auf der Rennstrecke ausleben können. Bei der Ausrichtung zahlreicher Fahrveranstaltungen und -trainings können Sie sich immer auf die Performance des langjährigen Partners, den European Speed Club und die Freunde vom Porsche Club Rems-Jagst e.V. verlassen.



# Ein alter Hut erobert die Kulinarik

60  
genießen



Milch-Honig-Kefir mit  
Walnuss-Cantuccini  
und Birnen-Mesisse-Salat.  
©TEUBNER/Vivi D'Angelo

Lamm-Tataki mit enzymatisch  
gebräunter Quitte und  
Petersilienwurzeln. Das Rezept  
finden Sie in der Mediathek  
auf unserer website unter  
[www.muenchensued.de](http://www.muenchensued.de).  
©TEUBNER/Vivi D'Angelo



Ess- und Kochgewohnheiten werden ja gerne von völlig neuen Trends beherrscht. Einer der derzeit aktuellsten ist allerdings uralt – das Fermentieren von Lebensmitteln. Sauerkraut, Brot, Käse und asiatisches Kimchi beruhen genau auf dieser Methode –, die im Moment nicht nur die Gourmet-Gastronomie sondern auch die heimischen Herde (wieder) erobert hat. ➔





Gegrillte Fladen aus milchsaurem Kartoffel-  
teig mit Austernpilzen  
und Burrata.  
©TEUBNER/Vivi D'Angelo

### Was genau ist Fermentation?

Zugegeben, die Beschreibung des Vorgangs klingt noch nicht so appetitlich: Denn vereinfacht gesprochen ist Fermentation die Transformation von Lebensmitteln durch Mikroorganismen wie Bakterien, Schimmelpilze oder Hefen. Und um es ein wenig chemisch zu ergänzen: Im Laufe dieser Transformation wandeln die Mikroorganismen Zucker mithilfe eigens dafür produzierter Enzyme in andere Stoffe wie CO<sub>2</sub>, Alkohol, Essig- oder Milchsäure um. Das geschieht ohne Sauerstoff, also in einer sogenannten anaeroben Umgebung. Umgangssprachlich (und nicht bis ins Detail chemisch korrekt) ist Fermentation nichts anderes als Gärung. Dabei gibt es die Milch-

saure-Gärung, die Essigsäure-Gärung, die alkoholische Gärung, die alkalische Gärung, Fermentation mithilfe eines Schimmelpilzferments auf der Basis von Reis (z. B. bei Sojasaucen und Misopasten) oder mit einer Kombucha-Pilzkultur (wie z. B. für das gleichnamige Getränk).

### Und das soll schmecken?

Und wie, denn wie erwähnt: Brot (insbesondere Sauer-  
teigbrot) und Käse entstehen durch diese Prozesse genauso wie Bier, Wein oder Joghurt. Oder eben fermentiertes Gemüse, denn genau da geht der aktuelle Trend hin. Spitzenköche, wie der berühmte René Red-

# IL BRIGANTE

Ristorante - Bar - Pizzeria

## UNSER HAUSGEMACHTES OLIVENÖL

jetzt bei uns im  
Restaurant erhältlich!

0,75l Flasche 15 €



CATEGORIA SUPERIORE  
aus Basilicata



IL BRIGANTE  
Bahnhofstraße 5  
82069 Hohenschäftlarn

Telefon +49 (0) 8178/ 99 85 55  
[www.il-brigante.de](http://www.il-brigante.de)



zepi aus dem Noma in Kopenhagen, schwören auf diese Methode, weil fermentierte Produkte in der Regel mehr Umami besitzen (die vielgepriesene fünfte Geschmackswahrnehmung, die aus der perfekten Abrundung aller Geschmackswahrnehmungen entsteht). Sie sind außerdem einfacher zu verdauen und dadurch nahrhafter. Das ist auf die mikrobiellen Prozesse zurückzuführen: Eher komplexe und für Menschen nicht einfach zu verdauende Molekülstrukturen von Proteinen oder Stärke werden durch Fermentation in einfachere verwandelt.

#### Einmachen, Einlegen oder Fermentieren

Alle diese Methoden dienten schon seit Langem – und in jeder Familienküche – der Haltbarmachung von Lebens-

mitteln. Im Zuge umfassender Hygienemaßnahmen im 19. Jahrhundert und Errungenschaften wie der Pasteurisierung oder schlicht der des Kühlschranks – und heute der ständigen Verfügbarkeit von Früchten und Gemüse auch außerhalb der Saison – rückte die Fermentation als Prozess zur Konservierung in den Hintergrund. Leider ging dabei auch das Wissen über die positiven Effekte auf Geschmack und Verdauung verloren. Ganz zu schweigen vom Nachhaltigkeitsgedanken der saisonalen Verwertung von Lebensmitteln.

Das Einmachen ist schon lange auch in die ambitionierte Hobbyküche zurückgekehrt, ebenso wie seit einigen Jahren das Einlegen von Früchten, aber auch von Ge-

*Spaghetti Carbonara mit milchsauer vergorenem Palmkohl. Das Rezept finden Sie in der Mediathek auf unserer website unter [www.muenchensued.de](http://www.muenchensued.de). ©TEUBNER/Vivi D'Angelo*



LANTENHAMMER

*Destillerie seit 1928*

# ERLEBEN STAUNEN GENIEßEN

## MIT NEUER ERLEBNISWELT

Wie entsteht traditioneller Obstbrand, feiner Gin oder echt bayrischer Rum? Im neuen interaktiven und multimedialen Erlebnisrundgang erfährt man alles über die Welt feiner Destillate. Ob bei einer „selfguided Tour“ oder einer Führung durch die Brennerei, erhält man einen Einblick in die Geheimnisse der LANTENHAMMER Destillerie – mit Sicherheit. Kommt vorbei – wir freuen uns auf Euch!

LANTENHAMMER Destillerie GmbH  
Josef-Lantenhammer-Platz 1 (Navi: Obere Tiefenbachstraße 8)  
83734 Hausham | Tel. 0 80 26 - 92 48 33 | [www.lantenhammer.de](http://www.lantenhammer.de)

Mo. – Sa. von 10 bis 18 Uhr  
An Sonn- und Feiertagen ist die  
Erlebnisdestillerie geschlossen.

 / [lantenhammer.destillerie](https://www.facebook.com/lantenhammer.destillerie)  
 @ [lantenhammer\\_destillerie](https://www.instagram.com/lantenhammer_destillerie)





Spätzle mit Linsenmiso-Liebstöckel-Sud und Linsensprossen.

©TEUBNER/  
Vivi D'Angelo



müse. Die Fermentation ist nun die letzte Renaissance – wohl auch deswegen, weil sie am ehesten mit negativ behafteten Begriffen wie „Schimmelpilz“ oder „vergoren“ verbunden ist.

**Wahre Köstlichkeiten**

Dass sich dahinter wahre Köstlichkeiten verbergen und sich mit fermentierten Produkten ganz wunderbar zaubern lässt, beweisen nicht nur Produkte von Herstellern wie den Münchner Unternehmen [\[ics.de\]\(http://ics.de\) oder \[www.sauer-macht-gluecklich.de\]\(http://www.sauer-macht-gluecklich.de\), sondern auch die zahlreichen Workshops zum Thema Fermentieren. Mittlerweile sind außerdem wirklich gute Bücher auf dem Markt, die das Thema ausführlich erklären und neben den Fermentationsrezepten auch kreative Speisideen beinhalten – wie die Bilder zu diesem Artikel. Sie stammen alle aus dem gerade im Münchner GU-Verlag, Teubner Edition, erschienenen Buch „Fermentieren“ von Antje de Vries und Anne-Cathrine Preißer „Fermentation – neue Aromenwelten entdecken“.](http://www.completorgan-</a></p></div>
<div data-bbox=)



**FERMENTIEREN**  
Antje de Vries, Anne-Cathrine Preißer  
Gräfe & Unzer Verlag  
208 Seiten  
ISBN-10: 3833874139  
ISBN-13: 978-3-8338-7413-0

**ERÖFFNUNG DER OUTDOORBAR**



Hotel  
Restaurant  
Biergarten  
& Bar



Am Klettergarten 7 - 82065 Baierbrunn  
Tel: 089 7448840 | [info@hotelbuchenhain.de](mailto:info@hotelbuchenhain.de)  
[www.hotelbuchenhain.de](http://www.hotelbuchenhain.de)





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

## Neubeginn im Asam Schloessl

Barbara und Shane McMahon sind die neuen Wirte im Asam Schloessl 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 Schloessl.

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 Schloessl 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 Schloessl 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 Schloessl erweitert – inhaltlich 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 Schloessl 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 Schloessl ist einfach der perfekte Ort für gelebte Gastfreundschaft.“ [www.asamschloessl.de](http://www.asamschloessl.de)



# Neues Edel-Steakhouse 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 Reifschränken 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)



## Frauengesundheit in allen Lebensphasen

... das Herzstück der Arbeit der Gynäkologen Dr. Rainer Lorch, Dr. Wolf Bleichrodt, Frau Dr. Sophie Meyer, die sich in ihrer Praxis für Frauengesundheit im Obergeschoss des mediCenter Solln auf gyn. Endokrinologie, Reproduktions- und Präventionsmedizin, Hormon- und Stoffwechseltherapie, Epigenetik und minimalinvasive gyn. Chirurgie spezialisiert haben.

Im Fokus ihrer Arbeit steht für das Team um Dr. Lorch deshalb die Sorge um das körperliche und seelische Wohlbefinden der Frau in allen Lebensphasen – von der Jugend bis in die reifen Jahre. Typische Themen sind hierbei u. a. juvenile Zyklusstörungen,



*Dr. R. Lorch, Dr. S. Meyer und Dr. W. Bleichrodt*

ungen, Verhütungsberatung, ungewollte Kinderlosigkeit, Schwangerschaftsbetreuung, Missempfindungen während der Wechseljahre, z. B. durch gestörten Schlaf, Gewichtszunahme, Depressionen, sowie die Leiden durch Hormonausfallstörungen nach der Menopause. Diese werden gezielt abgeklärt und zielführend therapiert.

Auch kann die Lebensqualität durch eine exakte präventionsmedizinische Diagnostik verbessert und langfristig gesichert werden. Erst seit kurzem erlaubt die prädiktive Genetik, Krankheiten frühzeitig, also noch vor deren Ausbruch, zu erkennen und so gut wie möglich zu verhindern bzw. aufzuhalten – Präventions- statt Reparaturmedizin. Im Praxisteam arbeiten zudem eine Psychologin und eine Hebamme; das praxiseigene Hormonlabor ermöglicht zeitnahe Diagnostik, und Dr. Lorch

führt ambulant wie stationär minimalinvasive Operationen durch. Zudem hat Dr. Lorch sich mit einem zweiten Standort im Ärztezentrum Südseite, in der Baierbrunnerstraße, erweitert.

„Wir nehmen uns die Zeit, um in ausführlichen Beratungsgesprächen auf Ihre individuellen Bedürfnisse, Wünsche und Fragen einzugehen und Ihnen so Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefühl wiederzugeben bzw. zu erhalten.“ Und so ermöglichen langjährige Erfahrung, Medizin „state of the art“ und eine vertrauensvolle Atmosphäre eine umfassende medizinische Versorgung in jedem Lebensalter.

**Dr. Rainer Lorch, Dr. Sophie Meyer,  
(alle Kassen)**

**Dr. Wolf Bleichrodt (privat); Tel. 089/790 788 66**

mediCenter Solln, 81479 München, Wolfratshäuser Str. 216  
 praxis@frauengesundheit-solln.de  
 www.frauengesundheit-solln.de  
 Ärztezentrum Südseite Baierbrunnerstr.85, 81379 München  
 praxis@frauengesundheit-sendling.de  
 www.frauengesundheit-sendling.de

# SOLLN mediCenter

Kompetente Fachärzte für Prävention und Therapie



Dermatologie, Haut- und Venenkrankheiten  
**Dr. med. Rosa M. Kaiser, Dr. med. Norbert Prinz,  
 Dr. med. Igor Kamionek** 089/744 92 150

Gynäkologie, gyn. Endokrinologie, Reproduktionsmedizin  
 Präventionsmedizin, ambulante und stationäre Operationen  
**Dr. med. Rainer Lorch, Dr. med. Wolf Bleichrodt**  
 089/79 07 88 66

Innere Medizin – Gastroenterologie  
**Dr. med. Pascal Hege, Dr. med. Andreas Nouriani**  
 089/744 19 70

Orthopädie  
**Dr. med. Christine Bachmann** 089/750 76 90

Urologie-Andrologie  
**Dr. med. Kornelia Hackl** 089/759 00 159

Innere- und Allgemeinmedizin  
**Dr. med. Babrak Kasi** 089/79 88 55, Mi. 089/7450 1110

Psychologische Beratung, Coaching, Einzel- und Paartherapie  
**Dipl.-Psych. Constanze Bleichrodt** 089/790 788 87

[www.medicenter-solln.com](http://www.medicenter-solln.com)  
 Wolfratshäuser Str. 216 · am S-Bahnhof Solln



# Pflege- und Schminktipp bei Problemhaut

Hautprobleme sind unangenehm und belasten die Betroffenen – körperlich und seelisch. Und obwohl der Markt der Cremes und Seren boomt, sind viele verunsichert, vor allem wenn es um die Gesichtspflege geht. Manche Frauen trauen sich kaum mehr, sich zu schminken, um den Zustand der Haut nicht noch zu verschlimmern. Wir haben bei Experten nachgefragt und die wichtigsten Pflege- und Schminktipp bei Akne und Hautproblemen bei Chemo- bzw. Strahlentherapie für Sie zusammengestellt. ➔





Makellose Haut gehört zum heutigen Schönheitsideal, doch leider ist nicht jeder damit gesegnet. Viele Menschen haben – aus den unterschiedlichsten Gründen – mit Hautproblemen zu kämpfen. Die natürliche Schutzschicht ist gestört, der Teint wird trocken, rissig, schuppig, rötet sich oder es bilden sich Entzündungen und Pickel. Die richtige Pflege zu finden ist oft gar nicht so leicht – schließlich ist jeder Hauttyp anders.



*Aloe Vera – ein echtes Allround-Talent bei vielen Hautproblemen.  
©Hekla-shutterstock.com*

**Die optimale Pflege bei Pickel und Co.**

Zu den häufigsten Hautkrankheiten gehört Akne. Doch Pickel und Mitesser kennen längst nicht nur Teenager. Studien haben ergeben, dass bis zu 40 Prozent der Erwachsenen ab dem 25. Lebensjahr unter unreiner, zu Akne neigender Haut leiden. Auch bei dieser Spätakne, lat. „Acne tarda“, liegen die Ursachen oft im Hormonhaushalt, weshalb überwiegend Frauen betroffen sind. Periode, Schwanger-

schaft, Wechseljahre – das alles lässt den Hormonhaushalt verrücktspielen. Und darauf reagiert die Haut mit einer verstärkten Talgproduktion. Zudem verkleben abgestorbene Hautzellen, so können aus harmlosen Mitessern entzündliche Pickel und Pusteln entstehen. „Drücken Sie diese niemals selbst aus, das fördert nur die Narbenbildung. Und experimentieren Sie auch nicht mit ständig wech-



# Dr. Jochen Herrmann und Kollegen



**UNSERE LEISTUNGEN:**

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



Dr. Jochen Herrmann  
Zahnarzt und Oralchirurg

Dr. Isabelle Rudolph  
Zahnärztin



selnden Produkten“, warnt Dagmar Richter, Pächterin der Tagesfarm – Kosmetik – SPA in München-Solln ([www.tagesfarm-muenchen.de](http://www.tagesfarm-muenchen.de)).

**Oberstes Gebot:** Eine gründliche Reinigung! „Am besten reinigen Sie die Haut mehrmals täglich und klären sie dann sanft mit einem Tonic. Anschließend eine leichte Pflegeemulsion auftragen“, erklärt die erfahrene Kosmetikerin. „Die morgendliche Reinigung ist so wichtig, um

Die Gel-Maske mit 3-fach-Mineralien-Komplex aus Zink, Magnesium und Kupfer hydratisiert die Haut über Nacht und schließt vitale Nährstoffe ein. Blaugrüner Algenextrakt, eine natürliche Retinoid-Alternative, glättet die Fältchen. 57 g 69 €



den über Nacht ausgeschiedenen Talg und abgestorbene Hautschüppchen zu entfernen. Neben speziellen Frucht- bzw. Milchsäureprodukten eignen sich dazu für zwischendurch auch Masken auf Kaolin-Basis, z. B. mit Algen und Moor: Sie öffnen die Poren, der überflüssige Talg kann abfließen – und die Pflegeprodukte können besser einziehen. Vorsicht ist geboten bei Peelings mit Körnchen, denn dadurch kann eine Streufektion entstehen“, warnt die Expertin.

„Stärkere Pickel und Pusteln möglichst zusätzlich lokal mit konzentrierten Wirkstoffen in Form von Gel, Stiften etc. behandeln“, so Richters Empfehlung.

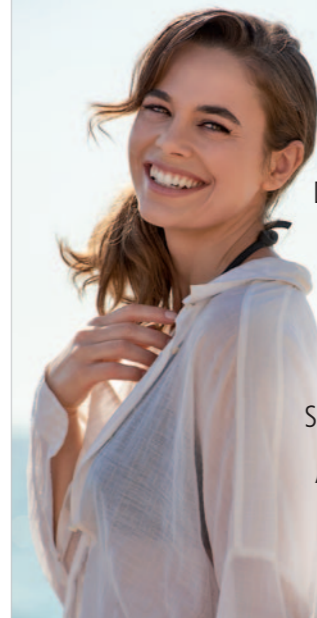
Da die Akne-Haut oft Rötungen aufweist und sehr empfindlich ist, sollte man darauf achten, dass beruhigende Wirkstoffe wie z. B. Panthenol, Allantoin und Aloe Vera enthalten sind. Alle Produkte müssen ölfrei, →



Das Serum beruhigt gestresste Haut und mindert Rötungen und Irritationen. Pflegende Lipide wie Arganöl und Sheabutter sorgen für einen zusätzlichen Feuchtigkeitseffekt. 30 ml 145 €, [www.qmsmedicosmetics.de](http://www.qmsmedicosmetics.de)

# TAGESFARM Kosmetik Spa

Unsere apparativen und kosmetisch-dermatologisch anerkannten Behandlungsmethoden entsprechen höchsten Standards und versprechen sofortige Ergebnisse



## Das Geheimnis der Stars!

Die Geneo 0+Sauerstoffbrasion in Kombination mit Radiofrequenz erzielt verblüffende Ergebnisse  
Intensive Hautverjüngung  
Schnelle, effektive Falten glättung  
Aufhellung von Pigmentflecken  
Müde Haut beginnt sofort zu strahlen

Unser Kennenlernangebot bis 30.10. statt 220 € nur 179 €

Wir freuen uns auf Sie!  
Ihre Dagmar Richter und das gesamte Tagesfarm-Team

TAGESFARM Kosmetik Spa  
Wolfratshauer Str. 246 | 81479 München  
Tel + WhatsApp: 089 7916183 | [info@tagesfarm-muenchen.de](mailto:info@tagesfarm-muenchen.de)  
[www.tagesfarm-muenchen.de](http://www.tagesfarm-muenchen.de)





Medizinkosmetik aus der Schweiz: Das Serum mit Zink und Hexidin (ohne Alkohol) mindert Irritationen und Rötungen, wirkt abschwellend und beruhigend. Punktuell oder großflächig auftragen. 30 ml 78 €, gesehen bei [www.tagesfarm-muenchen.de](http://www.tagesfarm-muenchen.de)

aber reich an Feuchtigkeit sein und eine antibakterielle Eigenschaft aufweisen, um die Entzündungen einzudämmen. Zusätzlich sollten sie den PH-Wert der Haut regulieren, um die Talgproduktion zu normalisieren. Auch bei Akne ist ein hoher und ölfreier Sonnenschutz wichtig – „Sonne trocknet Pickel aus“ ist ein Irrglaube mit Folgen!



**aloe vera gel pur**  
ohne Duft

versorgt die Haut intensiv mit Feuchtigkeit  
beruhigt gereizte und irritierte Haut

Santaverde: Das kühlende Gel aus reinem Aloe Vera Saft versorgt die Haut intensiv mit Feuchtigkeit, aktiviert die Hautregeneration und wirkt entzündungshemmend und beruhigend bei Hautreizungen am ganzen Körper. Für jeden Hauttyp! 100 ml 18,90 €, [www.santaverde.de](http://www.santaverde.de)

Genauso wichtig wie die richtige Pflege ist eine gesunde Ernährung und ein ebensolcher Lebensstil: wenig Stress, genug Schlaf, möglichst weder Alkohol noch Zigaretten. Nicht umsonst heißt es: „Die Haut ist das Spiegelbild der Seele.“

Und zum Schluss noch eine Nachricht, die vielleicht tröstet: Auch scheinbar makellose Prominente wie Victoria Beckham, Cameron Diaz und Miley Cyrus haben oder hatten mit Hautproblemen zu kämpfen. Viele



stehen inzwischen offen dazu, wie auch das Model Louisa Northcote, die seit ihrer Teenagerzeit unter Akne leidet. Sie hat auf Instagram den Hashtag #FreeThePimple ins Leben gerufen, zur Stärkung des Selbstbewusstseins der Betroffenen. ➔

Zur Tiefenreinigung: Die Lotion der Serie Methode Clarifiante enthält Salicylsäure aus Weidenrinde. Sie fördert das Abschilfern toter Hautzellen und löst Talg aus Poren/Mitessern. 100 ml 25 €, [www.labiosthetique.de](http://www.labiosthetique.de)

## Neues Ärzteteam, neue Räume: Herzlich Willkommen!



DR. MED. DENT. **INA SCHOLL & KOLLEGEN**

Tisinstr. 17 • 82041 Deisenhofen • Telefon: (089) 62 83 36 55 • [www.dr-ina-scholl.de](http://www.dr-ina-scholl.de)



### Hautpflege bei Chemotherapie und Bestrahlung

Egal ob Chemo- oder Strahlentherapie – beide Behandlungsmethoden greifen den gesamten Körper an. Insbesondere die Haut ist während der Therapie einer starken Belastung ausgesetzt. Hautausschläge, Trockenheit, Rötungen und die erhöhte Empfindlichkeit bei Sonneneinstrahlung sind die Folge. Besonders beanspruchte Hautpartien wie Handflächen und Fußsohlen können von schmerzhaften Hautrissen, starken Rötungen und Schwellungen betroffen sein (Hand-Fuß-Syndrom). Deshalb ganz wichtig: Reizungen der Haut in jedweder Form unbedingt vermeiden! Auslöser dafür können sein: Peelings, parfümierte Hautpflegeprodukte oder auch alkoholhaltige Waschcremes. Auch auf lange Bäder oder heißes Duschen sollte verzichtet werden, genauso wie auf Nassrasuren. Selbst enganliegende Kleidung kann die Haut reizen – von Sonneneinstrahlung ganz zu schweigen ... Was heißt das nun für die Pflege?

Besonders bei der Strahlentherapie sollte der bestrahlte Hautbereich nur mit lauwarmem Wasser gewaschen werden – ohne Seife! Die Haut anschließend nur vorsichtig trocken tupfen. Ansonsten sind milde, parfümfreie und feuchtigkeitsspendende Hautpflegeprodukte zu empfehlen. Neben der sehr trockenen und lipidarmen Haut (juckt und schuppt) liegt häufig eine gestörte Hautbarriere vor. Ein mildes Reinigungsgel sowie lipidhaltige Cremes zur Stärkung der Hautbarriere bieten sich hier für die tägliche Pflege an, beim Hand-Fuß-Syndrom spezielle Hand- und Fußpflegecremes benutzen. Leiden Sie unter akneähnlichem Ausschlag und Pickel, dann sollten Sie die für



*Foundation und Mineralpuder in einem mit pflegendem Effekt dank Allantoin und Arginin. Gleicht die Haut aus und mattiert, besonders für unreine, ölige und empfindliche Haut. 50 g 38 €, gesehen bei [www.tagesfarm-muenchen.de](http://www.tagesfarm-muenchen.de)*

Akne empfohlenen Pflegeprodukte verwenden. Während der anstrengenden Chemotherapie braucht die oftmals extrem trockene Haut eine Pflege, die Feuchtigkeit spendet, welche die gestörte Hautbarriere wieder aufbaut und auch Entzündungen lindert. Ein wahres Allround-Genie ist z. B. der Inhaltsstoff Aloe Vera (Aloe Barbadensis Miller). Die Heil- und Schönheitspflanze spendet nicht nur Feuchtigkeit, sie speichert sie auch, aktiviert die Zellenergie, wirkt reizlindernd und entzündlich. Ebenso beruhigend für strapazierte Haut wirkt Thermalwasser, es eignet sich auch gut für zwischendurch. Schützen Sie Ihre Haut vor der Sonne und verwenden Sie medizinische Sonnenschutzprodukte für sehr empfindliche Haut mit LSF 50 (+).

Bei auftretenden Hautproblemen sollten die Patienten ihren behandelnden Arzt oder einen Dermatologen zu Rate ziehen, einige haben ihren Praxen auch ein medizinisches Kosmetikinstitut angegliedert, in dem entsprechende Pflegeprodukte angeboten werden. ➔



## Schönheit am Starnberger See

Die Praxis von Dr. Matthias A. Biemer steht für Wissen, Qualität, Menschlichkeit und Ehrlichkeit.

Als Plastisch-Ästhetischer Chirurg in zweiter Generation und Facharzt für Allgemeinmedizin bietet Dr. Matthias A. Biemer mit seiner Praxis Health & Aesthetics Starnberger See ein umfassendes Behandlungsspektrum für Körper und Seele. Wer mit seinem Aussehen zufrieden ist, fühlt sich auch wohler in seinem Körper. Bei allen ästhetischen Behandlungen legen wir großen Wert auf ein natürliches Ergebnis.

Unsere Schwerpunkte sind operative und nicht-operative Faltenbehandlungen im Gesicht und Oberlidkorrekturen, Brustoperationen, Fettabsaugung sowie Entfernung von Hauttumoren. In unserer Praxis in Berg am schönen Starnberger See bieten wir Ihnen chirurgische und nichtchirurgische ästhetisch-plastische Korrekturen auf höchstem internationalen Niveau.

Vereinbaren Sie einen Beratungstermin. In ruhiger und diskreter Atmosphäre beraten wir Sie fachlich kompetent und ausfühlich, um Ihren Vorstellungen und Wünschen gerecht zu werden.



**HEALTH & AESTHETICS STARNBERGER SEE**  
DR.MED.UNIV. MATTHIAS A. BIEMER  
Facharzt für Plastisch-Ästhetische Medizin  
Facharzt für Allgemeinmedizin

Aufkirchner Str. 7  
82335 Berg  
Tel. 08151 95 3232  
E-Mail: [praxis@drbiemer.de](mailto:praxis@drbiemer.de)  
[www.drbiemer.de](http://www.drbiemer.de)







©auremar-stock.adobe.com

### Schminktipp bei Hautproblemen

**... bei Akne und Hautunreinheiten** Viele Frauen mit Hautproblemen sind unsicher, ob sie sich schminken sollten. Sie haben Angst, ihre Haut könnte ihnen das übel nehmen, zumal der alte Spruch „Die Haut muss atmen!“ immer noch kursiert. „Diese Ansicht ist längst überholt“, sagt Dagmar Richter. „Inzwischen gibt es so viele gute Make-ups mit pflegenden Inhaltsstoffen und für unterschiedliche Hautbedürfnisse, die schaden der Haut nicht, sondern schützen sie.“

Bei Akne und unreiner Haut empfiehlt die Kosmetikerin ein ölfreies, mattierendes und nicht komedogenes Kompakt Make-up, die Unreinheiten mit einem Abdeckstift lokal abzudecken und als Finish losen Puder zum Fixieren. „Beim Farbton sollte man darauf achten, keine blaustichigen,

sondern Sandtöne zu wählen, sodass vorhandene Rötungen abgemildert werden. Unter der Foundation eignet sich auch ein Primer sehr gut, er sorgt dafür, dass die Poren sich zusammenziehen, das Hautbild ausgeglichen wird und das Make-up besser hält. Bei Entzündungen an der Wangenpartie auf Rouge lieber verzichten“, so Richter. ➔



*Teint Correcteur – Eine Camouflage-Creme zur Abdeckung von Unreinheiten, roten Äderchen oder Pigmentflecken. Enthält Vitamin E und pflegende Wachse, sodass die Haut nicht austrocknet. 23,50 €, [www.labiosthetique.de](http://www.labiosthetique.de)*

## MEDIZINISCHE KOSMETIK – HAUT UND HAAR IN GUTEN HÄNDEN!

### GESICHT

- Retinoltherapie Zein Obagi
- Akne-Behandlung
- Anti-Aging-Behandlung
- Chemical-Peeling

### HAND & FUSS

- Maniküre & Pediküre
- Lack (O.P.I.)
- Massagen

**CLEAR-LIFT LASERBEHANDLUNG** – bekämpft Akne mit Langzeitwirkung!

**HARMONY SHR** – Dauerhafte Haarentfernung – schonend schmerzarm für alle Haartypen!



**KOSMETIKINSTITUT  
DR. SCHRAMM**

Emil-Geis-Str. 2  
82031 Grünwald

Tel. 089 – 649 10 253  
[www.kosmetik-gruenwald.de](http://www.kosmetik-gruenwald.de)



### ÄSTHETIK

### LASERMEDIZIN

### KLASSISCHE HAUTERKRANKUNGEN

### ANTI-AGING-MEDIZIN

**ACCENT XLI BODYFORMING** – Straffung + Reduktion von Fettzellen und Cellulite – sicher und schmerzfrei!

**HARMONY XL PRO** – Schonende Tattoorentfernung ohne Narben!

**ULTHERAPY & LIQUIDLIFTING KUNSTVOLL ANGEWANDT – FÜR NATÜRLICHE SCHÖNHEIT, DIE SICH SELBST TREU BLEIBT.**



**PRIVATPRAXIS  
HAUT • HAARE • HORMONE  
DR. MED. NICOLE SCHRAMM**

Emil-Geis-Str. 2  
82031 Grünwald

Tel. 089 – 649 57 628  
[www.praxis-haut-haare-hormone.de](http://www.praxis-haut-haare-hormone.de)







*Pinsel und Schwämmchen sollten nach Gebrauch ausgewaschen werden, damit sich keine Bakterien bilden können.  
©rh2010-stock.adobe.com*

### Do's and Dont's bei Akne

- Vor dem Auftragen von Make-up Pickel und Hautrötungen mit einer Camouflage-Creme oder einem Concealer abdecken.
- Ölfreies (auch bei Akne und trockener Haut!) und mattierendes Make-up verwenden, möglichst ohne reizende Konservierungs- und Duftstoffe.
- Puder nicht zu dick auftragen, sonst setzt er sich in den Fältchen ab und betont die Unreinheiten noch.
- Auf Puder mit Schimmer-Effekt lieber verzichten: Die Partikelchen können die Poren verstopfen und die Haut reizen.
- Pinsel und Schwämmchen nach Gebrauch auswaschen, sodass sich dort keine Bakterien bilden können.

### ... bei Chemo- oder Strahlentherapie

Die Haut vieler Krebspatientinnen ist durch Medikamente und Behandlungen häufig blass, trocken und sehr empfindlich. Ein Make-up kann hier helfen, frischer und gesünder auszusehen – und steigert so das Selbstwertgefühl. Ebenso lassen sich durch Make-up Hautreizungen, Ausschläge oder

auch Narben abdecken. **Zu beachten:** Die Foundation sollte hautfreundlich und feuchtigkeitsspendend sein. Patienten, die sich einer Chemotherapie unterziehen müssen, leiden zudem sehr häufig unter Haarausfall, der nicht nur das Kopfhaar, sondern auch die Gesichtshaare wie Augenbrauen und Wimpern betreffen kann.

„Da die Haut nach Krebsbehandlungen derart mitgenommen ist, empfehle ich immer, beim Schminken keine Schichten aufzubauen, sondern erst einmal einen silikonfreien Primer zu benutzen. Sie sind in diesem Fall oft



*Infinity Eye Shaper ist ein Allrounder: Die zwei aufeinander abgestimmten Farbtöne können als Brauenpuder, Lidschatten oder zum Akzentuieren der Augenkonturen eingesetzt werden. 36 €, [www.horst-kirchberger.de](http://www.horst-kirchberger.de)*

besser, als eine stark angereicherte Tagescreme“, sagt der Münchner Visagist Horst Kirchberger. Häufig sind infolge der Krebstherapien auch Rötungen im Gesicht entstanden, daher empfiehlt der Experte ein Make-up mit einem mattierendem Finish und langer Haltbarkeit auf der Haut. „So braucht es keinen Puder mehr.“

Sind die Wimpern ausgefallen, kann man den Wimpernrand mit einem schmalen Pinsel und einem wasserfesten Gel-Eyeliner betonen. Falls die Härchen an den Augenbrauen komplett fehlen, rät der Visagist vom üblichen Nachzeichnen mit einem Stift ab. Er arbeitet lieber mit einem aus zwei Brauntönen bestehenden Puder, da sich die Farbe so gut changieren lässt. **Sein Tipp:** Den Puder mit einem feinen Pinsel auftragen und die Augenbrauenform so nachzeichnen, wie sie vorher gewachsen ist, denn die natürliche Wachstumsrichtung der Härchen ist auch nach dem Haarausfall erkennbar.

**Auch beim Schminken gilt:** Nicht herumexperimentieren, sondern sich von Experten beraten lassen. Vorab sollte jedoch mit dem Arzt geklärt werden, ob Kosmetika überhaupt eingesetzt werden dürfen. Wer sich im Kosmetikinstitut schminken lässt, kann dort auch neue Produkte ausprobieren und sehen, ob sie der Haut guttun.

**Übrigens:** Viele Organisationen bieten inzwischen Kosmetikseminare für Krebspatientinnen an, wie die gemeinnützige GmbH DKMS LIFE, u. a. auch im Klinikum rechts der Isar. Aktuell finden die Kurse online statt: [www.dkms-life.de/seminare.html](http://www.dkms-life.de/seminare.html)

## Endlich keine Schmerzen mehr!

*„Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, so viele Menschen wie möglich in ein schmerzfreies Leben zu begleiten. Dafür stellen wir allen interessierten Menschen das Wissen zur Verfügung, sich bei Schmerzen selbst helfen und ihnen vorbeugen zu können – ohne Medikamente oder Operationen.“*

*Schauen Sie sich auf unserer homepage um und erfahren Sie alles, was Sie wissen möchten.“*

**[www.liebscher-bracht.com](http://www.liebscher-bracht.com)**



**Dr. Markus Hundhammer**  
Schmerztherapeut

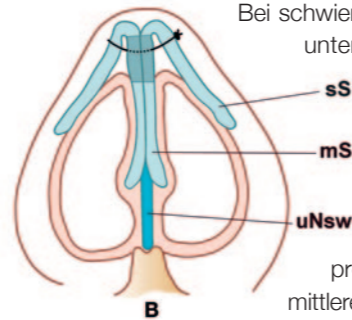
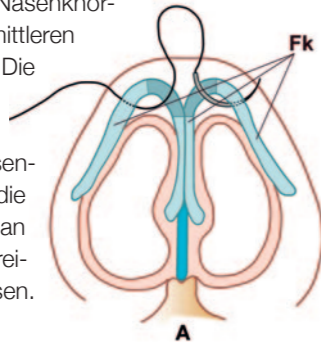




Prof. Dr. Andreas  
Riederer

## Die fehlende Nasenspitzenprojektion

Von der Seite aus betrachtet (Profil), sollte die Nasenspitze mit der Höhe des Nasenrückens harmonisieren. Dies gehört zu einem optimalen Erscheinungsbild der äußeren Nase. Die Nasenspitze wird durch die beiden unteren flügelartigen Nasenknorpel (die seitlichen und mittleren Schenkel) geformt (Fk). Die mittleren Schenkel (mS) sind mit Bindegewebsfasern an die untere Nasenscheidewandkante und die seitlichen Schenkel (sS) an den darüberliegenden Dreiecksknorpel angewachsen.



nährt (siehe Graphik). Ist eine stärkere Abstützung gefragt, so entnimmt man einen Knorpelstreifen aus dem hinteren Anteil der knorpeligen Nasenscheidewand, stellt ihn zwischen die mittleren Flügelknorpelschenkel (Nasensteg) und fixiert ihn dort mit Fäden.

Bei schwierigeren Fällen kann die untere Nasenscheidewand (uNsw) mit einem Knorpeltransplantat verlängert und dieses nach Positionierung der gewünschten Nasenspitzenprojektion zwischen den mittleren Schenkel der Flügelknorpel mit Nähten befestigt werden.

Von einer fehlenden Nasenspitzenprojektion spricht man, wenn die Nasenspitze unter die Nasenrückenebene verlagert ist. Diese Veränderung ist angeboren oder tritt nach einem Nasentrauma sowie als Komplikation nach einer vorausgegangenen Nasen- oder Nasenscheidewandoperation auf. Bei geringen Veränderungen kann man die mittleren Schenkel mit Fäden an der unteren Kante der Nasenscheidewand etwas nach oben nähen. Eine andere elegante Lösung ist, dass man die seitlichen Flügelknorpelschenkel ganz auslöst, nach oben verlagert und diese mit Fäden zusammen-

Im Falle, dass die Nasenspitze beim Lachen nach unten gezogen wird, sollte man zudem den tiefliegenden Muskel zwischen Oberlippenbändchen und Nasensteg durchtrennen.

**Prof. Dr. med. Dr. med. habil. Andreas Riederer**  
Hals-, Nasen-, Ohrenheilkunde,  
plastische Operationen, Allergologie  
**Tel. 089/74443578**

81479 München, Sollner Str. 65b, [www.hno-riederer.de](http://www.hno-riederer.de)



**ZAHNZENTRUM  
SOLLN**

Albrecht M. Walther & Kollegen



*Sind Sie auf der Suche nach einer Zahnarztpraxis, in der Sie professionell und individuell auf Ihre Bedürfnisse angepasst betreut und behandelt werden?*

*Sie sind bei uns als Patient und Mensch gut aufgehoben. Vereinbaren Sie doch einfach einen Termin.*

*Wir freuen uns auf Sie!*

- Ästhetische Zahnheilkunde und Füllungstherapie
- Betreuung von Angst- und Schmerzpatienten
- Professionelle Zahnreinigung und Prophylaxe, Zahnaufhellung
- Prothetische Versorgung mit Implantaten, Kronen (CAD-Technik), Brücken und Prothesen aus deutschen Meisterlaboren
- Endodontie (Wurzelkanalbehandlung)
- Parodontologie
- Familienzahnheilkunde vom Kindes- bis zum Seniorenalter



Termine nach Vereinbarung in den Zeiten

Mo 07.30 - 19.00 Uhr

Di 07.30 - 20.00 Uhr

Mi 09.00 - 20.00 Uhr

Do 10.00 - 20.00 Uhr

Fr 09.00 - 15.00 Uhr

Sa nach Vereinbarung

Sollner Str. 65 b  
81479 München

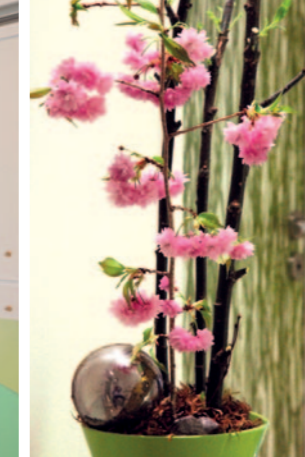
Tel 089 - 785 31 30

Fax 089 - 784 90 87

Mail [info@zahnzentrum-solln.de](mailto:info@zahnzentrum-solln.de)

Web [www.zahnzentrum-solln.de](http://www.zahnzentrum-solln.de)





Radiologie Dr. Roedel

## Hohe medizinische Kompetenz, Hightech und persönliche Nähe

In München Harlaching finden Sie eine „etwas andere Radiologie“. Das Grün der umliegenden Gärten spiegelt sich auch in der modernen Radiologie wider: bodentiefe Fenster, lichtdurchflutete Räume, Wände aus Glas und Gräsern. Hinter der ansprechenden, fast filigran wirkenden Optik stecken jedoch ärztliche Kompetenz und innovative Hochleistungstechnologie. MünchenSÜD spricht mit Frau Dr. med. Roedel.

**Frau Dr. Roedel, welche radiologische Hochleistungstechnologie erwartet denn den Patienten bei Ihnen?** Kernspintomographie (MRT), Computertomographie (CT), voll-digitale Mammographie usw. – jede Bildgebung stets so präzise und schonend, wie heute möglich. Unser Mikrodosis-CT spart z.B. bis zu 87 Prozent üblicher Röntgenstrahlen durch innovativste Verfahren ein, die Niedrigdosis-Mammographie beeindruckt

ebenso durch höchstmögliche Einsparung, der MRT arbeitet ganz ohne Röntgenstrahlen.

**Was macht Ihre Praxis sonst noch einzigartig, Frau Dr. Roedel?** Hochtechnologie ist Mittel und nicht Zweck. Ich möchte deshalb Ihren Blick auf anderes lenken: auf die ärztliche Kunst, auf die Betreuung des Patienten und die ärztlich-interdisziplinäre Kommunikation.

### Woran machen Sie das fest, Frau Dr. Roedel?

Das schönste Kompliment sind für mich die vielen ärztlichen Kolleginnen und Kollegen anderer Fachrichtungen, die sich an mich wenden, wenn sie selbst als Patient radiologische Diagnostik brauchen, die auch ihre Familienmitglieder und Freunde zu mir schicken – und natürlich auch ihre Patienten.

Seit über 25 Jahren bin ich im Raum München als Radiologin in einem medizinischen Querschnittsfach tätig, und mit Ärzten aller medizinischen Fächer vernetzt. Sie nutzen mich deshalb nicht nur als Diagnostikerin, sondern auch als Wegweiser zu den besten Spezialisten und als Medical Coach.

### Welches Feedback bekommen Sie sonst von Patienten, Frau Dr. Roedel?

Das schönste Feedback ist, dass Stammpatienten teilweise schon seit über 10 Jahren zu mir kommen. Und dies mit größtem Vertrauen, gewachsen aus jahrelanger positiver Erfahrung – einer Erfahrung, die sie an ihre Familien und gute Freunde weitertragen und weiterempfehlen. Oft höre ich Attribute

wie: Kompetenz, Nähe, Respekt, Wertschätzung, Freundschaft, Güte, Wärme, Hilfsbereitschaft, Gastfreundschaft.

Die intensivsten Beziehungen zu Patienten entwickeln sich oft auch aus einer erfolgreichen Früherkennungsdiagnostik, die weiteres Leben schenkt und Lebensqualität. Dies bieten wir u.a. auf folgenden Gebieten an: Brustdiagnostik, Prostata, Herz, Gefäße, Lungendiagnostik/Raucher-Check, Ganzkörper-MRT, Osteoporose. Sehr interessante Details dazu finden Sie übrigens auf unserer Website [www.roedel.de](http://www.roedel.de)

**Radiologische Praxis  
Dr. med. Brunhilde Roedel**  
**Tel. 089/44 23 44 00**  
81545 München-Harlaching  
Isenschmidstraße 19  
[termin@roedel.de](mailto:termin@roedel.de)  
[www.roedel.de](http://www.roedel.de)



Dr. med.  
Brunhilde Roedel



# Exogene Ketone

## Alternative natürliche Energiequelle oder nur wirkungsloser Hype?

Verschafft uns Ketose, als natürlicher Fettstoffwechsel des Körpers, mehr Leistungsfähigkeit, Energie und Fettabbau? Das erhoffen sich viele, die sich für die Keto-Diät entscheiden. Und der Erfolg gibt ihnen Recht. Doch was ist, wenn es mal schneller gehen soll, aber unser Körper noch nicht fett-adaptiert ist? Vielleicht haben wir dann keine Zeit, wochen- oder monatelang zu warten und unsere Ernährung umzustellen, weil das nächste große berufliche Projekt, das „Figuren-Tuning“ für den Strandurlaub oder ein sportliches Ereignis (z. B. Halbmarathon) bald bevorsteht. Hier könnten die sogenannten exogenen Ketone weiterhelfen.

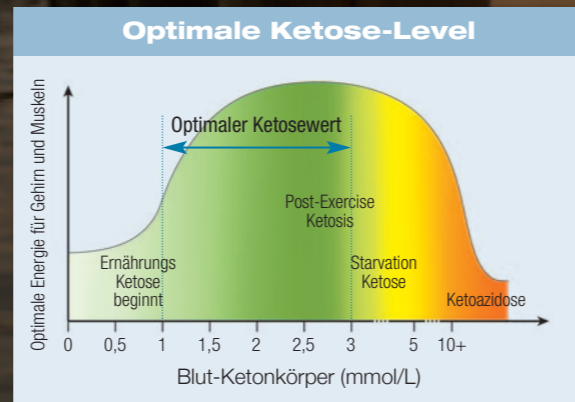
### 1. Was sind Ketone?

Ketone – oder auch Ketonkörper – werden von der Leber aus mobilisierten Fettsäuren produziert, sobald unser Körper kein Insulin mehr bereitstellt, also wenn kaum noch Glukose im Blut vorhanden ist. In diesem Fall bedient sich der Körper einer anderen verfügbaren Energiequelle: den Fettreserven in den Zellen. Da Ketone kein Insulin benötigen, um in die Zellen transportiert zu werden, bleibt der Insulinspiegel in der Ketose weitestgehend unberührt. Ketone sind also eine fettbasierte Energieform, die die Blut-Hirn-Schranke überwinden und fast vom gesamten Körper, Gehirn und den Muskeln genutzt werden können. Ketone, die unser Körper

selbst herstellt, werden als endogene Ketone bezeichnet. Es gibt drei unterschiedliche primäre Ketonkörper, die in der Ketose eine Rolle spielen: Beta-Hydroxybutyrat (BHB), auch Buttersäure genannt, Aceton und Acetoacetat (AcAc). Das BHB gilt als der zellulär wirksamste, stabilste und nur im Blut nachweisbare Ketonkörper.

### 2. Wie kommen wir in die Ketose?

Wir befinden uns in Ketose, wenn das Blut erhöhte Werte für BHB-Ketonkörper aufweist: über 0,5 mmol/L. Dieser Wert ist jedoch relativ und kann von Mensch zu Mensch etwas variieren. ➔







©Arнау Navarro

In Ketose zu kommen schaffen wir entweder durch eine sehr hohe körperliche Anstrengung (z. B. Marathon), durch Fasten innerhalb von 60 bis 72 Stunden oder mit ketogener Ernährung über einen noch längeren Zeitraum von ca. drei bis zwölf Monaten. Dann kann unser Körper endogene Ketone produzieren und wir erhalten die gewünschten Effekte der Ketoadaptation – oder wir nehmen die Abkürzung über den derzeit noch unbekannteren Weg: über die exogenen Ketone.

Exogene Ketone sind Ketonkörper, die flüssig in Form von Ketonester oder als Ketonosalze aufgenommen werden. Schon seit den 50er/60er Jahren stehen sie als das entscheidende „Biohacking Tool“ im Fokus der Forschung, vor allem beim US Militär (z. B. Navy SEALs) und im Spitzensport (z. B. Tour de France). Sie wurden aber bis vor ein paar Jahren noch synthetisch hergestellt, der Geschmack war eher ungenießbar und sie waren sehr teuer. Das hat sich mit den neueren im Markt erhältlichen Produkten komplett geändert und in den USA zu einem Megatrend entwickelt. Exogene Ketone helfen uns zu einer schnellen Ketose, da sie praktisch direkt wirken. Allerdings ist der Körper dabei nicht keto-

adaptiert, das heißt, der Effekt lässt sich schneller nach als es über die normale ketogene Lebensweise möglich ist. Wir sind also in Ketose ohne Ketogene zu leben.

### 3. Verschiedene Arten von exogenen Ketonen

Es gibt verschiedene Arten von exogenen Ketonen:

**MCT Öle.** Sie sind streng genommen keine exogenen Ketone, haben allerdings vergleichbare Funktionen. Die Leber ist in der Lage, aus MCTs Ketone zu bilden, aber wir erreichen die Ketose nicht durch das bloße Trinken von MCT Öl, denn dazu ist immer auch eine ketogene Lebensweise notwendig. MCT Öle unterstützen aber die Wirkung exogener Ketone.

**Himbeerketone.** Die Wirkung dieser Produkte ist nicht bewiesen und ein Nutzen nicht erkennbar. Sie sind meistens synthetisch mit Himbeergeschmack hergestellt und könnten sogar unangenehme bis gefährliche Nebenwirkungen haben. Im Internet erhältliche Produkte sind zum Teil als nicht zugelassene neuartige Lebensmittel eingestuft und somit verboten. Die Verbraucherzentrale rät vom Verzehr solcher eher preisgünstigen Produkte ab.

**Ketone aus pflanzlichen Fetten** (z. B. KETO//OS® NAT von Pruvit). Das BHB wird bei diesen natürlichen Ketone-Produkten in einem mikrobiellen Fermentationsprozess gewonnen. Sie sind dadurch vegan, glutenfrei, milchfrei und ähneln den endogenen Ketonen in der Leber nahezu zu 100 Prozent. Dadurch haben sie eine sehr hohe Bioverfügbarkeit und Bio-Identität. Entschei-



**Christina Meyer**  
haare | kosmetik | day spa  
Ottobrunner Str. 37  
82008 Unterhaching

**Telefon: 089-615 34 337**  
info@christinameyer.de

Öffnungszeiten:  
Mo - Fr 9.00 - 20.00 Uhr  
Sa. nach Vereinbarung

Parkplätze direkt vor dem  
Haus und in unmittelbarer  
Nähe vorhanden.

INTERNATIONAL  
FLAGSHIP  
SALON  
LA BIOSPHETIQUE®  
PARIS

TOP HAIR  
SALON DES  
JAHRES 2010  
GEWINNER

HEALTH & SPA  
BEST DAY SPA 2011  
WINNER

HEALTH & SPA  
BEST FACIAL  
TREATMENT 2012  
WINNER

# christina meyer

HAARE | KOSMETIK | DAY SPA



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



dend hierbei ist die Verwendung von ausschließlich rechtsdrehenden (R)-BHB, weil nur diese nach dem Schlüssel-Schloß-Prinzip in den Zellen funktionieren.

#### 4. Vorteile exogener Ketone von Pflanzen

Exogene Ketone auf natürlicher Basis sind in der Lage, uns schnell und wirksam in ca. 20 bis 60 Minuten in Ketose zu bringen und erhöhen den Ketosewert im Blut messbar von 0,1 auf ca. 1,0 bis 1,5 mmol/L, je nach Menge und Dauer der Einnahme. Sie wirken auch, wenn noch Glukose im Blut oder Glykogen in den Muskeln und der Leber vorhanden ist, was eine Nahrungsumstellung vorübergehend überflüssig macht. Metabolisch betrachtet, stehen dem Körper dann mit Ketone und Glukose sogar zwei Energiequellen flexibel zur Verfügung, wie bei einem Hybrid-Auto. Voll in der Fettverbrennung sind wir nun in der Lage, für ein paar Stunden mit einer höheren Energieleistung auf körperliche und mentale Herausforderungen reagieren zu können, für die wir den Zustand der Ketose anstreben. Zudem verbessert es kurzfristig den Fettabbau.

Ein weiterer Vorteil von exogenen Ketonen ist ihre Fähigkeit, die Blutwerte von Glukose, freien Fettsäuren und Triglyceriden zu senken. Das ist von entscheidender Bedeutung für Menschen mit Übergewicht und Diabetes: Typ I bedingt, vor allem Typ II und Typ III. Im Zustand der Ketose haben wir weniger Hungergefühl und weniger Heißhunger auf Süßes, weil das appetitanregende Hormon Ghrelin und Blutzuckerschwankungen (Craving) besser unterdrückt werden. Zudem verbessert sich das Hautbild (Cellulite), weil weniger Zuckermoleküle in der

Haut eingelagert werden und die Muskeln besser geschützt sind, weil die Proteinmoleküle nicht angegriffen werden.

#### 5. Wie unbedenklich sind exogene Ketone von Pflanzen?

Grundsätzlich gelten diese exogenen Ketone für gesunde Menschen als sicher und unbedenklich. Es kann aber vereinzelt in den ersten Tagen der Einnahme zu Magen-/Darmproblemen kommen. Es ist daher empfehlenswert, anfangs die Dosierung zu testen, täglich insgesamt mehr zu trinken (mindestens 30 Milliliter Wasser pro Kilogramm Körpergewicht) und eventuell MCT Öle beizumischen, um die Resorption der Ketone zu verlangsamen. Bei vorhandenen gesundheitlichen Problemen (z. B. Diabetes Typ I) sollte vorher ein Arzt konsultiert werden.

#### 6. Fazit

Die Wirksamkeit von exogenen Ketonen aus pflanzlichen Fetten wurde in Studien (The Ketogenic Bible, Dr. Jacob Wilson und Ryan Lowery, 2017) nachgewiesen; ihre Verwendung gilt unter normalen Umständen als sicher und unbedenklich. Wer die Vorteile von Ketose also kurzfristig ausnutzen will, ohne dabei seine Ernährung grundsätzlich umstellen zu wollen, findet in exogenen Ketonen aus pflanzlichen Fetten einen natürlichen und schnellen Weg, genau das zu erreichen. ■

*Sie möchten mehr darüber wissen?*

*Thomas M. Meyer*

*Mobil 0172/814 87 15, tmeyer@ketone.expert*



HNO-Privat-Praxis  
Prof. Dr. med. Kerstin Lamm

Ihre Spezialistin für  
Tinnitus Schwindel  
Gleichgewichtsstörungen  
Hörstörungen

Ihre Fachärztin für  
Husten Schnupfen Heiserkeit Schnarchdiagnostik  
Stimm- und Sprachstörungen  
Allergologie



HNO-Praxis Prof. Dr. med. Kerstin Lamm | Candidplatz 9 | 81543 München | Telefon: 089 65 52 73 | www.prof-dr-lamm.de



### SOPHIE LEHMEYER - PRAXIS FÜR LOGOPÄDIE

In meinen beiden Praxen in Solln und Pullach finden Sie eine fundierte, kompetente und auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Therapie.

Wir verfügen dabei über eine breit gefächerte Ausbildung als Logopädinnen und Sprachheilpädagoginnen mit vielfältigen Fort- und Weiterbildungen sowie langjähriger Berufserfahrung.



Praxis am Krankenhaus  
Martha Maria  
Wolfratshauerstraße 99  
81479 München  
T: 0 89 / 75 90 58 80



Praxis am Krankenhaus  
Martha Maria  
Wolfratshauerstraße 99  
81479 München  
T: 0 89 / 75 90 58 80



Praxis Pullach  
Am Kirchplatz 8  
82049 Pullach  
T: 0 89 / 890 540 545

info@logopaedie-lehmeier.de | www.logopaedie-lehmeier.de





# Mikroskopische Zahnheilkunde

Für qualitätsorientierte Behandlung und optimale Ergebnisse



Dr. Burkard Bott

In vielen Behandlungssituationen ist die Sichtbarkeit des Behandlungsbereiches das entscheidende Kriterium zur richtigen Diagnose und Erzielung eines guten Behandlungsergebnisses.

Die modernen Dentalmikroskope ermöglichen es heutzutage, die Grenzen der Sichtbarkeit in ungeahnte Bereiche zu verschieben. Durch die bis zu 25-fache Vergrößerung ist es weiterhin möglich, die Qualität der zahnärztlichen Arbeit weiter zu perfektionieren. Kleinste Strukturen, wie die Wurzelkanäle genau zu erkennen und minimalste Veränderungen zu entdecken, sind Voraussetzungen für eine optimale Zahnbehandlung. Das Dentalmikroskop ermöglicht es, die Zähne vergrößert und perfekt mit Xenonlicht beleuchtet zu behandeln.

Es gibt eine Vielzahl von Behandlungen, die durch den Einsatz eines Dentalmikroskops optimiert werden. Wer als Zahnarzt einmal mit einer starken Vergrößerung gearbeitet hat, wird Ihnen bestätigen, dass dies „eine faszinierende Erfahrung“ ist. So

erstreckt sich der Anwendungsbereich des Mikroskops von der Diagnostik kleinster Mikrorisse im Zahn über die gezielte Kariesentfernung bei großer Nähe zum Zahnerv sowie minimalinvasive chirurgische Eingriffe wie beispielsweise Zahnfleischbehandlungen und Rezessionsdeckungen bis hin zur Parodontitisbehandlung. Moderne Techniken wie Keramikimplantate, minimalinvasive Shortimplantate sowie ästhetische Zahnfleischregenerationsverfahren erfahren mikroskopgestützt eine signifikante Qualitätssteigerung.

Besonders beeindruckend beim Einsatz eines Dentalmikroskops ist die hohe Erfolgsrate zum Beispiel bei der Sanierung von verkappten Zahnherden. Mit herkömmlichen Behandlungsmethoden ist es oft ein langwieriger und schmerzhafter Weg, bis ein bakterieller Entzündungsprozess zur Ausheilung gebracht wird, da kleinste Bakteriennester erst unter der Vergrößerung des Mikroskops zur gezielten Elimination sichtbar werden!

„Man kann nur das behandeln, was man sieht“ – einer der weltweit angesehensten Zahnärzte, der US-Professor Syngcuk Kim aus Philadelphia, prägte diesen so einfach und logisch klingenden Satz.

**Privatpraxis für Zahnheilkunde**  
**Dr. Burkard Bott & Kollegen**  
**Tel. 089/64 63 00**

81545 München-Harlaching  
Theodolindenplatz 5  
Fax 089/64 27 04 77  
info@privatzahnarzt-bott.de,  
www.privatzahnarzt-bott.de



Frau Dr. Clar-Masur aus der Praxis Dr. Bott & Kollegen bei mikroskopunterstützter zahnärztlicher Arbeit.





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, Privatkrankenhäusern, 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)



Immobilien und  
wahre Werte.



  
RIEDEL

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 integrier 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)





**Pullach - München Süd**

Einzigartiges Grundstück in idyllischer Lage direkt am Isarkanal  
Grundstück ca. 940 m<sup>2</sup>, Wfl. ca. 281 m<sup>2</sup> laut Bebauungsplan

KP € 3.050.000

Büro Nymphenburg 089 15 94 55 - 0



**Starnberg - Söcking**

Erstbezug: Dachterrassen-Maisonette mit Alpenblick

Bj. 2020, Wfl. ca. 233 m<sup>2</sup>, Nfl. ca. 311 m<sup>2</sup>, 4 Zimmer

EA-B 23 kWh/m<sup>2</sup>, EEK: A+, Strom, Miete € 5.100 zzgl. NK + 2 Stpl.

Büro Gräfelfing 089 15 94 55 - 20



**Icking - Irschenhausen**

Großzügiges Familiendomizil mit Potential und Alpenblick

Bj. 1989, mod. 2006, Gfl. ca. 1.500 m<sup>2</sup>, Wfl. ca. 305 m<sup>2</sup>,

EA-V 225 kWh/m<sup>2</sup>, EEK: G, Öl, KP € 2.070.000

Büro Gräfelfing 089 15 94 55 - 20



**München - Harlaching**

Erstbezug, 14 hochwertige 1 bis 4 Zimmer-Wohnungen

Bj. 2020, Wfl. von 31 bis 107 m<sup>2</sup>, EA-B 107 kWh/m<sup>2</sup>, EEK: D, Pellets,

Miete von € 1.100 (möbliert) bis € 2.500 zzgl. NK + 1 Stpl.

Büro Schwabing 089 15 94 55 - 30





## Elegante Mischung

Seit Jahren sind skandinavisches und japanisches Design die trendigsten Strömungen im Interior Design. Nun gehen sie einen innovativen Stilmix ein, der das Beste aus beiden Welten verbindet. Japandi kombiniert asiatische Klarheit mit nordischem Hyggegefühl. ➔







*Die Verwendung von Naturmaterialien ist wichtig für den Wohlfühleffekt. Das gilt auch für Teppiche, die die Wohnsituation abrunden. Oaki Lounge von Northern.  
©Chris Tonnesen*

Zwei ästhetische Welten, die sich gestalterisch nahestehen und doch geschichtlich und geografisch weit voneinander entfernt sind, fanden in den letzten Jahren zusammen. Skandinavien meets Fernost: Japandi ist mehr als nur eine Wortschöpfung, es ist eine schlüssige Konsequenz aus Interiorschulen, die viel miteinander gemeinsam haben und doch ihre eigenständigen Merkmale in diese Designreihe einbringen. Lange standen in Nord-

europa die Entwürfe für cooles, reduziertes Design, das vor allem die klare und manchmal kalte funktionale Form propagierte. Mit der Zeit wurde diese puristische Sichtweise durch Strömungen wie Hygge aus Dänemark und Lagom aus Schweden durch eine nuancierte Wohlfühlebene bereichert. Es ist eine gewisse Gemütlichkeit, die das klare Design der Möbel durch die Haptik natürlicher Materialien bei Stoffen und anderen Accessoires auf-



*Von der Natur inspiriert finden sich bei Japandi organische Formen, auch für Zweckobjekte wie diese formstarke Lampe Wo-Tum-Bu 2.  
© Lampenwelt.de*





*Die raffinierte Keramik der außergewöhnlichen Vase nimmt die Maserung und gewachsene Form von Holz auf.*

*©Karimoku Case Study/Monica Grue Steffensen*

weicht. Eine Suche nach einem Glücksgefühl, das vor allem auf „Weniger ist mehr“ abzielt und ein nachhaltiges emotionales ausgewogenes Lebensgefühl verwirklichen möchte.

Die Reduzierung auf einige ausgesuchte Objekte, die einer ganzheitlichen Formenwelt folgen, ist auch ein typisches Merkmal japanischen Designs, und dies seit Jahrhunderten. Im Vordergrund stehen ebenfalls natürliche Werkstoffe. Aber während europäisches Design der Moderne immer mit dem Anspruch auf industrielle Fertigung von hoher Qualität auch für weniger Vermögende auftrat, steht auf der Insel Nippon das Handwerk in Einzelfertigung stärker auf der Agenda. Dadurch entstehen auf den ersten Blick zusammenhängende Kollektionen, bei denen sich aber die einzelnen Stücke im Detail unterscheiden. Das Unperfekte des Wabi-Sabi, der kleine Fehler, zum Beispiel in der Glasur einer Teeschale, ist das angestrebte Ideal. Das „einsame“ Einzelstück mit der Patina des „Alten“ steht auch bei Stücken neueren Fertigungsdatums hoch im Kurs. Es ist eine herbe, nicht glatte Schönheit, die bei Japandi der Gleichförmigkeit des Seriellen nicht entgegensteht, sondern sie akzentuiert bricht. Die Kombination der Stile ermöglicht eine individuelle Eklektik, bei der alles möglich ist. Persönlicher Geschmack kann den Schwerpunkt auf den Stil legen, der jeweils bevorzugt wird. Da beide Schulen Wert auf hochwertige Materialqualitäten und schlichtes Design legen, ergänzen und bereichern sie sich auf das Beste. So wird Japandi zu einem Stil, der weniger zwanglos als die reduzierte nordische Ästhetik ist und lässiger als die in manchmal starren Traditionen gefangene Ästhetik Japans. ➔

*Geflochtene Naturfasern und Holz sind das perfekte Paar für Stühle im Japandi-Stil. ©dk3*







*Das Design der Lampe Butterfly von Northern ist ein absoluter Blickfang und sorgt für ein wohlige Licht in den eigenen vier Wänden.*

Diese Schlichtheit ist die wohl wichtigste Regel für eine stimmige Japandi Einrichtung. Nichts darf ausladend sein, keine geschwungenen Möbel oder Leuchter mit Arabesken. Die klare Geometrie ist das Maß der Dinge, damit alles zusammen passt. Dies gilt vor allem für die Accessoires, wobei beim Thema Geschirr vor allem Japan mit seiner Keramiktradition den Ton angibt. Längst hat diese schmucklose, aber wertige Ästhetik seinen Einzug bei allen großen Herstellern gefunden. Understatement ist wohl der beste Begriff, um das Ziel genauer zu umschreiben. Erst auf den zweiten Blick zeigen sich die

Stilsicherheit und der Wert der Objekte, die Kennerchaft und Geschmack des Besitzers verraten. Schreiende Farben, barocke Formen oder aufdringliche Materialien sind verpönt. Gerade bei den Möbeln geht es nicht allein um Schlichtheit und Klarheit, denn es werden geradezu filigrane Formen bevorzugt. Nichts soll das schwebende Glücksgefühl beschweren und alles eine heitere Luftigkeit ausstrahlen. Gerade für kleinere Wohnungen ein Prinzip, das Japandi zu einem idealen Grundkonzept bei der Einrichtung macht. Daher werden gerne niedrige, funktionale Möbel eingesetzt. Sie orientieren sich dabei stark an

## Wenn der Herbststurm braust...

dann ist es nirgendwo gemütlicher als unter einer neuen, kuschelig warmen, anschmiegsamen, atmungsaktiven Zudecke

(Daune, Kamelhaar, Cashmere, Klimafaser u. v. m.)

**„Bei uns findet jeder die Richtige“**

82031 Grünwald

Tel. 089/641 1808

[m.baumgartner@betten-beer.de](mailto:m.baumgartner@betten-beer.de)

Parkplatz vor dem Haus

Gerne beraten wir Sie auch zu Hause

**Öffnungszeiten**

Mo. bis Fr. 09.00–13.00 Uhr

Mo. bis Fr. 14.00–18.00 Uhr

Sa. 09.30–13.00 Uhr



Der kleine Laden mit der großen Auswahl  
und der kompetenten Beratung

# Betten BEER

Seit 16 Jahren – Direkt am Marktplatz 11



*Skandinavische Schlichtheit  
kombiniert mit japanischer  
Formsprache. Vor allem der  
niedrige Tisch entspricht  
dem Ideal des Japandi.  
©Karimoku Case Study*





*Die Natur ist mit seinen gewachsenen Struktur-oberflächen einfach der beste Designer, wie bei diesem Beistelltischchen Kanuta von Karimoku Case Study.*



der japanischen Ästhetik, die jeder aus den schlichten Häusern Nippons kennt. Auf dem Boden auf Matten kniend, an fast zerbrechlich wirkenden Tischen, nimmt man seinen Tee in ritueller Zeremonie ein. Es gilt Zurückhaltung im Gestus zu zeigen und auch Flexibilität in der Raumgestaltung, da sich derartige Objekte jederzeit leicht versetzen lassen und neue Situationen geschaffen werden können. Das gilt natürlich auch für die gewählten Beleuchtungskörper. Sie sollten sich unaufdringlich und fast unsichtbar auf ihre eigentliche Aufgabe konzentrieren: den akzentuierenden Hell-Dunkel-Kontrast schaffen

und Objekte im Kontext des geschaffenen Interior betonen. Helligkeit ist nicht das Ziel, sondern, Wärme und Atmosphäre in der reduzierten Umgebung zu spenden.

Die eingesetzten Materialien spielen eine wichtige Rolle. Das helle Holz Skandinaviens wird von den dunkleren Paletten des asiatischen Bambus, der Keramik oder Stoffen kontrastiert. Nichts wird eingefärbt, nur die natürlichen Farben der Elemente sind erlaubt. Dann kann man getrost mit ganz eigenen Mischungen experimentieren, denn nichts beißt sich und alles fügt sich zusammen. ➔

*Auf dem Sofa mit seinen einfachen klassischen Linien kann man sich sofort vom Alltag erholen.*

*©Karimoku Case Study/Masaki Ogawa*







Diese eleganten Objekte und kultivierten Pflanzen entführen den Betrachter träumerisch nach Japan.  
©Lechuza von geobra Brandstätter

men. Auch für Wohnaccessoires wie praktische Körbe aus Naturfasern und elegante Vasen aus Keramik gilt dieses Gesetz. Dieses Zusammenspiel von Hell und Dunkel stellt eine subtile Spannung her, die dem reinen Wohnkonzept einen zusätzlichen Reiz verleiht. Textur und Ton bestimmen die Melodie des Ensembles. Hat man etwa den Raum in verschiedenen Weiß- oder hellen Naturtönen gehalten, so bietet sich ein einzelner schwarzer Hocker oder Beistelltisch als effektvoller Kontrast an, der dem Raum so auf einfache Weise Tiefe verleiht. Falls für die Wandgestaltung doch einmal kräftigere Farben eingesetzt werden sollen, so orientiert sich die Skala auch an Naturtönen. Gedecktes und doch dezentes Au-

bergine, Grün oder Braun, gerne in kräftiger Schattierung, sind hier im Gegensatz zu Pastell- oder Signalfarben gefragt. Pflanzen in entsprechend einfachen Kübeln und Vasen sind ebenfalls ein wichtiger Akzent in diesem Konzept. Sie sollten nicht den Raum bestimmen wie großblättrige Bäumchen oder Palmen. Vielmehr sollten sie eher filigran sein, wenn es auch nicht unbedingt der zusammengestutzte Bonsai sein muss. Ein einzelner blühender Zweig, oder selbst ein pittoresk verdorrter Ast kann den gewünschten friedlichen Blickfang liefern. Der Philosophie des Praktischen entsprechend sind auch Nutzpflanzen für die Küche erwünscht. Vielfältige Kräuter in Wabi-Sabi entsprechender Keramik sind wie ein



Die Schlichtheit von Japandi lässt sich perfekt mit vorhandenen Möbelklassikern wie diesem bunten Sessel kombinieren. ©dk3



**THOMAS UTECHT**  
Geschäftsstelleninhaber

**VP** **VON POLL**  
IMMOBILIEN®

VERKAUF | VERMIETUNG | BEWERTUNG

... durch langjährige Erfahrung besser!

**WIR MACHEN IHRE IMMOBILIE  
ZU UNSERER HERZENSANGELEGENHEIT**

**Geschäftsstelle München-Süd**  
Wolfratshauer Str. 210, 81479 München  
muenchensued.gruenwald@von-poll.com  
089-55 27 84 80





*Weniger ist mehr. In der Welt von Japandi spielt jedes einzelne Objekt eine Hauptrolle. Tischleuchte Snowball von Northern.  
©Chris Tonnesen*



kleiner Garten und verbreiten dazu noch wie natürliche Lufterfrischer ihren Duft in allen Räumen.

Japandi bietet eine große Freiheit, denn es gilt nicht sklavisch einem neuen Trend zu folgen, für den man komplett neue Stücke anschaffen muss. Lieber sollte man in einzelne Klassiker investieren und ansonsten die vorhandenen Lieblingsstücke neu kombinieren. Es ist das Miteinander der einzelnen Elemente, das man unter der Maßgabe „Weniger ist mehr“ herstellen muss. Daher sind Möbel auch eher funktional zu wählen, denen man ihren Zweck auf den ersten Blick ansieht und die eine einfache bescheidene Eleganz besitzen. Beide Schulen sind Meister darin, wundervolle und praktische Räume in schlichtem, ruhigen Design zu schaffen. Skandinavien liefert zu Japandi das Praktische in fast protestantischer Nüch-

ternheit, während Japan die philosophische Komponente des Zen einbringt. Angestrebt wird hier die Harmonie zwischen Mensch und Natur. In der Kunst der Meditation geht es um die Suche nach Ruhe. So schafft man die tiefe Ausgeglichenheit in den eigenen vier Wänden. Folgt man diesem Gedankengebäude konsequent, so führt die materielle Welt des Japandi als Ausdruck der eigenen inneren Verfassung zu einem erfolgreichen Leben. Wichtig sind daher nicht bestimmte teure Designerstücke, mit denen man vor Dritten renommieren kann, sondern zurückhaltende Möbel und Objekte, die ganz einfachen Kriterien folgen: hohe handwerkliche Qualität, Naturbelassenheit, klare und filigrane Formen und eine zurückhaltende Farbpalette. Dann erreicht man die elegante Mischung des Japandi mit ganz einfachen Mitteln. ■



*Mit seiner einfachen Form und der angenehmen Farbgebung lädt die elegante Liege sofort zum Ausruhen ein. Align Daybed von Menu.*





## Nicht zu viel, nicht zu wenig

Einen Vorgeschmack auf das Lebensgefühl von LAGOM bekommen Kunden im neu eröffneten Musterhaus

Der ideale Rückzugsort, der Entspannung verspricht und das Gefühl, angekommen zu sein – so beschreibt die Architektin Susanne Muhr von lynx Architekten das Wohnprojekt LAGOM in Herrsching am Ammersee. In dem seenahen Neubauquartier realisiert Bauwerk Wohnungen, Reihen-, Doppel- und Einfamilienhäuser. Der Bau schreitet zügig voran, bereits im Herbst können die ersten Bewohner einziehen. „Die progressive Architektursprache mit den Holzfassaden schafft bereits von außen ein eindrucksvolles Bild. Das Lebensgefühl von LAGOM sollen unsere Kunden auch im Inneren spüren“, sagt Jürgen Schorn, Geschäftsführer von Bauwerk.

In einem Musterhaus präsentiert Bauwerk die LAGOM-Welt: Achtsamkeit, Leichtigkeit und Freiraum. Die bodentiefe Verglasung und große Fensterelemente fangen das Tageslicht ein, die Wohnräume sind mit Echtholzparkett aus Eiche ausgestattet – ebenso die Bäder. Dort setzt LAGOM auf namhafte Marken wie Villeroy & Boch,

Keuco und die italienische Fliesenmanufaktur 41zero42. Eine Wasseraufbereitungsanlage sowie das Smart Home System X1 von Gira runden das Wohnkonzept ab.

Das Interior ist vom skandinavischen Design inspiriert und führt in Materialien, Farben und Stimmungen die Architektur im Inneren fort. Natürliche Materialien und zeitlose Formen verleihen den Wohnräumen eine nordische Leichtigkeit – unterstrichen von New Nordic Marken wie Ferm Living, Hay oder By Lassen. Von Moosgrün, über erdige Beige- und Brauntöne bis hin zum frischen Blau des Ammersees folgt das Farbkonzept der umgebenden Natur. LAGOM bietet zudem Mehrwerte wie eine Paketboxanlage, E-Mobility, gemeinschaftliche Kräuterbeete, Stand-up-Paddle-Boards und Lastenfahrräder zum Leihen sowie eine Fahrradwerkstatt. Alle Wohnungstypen des Quartiers sind noch verfügbar. Das Musterhaus ist von Freitag bis Sonntag von 14 bis 19 Uhr geöffnet.

[www.bauwerk.de/am-see](http://www.bauwerk.de/am-see)

# HAUS AM SEE

## MODERNES WOHNEN AM AMMERSEE

Einfamilien-, Doppel- und Reihenhäuser  
Familienwohnungen  
Idyllische Lage 100 Meter vom See  
3 Minuten zur S-Bahn Herrsching  
Fertigstellung ab September 2020  
Beratung auch per Telefon & Videochat

Jetzt Musterhaus besichtigen!

LAGOM~

Beratung und provisionsfreier Verkauf  
Tel: +49 (0)89 21 76 83 67

**bauwerk.**  
CAPITAL

Virtuelle Tour auf [www.bauwerk.de/am-see](http://www.bauwerk.de/am-see)







**Bogenhausen:** Dachgeschosswohnung am Prinzregententheater mit Balkon, Wohnfl. ca. 99 m<sup>2</sup>, 3 Zi., BJ 1997, Verbrauchsausweis: Endenergieverbrauch kWh/(m<sup>2</sup>a): 148,60, KWK, fossil, EEK: E, BJ Anlagentechnik: 1996, KP € 1,38 Mio. (zzgl. Provision für Käufer 3,48 % inkl. MwSt.), E&V ID W-02IUCC  
**München Bogenhausen** · +49 (0)89-998 99 60



**Haidhausen:** Familienraum auf zwei Ebenen mit prämiertem Innenhof, Wohnfl. ca. 187 m<sup>2</sup>, 5 Zi., BJ 2005, Verbrauchsausweis: Endenergieverbrauch kWh/(m<sup>2</sup>a): 76,00, Erdgas, EEK: C, BJ Anlagentechnik: 2005, KP € 2,47 Mio. (zzgl. Provision für Käufer 3,48 % inkl. MwSt.), E&V ID W-02HNTY  
**München Bogenhausen** · +49 (0)89-998 99 60



**Solln:** Charmante 3-Zi.-Wohnung im Zentrum von Solln, Wohnfl. ca. 110 m<sup>2</sup>, 3 Zi., BJ 2019, Bedarfsausweis: Endenergiebedarf kWh/(m<sup>2</sup>a): 93,20, Pellets, BJ Anlagentechnik: 2019, KP € 1,065 Mio. (zzgl. Provision für Käufer 3,48 % inkl. MwSt.), E&V ID W-02ILY8  
**Münchner Süden** · +49 (0)89-649 88 60



**Harlaching:** Gartenwohnung in großzügiger Parkanlage, Wohnfl. ca. 117 m<sup>2</sup>, 3 Zi., BJ 2015, Bedarfsausweis: Endenergiebedarf kWh/(m<sup>2</sup>a): 47,20, Nah-/Fernwärme, KWK + foss. Brennstoff, Erdgas, EEK: A, BJ Anlagentechnik: 2014, KP € 1,38 Mio. (zzgl. Provision für Käufer 3,48 % inkl. MwSt.), E&V ID W-02J6J4  
**Münchner Süden** · +49 (0)89-649 88 60



**Grünwald:** Herrschaftliches Anwesen in schönster Lage, klassische Architektur, luxuriöse Ausstattung, aufwändig kernsaniert in 2007, 3-fach Garage, Wohnfl. ca. 790 m<sup>2</sup>, Grundstücksfl. ca. 2.400 m<sup>2</sup>, 15 Zi., BJ 1965/2007, Verbrauchsausweis: Endenergieverbrauch kWh/(m<sup>2</sup>a): 78,00, Öl, EEK: C, BJ Anlagentechnik: 2007, KP auf Anfrage (zzgl. Provision für Käufer 3,48 % inkl. MwSt.), E&V ID W-02J31A  
**Münchner Süden** · +49 (0)89-649 88 60

**Engel & Völkers Immobilien Deutschland GmbH** · Lizenzpartner der Engel & Völkers Residential GmbH

**München City Center** · Residenzstraße 23 · 80333 München · +49 (0)89-23 70 83 00

**München** · Ismaninger Straße 78 · 81675 München · +49 (0)89-998 99 60

**Münchner Süden** · Südliche Münchner Straße 6a · 82031 Grünwald · +49 (0)89-649 88 60

[www.engelvoelkers.com/muenchen](http://www.engelvoelkers.com/muenchen) · Immobilienmakler



**ENGEL & VÖLKERS**



# 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*





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

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 Interiorstil, 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



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





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

ganzheitliches ästhetisches 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 wun-

derbar 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 leben-

dige, bewegte Insel zu schaffen. Verwendet man dafür schlichte und irdene 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, →



IMMOBILIEN  
**INTERPRES**



**Bereit für Ihre  
Immobilienaufgaben.**

- + Immobilienverwaltung
- + Immobilienmakler
- + Verkehrswertgutachten
- + Beratung rund um die Immobilie

Alles Gute in Immobilien.

**089 613 85 80**

[www.immobilien-interpres.de](http://www.immobilien-interpres.de)



„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



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 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 Sessel oder filigrane Tische mit den Prints kombinieren.





*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.

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

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 stilecht einen Deckenventilator für das richtige Safarigefühl an der Decke platzieren. Aber „Urban Jungle“ ist natürlich nicht nur Afrika. Erinnerungstücke 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 zu-

gegeben 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“.





# QUARTIER ACHT

EXKLUSIVE IMMOBILIEN

# QVIII



## ZWEI BAUGRUNDSTÜCKE – IN SCHÖNSTER AUSSICHTSLAGE VON VALLEY

Die unmittelbar an den romantischen Darchingener Dorfbach grenzenden Grundstücke im zauberhaften Ortsteil Oberdarching liegen im südlichen Gemeindegebiet von Valley und wenige Minuten östlich von Holzkirchen. Perfekt geschnitten und optimal belichtet befinden sich die Grundstücke am Ortsende und grenzen an Wiesen und Felder. Ein Ort zum Glücklichen und Ausruhen vor den Toren von München.

Grundstücksflächen: ca. 791 m<sup>2</sup> und ca. 1.055 m<sup>2</sup>.  
Es liegt jeweils eine Baugenehmigung für ein Einfamilienhaus vor.

ID 3613 und ID 3616, Kaufpreise auf Anfrage



Beispielbild

## SONNIGES & UNEINSEHBARES BAUGRUNDSTÜCK – IN BESTLAGE VON GRÜNWALD

TOP Liegenschaft mit hoher Bebaubarkeit in erstklassiger, ruhiger Bestlage von Grünwald. Es liegt eine genehmigte Planung für ein Anwesen mit Erdgeschoss, 1. Obergeschoss, Dachgeschoss sowie zwei Tiefgaragenschossen, UG1 und UG2, Innen- und Aussenpool und Lift vor.

Grundstücksfläche: ca. 1.351 m<sup>2</sup>  
GFZ: 0,26, GRZ: 0,20

ID 3602, Kaufpreis auf Anfrage



Beispielbild



Beispielbild





**Kitzbühel** Außergewöhnliche Persönlichkeiten, die schönsten Plätze und die unzähligen Freizeitmöglichkeiten stellen wir in unserem Kitzbühel-Special vor. ©photog.raph-stock.adobe.com

**Champagner und die Champagne** – alles Wissenswerte rund um das edle „Prickelwasser“ und seine Herkunftsregion, die heute zum UNESCO Weltkulturerbe gehört. Inklusive Tipps zur Erkundung der Region und Empfehlungen besonderer Tropfen.

**Die nächste Ausgabe erscheint im November 2020**

### Impressum

**Verlag** MünchenSüd Verlag GmbH, Bavariafilmplatz 3, 82031 Grünwald, **Telefon: 089/666271-16** redaktion@muenchensued.de, www.muenchensued.de **Geschäftsführer** Sabina Würz, Rudolf F. Würz **Chefredaktion** Sabina Würz **Redaktion** Anja Zahm **Art Direktion** Ruben Kabalo **Anzeigenleitung** Anja Zahm **Autoren** Stephanie Bräuer, Wolfgang Kehl, Tina Lindner, Angela Müller **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*

Online-Bestellformular:  
abo.muenchensued.de







QVIII

QUARTIER ACHT

EXKLUSIVE IMMOBILIEN

---

Südliche Münchner Str. 8 | 82031 Grünwald

T +49.89.6495580

[empfang@quartieracht.de](mailto:empfang@quartieracht.de)

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