

M Ü N C H E N

S Ü Ü D



GRÜNWALD HARLACHING PULLACH SOLLN STARNBERG WÜRMTAL



Der schnellste Weg vom Alltag ins Abenteuer. Vollelektrisch.

**Der neue Taycan Cross Turismo.
Soul, electrified.**

Setzen Sie Ihre Seele unter Strom – mit dem Taycan Cross Turismo.
Das Porsche Zentrum 5 Seen freut sich auf Sie.

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

Taycan Turbo S Cross Turismo · Stromverbrauch (in kWh/100 km): kombiniert 29,4;
CO₂-Emissionen (in g/km): kombiniert 0; Stand: 04/2021



PORSCHE

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



weil wir jetzt alle zusammenhalten müssen, verlosen wir in dieser Ausgabe gemeinsam mit visual concepts Ladenbau München und vielen Kooperations-Partnern eine kostenlose und kreative Neuplanung und fresh up eines Ladens/Geschäfts oder Gastronomiebetriebs. Unser großes Anliegen in diesen schweren Zeiten: **MUT zu machen.**

Nähere Informationen und Teilnahmebedingungen zu unserer Aktion finden Sie auf den Seiten 102 bis 105.

Schön, dass Nachhaltigkeit gerade eine neue Trendwelle erfährt. Je mehr Menschen mitmachen und bewusster handeln, umso größer der Effekt. So gesehen können wir durch die Pandemie auch etwas Positives lernen: Man kann von heute auf morgen Gewohnheiten umstellen. So manche sind inzwischen nicht mehr wegzudenken aus unserem Alltag: den Wasserhahn bewusst benutzen, Fleisch nur einmal in der Woche essen, sich für den Einkaufskorb und gegen Plastiktüte entscheiden, regionale Lebensmittel auf dem Wochenmarkt einkaufen oder auch Kosmetik ohne Silikone und Sulfate bevorzugen. Es wäre schön, wenn wir alle die Liebe zur Natur wieder mehr kultivieren würden.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen wie immer viel Spaß beim Lesen und einen tollen Sommer

herzlichst Ihre

Sabina Würz
Herausgeberin-Chefredakteurin

Titelmotiv: ©grey_and-shutterstock.com



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.

6

lifestyle

Isarflimmern im Paradies

Die Isar ist Lebensader, mythischer Ort, historischer Verkehrsweg und Anlass der Gründung Münchens. Heute ist sie von ihrer Quelle im Karwendel bis zur Mündung bei Deggendorf ein erholsamer Naturort, den man in Etappen per Fahrrad mit der ganzen Familie entdecken kann. ➔

*Die Isarquelle
bei Scharnitz
©Heinz Zak*



Die Isarmündung ©Ingo Zahlheimer



Im Münchner Stadtgebiet ist die Isar weitgehend renaturiert. Im Bild der Flaucher. ©Andy Ilmberger-stock.adobe.com

Jedes Schulkind kennt die Geschichte. Heinrich der Löwe wollte seiner Stadtgründung von 1158 die einträglichen Einnahmen aus dem Salzhandel der Alpen sichern. Kurzerhand lässt er in einer militärischen Aktion die eigentliche Hauptbrücke des Bischofs von Freising bei Unterföhring niederbrennen, um die Handelswege nach München umzuleiten. So konnte sich der kleine Markt stetig zur Residenzstadt entwickeln und viel früher urkundlich erwähnte Orte wie Giesing, Schwabing oder

Sendling nach und nach dem Stadtgebiet eingliedern. Man erkennt das Alter dieser Siedlungen an der Wortendung -ing, die noch aus der Zeit der Bajuwaren aus dem 8. Jahrhundert stammt und sich in vielen Ortsnamen der Gegend findet. Die Isar war also nicht nur Verkehrsweg, der heute noch von Flößen befahren wird, sondern auch natürliche Barriere, die Brücken für Städte als Möglichkeit der Zolleinnahmen so wichtig machte. Der erste Schlag über das Wasser erfolgte am Gasteig,



Zum Georgenstein kommt man, wenn man am Ostufer unten an der Isar entlang fährt. ©Richard Bartz

wo heute noch die Museumsinsel vom vielfingrigen Charakter des noch nicht regulierten Flusses zeugt. Hier beginnen wir unsere ausgesuchte Etappe ins Oberland auf dem Isarradweg, der in seiner gesamten Länge von der Quelle bis zur Donaumündung 315,9 km beträgt.

Wir wenden uns nach Süden Richtung Bad Tölz und nehmen die 57 km unter die Räder, die uns rund 5 Stunden durch wunderbare Landschaften ins Herz Oberbay-

erns führen werden. Dabei kann man unser gesamtes Sonnensystem durchqueren, denn im Hof des Deutschen Museums steht auf einer Stele ein Modell unserer Sonne. Hier beginnt ein Weg, der alle Planeten von Merkur bis Pluto in richtiger Entfernung und korrektem Größenverhältnis entlang der Isar bis zum Tierpark Hellabrunn darstellt. Für einen Schritt auf dem Planetenweg müsste man im Weltall mehr als eine Million Kilometer zurücklegen. Die Planeten sind im Maßstab 1:1,29 Milli-





Die Route am Isar-Westufer lohnt wegen der Ausblicke auf Isar und Berge. Ein Tipp, um sich für die lange Fahrt zu stärken, ist der Waldgasthof Buchenhain (links).



©Gras-Ober



Die Isarseite wechseln kann man in Hohenschäftlarn. Nach einer rasanten Abfahrt erreicht man das Kloster Schäftlarn. Fahren Sie aber am Westufer weiter über Ebenhausen nach Icking, werden Sie mit obigem Weitblick belohnt.

arden dargestellt. Das heißt, für einen Kilometer auf dem Planetenweg müssen im Weltall 1,29 Milliarden Kilometer zurückgelegt werden. Man muss aber schon darauf achten, nicht an den Modellen vorbeizufahren, denn selbst die größten Planeten sind im Vergleich zum Zentralgestirn winzig und die Entfernungen dazwischen werden immer länger. Würden wir mit Lichtgeschwindigkeit die Strecke zurücklegen, gingen uns allerdings schöne Blicke und sehenswerte Stationen verloren.

Mit der Renaturierung und der Anlage geschwungener und anmutiger Steinsteufen haben die Münchner ihren Fluss wieder in Besitz genommen. Im Sommer herrscht ein mediterranes Lebensgefühl auf den breiten Wiesen und unter den grünen Uferbäumen, die von Kirchtürmen und Giebeln herrschaftlicher Häuser aus der Gründerzeit überragt werden. Bald kommt der Flaucher in Sicht mit seiner Brücke, den Schleusen und seinen vielen Armen, die seit jeher die „Riviera“ der Münchner aus den ärmeren Vierteln war. Viele Kinder lernten hier schwimmen, Familien verbrachten die Sonntage hier und zogen abends in die Berggärten, sonnengewärmt und recht-schaffen durstig. Auch heute hat jeder auf den kleinen Inseln seinen Lieblingsplatz, der schon bei den ersten wärmenden Strahlen des Frühlings besetzt wird. Der ganze Radweg dahin führt frei von Kreuzungen unter den wunderbaren Brücken Münchens hindurch, und an seiner Seite gibt es zahllose Möglichkeiten abzusteigen und zur Abkühlung ein Bad zu nehmen. Am Ende des Sonnensystems liegt dann schon der Eingang zum Hella-brunner Tierpark und es ist nicht leicht, seine Kinder ➔

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



Kurz nach der Marienbrücke in Wolfratshausen erreicht man auf schmalen Pfaden den Zusammenfluss von Loisachkanal und Isar.

©Andy Ilmberger-stock.adobe.com

Durch die Pupplinger Au führen verschiedene Wege. Fährt man an der Aumühle links, durchquert man einen wunderbaren Auenkiefernwald (rechts). Das ausgewiesene Landschafts- und Naturschutzgebiet zeugt noch von der Wildheit der „Reißenden“, wie die Isar übersetzt heißt.

©Michael Preuhsler



davon zu überzeugen, hier nicht Halt zu machen, wenn man am Zaun des Streichelzoos entlang weiter Richtung Bad Tölz fahren will.

Am anderen Ende des Zoos liegt etwas abseits des Weges die Marienklause mit ihrem Kreuzweg aus dem Jahr 1866 versteckt. Ein mythischer schattiger Ort, der einen kurzen Aufenthalt wert ist. Der Erbauer Martin Achleitner war Wassermeister der an dieser Stelle gelegenen Auer Mühlbach-Schleuse. Er erbaute die Kapelle eigenhändig und stiftete sie der Muttergottes zum Dank dafür, dass sie ihn „mehrfach vor dem Tod gerettet“ habe. Macht man übrigens an dieser Stelle einen Abstecher über die Brücke, gelangt man zur Floßblände, an der bis

heute die Holzgefährte aus dem Oberland in München anlanden. Schon auf dieser kurzen Strecke könnte man den ganzen Tag verbringen, aber nun lassen wir nach Harlaching (wieder ein -ing!) das Stadtgebiet hinter uns, und bald taucht steil am Hang gebaut die Grünwalder Burg auf. Sie beherrscht an dieser Stelle das Tal und bewacht die wichtige Brücke, die immer schon von Bedeutung war und an deren Fuß mit dem Brückenwirt ein beliebtes Ausflugslokal liegt. Hier führt übrigens auch der bayerische Jakobsweg entlang, auf dem die Pilger am barocken Kloster Schäftlarn mit seiner wunderbaren Kirche nach Andechs abbiegen. Entlang dieses Weges kommt man auch am unheimlich aus dem Wasser ragenden Georgenstein vorbei, ein großer Findling mitten



©Barbara Jakob



Tözer Land Tourismus © Leonie Lorenz



im Fluss, an dem vor der Regulierung durch den Sylvensteinspeicher viele Flöße gescheitert sind, und auf dem bis heute eine Figur des heiligen Georg als Schutzpatron der Flößer zu finden ist.

Vor Schäftlarn gibt es aber noch einen kleinen Geheimplatz zu besuchen. Das Wirtshaus Mühle in Straßlach unten im Tal, das mit seinem kleinen Gastgarten direkt

über einer Floßrutsche gelegen ist. Bei dem hausgemachten Schweinebraten kann man dann die feuchtföhlichen Floßfahrer beobachten, wie sie auf dieser Rinne sausend johlend den Höhenunterschied einer Schleuse überwinden und am Schluss richtig nass gemacht werden – was im Hochsommer höchst willkommen ist. Von jetzt an bis Wolfratshausen wird die Isar zum einmaligen Naturerlebnis. Stille Wälder mit seltenen Blumen und einer vielfältigen Tierwelt ziehen sich in diesem Naturschutzgebiet, in dem eigene Ranger für das richtige Gleichgewicht zwischen Natur und Erholungssuchenden sorgen, entlang bis zur Pupplinger Au. Eine einmalige Flusslandschaft, die immer schon als Nacktbade-paradies im katholischen Bayern berühmt und berüchtigt war. Hier zog sich die Münchner Jugend schon immer zu heimlichen Rendezvous zurück und genoss eine Freiheit, die in den engen Mietshäusern der Stadt nicht möglich war. Man gelangte mit der alten Isartalbahn



Hinter Geretsried geht es bergauf durch den Wald in Richtung Malerwinkel. Von einer Sitzbank aus kann man den herrlichen Blick aus der Vogelperspektive auf die Isar genießen (links unten). Über Schuss erreichen wir Königsdorf, im Bild oben mit Alpenpanorama bis zur Zugspitze. ©Walter Berg



©imageBROKER.com-shutterstock.com



Hotel
Restaurant
Biergarten



Am Klettergarten 7 | 82065 Baierbrunn | Tel: 089 7448840
info@hotelbuchenhain.de
www.hotelbuchenhain.de



*Mit dem Blick auf Bad Tölz erreichen wir schließlich unser Ziel. Von hier aus fährt man bequem mit der Bahn zurück nach München.
©fottoo-stock.adobe.com*

Ganz Sportliche fahren noch bis Lenggries weiter. Hier gleicht die Isar einem Gebirgsbach, man fährt angenehm abseits der üblichen Verkehrswege.

*Tölzer Land Tourismus
© Leonie Lorenz*



dorthin. Eine Schmalspurstrecke, deren Kopfbahnhof in Sendling gegenüber dem Großmarkt noch zu sehen ist, und die bis 1959 die Ausflügler bis nach Wolfratshausen brachte. Dies übernimmt heute die S-Bahn, die teilweise auf der alten Strecke verkehrt und noch alte Bahnhofsgebäude wie in Pullach nutzt.

Von der geschäftigen Kreisstadt Wolfratshausen ist es dann nicht mehr weit bis zum Endpunkt unserer Etappe. Das malerische Bad Tölz empfängt den Tourenradler mit seiner sanft geschwungenen Marktstraße mit wunderbaren Gebäuden zu beiden Seiten. Hier war und ist bis heute der Startpunkt für die Holzlieferungen auf der „Reißenden“ („Isaria“ im Lateinischen). Die Kurstadt ist das Tor zu den Alpen und wäre auch der Ausgangspunkt für die nächste Etappe hinauf zum Sylvensteinspeicher bis zur Quelle im Karwendel. In diesem Verlauf ist die Isar der letzte naturbelassene Fluss Deutschlands mit vielfältig mäandrierenden Armen und einer einzigartigen Flora und Fauna. Das wäre aber ein Kapitel für sich. Man kann nun die Bahn zurück nach München nehmen oder doch noch mal zur Pupplinger Au zurückkehren, um sich in der Abendsonne auf den strahlend weißen Kieselstrand zu legen und dabei der Hommage des Isarindianers Willy Michl zu lauschen. Sein „Isarflimmern mitten im Paradies“ ist das perfekte musikalische Portrait dieser Traumlandschaft und eine Hymne, die für jeden echten Münchner das leichte Lebensgefühl an den Ufern der Isar in bluesige Töne fasst. Als Vorbereitung auf diese Radtour auf Youtube unbedingt zu empfehlen. Dann summt man das Lied auf der ganzen Strecke und ist von Anfang an in der richtigen Stimmung. ■

KN CLASSICS KATRIN NEUREUTER

Wohnwechsel-Beratung für Senioren
in München



Mein Angebot für Sie

- Erstberatung mit Bedarfsanalyse
- Besichtigung der momentanen Wohnsituation
- Beratung für senioren- und bedarfsgerechten Umbau
- Beratung und Begleitung bei der Suche nach einer Wohnung im Betreuten Wohnen in Residenzen und Premium-Residenzen
- Beratung bei der Einrichtung der neuen Wohnung
- Verkauf Ihrer Immobilie oder Neuvermietung

Krennerweg 19 | 81479 München
Telefon: 0177-223 5000 | E-Mail: info@knclassics.com
knclassics.com



Modell Ella gibt es in verschiedenen Designs, hier in Nappa, von **Pretty Ballerinas**, ca. 199 Euro; gesehen bei Classico im Schäfflerhof

Die schönsten Schuhe und Taschen der Saison

Der Sommer wird bunt. Zumindest was die Schuh- und Taschentrends der Saison betrifft. Wir konnten uns bei der Auswahl der Modelle kaum entscheiden und hätten Ihnen am liebsten ein ganzes Schuh- und Taschen-Magazin zusammengestellt. Doch sehen Sie selbst ...

Schuhe und Taschen kann Frau gar nicht genug haben. Und das Beste daran: Es spielt keine Rolle, ob man vielleicht gerade ein paar Pfündchen zu viel hat. Ein neues Paar Schuhe und eine neue Tasche gehen einfach immer! Die Schuhtrends für diesen Sommer zeichnen sich besonders durch ihren Komfort aus: von Ballettaschen über Pantoletten bis hin zur Neuinterpretation traditioneller Mokassins. Und Sneakers sind sowieso immer trendy. Doch natürlich kommen auch die High-Heels-Fans auf ihre Kosten. Raffinierte Designs in den angesagten Bonbonfarben, Nudetönen oder klassisch in Schwarz. Zu den It-Bags dieser Saison gehören eindeutig die Minis, genauso aber auch die Totes. In Leder, Stoff oder im strapazierfähigen angesagten Raffiabast, in rund oder quadratisch, in Knallerfarben, die garantiert niemand übersieht oder in dezenten Pastelltönen – da ist garantiert für jeden Geschmack etwas dabei. Wir stellen Ihnen die heißesten Schuh- und Taschentrends dieses Sommers vor. Da ist gute Laune vorprogrammiert.

*Ein Flechtwerk in Rosé.
Leder-Sandalette von **Ash**,
ca. 195 Euro; gesehen bei
Das Preussen in Starnberg*



*Aus 1 macht 3 lautet das Motto der Wendetasche „Cordula“ von **Tamaris**, denn sie bringt noch eine kleine Crossbody mit, zusammen ca. 70 Euro.*

Sportlich und elegant zu kombinieren: der Lederrucksack von **Liebeskind Berlin**, ca. 299 Euro; gesehen im Store im Schäfflerhof.



Modell Lacy mit Obermaterialien aus recyceltem Plastikmüll aus der 4Earth-Kollektion von **Blowfish Malibu**, ca. 60 Euro



Ein Hingucker ist die runde Mini Bag von **Marc Cain**, ca. 180,- Euro; gesehen im Store in den Fünf Höfen.

ELLY & STOFFL

PRIVATKINDERGÄRTEN UND -KRIPPEN



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

Freunde fürs Leben

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

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



*Ballerinas aus Nappaleder mit seitlicher Schnürung und doppelter Knöchelschnalle von **Max Mara**, ca. 459 Euro; gesehen im Store in den Fünf Höfen*



*Mini Beuteltasche aus glattem Leder im angesagten Butterblumengelb von **Coccinelle**, ca. 248 Euro; gesehen im Store in den Fünf Höfen.*



*Klein, aber vielseitig. Aus Kalbsleder und mit abnehmbarem Schulterriemen von **Max Mara**, ca. 665,- Euro; gesehen im Store in den Fünf Höfen*



WENN KULINARIK AUF KUNST TRIFFT – DANN IN DER KUNSTHALLE MÜNCHEN.
IM THEATINER 8.

WWW.THEATINER8.COM



THEATINER 8

Theatinerstraße 8
80333 München

Tel.: 089 / 997 428 600

www.theatiner8.com
info@theatiner8.com

THEATINER 8

Bayerische Kulinarik
Restaurant
Café
Straßenverkauf
Stehcafé
Straßencafé
Kunst & Events

ÖFFNUNGSZEITEN

Restaurant & Café
Montag bis Sonntag:
10:00 bis 20:00 Uhr

Straßenverkauf

Montag bis Freitag: 07:30 bis 20:00 Uhr
Samstag: 09:00 bis 20:00 Uhr



Stylish. Pantolette in Lackleder/
Netz-Kombi von **Walter de Silva**,
ca. 485 Euro



Mini-Version der legendären
Umhängetasche K/Karl
von **Karl Lagerfeld**,
ca. 295 Euro; gesehen
im Store im Schäfflerhof

Voll im Trend: der Metallic-Look von
MiuMiu, ca. 1.550 Euro; gesehen bei
MyTheresa im Schäfflerhof.



Ein Traum in Flieder ist
die Lammleder-Tasche
von **Stand Studio**,
ca. 269 Euro;
gesehen bei Das Preussen
in Starnberg



Der Weekender „Hamptons“ von **Gabriele Frantzen** ist handgefertigt aus Raffiabast, ca. 240 Euro; gesehen bei Modehaus Evi Grundl, München



Bedruckte Tote aus Baumwoll-Canvas aus der Resort-Kollektion von **Etro**, ca. 705 Euro; gesehen bei MyTheresa im Schäfflerhof



Ein absoluter Eyecatcher sind die Sling-Pumps aus Wildleder von **Mascaró**, ca. 229 Euro; gesehen bei S. Baumeister Schuhe in den Fünf Höfen

Fesselhohe Booties aus Lammnappa mit avantgardistischem Touch von **Salvatore Ferragamo**, ca. 795 Euro; gesehen bei MyTheresa im Schäfflerhof



Extravagant: eine Blumenwiese bis übers Knie aus Canvas von **Marc Cain**, ca. 479 Euro; gesehen im Store im Schäfflerhof



Mit dieser weißen Ledersandale können Sie punkten. Von **Emporio Armani**, 230 Euro; gesehen im Store in den Fünf Höfen



Gesunder Geist im gesunden Körper

Im Theatiner 8 Genuss für alle Sinne



können im Theatiner 8 beginnen oder enden. Die Räumlichkeiten sind geeignet für Veranstaltungen jeglicher Art und Größe.

Jung, bayerisch, produktverliebt

So zentral in der Stadtmittte gelegen, muss die Speisekarte des Theatiner 8 natürlich auch das

Füttere den Geist und die Sinne mit ausgewählter Kunst und den Körper mit frisch zubereiteten Speisen und Getränken – und das alte Sprichwort der Römer „mens sana in corpore sano“ wird wahr. In München wird genau das in der Kunsthalle der Hypo-Kulturstiftung (Theatinerstraße, Fünf Höfe) perfekt umgesetzt, die bereits seit 1985 mit wechselnden und immer spannenden Ausstellungen für den Kunst-Part zuständig ist. Den kulinarischen Teil übernimmt seit 2020 das „Theatiner 8“, geführt von der Gastro-Gesellschaft Food & More.

Betriebsleiterin Iris Geier: „Mit Freude haben wir die Aufgabe übernommen, Kunst und Kulinarik miteinander zu verbinden. Dabei ist es Ziel unseres Konzeptes, die Gäste mit Speisen und Getränken vor allem regionaler Herkunft und einem herzlichen Service im gemütlich-modernen Ambiente zu begeistern.“

Die Verbindung von Kulinarik und Kunst besteht nicht nur in der räumlichen Nähe – sondern auch in gemeinsamen Veranstaltungsangeboten wie dem „AfterworkKH“ oder dem „Re-Act! Kunst und Club“. Beide Formate werden, unter Berücksichtigung hygieniebedingter Auflagen, um weitere Veranstaltungsreihen ergänzt. Aber auch private Führungen

urban modern-gemütliche München widerspiegeln, als „bayerische Hard- und Software“ beschreibt das die Food & More augenzwinkernd. Daher wird bei allen Speisen ganz besonderer Wert auf die Berücksichtigung heimischer Erzeuger und Lieferanten sowie die Verarbeitung regionaler Produkte gelegt.

Auf der regelmäßig wechselnden Karte stehen momentan Vorspeisen wie „Geräucherter Schliersee Saibling / Kartoffel-Blinis / Allerlei von der Bete“ oder „Bayerische Tapas / Linsensalat / Forellentartar / Praline vom Pulled Pork“ oder auch das „Theatiner Streichquartett (Birnen-Käseaufstrich / Kräuterquark / Apfel-Griebenschmalz / ➔





An der Theke für den Straßenverkauf findet man alles für den kleinen Hunger.

Kartoffelkäse / Walnuss-Brot zum selber Schneiden). Bei den Hauptspeisen gibt es eine große Auswahl an vegetarischen Gerichten wie beispielsweise „Rösti aus Bayerischen Kartoffeln / Wildkräuter / Radieschen / Guacamole“ oder „Buchweizenrisotto / junger Lauch / bunte Zucchini / Kirschtomaten / Kräuter“ aber auch Fisch- und Fleischgerichte wie „Bayerische Schliersee-Forelle / Sektkraut / Petersilien-Mandel-Butter / Bamberger Hörnchen“ oder „Pulled Pork im Laugengebäck / krosser Speck / Meerrettichfäden / Süßkartoffel Pommes“.

Beim süßen Abschluss können die Gäste aus der haus-eigenen Kuchenproduktion wählen oder sich für Desserts wie „Karamellisierter Kaiserschmarrn / Zwetschgenröster / Minze“ oder zum Beispiel ein „Weißbierparfait / Fruchtspiegel / schokoliertes Salzbrezel“ entscheiden. Die große Auswahl an Bieren kommt na-

türlich von der Münchner Traditionsbrauerei Augustiner. Denn mit der Edith-Haberland-Wagner-Stiftung (Mehrheitseigentümer der Augustiner Bräu Wagner KG) arbeitet die Hypo-Kulturstiftung bereits seit August 2016 zusammen. Darüber hinaus wartet die Barkarte u. a. mit schönen Weinen, Longdrinks sowie einem ausgewählten Gin- und Vermouth-Sortiment auf.

Genuss von unten bis oben

Das Theatiner 8 ist für seine Gäste jederzeit da. Mittags, wenn es schnell gehen soll, gibt es den günstigen „Schnellen Teller“. Und ganz Eilige finden im Erdgeschoß an der Theke im Stehcafé allerlei feine Leckereien für den kleinen Hunger zwischendurch. Dort gibt es auch Kaffee, Tee sowie Gebäck, Kuchen und Snacks aus der hauseigenen Konditorei – für die kleine Pause an Tischen in der Passage oder auch zum Mitnehmen. Wer auf der

Ob Bar, kleiner Tisch oder „Community-Table“ – hier findet jeder den perfekten Platz für sich.

Suche nach einem kulinarischen Mitbringsel ist, wird hier im Erdgeschoss ebenfalls fündig werden.

Für die längere Mittagspause oder den After-Work Happen (das Theatiner 8 ist bis 20.00 Uhr geöffnet) genießt man im 1. Stock das im Sommer 2020 neugestaltete Ambiente. Beim Interieur wurde großer Wert auf die Verwendung heimischer Materialien wie Holz und Glas gelegt. Designakzente beziehen sich einerseits auf die jeweiligen Ausstellungsthemen der Kunsthalle, andererseits spiegeln sie moderne bayerische Lebensart wider. Heimelige Sitznischen sorgen für Gemütlichkeit und bieten einen Rückzugsort vom trubeligen Alltag des Stadtlebens. Gesonderte Loungebereiche laden zum Verweilen und Be-



obachten des bunten Treibens in der Passage ein. Die modern-bayerische Interpretation des klassischen Stammtisches macht daraus einen „Community Table“. Blickfang des Cafébereichs ist die großzügige Kuchentheke, die täglich frische Kuchen und Torten aus der hauseigenen Patisserie/Konditorei präsentiert. Und last but not least ist das Theatiner 8 ab Frühjahr 2021 auch als Straßencafé in der Fußgängerzone der Theatinerstraße zu finden.

Apropos Frühjahr

Wer jetzt Appetit auf die vielen Schmanckerl des Theatiner 8 bekommen hat – aber noch darauf warten muss, dass sowohl Kunst- als auch Kulinarik-Genuss wieder unter normalen Bedingungen möglich sind: Montag bis Samstag von 8.30 bis 16.00 Uhr gibt es das Theatiner 8 auch „to go“ mit dem wechselnden „Schnellen Teller“ zum Mitnehmen; Kaffee, Tee und Leckeres aus der Konditorei natürlich sowieso.

www.theatiner8.com ■

Regionale Produkte spielen die Hauptrolle auf der Speisekarte.



Auf den Hund gekommen

Kein Urlaub, keine Dienstreisen, arbeiten im Homeoffice: Pandemiebedingt verbringen wir mehr Zeit zu Hause. Corona hat einen wahren Run auf Haustiere ausgelöst. Vor allem Hunde sind gefragt. Doch die Anschaffung muss gut überlegt sein. Hier ein Überblick, was alles mit dem Einzug eines Vierbeiners – neben ganz viel Freude – auf das neue Herrchen oder Frauchen zukommt. →

Die Kinder drängeln. Jetzt, wo Mama im Homeoffice arbeitet und der Papa keine langen Dienstreisen mehr hat, wäre doch genau der richtige Zeitpunkt, um den schon so lange ersehnten Hund zu bekommen. Schließlich haben sie selbst ja auch oft schulfrei ... Da könnten Sie mit Lucky oder Lola ganz viel Gassi gehen. Und die Eltern müssten sich üüüüberhaupt nicht kümmern ...

Diese Gedanken kennen sicherlich viele Eltern und sind in der Coronazeit möglicherweise anfälliger als sonst. Denn es stimmt ja, was die Kinder sagen. Zumindest im Moment. Doch was ist, wenn der Alltag sich wieder verändert, die Kinder regelmäßig in die Schule gehen, Ballett- und Klavierunterricht wieder stattfinden, die Mama täglich ins Büro geht und der Papa wie früher beruflich viel unterwegs ist? Auch so mancher Alleinlebende spielt derzeit ganz sicher öfter mit dem Gedanken, sich einen Hund anzuschaffen, erst recht, wenn er von zu Hause aus arbeitet.

Ein Hund bereitet viel Freude – kostet aber auch Zeit und Geld

Ein Tier ist ein festes Familienmitglied, für das man Verantwortung trägt. Deshalb muss die Anschaffung genau überlegt sein. Gerade wer noch nie einen Hund besessen hat, unterschätzt leicht, was mit Fiffis Einzug alles auf ihn zukommt. Denn ein Hund bereitet jede Menge Freude, kostet aber jahrelang viel Zeit, Geld und manchmal Nerven.

Hier die wichtigsten Fragen, die Sie sich stellen sollten:

- Ist Hundehaltung in meiner Wohnung erlaubt?
- Habe ich auch in Zukunft täglich zwei bis drei Stunden Zeit für Hundespaziergänge etc.?
- Bin ich bereit, auch nachts aufzustehen, wenn der Hund z. B. krank ist?
- Wie lange müsste der Hund alleine bleiben (dauerhaft nicht länger als vier Stunden täglich)?
- Könnte ich ihn mit ins Büro nehmen?
- Wer kümmert sich bei Flugreisen oder bei Krankheit um den Hund?
- Bin ich bereit, meine Urlaubsgewohnheiten künftig auf den Hund umzustellen?
- Kann ich auch noch die Kosten tragen, wenn unvorhergesehene Tierarztkosten (OP u. ä.) notwendig sind?

Besonders der Kostenfaktor wird oftmals unterschätzt. Zu den Anschaffungs- und Futterkosten kommt die Hundesteuer – und unerlässlich – eine Tierhalter-Haftpflicht- ➔



Hunde sind eine echte Bereicherung: Sie sind Seelenröster, Sportkamerad, Spielgefährte und treuer Begleiter in allen Lebenslagen.

©Mila Supinskaya-stock.adobe.com

Dr. Lorenz Schmid, Leiter
der Tierärztlichen Klinik
Oberhaching



versicherung, die für alle Schäden, die ein Hund verursacht, einspringt. Bei den Tierarzkosten kann eine OP mit Nachbehandlung schnell mal mit 1.500 Euro zu Buche schlagen. Immer mehr Besitzer schließen daher eine Krankenversicherung für ihr Tier ab.

Oft unterschätzt: Prophylaxe-Behandlungen beim Hund

Viele, die noch nie einen Hund gehabt haben, denken: „Einmal impfen im Jahr – und das war’s.“ Das ist leider falsch gedacht. Hunde, die artgerecht leben und frei laufen dürfen, kommen unweigerlich mit Würmern in Kontakt. Das ist nicht zu vermeiden und ein natürlicher Vorgang. Doch ein Wurmbefall kann zu Durchfall und

schlimmeren Erkrankungen führen. Deshalb ist eine regelmäßige Entwurmung unerlässlich. Genauso wie die regelmäßige Verabreichung von Mitteln gegen Ungeziefer wie Flöhe und Zecken, die besonders hier in Bayern eine große Gefahr für die Vierbeiner darstellen. Nicht zu vergessen die Zahnprophylaxe, „die beim Hund genauso wichtig ist wie beim Menschen“, betont Dr. Lorenz Schmid, Leiter der Tierärztlichen Klinik Oberhaching (www.tierklinik-oberhaching.de) und Fachtierarzt für Zahnheilkunde bei Kleintieren. „Durch das Reinigen der Zähne kann man zum Beispiel Entzündungen vorbeugen und im Endeffekt den Zahnverlust verhindern – und somit auch die damit verbundenen Schmerzen.“ Die erste Untersuchung von Zähnen und Mundhöhle sollte im Welpenalter mit ca. zehn Wochen durchgeführt werden, um zu überprüfen, ob möglicherweise eine Kieferfehlstellung vorliegt. Termin für die zweite Untersuchung ist zum Zeitpunkt des Zahnwechsels mit ungefähr fünf Monaten.

Später sollte einmal im Jahr eine Zahnkontrolle beim Tierarzt durchgeführt werden und anschließend, wenn nötig, eine Zahnreinigung. Zur Vorbeugung von Zahnerkrankungen kann übrigens auch bei Bello und seinen Kollegen Zahnputzen helfen – und damit Tierarztbesuche ersparen. „Das muss allerdings



Zahnputzen sorgt für ein gesundes Gebiss.
Der Hund sollte von klein auf daran gewöhnt
werden, damit es für ihn selbstverständlich ist.
©brusnikaphoto-stock.adobe.com



Menschlich. Professionell. Wertschätzend.

Fachtierärzte für Chirurgie, Innere Medizin, Kleintiere, Neurologie, Radiologie, Augenheilkunde, Zahnheilkunde der Kleintiere, Dermatologie



Seit über 25 Jahren arbeiten wir mittlerweile mit über 50 Tierärzten in unserem Stammhaus in Oberhaching aus Leidenschaft für Tiere.

Ganzjährig 24-Stunden-Notdienst:
Tel 089-63 89 30 20


Tierklinik
Oberhaching

Bajuwarenring 10 82041 Oberhaching www.tierklinik-oberhaching.de

Unser 20köpfiges Team in unserer Satellitenpraxis im Kleintierzentrum Starnberg ist 365 Tage im Jahr für Sie geöffnet.

Gemeinsam aus Leidenschaft!
Tel 0815-73 91 501


Kleintierzentrum
Starnberg

Truhenseeweg 5 82319 Starnberg www.kleintierzentrum-starnberg.de

Baby und Welpen – das ist nicht einfach. Denn man hat quasi zwei Babys.



©Kristin Grundler-stock.adobe.com

schon früh ab dem Zahnwechsel trainiert werden“, so Schmid, der auch Präsident der Deutschen Gesellschaft für Tierzahnheilkunde ist. Woran erkenne ich denn als Hundehalter, ob mein Hund Zahnprobleme hat, frisst er dann nicht mehr? „Die meisten fressen selbst bei schlimmsten Zahnschmerzen noch. Ein deutliches Zeichen ist Mundgeruch. Sobald ein Hund aus der Schnauze riecht, liegt das entweder an Zahnstein, einer Entzündung o. Ä. Dann sollte man unbedingt nachschauen lassen“, erläutert der erfahrene Zahnheilkundler. Schnelles Handeln kann durchaus auch mal einen Zahn retten.“

Tipp des Experten: Gewöhnen Sie Ihren Hund von klein auf daran, dass Sie ihm problemlos in die Schnauze fassen und reinschauen können. Kontrollieren Sie dann ca. einmal im Monat die Zähne.

Welcher Hund passt zu mir?

Soll es unbedingt ein Rassehund sein, informieren Sie sich vorher genau über die typischen Charaktermerkmale einer Rasse. Seriöse Züchter inserieren niemals auf eBay, bedrängen die Interessenten nicht und geben keine Hunde ohne Ausweispapiere ab, und schon gar nicht auf Parkplätzen. Leider blüht der Welpenhandel gerade in Zeiten wie diesen.

Zwar wollen viele Menschen am liebsten einen Welpen adoptieren, doch man sollte bedenken, dass die Erziehung viel Zeit beansprucht. Das fängt schon mit den kleinen „Malheuren“ auf dem guten Seidenteppich an und endet bei den angeknabberten teuren Lieblingsschuhen ... Auch Treppen steigen dürfen die kleinen Mäuse in den ersten Monaten noch nicht. Übrigens: Dass man

ausgewachsene Hunde nicht mehr erziehen kann, ist ein Trugschluss. Man muss einfach nur Geduld aufbringen – aber die braucht man als Hundebesitzer sowieso.

Rassehund oder Mischling aus dem Tierschutz

Bevor man sich für einen Rassehund entscheidet, sollte man sich am besten erst einmal in den Tierheimen der Umgebung umschaun. Die meisten haben alle Hunde auf ihrer Homepage vorgestellt, sodass man sich schon vorab einen Überblick verschaffen kann. Auch Fernsehsendungen wie „Tiere suchen ein Zuhause“ stellen immer wieder wundervolle Tiere vor, die alle ein schönes Zuhause verdient haben. Daneben gibt es viele Tierschutzorganisationen (siehe Facebook und Instagram), die Tiere aus dem Ausland vermitteln. Denn in Ländern wie Rumänien oder Bulgarien werden eingefangene Hunde in Tötungsstationen – eher unsanft – eingeschläfert. Achten Sie aber auch hier auf eine gute Beratung, um einen Hund zu finden, der zu Ihnen und Ihren Lebensumständen passt. Die jeweilige Organisation sollte sich zudem nicht nur auf die Vermittlung konzentrieren, sondern auch den Tierschutz im Ursprungsland unterstützen. Die Hunde kommen nach medizinischer Untersuchung gechippt und geimpft mit Ausweis nach Deutschland, z. T. sogar mit speziell ausgestatteten Transportern und geschultem Personal wie z. B. bei Dog Rescue Travel. Ein Tipp für diejenigen, die Angst vor einem „Überraschungspa-

ket“ haben: Die meisten dieser Organisationen haben in ganz Deutschland Pflegestellen. Das sind erfahrene Hundemenschen, die die Tiere aufnehmen, die besonders dringend Hilfe benötigen und das Für-Immer-Zuhause für sie suchen. Die Pflegefamilie hilft ihnen, ihre Angst zu verlieren, sie lernen an der Leine zu gehen und dass man Pipi draußen macht. Hier kann man den Hund nach positiver Vorkontrolle (Prüfung des Zuhauses) kennenlernen, mit ihm einige Male spazieren gehen, kann testen, wie er sich mit den Kindern versteht oder wie sein Verhältnis zu Katzen ist ...

Allen neuen Hundeltern wünschen wir nun ganz viel Spaß mit dem neuen Familienmitglied – und freuen uns für jeden Vierbeiner, der ein schönes Zuhause findet. ■

Hund und Katze können ein Dreamteam sein. Aber es gibt auch Katzen und Hunde, die sich nicht aneinander gewöhnen. Unterschätzen Sie da auch nicht die Katzen! ©famveldman-stock.adobe.com



©Josep Surra-shutterstock.com

Solange Frauchen im Homeoffice arbeitet, bleibt noch genug Zeit zum Spielen und Kuschn. Doch was ist nach Corona?

Naturhotel Forsthofgut bleibt mutig und enthüllt zahlreiche Neuheiten für Sommer 2021

Den Stillstand als Chance nutzen

Visionen leben, mutig bleiben, Neues wagen – dies sind nur einige der Kernwerte des Naturhotel Forsthofgut im österreichischen Leogang. Gastgeberfamilie Schmuck nutzte die vergangenen Monate, schaute immer wieder nach vorne und wagte sich in einer Zeit des beinahe gänzlichen Stillstands, exklusive Neuheiten für das Naturhotel Forsthofgut zu planen und in die Tat umzusetzen: Ab Ende Mai 2021 können Gäste einige ihrer Wünsche und Inspirationen im naturverbundenen Haus am Fuße der Leoganger Steinberge selbst erleben. Neben der Erweiterung des waldSPA Family & Kids um eine zusätzliche Badelandschaft wird auch der Adults Only-Bereich des waldSPA erweitert – der gesamte waldSPA hat damit nun eine Größe von 5.700 Quadratmetern. Es entstehen das neue waldSPA Seehaus mit Infinity-Außenpool, ein 42 Grad warmer Onsen-Pool mit

Onsen-Waschplatz und reinigenden Ritualen sowie eine Finnische Seesauna und ein Naturtauchbecken im erweiterten Bio-Badesee. Auch kulinarisch wartet ein besonderes Highlight – ein japanisches Seerestaurant mit Showküche, Sushi-Koch und großzügiger Terrasse. Drei luxuriöse Loft Suiten im neuen Seehaus runden die Neuheiten ab.

Stilvolles waldSPA Seehaus, Onsen-Pool mit reinigenden Ritualen und Finnische Seesauna

„Es geht nicht um höher, schneller, weiter. Vielmehr geht es um Erlebnisse, die individuell berühren sowie Emotionen entstehen lassen, und um diese wollen wir uns noch stärker kümmern“, so Gastgeber Christoph Schmuck. Im neuen waldSPA Seehaus entstehen ein Ruheraum mit Weitblick, und 50 zusätzlichen Liegeplätzen und gemüt-



licher Kaminlounge, heimelige Außenliegeplätze mit Wärmelampen und drei zusätzliche Massage- und Behandlungsräume. Das gesamte waldSPA Seehaus wird in hellem, warmem Design gestaltet, das mit sehr viel Holz und einer gemütlichen und dennoch stylishen Atmosphäre besticht. Die Natur soll, wie überall im Forsthofgut, im Mittelpunkt stehen und durch das zurückhaltende Design und große Fensterfronten auch im Innenraum die Hauptrolle spielen. Die Renovierung des waldSPA Entrée mit waldSPA Shop, Beratungsbereich, Testcounter und Nail- und Face-Bar sowie eine eigene waldSPA Skincare-Produktlinie gehören ebenfalls zu den Neuheiten.

Wenn Familienträume wahr werden: Vergrößertes waldSPA Family & Kids

Große und kleine Gäste dürfen sich ab Anfang Juni 2021 über das vergrößerte waldSPA Family & Kids freuen, das dann mit 800 Quadratmetern zusätzlicher Badelandschaft inklusive 21-Meter-Hallenbad, einer Kinderwasserwelt mit Baby- und Kleinkindbecken sowie abgetrennten Kinderbecken, drei Rutschen – eine davon mit einer Länge von 70 Metern und Rutschzeit-Messfunktion –, einer wasserWERKSTATT, Rocky's Zirbelsauna für Familien und einer großen Textilsaunalandschaft ab 10 Jahren besticht. Das vergrößerte waldSPA Family & Kids hat damit eine Gesamtgröße von 2.200 Quadratmetern. Gemütliche Lounges für die ganze Familie, Umkleidebereiche, Duschen und ein Wickelraum runden das neue Angebot ab. Zusätzlich entstehen auch eine Natur-Werkstatt inklusive Maler-Atelier, in dem Kinder die Natur spielerisch noch stärker erleben können, sowie ein 50 Quadratmeter großer Eltern-Kind-Raum zum Spielen und Toben. Hier und auch in ausgewählten Bereichen im waldSPA werden die Öffnungszeiten auf 24/7 verlängert, sodass rund um die Uhr geschwommen und gespielt werden kann – somit hat ein Elternteil ab sofort auch die Möglichkeit, nachts mit den Kleinen bei schlechtem Schlaf auszuweichen und damit das jeweils andere Elternteil zu entlasten. ➔



Der neue Onsenpool



Die Botanist-Bar



WaldSPA-Behandlung auf einer Waldlichtung



Ruheraum mit Kamin



Das neue Japanische Seerestaurant

Exklusive japanische Küche trifft naturverbundenes Heimatgefühl

Auch kulinarisch stehen neue Hochgenüsse bereit, die die Kombination mit japanischer Kultur, wie es im Spa mit dem Onsen-Pool und fernöstlichen Ritualen geschieht, auch in der Küche nochmals aufgreifen und mit dem besten der Heimat verbinden: Im Sommer 2021 öffnet das neue japanische Seerestaurant „Mizūmi“ mit Showküche, Sushi-Koch und großzügiger Seeterrasse im Naturhotel Forsthofgut seine Türen. Gäste erwartet hier exquisites Sushi und weitere kulinarische Highlights – kombiniert mit heimischen Pro-

dukten. Im Kontrast zum Design der anderen neuen Bereiche wird die Gestaltung des Interieurs des neuen Seerestaurants eher dunkel mit dunklem Holz, fernöstlich inspiriert und sehr elegant umgesetzt. Zusätzlich wird es ein erweitertes À la carte-Angebot am Nachmittag geben sowie einen À-la-Carte-Service bei den Sonnenliegen im Hotelgarten, eine inkludierte strudelZEIT von 15 bis 17 Uhr mit herzhaften und süßen Strudeln und einen Tortenwagen, der mit hausgemachten Spezialitäten aus Österreich bestückt ist.

großer Loggia ermöglichen außerdem luxuriöses Wohnen im neuen Seehaus. Helle, warme Farben und viel helles Holz sowie ein reduziertes, sehr offenes Design und große Fensterfronten sollen die Natur noch mehr ins Innere holen und für sich wirken lassen. Als besondere Highlights dienen eine eigene Sauna in den Suiten, eine Lehmputzwand hinter dem Bett sowie mit Bäumen begrünte Dachflächen rund um die drei Loft Suiten – die Natur wird damit nahezu ins Wohnzimmer geholt.

Eine Übernachtung im Naturhotel Forsthofgut kostet ab 190 Euro pro Person und Nacht inklusive Forsthofgut-KÜCHE, Zugang zum waldSPA, Teilnahme am Aktivprogramm und der Saalfelden Leogang Card.

Weitere Angebote und Informationen des naturverbundenen Hotels gibt es unter forsthofgut.at. ■

Die neue Garten-Loft-Suite



Drei neue Garten Loft Suiten mit einer Größe von jeweils 140 Quadratmetern und 56 Quadratmeter

Die neue Garten-Loft-Suite



Das König Ludwig Wellness & Spa Resort Allgäu

Natur genießen, Individualität leben und Entspannung spüren

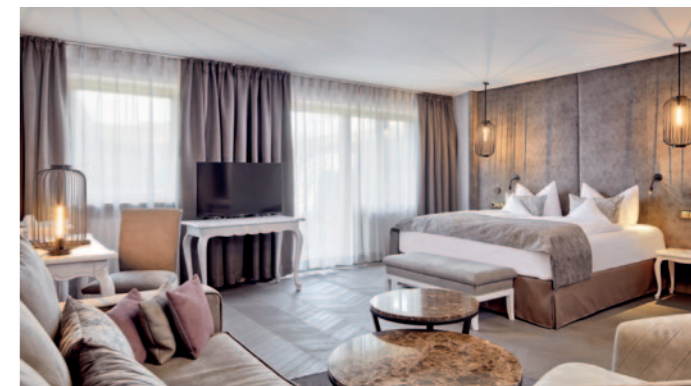
Ihre Sehnsucht leben, das können Urlauber im Vier-Sterne-Superior-Hotel Das König Ludwig Wellness & Spa Resort in Schwangau bei Füssen. Das von Familie Lingenfelder privat geführte Adults-Only-Resort mit insgesamt 111 Zimmern und Suiten unweit des Märchen-

schlosses Neuschwanstein überzeugt vor allem durch Großzügigkeit und ein auf die individuellen Bedürfnisse des Gastes exakt zugeschnittenes Hotel- und Spa-Konzept mit ganzheitlichem Ansatz. Großzügig ist in diesem Vorzeigehaus der Allgäuer Top-Hotellerie einfach alles.



Das Hotel in Alleinlage auf einem zirka sieben Hektar großen Gelände mit unverbautem Blick über grüne Wiesen bis hin zu den Allgäuer Alpen bietet Raum zum Atmen und für Entdeckungen. Die hellen, liebevoll und modern eingerichteten 85 Zimmer und 26 Suiten verströmen uneingeschränkte Privatsphäre. So eröffnet das 6.600 Quadratmeter große „Ludwig Spa“, eingebettet in die weitläufige Wasserwelt des „Schwanensees“ mit zwei Schwimmteichen, schier unendlichen Raum für Wellness und Entspannung. Zahlreiche Saunen, Dampfbäder und Relax-Attraktionen, eine sorgsame Auswahl an verschiedenen Körper- und Beautybehandlungen sowie ein Yoga-, Fitness- und Sportprogramm der Superlative stehen zur Verfügung. Neu ist das vom international renommierten und vielfach ausgezeichneten Spa-Direktor Sven Huckenbeck ausgearbeitete übergreifende Wellnesskonzept des Resorts. Basierend auf dem von ihm entwickelten Bio-Balance-Konzept zielt es unter der Maxime „Wellness mit Wirkung“ darauf ab, für den Gast individuelle Wege zum Wohlbefinden zu entwickeln.

Neben fein abgestimmten Behandlungen stehen unter anderem auch die Entdeckung richtiger Bewegung, erholsamen Schlafes, positiven Denkens und natürlicher Ernährung auf dem Programm. Damit diese spielend leicht gelingt, verwöhnen Küchenchef Simon Schaller und sein Team die Gäste allabendlich mit frischen regionalen, leichten und gesunden mehrgängigen Menus. Serviert werden die Speisen ausschließlich an den Tischen in gemütlichen, weitläufigen Sitznischen der insgesamt sieben Stuben des Resorts. Denn im König Ludwig Wellness & Spa Resort sind sowohl Platz als auch Zeit Luxus. www.koenig-ludwig-hotel.de





Carrossa Hotel Spa Villas

5-Sterne-Auszeit ... mit Genuss, Wellness, Yoga & Golf

Endlich wieder in eine Wohlfühlwelt eintauchen! Der lange Verzicht darauf erhöhte die Begehrlichkeit, doch seit Ende Mai ist es soweit: Das Carrossa Resort nahe der romantischen Stadt Artà im authentischen Nordosten Mallorcas begeistert wieder diejenigen, die dem Trubel auf der Insel schon immer entgehen und ihre (Urlaubs-)Seeligkeit mit Stil genießen wollten – mit Wellness, köstlicher Kulinarik und vielen Aktivitäten von Golf bis Yoga.

Abseits jeglichen Trubels liegt auf einem sanften Hügel im Nordosten Mallorcas ein herrschaftlicher Landsitz – das 5-Sterne-Domizil Carrossa Hotel Spa Villas. Wer hier seine Auszeit mit Panoramablick in die Buchten von Alcúdia bis Cala Millor verbringt, der genießt Luxus in seiner schönsten Darbietung. Geschaffen hat diese wun-

derbare Oase der mediterranen Ruhe die Kölner Hoteliers-Familie Hamacher. Im Mai 2018 wurde der Gesamtkomplex nach zweijähriger Umbauzeit eröffnet. Entstanden ist eines der exklusivsten Resorts der Insel, ein prachtvolles Refugium, das Zeitgeist und Historie vorbildlich vereint. Gartenfans zeigen sich von dem zauberhaft angelegten Landschaftspark beeindruckt und auch beim Anblick der charmanten Zimmer und Suiten gerät man ins Schwärmen. Wer besonderes viel Privatsphäre wünscht, der bezieht eine der individuellen Villas (390 qm). Ein Highlight ist das Luxus-Spa. Hier kann man auf dem Dach im Panorama-Infinity-Pool der Sonne entgegenschwimmen und sich im Spa mit Massagen und ausgewählten Treatments verwöhnen lassen. Größten Wert legt die Gastgeberfamilie auf eine perfekte Kulinarik. Mit dem Fine-Dining-Restaurant, dem Bistro Badia sowie einer rustikalen Bodega – alle unter der Leitung von Küchenchef Felix Renner – stehen drei hervorragende Genussorte zur Verfügung. Der opulente Keller ist reich gefüllt mit den besten Weinen Mallorcas, mit edlen Tropfen des spanischen Festlandes sowie von internationalen Winzern. www.carrossa.com


CARROSSA
HOTEL · SPA · VILLAS
★★★★★

ENTSPANNUNG AUF HÖCHSTEM NIVEAU

Am 29. Mai fand die lang ersehnte Wiedereröffnung des persönlich geführten 5-Sterne-Resorts auf Mallorca statt.



Golf Special 2021:
4 + 1 GRATIS GREENFEE!

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.

Wochen-Arrangement

7 Nächte inklusive Gourmet-Halbpension mit Genießerfrühstück, abendlichem mehrgängigen Wahlmenü und Benutzung des großen Carrossa-Spa.

ab € 917 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 € 1.218 pro Person



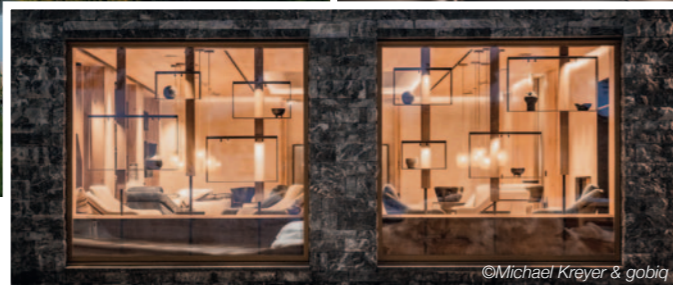
Sei wo Du bist

Das Seehof Nature Retreat – ein Sehnsuchtsort der Ruhe, des geistigen Rückzugs und des persönlichen Freiraums. Ein Urlaubs-Cocoon, exklusiv für Erwachsene ab 14 Jahre.

Sie sehnen sich nach einer wohltuenden Auszeit in Zweisamkeit? Sie möchten genussvolle und erholsame Stunden verbringen und sich verwöhnen lassen, einfach mal nur mit Ihrem Partner, Ihrer besten Freundin oder Ihrer Mutter? Sie wollten schon lange einmal ganz alleine verreisen und endlich Zeit für sich haben? Dann freuen Sie sich auf eine wertvolle Zeit im Seehof!

Das Seehof Nature Retreat ist speziell auf die Bedürfnisse erholungssuchender Erwachsener ausgerichtet. Den Besitzern ist es ein großes Anliegen, den Gästen eine Auszeit zu bieten, die das Abschalten, Durchatmen und Energie tanken zum lang ersehnten Erlebnis werden lässt und anhaltende Eindrücke hinterlässt.
www.seehof.it





Sommer, Urlaub, Alpen, Lifestyle

Das Berghotel Biberkopf bietet die perfekte Genuss-Kombination

Die charmante Gemeinde Warth ist ein Geheimtipp in der Arlberg-Region. Und das Lifestyle-Berghotel Biberkopf auf Vier-Sterne-Superior-Niveau das ganz neue i-Tüpfelchen. Denn neben den wunderschönen Zimmern im stylish-gemütlichen Stil wird hier ein außergewöhnliches Erlebnis-Angebot vor spektakulärer Kulisse geboten. Letzterer gilt übrigens auch der erste Blick am Morgen und der letzte am Abend, denn riesige Panoramafenster lassen die beeindruckende Bergwelt Teil vieler Zimmer werden.

Persönlicher Outdoor-Concierge

Unvergessliche und ganz persönliche Erfahrungen können die Gäste mit dem Outdoor-Concierge des Berghotels Biberkopf erleben. Was vielleicht ein wenig technisch

klingt, bedeutet: individuell auf Gästewünsche abgestimmte Angebote, persönliche Tipps und natürlich auf Wunsch auch charmant-persönliche Begleitung auf Wanderungen, Klettertouren, Mountainbike-Trails oder kulinarischen Exkursionen. Natürlich können die Gäste alle diese Abenteuer ebenso auf eigene Faust unternehmen. Auch für erfahrene Outdoor-Fans wird es in dieser Region sicher nie langweilig.

Yoga-Retreats und Regeneration

Gerade nach den letzten Monaten sehnt sich die Seele danach, genährt zu werden oder einfach mal baumeln zu können. Für die Sommersaison hat das Berghotel Biberkopf ein Yoga-Programm für drinnen und draußen zusammengestellt. Erfahrene Yoga-Coaches unterstüt-

zen die Gäste dabei, die Lasten des Alltags abzuwerfen und Balance für Körper und Geist zu finden. Zur puren Entspannung lädt außerdem eine Wohlfühl-osa auf 343 Quadratmetern mit Sauna, Dampfbad, Whirlpool und wohltuenden Massagen ein.

Kulinarik auf feinstem Niveau ...

Im Restaurant Bibers kreiert ein junges Team leidenschaftlich, passend zur Saison, immer neue Geschmackserlebnisse. Ob Candle-Light-Dinner in einer der privaten Nischen, „Sharing is Caring“ mit Familie und Freunden oder ein ganz persönliches Dinner im Fine-Dining-Bereich mit bis zu 14 Personen – auch hier steht der individuelle Genuss der Gäste im Vordergrund.

... und mal ganz anders

Eine ganz neue kulinarische Erlebniswelt bietet das Bibera, eine Kombination aus Bistro und Concept Store. An 50 Sitzplätzen innen und auf einer überdachten

Terrasse zum Dorfplatz hinaus können Gäste hier täglich wechselnde Gerichte mit natürlich frischen Zutaten genießen, selbstverständlich auch vegan oder vegetarisch. Und dazwischen regt der Concept Store zum Stöbern und Shoppen von ausgewählten Accessoires, Souvenirs und heimischen Spezialitäten an. Für alle, die den Genuss des Bibera lieber in den eigenen vier Wänden oder auch unterwegs auf einer der vielen möglichen Exkursionen genießen möchten: Lunch-Paket war früher – das Bibera bietet ganz köstliches Take-Away. Ein kleiner Tipp: Die etwa einstündige Sonnenuntergangswanderung zur Höferspitze mit dem Jause-Korb to go. Einfach wunderschön!

Natürlich ist das Berghotel Biberkopf auch im Winter die perfekte Ski-in/Ski-out Destination, doch jetzt freuen sich alle Mitarbeiter erst einmal, den Gästen ein perfektes Sommerurlaubserlebnis zu bereiten.

www.biberkopf.at

Green Glam nachhaltig und schön

Kennen Sie das auch? Der Mülleimer im Badezimmer ist schon wieder voll: Die leeren Shampoo- und Duschgel-Flaschen, die alte Zahnbürste und die ausgedrückte Sonnencreme-Tube ... Dabei muss so viel Müll gar nicht sein. Wir zeigen nachhaltige Alternativen, die garantiert nicht verstaubt und dabei ganz einfach umzusetzen sind.



Nachhaltiger Konsum ist en vogue – auch im Bereich Kosmetik. Egal, ob es sich um Cremes aus pflanzlichen Ölen, Produkte ohne Parabene in recycelten Verpackungen oder Meereskosmetik mit Algen handelt. Immer mehr Beauty-Brands entscheiden sich für faire und nachhaltige Kosmetik, die nicht nur für die Haut, sondern auch für die Umwelt gut ist. Sie setzen auf non-toxische, natürliche Wirkstoffe, verzichten auf Tests an Tieren und werden nachhaltig und mikroplastikfrei hergestellt. Doch nicht nur der Inhalt ist ressourcenschonend zusammengestellt, auch die Verpackung hat den Schutz der Umwelt fest im Blick. Immer mehr verschwinden Plastiktuben und -Flaschen aus den Regalen, Dusch- und Haar-Seifen wandern papierverpackt in den Einkaufskorb, Zahnpasta gibt es aus einem kleinen Papiertütchen, gepresst in handlichen Tabletten.

Einer Veröffentlichung des Statistikportals statista.com zufolge, kaufte ein Großteil der Menschen in Deutschland im Jahr 2020 Naturkosmetik, „um der Haut etwas Gutes zu tun“. Die Schonung und Pflege der Haut als auch die Rücksichtnahme auf die Natur waren ausschlaggebend für die Entscheidung für nachhaltige Kosmetik. Doch was steckt eigentlich dahinter?

Naturkosmetik ist dabei nur ein Aspekt für Nachhaltigkeit in der Branche. Viele Hersteller setzen auf ein ganzheitliches Konzept, das im Einklang mit der Natur



Dr. Jochen Herrmann und Kollegen



UNSERE LEISTUNGEN:

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

Dr. Isabelle Rudolph
Zahnärztin



Dr. Jochen Herrmann
Zahnarzt und Oralchirurg



Nachhaltigkeit ist auch und vor allem beim Thema Mundhygiene angesagt: Anstelle von Mikroplastik lösen z. B. Aktivkohle oder Ananas-Extrakt Verfärbungen und sorgen für strahlend weiße Zähne im Handumdrehen. Bio-Zahnpasta gibt es ohne lästige Plastikverpackungen, in Glasiegeln, als Zahnpasta am Stiel oder – eine weitere Alternative – als Zahnputztabletten. Einfach so lange kauen, bis es schäumt, dann kann die Zahnbürste wie gewohnt putzen. ©BEN&ANNA

gewonnene Bio-Inhaltsstoffe ebenso einschließt wie faire Arbeitsbedingungen und den Verzicht auf Tierversuche.

Nachhaltige Kosmetik hat es in den vergangenen Jahren aus der „muffigen“ und manchmal belächelten Öko-Ecke der Reformhäuser heraus in die Luxus-Nische geschafft. Concept-Stores, Friseure, Parfümerien und natürlich teure Online-Kosmetik-Shops setzen mittlerweile erfolgreich auf das Geschäft mit nachhaltigen Produkten. Angebot und Nachfrage sind riesig: Allein in Deutschland wurden 2016 mehr als 1,15 Milliarden Euro mit Naturkosmetik umgesetzt, 2019 waren es bereits 1,38 Milliarden.

Dass Umweltschutz und Nachhaltigkeit bei den Kunden gut ankommt, haben die Beautykonzerne verstanden. Eine Studie des Kosmetikverbands VKE zeigt: Nachhaltigkeit ist mittlerweile das dritt wichtigste Kaufkriterium, nach Qualität und Preis-Leistungs-Verhältnis. Dabei geht es keinesfalls nur um dekorative Naturkosmetik,

auch Produkte wie Shampoo, Duschseifen oder Artikel zur Mundhygiene werden zunehmend mehr nachgefragt, je ressourcenschonender sie sind.

Dahinter steckt ein gewachsenes Bewusstsein, ein Wertewandel der Käufer*innen, hin zu einem ethisch korrekteren Konsum. Und so steht vor der Kaufentscheidung die Recherche nach Inhaltsstoffen, Herstellung und Herkunft der Produkte an. Hübsch aussehen und gut riechen alleine reicht heutzutage nicht mehr aus. Natürlich hat die Industrie reagiert, Start-ups und neue sexy Marken sprießen wie Pilze aus dem Boden, neben den großen Konzernen mischen kleine Kosmetikschmieden den Markt gehörig auf. In ihrem Sortiment: umweltbewusste, grüne Produkte – nicht immer Naturkosmetik.

Denn der Begriff ist offiziell gar nicht geschützt und so ist nicht überall, wo Naturkosmetik draufsteht, auch natürliche Kosmetik drin. Als natürlich gelten zum Beispiel die Pflegeprodukte, die statt Weichma-



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!

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.



**KOSMETIKINSTITUT
DR. SCHRAMM**

Emil-Geis-Str. 2
82031 Grünwald

Tel. 089 – 649 10 253
www.kosmetik-gruenwald.de



**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



Hier ist Zero-Waste angesagt. In Unverpackt-Läden wird auf schädliche Einmalverpackungen verzichtet. Inzwischen kann man in nahezu jeder größeren Stadt in Deutschland verpackungsfrei einkaufen. Neben Lebensmitteln, häufig auch aus regionalem Anbau, gibt es Drogerieartikel und Haushaltswaren oder nachhaltige Büromaterialien.

©jackfrog-stock.adobe.com



chern und Mikroplastik aus pflanzlichen Rohstoffen und Produkten lebender Tiere, wie z. B. Milch und Honig, hergestellt werden.

Naturkosmetik

Richtige Naturkosmetik besteht aus Ölen, Fetten, Wachsen sowie Duft- und Farbstoffen aus pflanzlichen und mineralischen Rohstoffen und verzichtet auf Paraffine, Silikone und synthetische Duft- und Farbstoffe. Naturkosmetik ist deshalb häufig vegetarisch oder sogar vegan.

Doch was ist dann „nachhaltige Kosmetik“? Die Verwendung von natürlichen Ressourcen stellt sicher, dass kein Mikroplastik enthalten ist – ein deutlicher Vorteil gegenüber herkömmlicher Kosmetik. Wer von Nachhaltigkeit spricht, meint aber auch, auf Plastikverpackungen zu verzichten. Diesem Anspruch wird die Naturkosmetik nicht immer gerecht. Verpackung spielt bei Kosmetik eine große Rolle. Klar, dabei geht es auch um Mengen- und Gewichtsverhältnis: Je weniger Inhalt, desto mehr Hülle muss es häufig sein. Auch aus Marketingsicht setzte die Industrie bislang auf schick, schrill und nicht un-

bedingt umweltfreundlich designte Verpackungen, um die Begehrlichkeiten ihrer Kund*innen zu wecken. Heute ist nachhaltiges Verpackungsdesign kein Ding der Unmöglichkeit mehr, die Vermarktung als umweltfreundliches Produkt eine Verkaufsstrategie. Hersteller nachhaltiger Kosmetik setzen deshalb auf neuartige Verpackungsmaterialien, nutzen FSC-zertifiziertes Papier oder Soja-Tinte – und werben damit.

CO2-neutral

Neben der Verwendung von natürlichen Inhaltsstoffen steht der Verzicht auf klimaschädliche Treibhausgase ganz oben auf der Liste der Anforderungen an moderne und nachhaltige Produkte. Leider heißt aber „CO2-neutral“ nicht gleichzeitig, dass ein Produkt ohne Treibhausgase produziert wurde – tatsächlich beschreiben Hersteller damit, dass das ausgestoßene Gas kompensiert worden ist, indem Bäume gepflanzt wurden oder andere klimafreundliche Projekte zur Reduzierung der Emissionen unterstützt worden sind. In

diesem Zusammenhang fällt häufig der Begriff des Green Washing – hier wird sich aus PR-Sicht das Mäntelchen der Umweltfreundlichkeit umgeworfen, bei näherer Betrachtung wird jedoch schnell klar, dass diese Unternehmen gar nicht so grün sind, wie sie angeben zu sein. ➔



Eine nachhaltige Alternative zu herkömmlichen Kosmetikpads sind waschbare Abschminkpads. Nach Benutzung wandern sie statt in den Müll in die Waschmaschine. ©Pandoo

Haar- und Hautpflege-Produkte, Make-Up oder andere dekorative Beauty-Produkte tragen erheblich zum Müllproblem bei. Beauty Labels setzen deshalb auf nachhaltige Refill-Lösungen – beim nächsten Einkauf einfach mal nachfragen, ob es das Lieblingsprodukt auch nachhaltig gibt. ©Guerlain

Re-Use, Re-Fill, Re-Cycle – so schützen wir das Klima nachhaltig

Mikroplastik vermeiden

Reinigungscremes, Dusch- und Waschgele sowie natürlich Peeling wurden lange Zeit mit winzigen Kunststoff-Kügelchen angereichert, um eine bessere Reinigungswirkung zu erzielen, abgestorbene Hautschüppchen zu entfernen oder das Produkt haltbarer zu machen. Klar, dass die bis zu fünf Millimeter großen Plastikpartikel, die sich auch in Anti-Falten-Cremes, Make-ups, Waschmitteln oder Lippenstiften finden lassen, zu den umweltschädlichsten Inhaltsstoffen überhaupt zählen. Sie lassen sich kaum aus dem Abwasser filtern und vergiften die Meere und unsere Böden. Mikroplastik in Produkten ist nicht immer auf den ersten Blick zu erkennen, sie versteckt sich oft hinter Begriffen wie Polyethylen oder Acrylates Copolymer. Bei Produkten mit dem Label „Zero Plastic Inside“ allerdings darf man guten Gewissens zugreifen. Übrigens: Wer auf Nummer sicher gehen will, ob ein Kosmetikprodukt ohne schädliches Mikroplastik auskommt, kann dies mit den kostenlosen Apps „Code Check“ oder „Beat the Microbead“ leicht herausfinden. Einfach mit der App den Strichcode des Produkts fotografieren und Zugriff auf die Inhaltsstoffe in verständlicher Form erhalten.



Wiederverwendbare Produkte nutzen

Ja, es ist ein schönes Gefühl, wenn weiche Watte beim Abschminken Stirn und Wangen streichelt. Wussten Sie aber, dass bei der Herstellung von einem Kilo Watte, so die Umweltschutzorganisation WWF, bis zu 20.000 Liter Wasser verbraucht werden? Eine ressourcenschonende Alternative zu Watte im Bad sind z. B. wiederverwendbare Abschminkpads, die in der Waschmaschine gewaschen werden können. Inzwischen gibt es auch mehrfach verwendbare Wattestäbchen, Gesichtsmasken und vieles mehr. Alles zu kaufen in den vielerorts sprießenden Unverpackt-Läden, die neben Reis, Körnern und Nudeln zum Abfüllen aus großen Spendern eben auch Putzlappen, Schminkepads und sogar Damenbinden zur Wiederverwendung anbieten. Und auch die klassischen Drogeriemärkte haben mittlerweile ein großes Sortiment an nachhaltigen Produkten.

Produkte wieder auffüllen

Viele tückische Müll-Fallen verstecken sich im Bad in hübscher Hülle. Dabei gibt es neben Shampoos auch Lippenstifte oder andere Produkte dekorativer Kosmetik zum Nachfüllen. Labels wie Guerlain etwa setzen für ihre Produkte auf ein Refill-Konzept, das nicht nur die Umwelt, sondern gleichzeitig den Geldbeutel schont. Dabei halten die nach-



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



Praxis Dr. Abbushi
Hausärzte für Ihre Gesundheit

Allgemeine- und Innere Medizin
Vorsorge • Naturheilkunde • Hausbesuche

Bahnhofstraße 21, Deisenhofen, Tel.: 089-613 28 85, www.abbushi.de



Warum teuer, wenn auch günstig und nachhaltig möglich ist? Selbstgemachte Pflegeprodukte enthalten dabei keine unangenehmen Duftstoffe, kein Mikroplastik und keine schädlichen Inhaltsstoffe. Von A- wie aromatisches Tannennadelbad bis Z wie Zahnputztabletten ist alles möglich – und Spaß macht es obendrein.
©Prostock-studio-stock.adobe.com

füllbaren Alternativen problemlos mit den herkömmlichen mit.

Plastik recyceln

Große Konzerne wie L'Oréal oder Henkel haben in ihren Nachhaltigkeitsstrategien längst festgehalten, dass sie bis 2025 auf den Einsatz von herkömmlichem Plastik weitgehend verzichten möchten. Dabei werden viele Tuben und Verpackungen aus Plastik in der gesamten Branche inzwischen wiederverwertet oder eben aufgefüllt. Das Problem ist klar, Kunststoff bietet leider bisher noch viele Vorteile: Er ist leicht, solide, kann bis zu siebenmal wiederverwendet werden, ist aber eben auch nicht völlig abbaubar. Eine Herausforderung für die Industrie sind auch Pumpverschlüsse, die bisher nahezu alternativlos sind.

Größere Packungen nutzen

Nachhaltig zu leben bedeutet nicht nur, Produkte gegen andere auszutauschen, sondern vielmehr bewusst zu leben und den eigenen Konsum bisweilen kritisch zu hinterfragen. Dabei können auch XXL-Produkte hilfreich sein, die länger genutzt werden können, weniger Transportwege beanspruchen und so weniger Plastikmüll mit sich bringen. Warum also nicht lieber die 500ml-Flasche kaufen, anstelle von 50ml, die doch nur zwei Wochen ausreichen?

Reste verwerten

Da geht noch was – und das gilt nicht nur in der Küche! Probieren Sie es doch einmal aus und tragen Sie

Lippenstift-Reste mit einem Pinsel auf. Auch die letzten Tröpfchen im Parfum-Flakon müssen nicht ungenutzt im Glascontainer duften: einfach ein paar Holzstäbchen in den Flakon stecken und den Lieblingsduft als Raumduft genießen.

Auf feste Produkte setzen

Ja, wir haben es schon immer gehat: Festes Shampoo ist sparsamer und schont die Ressourcen. Dabei wirkt festes Shampoo wie flüssiges. Durch den Entzug von Wasser und Konservierungsstoffen erhält es eine kompakte Größe und ist dadurch deutlich ergiebiger. Und, das ist noch viel wichtiger: Festes Shampoo kommt ganz ohne Plastik aus.

Do-it-yourself

Selbstmachen ist für viele mittlerweile in Bad und Küche keine Seltenheit mehr. Das Internet ist voll mit Anleitungen zum Selbermischen von Waschmitteln, Klarspülnern, Zahncremes oder Gesichtssölen. Dazu nötig: wenig einzelne Zutaten wie Soda, Natron, Zitronensäure, ätherische Öle und Seifenflocken. ■



Shampoos und Duschgels in 1-Liter-Flaschen, Parfums und Cremes in Großpackungen, am besten zum Nachfüllen, tragen erheblich zur Müllvermeidung bei.

©Wellmark



Prof. Dr. Andreas Riederer

Riechstörung (Hyposomie/Anosmie) bei Virusinfektionen (Covid-19)

Beim Schnupfen, der zumeist durch Viren hervorgerufen wird, geht die Nase zu und der Geruchssinn und auch der feine Geschmackssinn (gustatorisches Riechen) lassen nach. Dies wird durch die entzündlich bedingte Schwellung und die vermehrte Sekretbildung der Nasenschleimhäute verursacht. Hierdurch wird mechanisch verhindert, dass die Geruchs- bzw. Geschmacksmoleküle mit der Riechschleimhaut und deren Nervenenden im oberen Teil der beiden Nasenhöhlen in Kontakt treten (Verlegung der olfaktorischen Region). Bei Patienten mit einer SARS-CoV-2-Infektion hingegen ist die Nase meistens frei. Trotzdem leiden bis zu 80 Prozent der Betroffenen bereits schon am dritten Tag an einem Geruchs- und Geschmacksverlust. Bei den sogenannten neurogenerativen Erkrankungen (Morbus Alzheimer und Parkinson-Syndrom) dagegen treten Riechstörungen langsam auf. Während hierbei zumeist das Riechzentrum im Gehirn geschädigt ist, greifen virale Infektionen (z. B. Grippeviren) oft die Riechschleimhaut oder die Riechzellen an. Die ersten Erkenntnisse lassen vermuten, dass das SARS-CoV-2 die Nerven nicht nachhaltig schädigt, sondern wahrscheinlich die Stützellen des Riechepithels angreift, da die Riechstörungen bei über 90 Prozent der Patienten innerhalb einiger Wochen wieder reversibel sind. Falls dies nicht der



Fall sein sollte, sind genauere Untersuchungen mit dem Nasenendoskop zum Ausschluss anderer Ursachen notwendig. Zudem ist eine subjektive Geruchsprüfung (Screening-Test) mit verschiedenen Geruchsstoffen beim HNO-Arzt angeraten. Die Behandlung mit einer Salzwasser-Nasendusche und Kortison-Nasensprays bringt bei der SARS-CoV-2-Hyposomie/Anosmie leider wenig Besserung. Falls die Riechstörungen länger als zwei Wochen andauern, ist ein Riechtraining zweimal täglich für 20 Sekunden mit unterschiedlichen Geruchsstoffen angeraten. Man kann sich hierfür zu Hause mit klassischen Gerüchen (Kaffee, Knoblauch) behelfen oder spezielle „Riechstifte“ verwenden und später zum Feintuning noch professionelle Duftstoffe erwerben.

Eine plötzliche Geruchsstörung ohne Schnupfen bzw. anderer eindeutiger Vorgeschichte (Trauma) sollte einen in der Pandemiezeit immer aufhören lassen. Quarantänemaßnahmen und ein umgehender SARS-CoV-2-Abstrich sind hier dringend angezeigt.

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

©Wayhome Studio-stock.adobe.com

Ihre Zähne sind unsere Leidenschaft

Freuen Sie sich auf unser freundliches und kompetentes Praxisteam

DR. MED. DENT.
INA SCHOLL
& KOLLEGEN

Tisinstraße 17 · 82041 Deisenhofen
Telefon: (089) 62 83 36 55 · dr-ina-scholl.de



Villa Med

IHR PRAXISZENTRUM

INNERE & ALLGEMEINMEDIZIN

- Internistische Diagnostik mit Ultraschalluntersuchung der Schilddrüse, Innere Organe, Halsschlagadern und Gefäße
- Reisemedizin und Gelbfieberimpfstelle der WHO
- Ästhetik Botulinumtoxin, Shiny Skin Therapy
- Metabolic-Balance
- Stoffwechsel- und Leistungsanalyse

Buchen Sie
Ihren Termin
online!



Andrea Thanner

Fachärztin für
Allgemeinmedizin,
metabolic-balance,
Hypertensiologin,
Ernährungsmedizinerin



Dr. med. Stephanie Siebold

Fachärztin für Innere-
& Allgemeinmedizin,
Sportmedizinerin
& Leistungsdiagnostik,
Hypertensiologin,
Notfallmedizin

Ihre Hausarztpraxis in Pullach mit breitem Spektrum direkt am S-Bahnhof Großhesselohe.

Engagement und kompetente Betreuung



Dr. med. Christine Bachmann

In ihrer orthopädischen Privatpraxis verwirklicht Frau Dr. Bachmann die Synergie aus Schulmedizin und alternativmedizinischer sowie osteopathisch-kinesiologischer Diagnostik und Therapie. Nach einem ausführlichen, problemorientierten Gespräch erfolgt eine exakte Diagnosestellung unter Einsatz modernster, patientenschonender Techno-

logien (3-D-Statik-Analyse, digitales Röntgen, Ultraschalldiagnostik, autologe Plasmatherapie) und unter Berücksichtigung infektiologischer Aspekte orthopädischer Krankheitsbilder (Labordiagnostik). Aus diesen Ergebnissen erstellt Frau Dr. Bachmann ein individuelles, ganzheitliches Therapiekonzept, das umfassende Injektionstechniken am Bewegungsapparat unter Ultraschallkontrolle, Chiropraktik, Osteopathie, Akupunktur, Triggertherapie, Kinesiologie, Atlastherapie, Arthrotherapie und Neuraltherapie beinhaltet. Als weiteren Schwerpunkt ihrer Tätigkeit, in der sie über viele Jahre als Referentin international tätig war, bietet Frau Dr. Bachmann die craniomandibuläre Dysfunktionsdiagnostik sowie Stoßwellentherapie an.

Dr. Ch. E. Bachmann Orthopädische Privatpraxis im mediCenter Solln
Tel. 089/750 76 90

81479 München, Wolfratshauer Str. 216
www.orthopaedie-solln.de



Dr. Babrak Kasi

Dr. Babrak Kasi ist seit 2007 in seiner Funktion als Facharzt für Innere und Allgemeinmedizin mit Notfallmedizin, Naturheilverfahren und Psychosomatischer Grundversorgung in Parkstadt-Solln als Hausarzt tätig. Seit Januar 2020 steht er im MediCenter-Solln den Patienten in Ergänzung zu den Fachärzten mit Spezialisierung privatärztlich zur

Verfügung. Dabei geht es neben der allgemeinärztlichen Betreuung um die ganzheitliche medizinische Versorgung und die prädiktive und präventive Medizin, besonders im Hinblick auf altersrelevante Hormon- und Stoffwechselstörungen. Das persönliche und individuelle Gespräch, auch bei schwierigen und komplexen Problemen, ist die Stärke von Dr. Kasi.

Aktuell ist die **Covid-19-Diagnostik** und deren Zusammenhang mit anderen Erkrankungen das Thema der Stunde! Der Schlüssel zum Beenden der CORONA-Problematik und zur Erreichung der Normalität im sozialen und wirtschaftlichen Leben in Deutschland ist Impfen, so schnell wie möglich. Vereinbaren Sie einen Termin.

Dr. med. Babrak Kasi, Facharzt für Innere und Allgemeinmedizin; mediCenter Solln,
Tel. 089/79 88 55 (mittwochs: 089/74 50 11 10)

81479 München, Wolfratshauer Str. 216
Praxis-dr.kasi@t-online.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 11 10

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

www.medicenter-solln.com
Wolfratshauer Str. 216 · am S-Bahnhof Solln

Gestatten?

Wenn das Wohnzimmer zum
Tanzsaal wird

Yoga, Rücken- oder auch Ausdauertraining zu Hause sind wir nach einem Jahr Corona gewohnt. Warum nicht einfach mal zwischen Sofa und Esstisch tanzen? Online tanzen lernen – macht Spaß, hält fit und ist eine echte Alternative.

Es ist Montagabend, Viertel nach Sieben. Insgesamt zwölf Teilnehmerinnen und Teilnehmer stehen heute vor ihren Bildschirmen und warten gespannt auf die neue Choreographie, die ihnen Tanzlehrerin Cora heute beibringen wird. Sie haben den Teppich aufgerollt und den Wohnzimmertisch zur Seite geschoben. Sie brauchen Platz. Für die verschiedenen Schritte, Drehungen. Zum Atmen.

Eine Tanzstunde dauert 45 Minuten. Über zwölf Wochen geht die Kursreihe. Jeden Montagabend steht Latin Dance mit Cora auf dem Stundenplan. Insgesamt 20 Personen gehören zur Montagsgruppe: Eine Eventmanagerin ist dabei, zwei Lehrer, Angestellte, Verkäuferinnen, eine Krankenschwester, ein Bankberater, Handwerker, aber auch junge Mütter. Freude an der Bewegung, der Wunsch, neue Leute kennenzulernen, und einfach das Tanzen bringt sie jeden Montag im virtuellen

Raum zusammen. Nach 45 Minuten Latin Dance blicken verschwitzte und glückliche Gesichter in die Kameras und freuen sich schon auf das nächste Mal. Die zwölf Latin Dance-Fans sind nicht alleine – tanzen ist in, auch und gerade online. Egal ob HipHop, Ballett, klassischer Standardtanz oder Jazzercise, tanzen online via Youtube, Instagram oder digitaler Tanzschule erfährt einen Boom. Und das ganz zu Recht, denn tanzen verbrennt Kalorien, bringt Abwechslung in den Alltag und macht einfach glücklich.

Immunbooster Tanz

Tanzen ist gesund, und zwar auf allen Ebenen. Mit Elementen aus Kraft- und Mobilitätstraining werden die Muskeln gestärkt, die Gelenke geschmiert und der Körper insgesamt beweglicher. Die Bewegungsabläufe beanspruchen das ganze Muskel- und Skelettsystem, von den Waden bis zu den Schultern, und ganz beson-



ders Po und Bauch. Gleichzeitig ist der Tanz auch ein gutes Ausdauertraining, beschleunigt Puls und Atmung und bringt das Herzkreislaufsystem ordentlich in Schwung – und das ganz ohne Extremlast und Übertreibung, sodass sich das Tanzen als gesunde Belastung für jeden gut eignet.

Natürlich purzeln beim Tanzen auch die Pfunde, und zwar mehr als die meisten vermuten: Bis zu 650 Kalorien werden zum Beispiel bei einem intensiven Dance Workout wie 40 Minuten Zumba verbrannt, dynamische Gesellschaftstänze wie Foxtrott oder Swing verbrauchen gut die Hälfte. Zum Vergleich: Eine Stunde Spaziergehen verbrennt um die 200 Kalorien.

Meist untermalt von mitreißender Musik macht tanzen auch einfach nur Spaß – der Pegel der Glückshormone steigt rasant an, die Tanzenden fühlen sich kraftvoll und stark und sind einfach glücklich. Nicht zuletzt darüber, dem Alltag in ihren vier Wänden für einen kurzen Moment zu entfliehen, den Kopf frei zu bekommen und sich wieder mehr spüren zu können. Denn beim Erlernen einer neuen Choreographie und dem taktvollen Planen und Umsetzen komplexer Bewegungsabläufe wird das Körpergefühl gestärkt und ein gesundes Verhältnis zum eigenen Körper aufgebaut. Außerdem entsteht durch das Tanzen in der Gruppe ein Gefühl der Gemeinschaft und Verbundenheit – ein nicht zu verachtender Faktor in einer Zeit, in der sich Menschen oft einsam und alleine fühlen. Die wohltuende Erschöpfung nach einer Session



©tankind276-stock.adobe.com

und das Gefühl, gut durchgehalten zu haben stärkt das Selbstvertrauen, die Koordinations- und Gleichgewichtselemente führen den Tanzenden zudem in seine innere Mitte. So wirkt sich das Tanzen ganz nebenbei auch positiv auf Geist und Seele aus.

Tanzen lernen – Wie gut sind Online-Tanzkurse?

Ja, es gibt inzwischen auch Online-Tanzkurse. Viele Tanzschulen haben die Anforderungen der Zeit verstanden und ein umfassendes digitales Angebot zusammengestellt, das weit über in Youtube-Videos zusammengestellte Schrittabfolgen, aufgezeichnete Coachings und Tutorials hinausgeht. Im Internet sind zahlreiche kostenlose Tanzvideos und -kurse zum Mitmachen verfügbar. Natürlich sind mittlerweile auch die klassischen Tanzschulen mit ihrem Angebot dort zu finden – nicht zuletzt aufgrund von Corona. Gibt man die Begriffe „München“ und „tanzen lernen“ bei Google ein, führt einen die Trefferliste direkt zu mehreren Anbietern in der Region. Ob Standardtanz, Ballett oder Ecstatic Dance – alles ist möglich, auch innerhalb der eigenen vier Wände. Auch was die Ausgestaltung des Tanzstils angeht, gibt es fast keine Grenzen: ob Solotanz, Paartanz, Anfänger oder Hobbytänzer – gute Tanzschulen bieten auch online für jeden Geschmack etwas Passendes. Die Programme sind häufig buchbar für eine ganze Kursreihe, einen Monat und im Komplettpaket gleich für das gesamte Online-Kursprogramm. Zwar kostet ein Tanzmonat dann schnell bis zu 70 Euro – die „Schnuppermöglichkeiten“ in weitere Tanzkurse begeistern jedoch. Live-Streaming aus der Tanzschule hebt dann auch schnell die Argumente der Skeptiker des Online-Tanzkurses aus: Hier korrigie- ➔

Endlich keine Schmerzen mehr!

*Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, möglichst viele Menschen in ein schmerzfreies Leben zu begleiten. Dafür zeigen wir allen Betroffenen und Interessierten, wie sie sich mit unserer Hilfe in den allermeisten Fällen **dauerhaft** von ihren Schmerzen befreien und wieder entspannt ihr Leben genießen können – ohne Medikamente oder Operationen.*

Schauen Sie sich auf unserer Homepage um und erfahren Sie alles, was Sie über Ihre Behandlung wissen möchten, z. B. auch in unserem Schmerzlexikon.

www.liabscher-bracht.com

Dr. Markus Hundhammer
Schmerztherapeut



Geranienstraße 4a · 82031 Grünwald
Tel. 089/641 86 7 96 · email: markus@hundhammer.eu

ren Tanzlehrer*innen die Haltung und Bewegungsausführungen der Tanzschüler*innen, die untereinander ein Gemeinschaftsgefühl entwickeln und miteinander ins Gespräch kommen können. Über Tanzstunden im Live-Stream bleibt auch die Verbindlichkeit des Kurses erhalten, die Tanzschüler „bleiben bei der Stange“, der bezahlte Termin als verbindliches Datum fest im Kalender.

Welche Angebote gibt es?

So vielfältig wie das Angebot an Tanzkursen aus aller Welt ist auch die Art und Weise der Ausgestaltung. Dass sie ihr Kursangebot an die durch die Corona-Pandemie veränderte Gesellschaft anpassen müssen, haben viele Tanzschulbetreiber schnell gemerkt und reagiert. Von aufgezeichneten Video-Tutorials abgesehen, bieten sie ihren Kunden neben Live-Stream zu festen Unterrichtszeiten auch alle Unterrichtseinheiten On-Demand jederzeit abrufbar an, haben Apps entwickelt. Über eigene Videoaufzeichnungen können die Tanzschülerinnen und Tanzschüler, die beim Live-Event einmal nicht dabei sein können, ihre Bewegungsfortschritte von den Lehrenden überprüfen lassen und sich Tipps zur Verbesserung holen.

Wer tanzen lernen, verschiedene Stile einfach mal ausprobieren will, der kann online gar nicht nicht tanzenlernen. Im Internet gibt es viele Tanzkurse aus aller Welt: Exotische Tanzstile, Bollywood oder Hip-Hop präsentieren sich neben klassischen Standard-Tanzkursen. Dabei sind Online-Tanzkurse generell oft etwas kostengünstiger als reguläre Tanzkurse, da nicht alle Anbieter den

Kontakt zwischen Tanzschülern und Tanzlehrern sicherstellen können. Sogar kostenlose Kurse finden sich immer wieder – allerdings, und das darf nicht vergessen werden, gibt es hier – vom Blick der Community auf den eigenen Fortschritt abgesehen, kein Feedback auf die eigenen Anstrengungen. Üben wann und wo man möchte, kann jedoch ein großer Vorteil für disziplinierte und erfahrene Tänzerinnen und Tänzer sein; Tablet oder Smartphone, Internetverbindung – und schon kann es losgehen. Dabei können die Schritte immer im eigenen Tempo gelernt werden, die Videos pausiert oder eben wiederholt werden.

Fortgeschrittene Tänzerinnen und Tänzer können durch Online-Tanzangebote an ihrer Technik arbeiten, Anfänger dagegen könnten die Schritte falsch einstudieren. Sicherlich können Tutorials und Tanzkurs-Apps einen „richtigen“ Tanzkurs nicht ersetzen, höchstens ergänzen, um weiterhin am Ball zu bleiben.

Tanzen trainiert die grauen Zellen

Übrigens – tanzen macht schlau. Während der Bewegungsabläufe sind insbesondere die motorischen Gehirnregionen aktiv, aber auch der Precuneus, die Hirnregion im Scheitellappen, die wichtig ist für Orientierung und das Sich-Zurechtfinden im Raum. Die Fähigkeit der Raumwahrnehmung ist beim Tanzen besonders ausgeprägt. Weitere Gehirnfunktionen wie Gedächtnis, Sprache, Lernen oder der Umgang mit Emotionen werden ebenfalls beim Tanzen aktiviert – selbst, wenn gar nicht selbst getanzt, sondern nur zugeschaut wird: Die Visualisierung beziehungsweise die reine Vorstellung der ein-



Tanzen bedeutet Stress ab- und Zufriedenheit aufbauen. Kein Wunder, immerhin tanzen 51 Prozent der Deutschen gerne, das ergab eine Sinus-Studie. Am beliebtesten ist dabei das Tanzen ohne feste Schrittfolge wie in der Disko.
©tankist276-stock.adobe.com



Tänzen lernen kann man auch zu Hause. Wer die einfache Variante über youtube nicht mag, kann auch ganz exklusiv einen Privatlehrer nach Hause einladen. Online-Tanzportale bringen die besten Tanzlehrer der Welt ins Wohnzimmer.

©contrastwerkstatt-stock.adobe.com

zelen Bewegungsabläufe aktiviert die oben beschriebenen Gehirnareale, als würde man die Bewegung aktiv ausführen. Das stärkt die Fähigkeit des Nachahmens und lässt darauf schließen, dass der Tanz früher auch als Mittel zur Kommunikation genutzt wurde. Heute zählt der deutsche Tanzsportverband über 210.000 Mitglieder – Menschen, die das Tanzen mit sehr viel Talent, Ehrgeiz und Motivation betreiben. Aber auch die Teilhabe von Menschen mit Behinderungen ist im deutschen Sport fest verankert – in vielen Tanzsportvereinen wird Inklusion mit einer Vielzahl von Maßnahmen gelebt.

Tanzen lernen im Wohnzimmer – Wann probieren Sie es aus?

Egal welche Art von Tanz und unabhängig von Alter, Geschlecht und Gewicht – tanzen tut gut. Es trainiert den Körper, fördert die Entspannung und stärkt Selbstver-

trauen und Gemeinschaftsgefühl. In Kombination mit dem eigenen Lieblingsong nochmal ein gutes Stück mehr. Solange die Tanzstudios noch geschlossen sind, muss der Tanzkurs eben nach Hause kommen. Neben den klassischen Tanzkursen haben einige Schulen ihr Angebot auch erweitert und bieten viele Specials wie Fitness-Kurse, Pilates oder auch Meditation an. Zu den kompakten Grundkursen kommen oft die neuesten Figurentrends und Bewegungseinheiten, um die Tänzer*innen glücklich und fit zu halten. ■

*In diesem Sinne:
Radio aufdrehen und los
– dance like nobody's watching you*



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



Lidstraffung – kleiner Eingriff mit großer Wirkung

Als erstes blicken wir dem Gegenüber immer in die Augen. Wenn diese wach und lebendig erscheinen, bringen sie jedes Gesicht zum Leuchten. Doch wirken sie müde und schlaff, sind gar Schlupflider oder Tränensäcke vorhanden, ist es vorbei mit dem Strahlen. Die ersten Müdigkeitserscheinungen rund um die Augen sind oft schon mit Mitte 30 sichtbar. „Bei vielen Menschen entwickelt sich ein zunehmender Hautüberschuss, der dann seitlich auf den Wimpern aufliegt“, erläutert Dr. Caroline Kim, Fachärztin für Plastische und Ästhetische Chirurgie. „Dies lässt sie müder und älter aussehen, als sie tatsächlich sind. Auch Tränensäcke können sich schon in sehr jungen Jahren ausprägen.“ Kein Wunder also, dass Korrekturen von Ober- und Unterlidern bei ihr zu den häufigsten kosmetischen Eingriffen gehören – durch alle Altersgruppen und bei Frauen genauso wie bei Männern.

Die Lidstraffung am Oberlid ist ein ambulanter Eingriff unter Lokalanästhesie und dauert nur etwa 45 Minuten. Nach einem ausführlichen Vorgespräch wird am Tag der OP im Sitzen angezeichnet, wie viel Hautüberschuss entfernt werden soll. „Die neue Lidfalte darf auf keinen Fall zu hoch angesetzt werden, denn sonst entsteht ein

erschreckter Gesichtsausdruck. Außerdem müssen sich die Augen ja wieder gut schließen können“, klärt die international ausgebildete Fachärztin auf. Nach dem Eingriff erscheint der Blick offener und wacher, die ganze Augenpartie wirkt jünger, strahlender. Schon nach ein bis zwei Wochen ist von dem Eingriff nicht mehr viel zu sehen: Die hauchdünne Naht verschwindet in der Lidfalte und wird im Laufe der folgenden Monate verblassen.

Bei der Straffung der Unterlider muss vor der OP genau untersucht werden, wie die Elastizität des Gewebes und die Kraft der Muskulatur beschaffen sind. Dann wird entschieden, welche Art von OP sinnvoll ist. Bei diesem Eingriff, der für beide Augen ca. eine Stunde dauert und meist in Dämmer Schlaf-Narkose stattfindet, entfernt bzw. verteilt die routinierte Medizinerin das vorgewölbte Fettgewebe, das die Tränensäcke am Unterlid verursacht, und strafft vorsichtig die feine Haut. Die Narbe liegt direkt unter den Wimpern und verheilt sehr unauffällig. Falls kein Hautüberschuss vorliegt, ist der Schnitt innen im Unterlid versteckt, d. h. es entsteht gar keine äußere Narbe. Wieder gesellschaftsfähig ist man nach gut zwei Wochen.

„Das Ergebnis muss immer absolut natürlich sein und soll den individuellen Ausdruck nicht verändern“, erklärt Dr. Kim, deren Praxis zu den ersten Adressen in München zählt. „Mir ist es wichtig, dass die ursprüngliche Form der Augen erhalten bleibt.“

Erfahrungen einer glücklichen Patientin

Marina S., 52 Jahre, ist eine der vielen überaus zufriedenen Patientinnen, die sich von Dr. Kim die Oberlider haben straffen lassen: „Ich hatte schon immer leichte Schlupflider, doch im Laufe der Jahre sind sie mehr und mehr abgesunken. Wenn ich mich im Spiegel angeschaut habe, blickte mir ein müdes, fast mürrisch aussehendes Gesicht entgegen. Und ich musste immer die Augenbrauen hochziehen. Ich war richtig unglücklich. Irgendwann kam der Gedanke einer Lidstraffung auf. Aber ich habe ihn immer wieder verworfen, weil ich Angst hatte. Eine OP an den Augen ... was da alles passieren kann. Und nachher sehe ich womöglich aus wie ein anderer Mensch und nicht mehr wie ich selbst ... Doch dann begann ich zu recherchieren – und irgendwann las ich ein Interview mit Dr. Caroline Kim. Das hörte sich alles nicht so schlimm an, wie ich es mir ausgemalt hatte. Und sehr sympathisch kam sie auch rüber. Dann fasste ich allen Mut zusammen und machte ein Beratungsgespräch aus. Anschließend wusste ich: Ich tu es! Schon die Atmosphäre in der Praxis nimmt einem jede Angst. Dann war der Tag gekommen: Zur Beruhigung bekam ich einen Entspannungssaft zu trinken, dann wurde mir ganz sanft um die Augenpartie ein Lokalanästhetikum

gespritzt. Am meisten Angst hatte ich davor, dass ich Schmerzen haben oder nicht ruhig liegen bleiben würde. Aber das Gegenteil war der Fall. Der Eingriff ging wirklich schnell vorbei, und wir haben uns dabei sogar ein wenig unterhalten. Niemals hätte ich das gedacht. Inzwischen ist meine Lidstraffung ein Jahr her und das Ergebnis könnte nicht besser sein. Und das Schöne daran: Ich sehe nicht nur besser aus – ich fühle mich auch besser und jünger!“

Dr. med. Caroline Kim
Fachärztin für
Plastische und
Ästhetische Chirurgie
Tel. 089/44 23 71 41

Bavariaring 45
 80336 München
www.dr-kim.de

Dr. med. Caroline Kim
 ist seit vielen Jahren
 spezialisiert auf
 Gesichts- und
 Brustästhetik.



Aromatherapie statt Antibiotika und scharfer Klinge

Alternative und schmerzfreie Parodontosebehandlung in der Harlachinger Privatpraxis für Zahnheilkunde Dr. Burkard Bott & Kollegen.

Über die Hälfte der Bevölkerung leidet unter Parodontitis, einer meist schleichenden Infektionskrankheit des Zahnhalteapparates durch bakterielle Beläge. Für den Patienten selbst ist der Prozess wegen unschwerer Symptome meist über einen langen Zeitraum gar nicht wahrzunehmen. Bleibt die Parodontitis infolgedessen über längere Zeit unbehandelt, wird an dieser Stelle der Zahnhalteapparat mit samt dem Knochen zerstört – umgangssprachlich als Parodontose bezeichnet!

Aber bei unbehandelter Parodontitis droht nicht nur Zahnfleisch-

rückgang oder Zahnverlust, auch ist nachweislich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht – die Gefahr einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden nimmt zu!

Blutendes Zahnfleisch ist krank

Um Zahnverlust und ernstzunehmenden Gesundheitsrisiken vorzubeugen, hilft langfristig nur eine professionelle Behandlung, bei der zunächst alle Ablagerungen entfernt werden müssen.

„Dem Management des schädlichen Biofilms in der sogenannten Zahnfleischtasche kommt bei unserer Thera-

pie eine ganz entscheidende Bedeutung zu“, erklärt Dr. Bott. Zu Wohlbefinden und Abwehrkraft des Körpers trägt eine ausgewogene Mundhöhlenflora genauso bei, wie es ja für die normale Darmflora schon seit langem bekannt ist! „Moderne Parodontaltherapie basiert vor allem auf Techniken, die diejenigen Gewebeanteile schonen, welche zur regenerativen Heilung befähigt sind – ein Baustein dieser modernen, minimalinvasiven Parodontaltherapie kann die Aromatherapie darstellen!“

Ätherische Öle als sanfte und wirksame Therapie

Bei einer Parodontitis ist das Keimspektrum in der Mundhöhle verändert und aggressive Parodontitiserreger wie Aggregatibacter, Porphyromonas und Prevotella haben sich in den Nischen der Mundhöhle angesiedelt. Umfangreiche Forschungen haben herausgefunden, dass diese Bakterien nicht nur gegenüber Antibiotika und antiseptischen Mitteln empfindlich sind, sondern auch gegenüber ätherischen Ölen. Die sogenannte Aromatherapie ist heute ein innovatives und schonendes Therapieverfahren zur effektiven Bekämpfung von Infektionen im Mund geworden. „Jedoch hilft nicht jedes ätherische Öl gegen jeden Parodontitiserreger. Dazu werden nach einem Abstrich die Keime in einem Labor angezüchtet, um die jeweilige Bakterienart zu bestimmen. Dann erst kann mittels eines Aromatogramms überprüft werden, welche ätherischen Öle das Wachstum der entsprechenden Bakterien hemmen. Diese wirksamsten ätherischen Öle können dann individuell für den Patienten und damit gezielt gegen die vorliegenden Erreger eingesetzt werden. Zur Behandlung der Parodontitis eignen

sich Mundwasser mit den entsprechenden Ölmischungen, die der Apotheker zusammenstellt“, so Dr. Bott.

Nach den bisherigen Erfahrungen eignen sich ätherische Öle aber nicht nur für die Behandlung einer Parodontitis, sondern auch u.a. für die Therapie von Erkrankungen der Atemwege. „Darüber hinaus sind ätherische Öle kaum sensibilisierend und nur selten allergisierend und deshalb zur Therapie gut geeignet. Allerdings muss auf eine exakte Verdünnung bei der Herstellung der individuellen Mundspülung geachtet werden und eine Oxidation durch Überalterung oder Lichteinstrahlung ist in jedem Falle zu vermeiden“, erklärt Dr. Bott weiter.

Nachsorge

Natürlich kann diese Behandlung nur dann erfolgreich sein, wenn der Patient auch eine gute Zahnpflege betreibt. Erst dadurch wird ein langfristiger Behandlungserfolg für den Patienten erzielt. In der zahnärztlichen Privatpraxis von Dr. Burkard Bott in München-Harlaching werden die Patienten bei Nachbehandlungen und der professionellen Zahnreinigung regelmäßig geschult, damit eine aufwendige Parodontosebehandlung erst gar nicht erfolgen muss.

**Privatpraxis für Zahnheilkunde
Dr. Burkard Bott & Kollegen
Tel. 0 89/64 63 00**

81545 München-Harlaching,
Theodolindenplatz 5
Fax: 0 89/64 27 04 77
info@privatzahnarzt-bott.de,
www.privatzahnarzt-bott.de

Dr. Burkard Bott





Als Eigentümer kennen Sie den materiellen und ideellen Wert Ihrer Immobilie. Damit auch Interessenten diese Werte erkennen können, ist es von großer Bedeutung, die besondere Qualität Ihrer Liegenschaft hervorzuheben. Seit Jahrzehnten ist RIEDEL bekannt für eine äußerst sorgfältige, hochwertige und ansprechende Objektpräsentation für den Verkauf Ihrer Immobilie.

Von der Bewertung, der Exposéerstellung, dem Marketing bis hin zu der erfolgreichen Vermittlung stehen Ihnen für jeden Schritt Experten von RIEDEL zur Seite. Persönlich, individuell und wertschätzend - kleine Unterschiede mit großer Wirkung.

Wir freuen uns darauf, Sie von diesem Mehrwert zu überzeugen.

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



WERTSCHÄTZUNG

- bei RIEDEL mehr als nur eine Zahl

Werte leben.

riedel-immobilien.de



München – Solln / Malerwinkel

Elegante Terrassenwohnung mit sonnigem Garten in Bestlage
 Bj. 1993, Wfl. ca. 188 m², Nfl. ca. 255 m², 5 Zimmer
 2 Stellplätze, EA-V 175 kWh/m², EEK: F, Gas,
 € 1.995.000 zzgl. 2,98 % inkl. MwSt. Provision aus dem Kaufpreis
 Büro Schwabing 089 15 94 55 - 30



München – Solln

Neubau: Gartenwohnung mit 3 Zimmern und Office-/Gästebereich
 Bj. 2021, Wfl. ca. 148 m², Nfl. ca. 180 m², 3 Zimmer
 ca. 90 m² Gartenfläche, 1 Stellplatz, EA-B 31 kWh/m², EEK: A, Gas,
 € 1.789.000 Provisionsfrei für den Käufer
 Büro Gräfelfing 089 15 94 55 - 20



Gauting – Königswiesen

Neubau: Attraktives Einfamilienhaus mit zwei Hobbyräumen
 Bj. 2021, Gfl. ca. 441 m², Wfl. ca. 192 m², Nfl. ca. 268 m²
 2 Garagen, EA-B 18,6 kWh/m², EEK: A+, Erdwärme,
 € 1.740.000 Provisionsfrei für den Käufer
 Büro Gräfelfing 089 15 94 55 - 20



München – Pasing / Waldkolonie

Rarität: Denkmalgeschützte Villa auf Parkgrundstück
 Verkauf mit Nießbrauch, Bj. 1900, Grund 3.000 m²,
 Wfl. ca. 436 m², kein EA da Denkmalschutz,
 € 3.250.000 zzgl. 3,57 % inkl. MwSt. Provision aus dem Kaufpreis
 Büro Bogenhausen 089 15 94 55 - 40

Werte leben.

riedel-immobilien.de

88
wohnen

Royaler Chic

Kultserien wie Downton Abbey oder Bridgerton haben die Sehnsucht nach britischer Eleganz im Interior geweckt. Egal wie man es nennt, ob „Granny Style“ oder „Grandmillenial“, in Kombination mit modernen Elementen ist dieser Trend ein Statement gegen puren Minimalismus. ➔

Die perfekte Illusion von Raumtiefe mit royalem Flair ergibt sich bereits mit einer Fototapete.
©Rebel Walls

Der Five o'Clock Tea im Kreise von Familie und Freunden ist mehr als ein altmodisches Ritual. Er ist eine wichtige Zäsur im oft hektischen Alltag – eine Zeit miteinander zu reden und sich in Ruhe auszutauschen. Es ist wie ein Ausatmen mit anregendem Tee und kleinen Snacks wie Sandwiches und Cones mit pikanter Füllung. Man kann einfach nur plaudern oder in entspannter Haltung auch wichtige Entscheidungen treffen. Oft geht er nahtlos in einen gepflegten Aperitif als Vorspiel für ein geselliges Abendessen über. Das haben die britischen Inseln mit der Lebenslust südlicher Länder gemeinsam: Die Überzeugung jeden Tag nicht einfach nur vergehen zu lassen, sondern mit einem kleinen Fest zu feiern. Dazu braucht es einen adäquaten Rahmen im Privaten, denn das englische Wetter ist anspruchsvoll und auch in manchem Sommer ist ein prasselndes Kaminfeuer in pittoresken Landhäusern vonnöten. ➔



Kombiniert man klassische Stilmöbel mit modernen Elementen wie einem selbst gestalteten Kunstwerk, erzielt man spielerische Opulenz.
©The French Bedroom Co





Keramikfliesen mit auffälligen floralen Mustern setzen in Bad oder Küche wirkungsvolle Akzente. ©Original Style

Die Mutter aller behaglichen Landhaus-Stile ist nicht umsonst hier entstanden und feiert ein Comeback in der Sehnsucht nach einer eleganten Lebensführung des Landadels in einer Kultserie wie Downton Abbey. Dabei setzt es dem trüben regnerischen Klima immer eine verspielte Fröhlichkeit entgegen. „Grandmillennial“ ist farbenfroh, charmant und im besten Sinne „old-fashioned“, ohne angestaubt zu sein. Denn er lässt der eigenen Phantasie viel Raum, verzeiht auch ausgefallene Ideen. So kann ein edles Familienerbstück mit einem aufgewerteten Fundstück vom Flohmarkt kombiniert werden und auch ausgesuchte moderne Elemente bekommen in diesem gediegenen Ambiente eine neue Aura. Wichtig ist einfach nur die Lust an der Opulenz, an starken

Farben, geschwungenen Linien und ausgefallenen Mustern. Ein alter Ohrensessel mit einem exzentrischen neuen Blumenbezug, Stehlampen mit Fransen oder Tischdecken mit Rüschen können endlich wieder vom Speicher geholt werden. Türkis, Rosa oder Flieder der Textilien können perfekt mit einer trendigen Wandfarbe wie Petrol kombiniert werden.

Ein alter Bilderrahmen mit moderner Streetart, Kommoden im Shabby Chic, an die man selbst Hand angelegt hat, und angesagte Vintage-Teppiche mit verblicheneren Orientmustern sorgen für die nötigen Brüche in einer Umgebung, die so zeitgemäße Lebendigkeit atmet. Es geht nicht um Nostalgie, sondern um Entwicklung einer



Heisse Nächte – kühle Zudecken und Bettwäsche



So leicht kann auch Ihr neues Sommerbett sein



*Schlicht, klassisch und herrlich easy.
Die Halbleinen-Bettwäsche
ist vorgewaschen und behält so ihren lässigen Used Look.
Wie's gefällt bügeln oder einfach aufziehen.*

82031 Grünwald
Tel.: 089/64 11 808
Fax: 64 95 78 06
m.baumgartner@betten-beer.de
Parkplatz vor dem Haus

**Der kleine Laden mit der großen Auswahl
und der kompetenten Beratung**

Betten BEER

Seit 17 Jahren – Direkt am Marktplatz 11

Unsere neuen Öffnungszeiten:
Mo. bis Fr. 10.00 - 13.30 Uhr
Mo. bis Fr. 14.00 - 18.00 Uhr
Sa. 10.00 - 13.00 Uhr
Gerne beraten wir Sie auch zu Hause



Moderne Interpretationen von klassischen Gemäldemotiven sorgen für ironische Brüche. Im Spannungsfeld mit antiken Rahmen entwickeln sie aufföckernde Wirkung.

©Boca de Lobo

ganzen Familiengeschichte, denn man kann nun das Erbstück der Großeltern mit eigenen Objekten kombinieren. Je ausgefallener ein Kerzenleuchter vom Flohmarkt, je knalliger ein abstraktes Gemälde in barockem Rahmen und je edler das alte Porzellan aus Familienbesitz ist, umso besser erzielt man diese verspielte, lebensfrohe und doch elegante Umgebung, in der man sich entspannt in einem bequemen Fauteuil zurücklehnen kann. Wichtig ist die Balance aus Opulenz und Klarheit. Es geht nicht darum, die Zimmer mit allerlei Dingen vollzustellen, sondern gezielt Akzente zu setzen und Interior-Inseln zu schaffen, damit bei aller Farb- und Formintensität das Auge und die Seele trotzdem Ruhe finden. Frische Blumen in Kombination mit den floralen Mustern



Duke ©Mineheart



The green Pencil ©Mineheart

von Tapeten und Wohntextilien schaffen dabei die gewünschte Lebendigkeit.

Es darf also wieder etwas romantischer werden, das exklusive Stilmöbel ist wieder en vogue, aber nicht als dominierendes Konzept, sondern als wertiges Element in einer vitalen Umgebung, die Klassisches zu schätzen weiß, ohne das Zeitgemäße zu verbannen. Dieser „Granny Style“, der bei manch mutigem Trendbewussten





*Türkis ist eine Hauptfarbe des Millennial Chic. Damit wird eine einfache Gießkanne mit verspielter Bemalung zu einem bezaubernden Objekt.
©Annabel James*

auch zu silberglänzender Haartönung geführt hat, ist alles andere als angestaubt und zeugt von Wertschätzung für gutes Handwerk. Handgewebte Textilien mit starken Mustern, qualitätsvolle Möbel aus Werkstätten und individuell gefertigte Wohnaccessoires schaffen nicht nur Werte für kommende Generationen, sondern sind auch Ausdruck wirklicher Nachhaltigkeit. Es ist kein Trend, der in der nächsten Saison verschwindet, sondern ein langfristiges Projekt für die ganze Familie. Damit kommen auch altes Familiensilber und die oft großen Porzellansammlungen der Vorfahren zu verdienten Ehren. Denn was wäre die gemeinsame Teezeit ohne stilvolle Keramik mit verspielten Mustern und Formen im Kerzenlicht eines wertvollen Lüsters.

Da der Trend aus dem britischen Empire stammt, passen auch afrikanische Holzskulpturen, große chinesische Vasen für die edlen Rosen aus dem eigenen Garten oder tropische Rattanmöbel mit ausgefallenen Kissen perfekt in diese Welt. Ein Beistelltisch mit Familienfotos in wertvollen silbernen Rahmen ist ein lebendiges Album, das nicht im Bücherregal verstaubt. Es sind gerade diese kleinen Dinge, die dem „Grandmillennial“ den letzten Schliff geben. Sorgsam arrangierte repräsentative Kunstbände auf dem eleganten Couchtisch und natürlich eine selbstbewusst präsentierte Bibliothek in eigens angefertigten passgenauen Regallandschaften aus edlem Holz sind eine wunderbare Kulisse, in der man sich wie seine Lord- oder Ladyschaft nach einem produktiven Arbeits-



Starke Muster sorgen bei Ton-in-Ton-Ensembles für die changierenden Kontraste, mit denen das einfallende Tageslicht sanft spielen kann. ©English Blinds



Die ungewöhnliche Dekoration der Badewanne nimmt das blubbernde Schaumbad vorweg, dass man in diesem verschwenderischen Ambiente genießen kann. ©LUX XU



Behagliche Möbel in warmen Farben mit auffällig gestalteten Kissen und Bezügen machen aus jedem Wohnzimmer einen englischen Salon. Dazu kombiniert man klassische Motive wie Marmorbüsten auf reduzierten Stelen. ©Mindthegap



Gold-Türkis-Kontraste wirken auch bei kleineren Objekten wie diesen Buchstützen sehr edel.
©AUDENZA

In diesem Ambiente fühlt sich auch der beste Freund des Briten sichtbar wohl.
©Charley Chau



tag fühlen kann. Ein wenig phantasievolle Inszenierung sollte man nicht nur der eigenen Wohnung, sondern auch sich selbst zugestehen. Nicht umsonst übt die britische royale Kultur auch in unseren manchmal profanen republikanischen Zeiten einen besonderen Reiz aus. Das englische Understatement steht dabei in eleganten Kontrast zum manchmal überbordenden Protz der wilhelminischen Ära, die versuchte,

in kurzer Zeit einen Stil zu kreieren. England steht dagegen für eine jahrhundertalte Tradition, die nie stehen geblieben ist. Daher ist dieses Interior auch so frei, sich Neuem zu öffnen und seine Palette durch die Zeitläufe zu erweitern. „Granny Style“ ist damit keine reine Nostalgie, sondern ein spielerischer Umgang mit Vergangenheit und gelebte Lust, eigene Ideen der Tradition hinzuzufügen. ■



IMMOBILIEN
INTERPRES

Verwaltung Verkehrswertgutachten
Vermietung Verkauf Beratung

Alles Gute in Immobilien

089 613 85 80

www.immobilien-interpres.de

We fresh up your Shop!

Verlosung eines Umbaus für einen Einzelhändler in München



Gemeinsam mit visual concepts Ladenbau München sowie deren Kooperations-Partnern möchten wir Ihnen Mut in dieser herausfordernden Zeit machen. Mit einer kostenlosen kreativen Neuplanung für ein umfassendes fresh up Ihres Ladens/Geschäfts/gastronomischen Betriebs und zahlreichen gesponserten Materialien, richten wir Ihren Blick auf bessere Zeiten, in denen Sie Ihre Kunden mit einer auf Sie zugeschnittenen neuen Shop-Gestaltung überraschen werden.

Gewinnen Sie ein neues Design und dadurch neue Kraft, um durchzuhalten und weiterzumachen. MUT zu fassen! Das ist unser großes Anliegen!

Sie fragen sich, warum ein solcher Aufwand? Weil wir jetzt zusammenhalten müssen! Angesichts der Corona-Krise und der Resignation, die um sich greift, sind jetzt Zeichen und Aktionen gefragt. Dabei wollen wir





Von folgenden Top-Herstellern werden wir mit Materialien unterstützt:

- Konzepterstellung & Überarbeitung des Designs: **visual & concepts Ladenbau München**
- 3-D-Animationen: **Fokus im Raum**, Bergisch Gladbach
- Lichtplanung & Optimierung & Beleuchtung: **LTS Licht und Leuchten GmbH**, Tett nang
- Bodenbeläge: **JOKA – W. & L. Jordan GmbH**, Kassel
- Farbe/Wandoberfläche: **einZA Farben GmbH & Co KG**, Hannover
- Spannrahmen & Präsentationsflächen: **MOSS GmbH**, Lennestadt
- Tapeten: **Marburger Tapetenfabrik Schäfer GmbH**, Kirchhain
- Farbe & Lacke: **IRSA-Lackfabrik**, Deisenhausen
- Kunst: CI bezogenes Kunstobjekt inkl. Konzept – **art-em.de**, Eggemthal
- Schreinerei/Möbel: **Möbel Krug**, Kolbermoor
- Schaufenster Beklebung: **ASLAN Selbstklebefolien GmbH**, Overath
- Spiegel: **ZIERATH GmbH**, Spiegel & Licht, Georgsmarienhütte
- LAW Beratung & Begleitung: **Anwalt Noruzi**, München
- Coaching: Kick-off-Tag mit Frau Bungardt, **Blauen-Ippendorf**, Meuspath

Sie mit einer neuen Planung, neuem Bodenbelag, Farbe, Tapeten und noch mehr Licht in Szene setzen, um gemeinsam mit Ihnen Ihre Kunden zu empfangen und zu begeistern. Ein großes, kostenloses Fresh-up-Paket für Ihren Laden/Geschäft/Shop wartet darauf, umgesetzt zu werden. Die Verlosung gilt nur für Geschäfte im Raum München. Nehmen Sie an der Verlosung teil und gewinnen Sie eine Planung und die dazugehörigen Materialien für Ihren Shop, die Meisterschule für Farbe und Gestaltung setzt diese Arbeiten bei Ihnen im Store meisterlich um. Mit etwas Glück – fit und attraktiv für die Zeit nach der Pandemie. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Und so einfach geht's:

QR-Code scannen und ausfüllen.
Teilnahmeschluss ist der 05.07.2021,
die Ziehung des Gewinners erfolgt am 12.07.2021.
www.visualandconcepts.eu





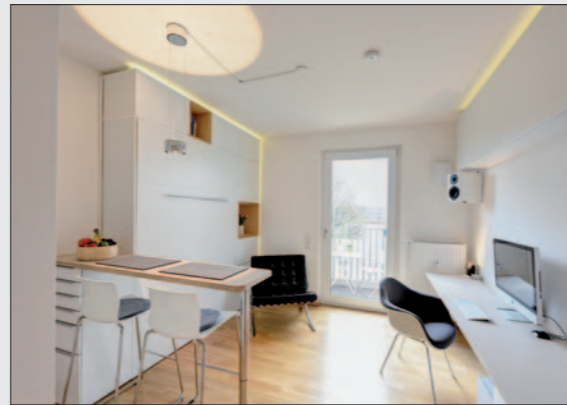
Icking: Villa mit Bergblick, Wohnfl. ca. 550 m², Grdst. ca. 3.354 m², 12 Zi., BJ 1985, Bedarfsausweis: Endenergiebedarf kWh/(m²a): 164,00, Erdgas, EEK: F, BJ 2006, KP auf Anfrage, (zzgl. Provision für Käufer + Verkäufer 3,57 % inkl. MwSt.), E&V ID W-02LPBD
Münchner Süden • +49 (0)89-649 88 60



Fasangarten: Großzügiges Reihendendhaus, Wohnfl. ca. 170 m², 7 Zi., BJ 1974, Verbrauchsausweis: Endenergieverbrauch kWh/(m²a): 201,30, Erdgas, BJ Anlagentechnik: 2010, EEK: G, KP € 1,49 Mio., (zzgl. Provision für Käufer + Verkäufer 3,57 % inkl. MwSt.), E&V ID W-02GLKP
Münchner Süden • +49 (0)89-649 88 60



Schwanthalerhöhe: Kernsanierte Altbauwohnung, Wohnfl. ca. 60 m², 2,5 Zi., BJ 1895, Verbrauchsausweis: Endenergieverbrauch kWh/(m²a): 133,00, Gas, Energieeffizienzklasse: E, BJ 1992-2009, KP € 790.000,- (zzgl. Provision für Käufer + Verkäufer 3,57 % inkl. MwSt.), E&V ID W-02LKN1
München City Center • +49 (0)89-23 70 83 00



Ramersdorf: Business Studio mit Südwestbalkon, Wohnfl. ca. 27 m², 1 Zi., BJ 2014, Bedarfsausweis: Endenergiebedarf kWh/(m²a): 64,90, KWK fossil, Strom-Mix, Energieeffizienzklasse: C, BJ 2012, KP € 325.000,- (zzgl. Provision für Käufer + Verkäufer 3,57 % inkl. MwSt.), E&V ID W-02LO27
München Bogenhausen • +49 (0)89-998 99 60



Bogenhausen: Gartenwohnung im Herzogpark über drei Etagen, direkt am Isarhochufer gelegen, hochwertig saniert 2017/2018, ca. 500 m² uneinsehbare Terrassen und Gartenfläche, Außenkamin, Wellnessbereich mit Sauna, Wohnfl. ca. 270 m², Nutzfl. ca. 97 m², 4 Zi., BJ 1978, Verbrauchsausweis: Endenergieverbrauch kWh/(m²a): 194,20, Gas, Energieeffizienzklasse: F, BJ 2001, KP € 5,29 Mio. (zzgl. Provision für Käufer + Verkäufer 3,57 % inkl. MwSt.), E&V ID W-02L8F7
München Bogenhausen • +49 (0)89-998 99 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 Bogenhausen · Ismaninger Straße 78 · 81675 München · +49 (0)89-998 99 60

München Schwabing · Hohenzollernstraße 15 · 80801 München · +49(0)89-388 99 715

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

www.engelvoelkers.com/muenchen · Immobilienmakler



ENGEL & VÖLKERS

Niedrige Zinsen machen immun

Immobilien sind gerade in Krisenzeiten die sicherste Anlage. Corona hatte minimale temporäre Veränderungen zur Folge, langfristig ist die Immunität des Marktes aber garantiert. Die eigenen vier Wände bleiben gerade im Boommarkt München und Umgebung der sicherste Schutz vor wirtschaftlichen Unwägbarkeiten. ➔



Die erhöhte Nachfrage nach Wohnungen, deren Grundrisse perfekt für Homeoffices geschnitten sind, ist direktes Resultat der Corona-Krise. Diese Arbeitsweise wird in Zukunft zunehmend zur Normalität werden.
©pikselstock-stock.adobe.com

Der Immobilienmarkt hat die Corona-Pandemie robust überstanden. Zwar sank die Bereitschaft, eine neue Wohnung oder ein neues Haus zu suchen, vorübergehend aus Sicherheitserwägungen, aber die Preise blieben stabil und stiegen in den Hotspots wie München weiter an. Die emotionale Bedeutung der eigenen vier Wände steigt in solchen Krisenzeiten. Was sich verändert, sind die Ansprüche an Eigentum, die sich weniger am Preis als eher an bewusste Abwägungen des zukünftigen Nutzens orientieren. Die wohl gravierendste Veränderung durch Covid-19 ist eine veränderte Arbeitswelt. Viele Arbeitnehmer und Arbeitgeber mussten sich notgedrungen mit dem Konzept des Homeoffice auseinandersetzen, haben aber die Vorteile dieses Konzepts kennengelernt. Angestellte drängen auf Beibehaltung

des Arbeitsplatzes im Eigenheim, sowohl aus Zeitgründen, da die Wege zum Büro entfallen, als auch aufgrund der möglichen Flexibilität, in Eigenverantwortung die gesteckten Ziele zu erreichen. Dadurch werden sich auch die Anforderungen an Gewerbeimmobilien verändern. Offene flexible Strukturen für nur noch temporär anwesende Mitarbeiter verändern die Grundrisse für Büros. Wichtig ist der Ausbau der digitalen Infrastruktur, um für virtuelle Konferenzen und gemeinsame Projektarbeiten in Teams gerüstet zu sein. Allgemein manifestiert sich ein Trend seit Jahren: Zwischen Herbst 2015 und Herbst 2020 kletterten die Eigentumspreise von Wohnungen in den Städten um 55 Prozent, die Mietpreise aber nur um 23 Prozent. Diese Schere geht immer weiter auseinander, Eigentum ist in und immer mehr Men-

schen wollen ihr eigener Vermieter sein. Kein Wunder bei anhaltender Nullzins-Politik, die viel schwerer wiegt als jeder Virus, der nur kurzfristige Effekte generiert.

Das Umland Münchens erlebt eine stark belebte Nachfrage nach Eigenheimen. Dies hat mehrere Gründe. Zum einen sind die Wohnungen gerade für junge Familien knapp. Der Mietpreis ist dabei gar nicht so ausschlaggebend wie das fehlende Angebot. Es fehlt einfach an geeigneten Objekten. Einst sind sie als Singles in die Stadt gezogen, jetzt suchen die zu Paaren gewordenen einen neuen Lebensmittelpunkt für sich und ihre Kinder. Corona ist dabei ein emotionaler Anlass zur Sehnsucht nach gesünderem Leben abseits der gedrängten Stadt. Diese gut ausgebildeten Arbeitnehmer und Selbstständigen nutzen auch das Angebot des Homeoffices überdurchschnittlich oft. Für sie ist Nähe zum Arbeitgeber



©fizkes-stock.adobe.com



Schmerzfreier Immobilienverkauf.

Damit Sie bei der Maklerauswahl nicht daneben greifen.

Kreissparkasse
München Starnberg Ebersberg
Immobiliencenter Süd
Bahnhofstraße 34
82041 Deisenhofen

Telefon 089 23801 2250
Telefax 089 23801 2472
immobiliencenter-sued@
kskmse.de

Weil's um mehr als Geld geht.



Kreissparkasse
München Starnberg
Ebersberg



Erfolgreiche Gewerbeimmobilien müssen den Anforderungen von flexiblen Arbeitsplätzen und offenen Teamräumen gerecht werden.
©Pixel-Shot-stock.adobe.com

einfach nicht wichtig. Je nach Gegend ergeben sich hier unterschiedliche Preise für Eigentum, und oft ist das Verhältnis Euro/qm weit attraktiver als in direkten Stadtlagen. Warum also nicht für das gleiche Geld bis zu doppelt so viel Wohnraum erwerben. Nehmen wir den Westen: Eine Eigentumswohnung in Gräfelfing liegt durchschnittlich bei 5.350 Euro/qm, in Germering bei 3.850 Euro/qm. Der Süden mit seiner Nähe zu den Naherholungsgebieten des Alpenvorlands liegt schon immer höher, aber auch 4.450 Euro/qm in Unterhaching können für Käufer sehr attraktiv sein, während Grünwald mit 7.000 Euro/qm schon wieder Stadtniveau hat. Im Osten liegt der Preis in Vaterstetten bei 5.450 Euro/qm, im Norden zum Beispiel in Unterschleißheim bei 4.650 Euro/qm. Alles interessante Gemeinden, die per S-Bahn und anderer Infrastruktur perfekt an die City angebunden sind und selber über vielfältige Einkaufsmöglichkeiten, kulturelle und schulische Angebot verfügen. Es bildet sich also eine Metropolregion München, die sich in

Reichweite des weiterhin in Ausbau begriffenen S-Bahn-Netztes immer weiter ausdehnt. Wie in der Stadt werden sich die Preisentwicklungen nicht beruhigen, dazu ist der gesamte Standort zu attraktiv und der Niedrigzins bei Immobilienfinanzierungen der beste Impfstoff gegen eine prophezeite Immobilienblase. ■



©ah_fotobox-stock.adobe.com

WER WIR SIND: IRSA ist ein Familienunternehmen. Seit 1975 entwickeln und produzieren wir Versiegelungen, Öle, Farben und abgestimmte Pflege- und Reinigungsmittel, um Oberflächen, wie z.B. Holz innen/außen, Parkett, Kork, Bambus, Beton zu gestalten und zu veredeln.
WAS WIR TUN: Wir erhalten Werte, denn unsere Produkte schützen luxuriöse handwerkliche Boden-Arbeit. Mit **IRSA**-Produkten wird das Reparieren sowie Pflege, und damit sehr lange Haltbarkeit von Oberflächen, erst möglich. **IRSA**-Produkte überzeugen mit hoher mechanischer und chemischer Strapazierfähigkeit und mit einer großen Produktauswahl, die schier endlose gestalterische Alternativen bietet.

PARKETT SURFACE

Re-Use Re-Think Re-Imagine



www.irsa.de



www.joka.de

Parkett | Teppich | Designböden | Türen | Wohnstoffe

Besuchen Sie einen unserer 60 Showrooms in Deutschland – Vereinbaren Sie gleich einen Termin in Ihrer Nähe unter www.joka.de/showrooms

JOKA®

Natürlich schöne Räume

QUARTIER ACHT

EXKLUSIVE IMMOBILIEN

QVIII



STYLISCHE GARTENWOHNUNG STATE OF THE ART IN MÜNCHEN – OBERMENZING

Wohnqualität bedeutet mehr als nur ein Dach über dem Kopf. Es bezeichnet den Platz, an dem man sich wohl fühlt, Raum zum Leben hat, Sicherheit und Geborgenheit. Dies alles beschreibt die außergewöhnlich schöne Wohnung mit einem herrlich großzügigen Garten.

Wohnfläche ca. 164,25 m², Nutzfläche ca. 189,82 m², 4 Zimmer, 2 Badezimmer, großer Abstellraum UG, High-End Ausstattung.

Energie: 15,6 kWh/(m²a), Bedarf; Heizung: Fußbodenheizung, Wärmepumpe; Baujahr: 2015/2016.

ID 3592, Kaufpreis auf Anfrage



ERSTBEZUG NACH KERNSANIERUNG ALTBAU-ETAGE AM ENGLISCHEN GARTEN

BESSER GEHT ES NICHT: Klassische Raumfolgen, elegante Deckenhöhen, interessante Blickachsen, gefühlvoll kuratierte Materialien – nur einige Höhepunkte der Altbau Etage in feinsten Lage am Englischen Garten. Kultivierter kann man in München nicht leben.

Wohnfläche ca. 133 m², 5 Zimmer, 2 Badezimmer, 1 Gäste-WC, Personenaufzug, „Top of the Line Ausstattung“.

Energie: Denkmalschutz, Heizung: Gas; Baujahr: 1892/2021.

ID 3670, Kaufpreis auf Anfrage



QUARTIER ACHT – EXKLUSIVE IMMOBILIEN
GRÜN WALD – AUGSBURG

Südliche Münchner Straße 8 | D-82031 Grünwald | T 089 649 558 0
Maximilianstraße 58 | D-86150 Augsburg | T 0821 508 38 487

www.quartieracht.de

116
reisen

Savoir-vivre an der Côte d'Azur

Adieu Tristesse! Wie sehr wünschen wir uns dieses herrlich prickelnde Lebensgefühl von Françoise Sagans berühmter Romanheldin Cécile! Denn das Savoir-vivre gehört im genussfreudigen Frankreich einfach dazu. Gerade diese Eigenschaften sind es, die wir alle derzeit am dringendsten brauchen können, um aus unserem Pandemie-Blues wieder herauszufinden. Was läge da näher, als sich jetzt schon gleich einmal an den Strand eines azurblauen Meeres zu träumen und auf eine baldige Reise zu hoffen. Wo wir dann zuallererst hinfahren sollten, das weiß MünchenSÜD ganz genau. Wir kennen die herrlichsten Plätze an der Côte d'Azur.

„Es gibt keinen blaueren Himmel über Frankreich“, schwärmte Matisse, und so suchte er immer wieder die Magie dieser wunderbaren Küstenregion und bannte sie in seinen Bildern. Der Duft und die Farben der südlichen Provence und das magische Licht über der Landschaft und dem Meer verbinden sich zu ganz außergewöhnlichen Symphonien. Matisse verbrachte lange Jahre in Nizza, und auch Picasso, Monet und Chagall inspirierte die Côte d'Azur. Denn hier trifft das azurblaue Mittelmeer auf sonnengelbe Mimosen, auf die rote l'Esterel Felsenküste und den Duft der berühmten Lavendelfelder. Auf den bunten, quirligen Wochenmärkten liegen die frischesten Produkte aus der Provence, und aus den Restaurants und von den Café-Terrassen strömt der Duft französischer Spezialitäten. Geografisch liegt die Côte d'Azur im Herzen Europas. Sie schlängelt sich von Menton an der italienischen Grenze bis in den berühmten mondänen Badeort Saint-Tropez.



©Yammiok Lefevre-stock.adobe.com

Abendstimmung am Massif de l'Esterel



©CRT COTE D'AZUR FRANCE Camille MOURENC

Die für die Cote d'Azur typischen Mimosen



©rh2010 - stock.adobe.com

Impressionen aus Cannes

Die Schöne

Nizza, die Hauptstadt der französischen Riviera, wird nicht umsonst „La Belle“ genannt. An der Promenade des Anglais flaniert man entlang der Engelsbucht vor dem atemberaubend schönen Meerespanorama. Die charmante Mischung aus zeitgenössischer Architektur, Barock und Belle Époque sind ein Augenschmaus nicht nur für Kulturliebhaber. Wer noch tiefer in den Farbenrausch eintauchen möchte, der kommt im Marc-Chagall-Museum in den Genuss von mehr als 250 farbenfrohen Werken des Künstlers.



Oben: Die Promenade des Anglais mit dazugehörigem Traumstrand.
 Links: Der Parc de la Colline du Château lohnt schon wegen seiner Anlage den Besuch, berühmt ist er aber auch wegen des Blicks über Stadt und Küste.
 Unten: Eines der zahlreichen Highlights für Kunstinteressierte ist das Marc-Chagall-Museum.
 ©CRT Côte d'Azur France/Georges VERAN



MünchenSÜD Tipps Nizza:



Der Blick von den Gärten des Renoir-Museums auf Cagnes-sur-Mer.

©CRT Côte d'Azur France/Camille MOIRENC



Villefranche-sur-Mer

©CRT Côte d'Azur France/Camille MOIRENC



©CRT Côte d'Azur France/Georges VERAN

Zeitreise

Nicht weit von Nizza bietet das mittelalterliche Fischerdorf Cagnes-sur-Mer malerische Kiesstrände, über die das imposante Grimaldi Schlossmuseum hoch aufragt. Der Impressionist Auguste Renoir lebte hier bis 1919 im Haus Les Colettes. Das in ein Museum umgewandelte Anwesen bietet einen herrlichen Ausblick bis auf das Kap von Antibes und ist ein bewegendes Zeugnis des kreativen Universums des Meisters des Impressionismus.

Aktivurlaub

Nach dem Frühstück auf dem Balkon des Hotelzimmers düst man stressfrei mit dem Segway über die begrünte Promenade du Paillon, die vom Stadtzentrum ans Meer führt. Ob Familienwanderung, Kanufahrt oder Mountainbike-Tour – für Panoramasportler bietet die Umgebung von Nizza viele Möglichkeiten zum Austoben. In der Bucht von Villefranche-sur-Mer kann man beim Schnorcheln in die faszinierende Unterwasserwelt abtauchen.

Promenade du Paillon



©CRT Côte d'Azur France/Camille MOIRENC

Cannes

Im Mai geben sich bekanntlich Superstars und Regisseure beim internationalen Filmfestival von Cannes die Ehre. Auch außerhalb dieses Highlights ist Cannes bei Touristen sehr beliebt. Kein Wunder, der sagenhafte Ausblick auf die Lérins-Inseln, das charmante Flair und die feinen Sandstrände der Croisette sind immer wieder eine Reise wert. Kulturelle Schätze birgt der Altstadt Hügel „Suquet“. Über verborgene Treppchen und steile Gassen streift man hinauf in das historische Viertel der Stadt mit seiner mittelalterlichen Burg

Die Croisette in Cannes

MünchenSÜD Tipps Cannes:

Inselschönheit

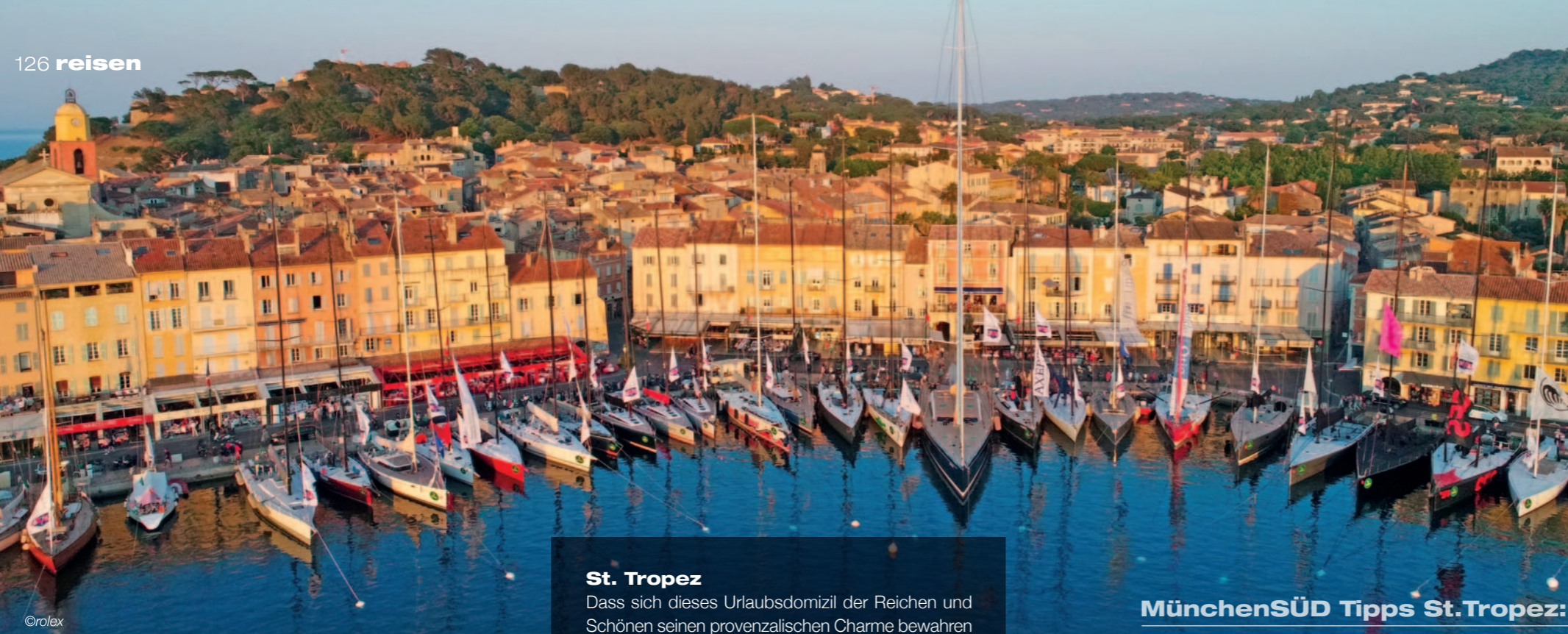
Im Süden von Cannes locken die Lérins-Inseln zu einem unvergesslichen Ausflug abseits des Stadtrubels. Als Highlight des Archipels gilt die kleine Insel Saint-Honorat mit seiner Abtei, die von Mönchen verwaltet wird. In aller Seelenruhe kann man hier die köstlichen Weine des Klosters zum Klang der Zikaden verkosten.

©CRT Côte d'Azur France/
Camille MOIRENC

Der Weg ist das Ziel

Auf der wohl spektakulärsten Küstenstraße Frankreichs, der „Corniche d'Or“ hat man das Mittelmeer und das Esterel-Massiv mit seinem bunten Mosaik aus Grün-, Rot- und Blautönen stets vor Augen. Zwischen Saint-Raphaël und Mandelieu-la-Napoule schlängelt sich die 30 Kilometer lange Traumroute direkt am Meer entlang. Am besten „er“fährt man die Straße von West nach Ost – auf der dem Meer zugewandten Seite mit zahlreichen Halte- und Parkbuchten.

©Esterel Côte d'Azur



St. Tropez

Dass sich dieses Urlaubsdomizil der Reichen und Schönen seinen provenzalischen Charme bewahren konnte, spricht für seine exponierte Lage in einem Golf mit glasklarem Wasser und für die Authentizität seiner Bewohner. Im Hafen von St. Tropez ankern einfache Fischerboote wenig beeindruckt neben millionenteuren Jachten vor pittoresken Fischerhäuschen und wackligen Sonnenschirmen. Der glamouröse Tahiti Plage zählt zu den schönsten Sandstränden der Côte d'Azur. Die Zitadelle von St. Tropez ist nur einen Steinwurf entfernt. In ihr ist das Musée National de la Marine beheimatet – vom Dach der Zitadelle genießt man einen atemberaubenden Blick auf die Stadt und das Meer. Am letzten Oktoberwochenende findet in den Läden die sogenannte „Braderie“ statt: Die Geschäfte verkaufen dann vor Saisonende ihre Ware zu Schnäppchenpreisen – ein Paradies für Shoppingfreaks.

©dudajpov-stock.adobe.com

MünchenSÜD Tipps St.Tropez:

Geheime Strände

Der Plage des Graniers ist eine kleine Bucht mitten in St. Tropez. Im dazugehörigen romantischen Strandlokal mit Treibholz-Möbeln schlemmt man den fangfrischen Fisch direkt am Wasser. Auch der Plage des Salins (340 Chemin des Salins) gilt als absoluter Geheimtipp mit Karibikfeeling.

©lukaszmilena-stock.adobe.com



Sinnesrausch

Dienstags und samstags betört der Wochenmarkt auf dem Place des Lices alle Sinne mit provenzalischen Lebensmitteln, Gewürzen, Mode und Schmuck. Der Place des Lices lohnt sich auch an marktfreien Tagen: Mit einem Café au lait unter Platanen in einem der vielen Cafés ist das Geheimnis der französischen Leichtigkeit des Seins zum Greifen nahe, insbesondere beim Beobachten der einheimischen Boulespieler und ihrer unerschütterlichen Ruhe. ©maudanros-stock.adobe.com

Die Zitadelle von St. Tropez birgt ein Marinemuseum



Der Blick vom exotischen Garten in Èze

©Studio Barcelona - stock.adobe.com



Exotischer Garten in Èze



Palais de Carnolès

Die schönsten Gärten

Der Schriftsteller Cees Nooteboom nannte die Côte d'Azur den „Vorraum zum Paradies“. Kein Wunder, angesichts der zauberhaften Gärten. Sie zählen zum typischen Landschaftsbild der Region und haben eine sehr lange Tradition. Wie der exotische Garten von Èze. Er liegt auf einem Gipfel des gleichnamigen Bergdorfes, 430 Meter über dem Mittelmeer. Mitten in einer Burgruine blühen über 1.200 Pflanzen, gesäumt von Terrakotta-Skulpturen des Künstlers Philippe Richard. Die Belle Époque Villa Ephrussi de Rothschild in Saint-Jean-Cap-Ferrat ist von neun The-

mengärten in Form eines Schiffes umgeben, samt Seerosenteichen und einem Zoo. Im Zitrusgarten des Palais de Carnolès des Prinzen von Monaco in Menton überrascht die größte Sammlung an Zitrusgewächsen in Europa: 137 verschiedene Zitruspflanzen, darunter Bergamotten, Pomeranzen, Pampelmusen, Grapefruits, Goldorangen und Clementinen. Olivenbäume, Zypressen und Rosensträucher tummeln sich dagegen in der Gartenanlage des Klosters Cimiez aus dem 16. Jahrhundert, auf dem Hügel Mont Gros, der sich über der Altstadt von Nizza erhebt.



©CRT Côte d'Azur, France/Camille MOIRE MC

Palais de Carnolès



Palais de Carnolès



Die Belle Époque Villa Ephrussi de Rothschild in Saint-Jean-Cap-Ferrat



Die Gärten des Klosters Cimiez in Nizza



©CRT Côte d'Azur France/Camille MOIRENC



©CRT Côte d'Azur France/Camille MOIRENC



Buchten zum Träumen

Wer auf einem der zahlreichen Küstenwege wandert, findet einsame Buchten, die man über versteckte Treppen und kleine Pfade erreicht. Abseits des Trubels genießt man dort einen für die Seele so dringend nötigen Tag am Meer.



Extravaganz in Esterel

Unterhalb der Straße Corniche d'Or zwischen Saint-Raphaël und Théoule-sur-Mer führt eine Treppe zu der Bucht der Île des Vieilles. Hier treffen die roten Felsen und die vom Wind gestalteten Skulpturen des Esterelmassivs spektakulär auf das azurblaue und smaragdgrüne Meer.

©chromoprisme-stock.adobe.com



Das Paradies von Ramatuelle

Auf der Halbinsel von St. Tropez, in der Nähe des Strandes Pampelonne – genauer gesagt zwischen Cape Camarat und Cape Taillat, liegt der Strand von Escalet verborgen, umgeben von Schiefer und Granit. Rund um die Felspitze tummeln sich eine Vielzahl an Fischen, die man wunderbar beim Schnorcheln beobachten kann.

©JC-stock.adobe.com



Das Geheimnis von Cap-Martin

An den Plage du Buse verirren sich nur Einheimische und Stammgäste von Roquebrune-Cap-Martin. Eine lange Treppe führt von einem der schönsten Küstenwege der Region im Stadtviertel Cabbé dorthin. Am Strand entlang erstreckt sich auch der Park der anliegenden Residenz – ideal, um ein schattiges Plätzchen zur Mittagszeit zu finden.

©Didier RITZMANN-stock.adobe.com



Die Oase von Le Lavandou

Umgeben von duftenden Kiefern, betört vom Gesang der Zikaden entdeckt man hinter Felsen einen zauberhaften Sandstrand am Fuße des Maurenmassivs: der Strand Jean Blanc – eine mediterrane Schönheit wie aus dem Bilderbuch mit smaragdgrünem Wasser. Die sogenannte „Bucht der Elefanten“ versteckt sich hinter einem Felsvorsprung und ist von smaragdgrünem Wasser umgeben. Man erreicht sie über den Küstenweg zwischen Lavandou und Cavalière.

©Office de tourisme du Lavandou/C. Gandolphe

Staycation

Urlaub zu Hause ist im Trend. Wir haben ein paar Ideen zusammengestellt, die freie Tage in den eigenen vier Wänden oder im entspannenden Garten zu einem Erlebnis für die ganze Familie machen. ©Boutique Camping



Wein, Genuss und Kultur in der Wachau

Die malerische Donaulandschaft der Wachau übt gerade im Herbst eine unwiderstehliche Anziehungskraft auf Reisende aus. Das UNESCO-Weltkulturerbe verzaubert nicht nur mit der Anmut der rotgoldenen Weinreben, sondern auch mit besten Weinen, niederösterreichischen Spezialitäten und spannender Kultur.

©Donau Niederösterreich/Robert Herbst



die HOCHKÖNIGIN
mountain resort ****s



Die nächste Ausgabe erscheint im August 2021

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, Simone Rudroff **Lektorat** Angela Müller



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

DIE HOCHKÖNIGIN Das Mountain Resort in einzigartiger Panoramalage

- Infinity Pool & Whirlpool mit traumhaften Blick
- Terrasse mit #meerblick
- Tägliches Aktivprogramm: Yoga, Wanderungen, ...
- Wellnessbereich NATURE SPA auf 2 Stockwerken mit adults only Bereich
- Neu renovierte Zimmer
- Kulinarisches Verwöhnprogramm mit Feinschmeckermenüs
- Produkte von der eigenen Biolandwirtschaft
- Und vieles mehr

Lassen Sie sich von uns und unserem schönen Mountain Resort begeistern.



HOCHKÖNIGSTRASSE 27 . A-5761 MARIA ALM . TEL.+43 6584 7447
urlaub@hochkoenigin.com . www.hochkoenigin.com





QVIII

QUARTIER ACHT

EXKLUSIVE IMMOBILIEN

Südliche Münchner Str. 8 | 82031 Grünwald

T +49.89.6495580

empfang@quartieracht.de

Maximilianstraße 58 | 86150 Augsburg

T +49.821.50838487

augsburg@quartieracht.de

www.quartieracht.de