

M Ü N C H E N  
**CITY**



GLOCKENBACH LEHEL NYMPHENBURG INNENSTADT BOGENHAUSEN

# Die neueste Münchner Sehenswürdigkeit – alles andere als „fad“.

Der neue Taycan ist da. Auch das neueste Modell beeindruckt mit ikonischem Design, zukunftsweisender Technik und elektrisierender Performance. Entdecken Sie den neuen Taycan jetzt ab EUR 83.520,- in den Porsche Zentren in München.



**Porsche Zentrum München**  
SZM Sportwagen Zentrum  
München GmbH  
Schleibingerstraße 8  
81669 München  
Tel. +49 89 48001-911  
[www.porsche-muenchen.de](http://www.porsche-muenchen.de)

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

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



**PORSCHE**



## Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Vorfreude ist bekanntlich die schönste Freude. Wir alle warten auf den Frühling, auf Tage, die länger und wärmer werden, auf die neue Mode und hoffentlich bald die Gelegenheiten, sie endlich ausführen und nicht nur im Homeoffice tragen zu können. Wenn ich ehrlich bin: Am größten ist mein Vor-Glück (wie die Franzosen sagen), wenn ich daran denke, dass es in absehbarer Zeit wohl wieder möglich sein wird zu reisen. Bis dahin begleiten Sie uns doch auf einem Spaziergang durch unser wunderschönes München.

Die paradoxe Herausforderung in diesen Zeiten: Zum untätigen Extrem-Couching gezwungen zu sein und dabei gleichzeitig Auswege aus der Komfortzone zu finden. Wir verraten Ihnen in dieser Ausgabe, wie Sie auch Zuhause fit in den Frühling starten und mit Meditation und evtl.

einem Coach zuversichtlich alle Herausforderungen meistern können.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und hoffentlich viele Inspirationen.

Herzlichst Ihre

Sabina Würz  
Herausgeberin-Chefredakteurin

Titelmotiv: ©Simone-stock.adobe.com



Schwedisches  
Design mit  
grüner Seele



Frühjahr 2021  
**BLOCKS &  
STRIPES**

Kleid „Mallika“ aus Öko-Baumwolle über einem Unterrock aus Baumwolle



ONLINE SHOPPEN KATALOG BESTELLEN

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

0800/ 722 44 66

KONZEPTLADEN MÜNCHEN HOHENZOLLERNSTRASSE 9 / SCHWABING

Gudrun  
Sjödén

Stockholm | Est. 1976





6  
lifestyle

## Mit der Zeit gehen

Spaziergehen ist eine Wohltat für Körper und Geist: Beim Gehen kann man gut abschalten und unangenehme Gedanken verbannen. Flanieren regt den Kreislauf an und kann in Zeiten strenger Kontaktbeschränkungen sogar zum sozialen Höhepunkt des Tages werden. Also Augen auf und staunend durch die Stadt spazieren! →





©Ruben Kabalo

Es ist noch früh. Rund um die nördliche Auffahrtsallee vor dem Nymphenburger Schloss herrscht noch Ruhe, es ist noch leer im Schlosspark mit seinen Schlösschen, Seen und Kanälen – nur wenige Läufer und Spaziergänger trotzen den noch kalten Frühjahrs Temperaturen auf den zahlreichen Wegen durch eine der größten und schönsten Parkanlagen Europas. Zu hören ist nur das Knirschen der Schritte auf dem Boden. Es ist ein kalter Vormittag, vereinzelt bricht sich die Sonne mit ersten Strahlen Bahn durch die graue Wolkendecke. Ein perfekter Morgen für einen Spaziergang!

Spaziergehen in München. Warum nicht einmal ein verwünschtes Kloster in Untergiesing flanierend erkunden, oder die Schauplätze der größten Verbrechen in der schönsten Stadt der Welt aufsuchen? Für einen Spa-

ziergang mit reichlich Futter zum Staunen und Entdecken muss oft nicht einmal ein halber Tag eingeplant werden, auch das Auto kann in der Garage stehen bleiben. Wir laden ein, zu einem Streifzug durch die Stadt.

#### **Nymphenburger Schlosspark und Botanischer Garten**

Ein Spaziergang rund um das Schloss lohnt sich natürlich nicht nur im Winterhalbjahr, sondern ist zu jeder Jahreszeit ein absolutes Highlight. Zugegeben, dieser Spaziergang ist ein Klassiker, nicht nur für die Liebhaber des gepflegten Sonntagsspaziergangs, für Frischverliebte oder Familien mit Kindern. Sich einmal dem Königshof zugehörig fühlen und durch die prächtigen Anlagen lustwandeln – im Frühjahr und Sommer können außerdem die kleinen Lustschlösschen besichtigt wer-



*Streift man durch Untergiesing, möchte man sich am liebsten die Augen reiben, so fremdartig und verwunschen mutet einen das Templer-Kloster an. 13 Nonnen und 13 Mönche widmen sich hier der gemeinnützigen Arbeit. ©Regani*







2



3



2

Selbst für eingefleischte Münchner weniger geläufig sind die vier Parkburgen im Nymphenburger Schlosspark. Als architektonisch besonders bedeutsam gilt die Amalienburg (1) für den europäischen Rokoko. In der Badenburg (2) findet sich neben einem großen Ballsaal auch das vermutlich exklusivste Schwimmbad der Stadt. Die Pagodenburg (3) mit ihren exotischen Elementen ist reich mit weiß-blauen Kacheln nach chinesischer Art ausgestattet, wenn auch made in Holland. Im Stile einer Ruine ausgeführt ist schließlich die Magdalenenklause (4). Alle zusammen ergeben einen der schönsten Spaziergänge, die man in München machen kann. ©Ruben Kabalo



1



4



4





Der „Nymphenburger“ Monopteros,  
 gegenüber der Badenburg.  
 Linkes Bild: Drei Räume der Badenburg  
 sind mit chinesischen Tapeten aus-  
 gestattet. Wir messen Tapeten  
 heute keinen großen Wert bei, diese  
 fernöstlichen Exoten hatten damals  
 allerdings enorme Kosten verursacht.  
 ©Ruben Kabalo



den. Die Runde durch eines der größten Gartenkunstwerke der Welt führt noch an weiteren Prachtbauten vorbei: der Großen Kaskade, der Amalienburg, der Pagodenburg oder der Magdalenenklause. Einen Abstecher lohnt auch der Monopteros – ja, auch im Schlosspark befindet sich ein solcher griechischer Säulentempel direkt am Badener See – ein romantisches Plätzchen. Wer jetzt kein festes Ziel hat, biegt gerne in Richtung des Botanischen Gartens ab und spaziert hier weiter durch die wunderschönen Gärten oder zahlt Eintritt für die Gewächshäuser. Der Botanische Garten ist übrigens ebenfalls zu jeder Jahreszeit einen Besuch wert – schon ab April duftet es hier nach Frühling – bedingt durch die Corona-Pandemie ist der Botanische Garten momentan geschlossen.

**Staunen und ruhig einmal vom Weg abkommen**

Spaziergehen entspannt, regt Muskulatur und Kreislauf an und macht den Kopf frei. Eine Wohltat für Körper und Geist. Spaziergehen hat durch die Corona-Krise eine neue Welle der Wertschätzung erfahren und auch jüngeren Menschen „Beine gemacht“: Flanieren wird zum sozialen Ereignis, zum Ausgleich für fehlende Treffen in Clubs oder Cafés. Darüber hinaus ist Spaziergehen eine sinnvolle und momentan wohl auch die ungefährlichste körperliche Aktivität, dabei einfach, kostengünstig und absolut umweltfreundlich. Egal ob stylisches Schlendern durch die Innenstädte, oder abenteuerlastiger als Geocache. „Spaziergehen ist wie eine Flucht“, beschreibt es Bertram Weisshaar, Deutschlands Spazierforscher Nummer eins. Der Promenadologe erforscht nicht nur das Spaziergehen an sich, sondern entwickelt Stadtspaziergänge



©devmenski-stock.adobe.com



©Alexander.Mironov-stock.adobe.com

So manche Überraschung wartet auf den aufmerksamen Spaziergänger im Schlosspark. Geht man von der Badenburg in Richtung Monopteros (ja, auch im Nymphenburger Schlosspark gibt es einen) schaut einem Pan mit seiner Flöte, scheinbar über eine Quelle wachend, über die Schulter (Bild rechts). Vom Park aus gibt es auch einen Zugang zu den Anlagen des Botanischen Gartens (Bilder unten) mit allerlei exotischen Blumen und Pflanzen.



©Ruben Kabalo



©MNaniti-stock.adobe.com



©stasensso-stock.adobe.com



# STEIGERT IHRE LEISTUNG, ENTSPANNT IHRE AUGEN!

DIE ERSTE HOMEOFFICE-BRILLE, DIE AUF EINEM  
ALLUMFASSENDEN BIOMETRISCHEN AUGENMODELL BASIERT

Jetzt Termin  
vereinbaren:  
biometrischer  
Sehtest mit dem  
DNEye® Scanner

**R**  
**RODENSTOCK**  
Weil jedes Auge einzigartig ist

## NEU: IHRE BIOMETRISCHE HOMEOFFICE-BRILLE

GESUND, ENTSPANNT UND KONZENTRIERT VOR DEM BILDSCHIRM.

Ob im Büro oder im Homeoffice: Ihre Augen und Ihre Körperhaltung werden durch lange Zeit vor dem Bildschirm stark beansprucht: Darunter können sowohl Ihr allgemeines Wohlbefinden als auch Ihre Konzentrationsfähigkeit leiden. Das muss aber nicht sein – im Gegenteil: Eine individuelle Homeoffice-Brille, auf Basis Ihrer biometrischen Daten, steigert Ihre Leistung und sorgt für entspannteres Arbeiten durch Reduktion von künstlichem blauen Licht\*. Erleben Sie schärfstes Sehen aus jedem Winkel und mit jedem Blick:

**Einzigartig gutes Sehen bei der Arbeit**  
Maßanfertigung der Gläser nach Ihren biometrischen Daten

**Entspanntere Kopf- und Körperhaltung**  
dank auf Ihre Arbeitsentfernungen optimierte Sehbereiche

**Mit innovativer Blaulichtfilter-Beschichtung\***  
für ein langes, komfortables Sehen am Bildschirm



**Kratzfest und pflegeleicht veredelt,**  
damit Sie lange Freude an Ihren Gläsern haben

Besondere Zeiten erfordern besondere Maßnahmen –  
zum Schutz Ihrer Gesundheit und der unserer Mitarbeiter.



Abstand wird  
gewährleistet



Wir tragen  
Mundschutz



Geräte und Brillen werden  
laufend desinfiziert

\* mit Solitaire® Protect Balance 2

AUSGEZEICHNET VON RODENSTOCK 2021

## BIOMETRISCHER BRILLENGLAS-EXPERTE\*\*

Bei uns ist Ihr gutes Sehen in ausgezeichneten Händen. Denn wir wurden von Rodenstock als biometrischer Brillenglas-Experte ausgezeichnet. Das bedeutet für Sie: technische Ausstattung und Experten-Know-how auf höchstem Niveau. Überzeugen Sie sich persönlich und vereinbaren Sie gleich einen exklusiven Termin.



Theatinerstr. 8 · 80333 München · Tel. 089 24243838  
Maffeistr. 6 · 80333 München · Tel. 089 26949667  
www.5hoefe-optik.com

## LOTHUS optic

Sendlinger Str. 56 · 80331 München · Tel. 089 23717490  
Reichenbachstr. 5 · 80469 München · Tel. 089 32606707  
www.lothus-optic.de



Rindermarkt 15 · 80331 München · Tel. 089 23001655  
www.eyesees-optik.de



OPTIK MESSBACHER IM  
RUFFINIHAUS

Sendlinger Str. 1 · 80331 München · Tel. 089 264532  
www.optik-ruffinihaus.de

\*\* siehe [www.rodenstock.de/gleitsichtexperte](http://www.rodenstock.de/gleitsichtexperte)



und schreibt Bücher über Wandern und Flanieren. „Durch Homeoffice und Lockdown fühlen sich die Menschen eingesperrt“, erklärt er. „Rausgehen sorgt für Entspannung und bietet einen wichtigen Ausgleich“. Und es stimmt: Nirgends sonst kann man den Gedanken freien Lauf lassen und alles Belastende angenehm ausblenden.



©Ruben Kabalo



©Ruben Kabalo

**Kontaktlos durch die Innenstadt**

Warum also nicht in der direkten Umgebung nach spannenden Zielen Ausschau halten? Und München hat davon wirklich viele. In der Innenstadt lässt sich trefflich auf Promi-Spuren wandeln, Münchens Kulturhistorie oder Architektur erforschen und vieles vieles mehr. Kennen Sie die zahlreichen (Innen-)Höfe, Arkaden und Passagen in der Altstadt? Wer es geschickt anstellt, kann hier sogar schnee-, regen- und eisfrei durch die Stadt bummeln und dabei entspannen. „Die Höfe und Plätze bieten



©Nuria Kabalo



©Ruben Kabalo



©Nuria Kabalo

Beginnend am Viktualienmarkt, lohnt ein kurzer Besuch der Heilig-Geist-Kirche (Bild oben). Die von Karl Manninger rekonstruierten Deckenfresken stammen ursprünglich von Cosmas Damian Asam. Vorbei am Liesl-Karlstadt-Denkmal erreichen wir durch die Viktualienmarkt-Passage den Rindermarkt. Sehenswert ist das von Gabriel von Seidl errichtete Ruffinihaus mit seiner tollen Fassade (Bild links).





Der Max-Joseph-Platz blickt auf eine bewegte Geschichte zurück. Bevor Oper und Hauptpost erstanden befand sich hier bis 1802 ein Franziskanerkloster. Wilhelm von Ockham fand hier Zuflucht vor der Inquisition. Seine Person stand Pate für William von Baskerville in Umberto Ecos Roman „Der Name der Rose“. Ab 1811 entstand dann hier das erste Opernhaus nördlich der Alpen.





©LightingKreative-stock.adobe.com

Fast scheint es als würde auch Ludwig der Bayer mit der Zeit gehen. Sein Denkmal finden wir am Westtor zum Alten Hof (Bild links), der ersten Residenz der Wittelsbacher.



©Nuria Kabalo



Preysing Palais ©Ruben Kabalo



Feldherrenhalle ©Ruben Kabalo



Hofgarten ©Ruben Kabalo



©Ruben Kabalo

Gegenüber der Residenz sehen wir die sogenannte Hauptpost mit den klassizistischen Fresken (kleines Bild oben und vorherige Doppelseite). Eigentlicher Name ist Palais Toerring-Jettenbach, erbaut wurde es im 19. Jahrhundert von Leo von Klenze erbaut. Es steht davon allerdings kaum noch mehr als die Fassade. Der Rest wurde 2009 abgerissen und modernen Anforderungen gemäß neu errichtet.



Theatinerpassage ©Ruben Kabalo



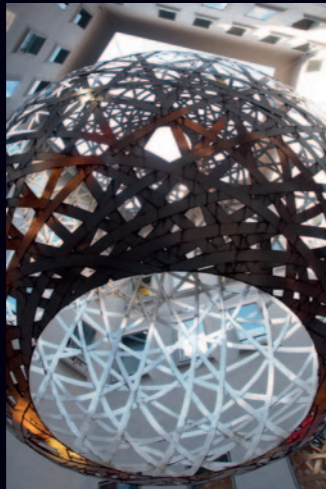
Innenhof der Salvatorstraße 2 ©Ruben Kabalo



24 lifestyle



*Weiter geht es durch die FÜNF HÖFE. Wegen der mehr als 60 Markenstores sollten Sie hier evtl. etwas mehr Zeit einplanen. Es gibt immer viel zu bestaunen.  
©Ruben Kabalo*



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

[WWW.THEATINER8.COM](http://WWW.THEATINER8.COM)

**TT**  
theatiner 8  
kulinarik trifft kunst

**THEATINER 8**  
Theatinerstraße 8  
80333 München  
  
Tel.: 089 / 997 428 600  
  
[www.theatiner8.com](http://www.theatiner8.com)  
[info@theatiner8.com](mailto: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





Kaufingertor Passage ©Ruben Kabalo



HOFSTATT ©Ruben Kabalo



HOFSTATT ©Ruben Kabalo



Radspielerhaus ©Ruben Kabalo



Asamhof ©Ruben Kabalo

Orte der Ruhe und Erholung im Trubel der Innenstadt“, sagt Münchens Stadtbaurätin Elisabeth Merk. Ein abwechslungsreicher Spaziergang startet am Viktualienmarkt. Über den Rindermarkt, Alten Hof und die Residenzpost zum Max-Joseph-Platz. Wer mag, kann noch einen Abstecher in die Hofgartenarkaden machen, dann geht es über die Theatiner-Passage, in die Fünf Höfe zurück ins Herz der Altstadt. Den Abschluss bildet dann die kleine, aber feine Passage zum Asam-Hof.



Am Friedensengel

### Schlendern in Bogenhausen

Bogenhausen ist ein Stadtviertel mit Geschichte, viel Grün, und wunderschönen Plätzen. Hier kann man sich treiben lassen, den Reichen und Schönen in die Gärten schauen, die neusten Sportwagenmodelle bewundern – oder dem Friedensengel huldigen. Von hier aus geht es dann am Isarhochufer weiter über die Maria-Theresia-Straße, vorbei an Botschaften und Villen hin zum Hilde-

brandhaus. Für alle, die das literarische München entdecken und erleben wollen, öffnet die Monacensia Haus und Garten – ein entspannter Ort für Lektüre und Begegnungen, zumindest außerhalb von Pandemiezeiten. Ein Stückchen weiter, am Ende der Maria-Theresia-Straße landet man schließlich beim kleinen, wunderschön verwunschenen Bogenhauser Friedhof, der letzten Ruhestätte vieler berühmter Münchnerinnen und



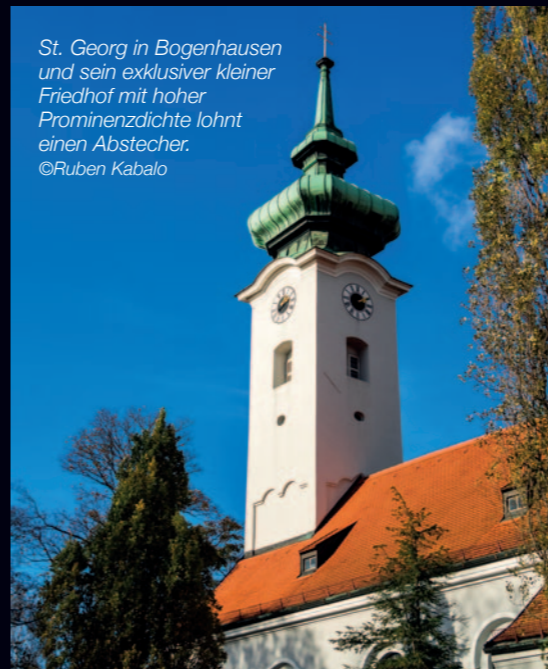




©Ruben Kabalo



©Ruben Kabalo



St. Georg in Bogenhausen und sein exklusiver kleiner Friedhof mit hoher Prominenzdichte lohnt einen Abstecher.  
©Ruben Kabalo



Das Hildebrandhaus (oben) beherbergt die Monacensia mit ihrer Bibliothek sowie das Café Mon, das zum verweilen einlädt (links). In der Dauerausstellung „Literarisches München zur Zeit von Thomas Mann“ findet sich allerlei Wissenswertes (oben rechts).  
©Eva Jünger/Münchner Stadtbibliothek

Münchner. Hier liegen Rainer Werner Fassbinder, Helmut Dietl und Bernd Eichinger, Liesl Karstadt, Helmut Fischer und Walter Sedlmayr, Erich Kästner oder auch Oskar Maria Graf begraben. Gemessen an seiner Größe versammelt der Friedhof auf einem kleinen Hügel direkt an der kleinen Barock-Kirche St. Georg die größte Prominenzdichte. Nur 208 Grabstätten gibt es hier, wer eine davon

ergattern will, muss schon etwas vorzuweisen haben: 30 Jahre lang seinen Wohnsitz in München oder sich besonders um die Stadt verdient gemacht haben.

Einen gebührenden Abschluss findet unser Bogenhausen-Spaziergang nach einem Abstecher an die Sternwarte. 1816 gegründet als Königliche Sternwarte, ist sie

heute über 200 Jahre alt, ein historischer Ort, an dem die Zeit stehen geblieben scheint. Die Sternwarte gehört zum Institut für Astronomie und Astrophysik der LMU, geforscht wird hier heute nicht mehr; vielmehr dient die Universitätssternwarte als Museum. ➔





*Der Pavillon des Sommers im Chinesischen Garten wurde, wie der ganze Garten, in Kanton gefertigt, zerlegt, und hier im Westpark von chinesischen Gartenbaumeistern wieder zusammengefügt.*



### **Im Westpark die Welt entdecken**

Einen Genießer-Spaziergang, einmal rund um die Welt, kann man im Westpark unternehmen. In nur 80 Minuten schafft man es bummelnd von Österreich nach Asien. Startpunkt ist das Hoch-Wiesen-Haus des Österreichischen Künstlers Friedensreich Hundertwasser, das anlässlich der Internationalen Gartenbauausstellung entworfen wurde, die 1983 in München stattfand – doch nicht nur das kleine Haus im Maßstab 1:20 wurde dafür geschaffen, der ganze Westpark wurde damals erst an-

gelegt. In den künstlichen Hügel- und Tallandschaften finden sich sogar zwei Seen, der West- und der Moll-See.

Der Westpark ist heute bekannt als eine Oase am westlichen Rand der Stadt, die zum Erholen einlädt und einige Highlights zu bieten hat: Im Rosengarten blühen im Frühling 20.000 Rosen 500 verschiedener Arten. Vom Südrand des 60 Hektar großen Parks geht es über die Brücke in den Ostteil des Parks, hier steht das italieni-







©allessuper\_1979-stock.adobe.com

sche Sardenhaus. Während der Infektionsschutzmaßnahmen der Corona-Pandemie bleiben die Kunstausstellungen aber leider versperrt – deshalb „reisen“ wir schnell weiter, am Bayerwaldhaus vorbei geht es in Richtung Japanischen Garten. Hier kann man morgens Sportler sehen, die sich im Tai Chi trainieren. Ein ebensolcher Garten mit Pavillon, einem Raum für die Teezeremonie und einem Wasserbecken steht übrigens im japanischen Yurigahara-Park und symbolisiert die Partnerschaft der Olympia-Städte München und Sapporo. In

direkter Nachbarschaft liegt der chinesische „Garten von Duft und Pracht“, im Winter leider ebenfalls verschlossen. Westlich davon befindet sich im See eine buddhistische Andachtsstätte mit der Thai-Sala samt Buddha-Statue, die seit ihrer Einweihung 1994 als erstes öffentlich zugängliches buddhistisches Heiligtum in Deutschland gilt.

Das Ostasien-Ensemble komplettiert schließlich die Nepalesische Pagode, die jetzt zwar im Westpark steht, ursprünglich aber am Südhang des Himalaya geschnitzt wurde. 300 Arbeiter haben sieben Monate lang daran gearbeitet. Für Kinder hält der Westpark übrigens auch zahlreiche Highlights bereit: Allein sechs Anlagen zum abenteuerlichen Toben, vom Wasserspielplatz über das Rutschen-Paradies, stehen bereit. Wer es etwas alternativer mag, fühlt sich im Bauwagencafé richtig wohl. ➔



Nepalesische Pagode ©Adamus-stock.adobe.com



©Michael-stock.adobe.com





*So gar nicht großstädtisch und deshalb sehenswert sind die Herbergshäusl in Haidhausen. Hier zu sehen am Kriechbaumhof.  
©SusaZoom-stock.adobe.com*

**Weitere Tipps:** Im Olympischen Dorf wimmelt es von Spielplätzen und Installationen. Oder einmal die zahlreichen Bäche und Flussläufe in München erkunden. Wie wäre es mit einem Besuch der Herbergshäusl in Haidhausen und der Au? Hier wohnten früher die Ärmsten, heute sind die heimeligen Häuschen heiß begehrt. Oder in Schwabing und der Maxvorstadt auf den Spuren von Thomas Mann wandeln. Ein Abstecher ins Werksviertel lohnt sich für Street-Art-Fans. Unser Fazit: München hat viel zu bieten zum Staunen und Entdecken!

### Spaziergehen – gut für die Seele

Spaziergehen liegt im Trend – in Zeiten der Pandemie kann man ratschend nicht nur Kilometer durch die Stadtteile zurücklegen, sondern auch scheinbar Bekanntes neu entdecken. Lassen wir uns überraschen. Dabei ist es genau dieses Staunen, dieses, sich auf Neues und Ungewohntes einlassen, das uns neben ruhiger Schrittfolge und jeder Menge frischer Luft richtig guttut, Stress bekämpft und die Stimmung verbessert. Altersforscher aus San Francisco haben nachgewiesen, dass über die-

ses einfache „Staunen“ Menschen ihre Umgebung wieder positiver betrachten. Auch soziale Eigenschaften wie Mitgefühl und Großzügigkeit waren gegen Ende der Studie (wieder) stärker ausgeprägt. Die Teilnehmer der Untersuchung, allesamt Freiwillige im Rentenalter, mussten nichts Anderes tun, als täglich 15 Minuten spazieren zu gehen. Einzige wissenschaftliche Vorgabe für die Hälfte der Freiwilligen: auf die Umgebung achten und – staunen, wenn etwas Ungewohntes oder Schönes zu sehen ist. Keine Schwierigkeit, denn wer langsamer geht, hat mehr Zeit, auch seine Umgebung intensiver wahrzunehmen. Neben wissenschaftlichen Kennzahlen gehörten Selfies der Teilnehmenden zu den Untersuchungsparametern. Auf diesen war im Verlauf der Studie immer häufiger ein zufriedenes Lächeln zu sehen. Spazieren gehen tut der Seele gut. Kein Wunder also, dass das „Gehen zum Zeitvertreib“ auch als Therapieform in der Psychiatrie angewandt wird, auch als Walk-and-Talk etwa für Beratungsgespräche in Zeiten strenger Infektionsschutzmaßnahmen. Wohin geht Ihr nächster Spaziergang? ■



*Die neun Meter hohe Statue der thailändischen Sala ist das älteste Buddha-Heiligtum in Europa. Die zwischenzeitlich etwas mitgenommene Pagode wurde nachträglich von einem Wasserbecken umgeben um sie vor zu vielen Besuchern zu schützen.*

©Fatema-stock.adobe.com



## 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

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 / ➔

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







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 hauseigenen 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](http://www.theatiner8.com) ■



Regionale Produkte spielen die Hauptrolle auf der Speisekarte.





*Forsthofgut*  
NATURHOTEL

**THE BEST IS YET TO COME!**

*Was uns im Forsthofgut besonders am Herzen liegt? Wir wollen mutig sein, immer wieder Neues wagen – damit wir Ihnen nur das Beste bieten können. In Zukunft dürfen wir Sie in unser vergrößertes FamilienSPA mit Wasserwelt einladen, erweitern das waldSPA mit entspannenden Wohlfühlorten, zelebrieren kulinarischen Genuss auf besondere Art und schaffen neue Räume zum Träumen. Wir freuen uns auf Sie!*

**JETZT BUCHEN**

INFO@FORSTHOFGUT.AT ODER +43 6583-8561

WWW.FORSTHOFGUT.AT



**FAMILIE SCHMUCK  
GASTGEBER AUS LEIDENSCHAFT**



**GROSSZÜGIGE  
FAMILIENWASSERWELT**



**SICHER & SORGLOS**

*Raus aus dem Alltag*

4 Übernachtungen  
20. Mai – 23. Juni 2021  
ab Euro 965 pro Person



**2-STÖCKIGE LOFTSUITEN IM  
EXKLUSIVEN DESIGN**



**ENTSPANNEN INMITTEN DER  
LEOGANGER STEINBERGE**





## Freunde fürs Leben - auch in Zeiten von Corona

Wie Kinder in Verbindung bleiben

Floris und Mathilda haben sich vor rund zwei Jahren bei Elly & Stoffl, ihrer Kindertagesstätte in München, kennengelernt. Seitdem sind sie unzertrennlich; wären da nicht Corona und seine Folgen. Bemerkenswerterweise hat sich zwischen den beiden aber nichts verändert: Wenn sie sich sehen, knüpfen sie reibungslos an dem Punkt an, an dem sie sich zuletzt getrennt haben.

Und Trennungen gab es im letzten Jahr etliche. Dass Floris und Mathilda trotz allem den Kontakt nie ganz verloren haben, ist sicherlich in erster Linie dem Engagement der Eltern zu verdanken – doch nicht zuletzt war es auch die Kita, die für ihre Kinder aktiv wurde: Videos mit Bastelanleitungen, Grüße aus dem „Homeoffice“, Vorlese-Sessions, Kinder-Sport-Sequenzen, Musik-Einlagen, Theaterstücke und vieles mehr halfen den Kindern, die Verbindung zu halten. „Ich war wirklich um jeden möglichen Kontakt für meine Kleine froh! Mit einem fast täglichen Lebenszeichen aus der Kita habe ich aber nicht gerechnet.“, erzählt Mathildas Mutter.

Den Kontakt zwischen Kindern und Erziehern nicht abreißen zu lassen, war Susann Schleif, Gründerin der bald acht Häuser starken bilingualen Kindertagesstätte mit Kneipp-Zertifizierung, sehr wichtig. Auch sie hat schon zu Kita-Zeiten Freunde fürs Leben gefunden und weiß daher, welchen Wert schon frühkindliche Bande haben können.

Teil der Elly & Stoffl-Philosophie ist das stete „ins Gelingen vertrauen“ – und diese Denkweise haben wohl auch schon Mathilda und Floris verinnerlicht, denn beide sind sich sicher: Diese Freundschaft wird alles überstehen. Auch eine Pandemie.

Elly & Stoffl bietet flexible Betreuungsmodelle bei Öffnungszeiten von 7:00 bis 19:00 Uhr und ohne Schließzeiten in den Ferien. Bilingualität, Bio-Küche sowie ein vielfältiges Kursprogramm bestimmen den Alltag. Ein Einstieg ist auch unterjährig möglich.

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

# ELLY & STOFFL

PRIVATKINDERGÄRTEN UND -KRIPPEN



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

## Freunde fürs Leben

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

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





## Luxus für Seele und Körper

### Villa Eden – The Leading Park Retreat

Nur ein paar Autostunden entfernt von München betritt man in der Villa Eden eine ganz eigene Welt. Nicht nur die bezaubernde Hotelanlage inmitten eines fast eineinhalb Hektar großen subtropischen Parks sorgt dafür, dass die Gäste sich nach einem Aufenthalt hier wortwörtlich wie neugeboren fühlen. Denn das Medical Spa des Retreats mit seinem Konzept „Longevity“ (langes und gesundes Leben) ist das Ergebnis konstanter Forschung und Entwicklung im Gesundheitsbereich, kombiniert mit über 35 Jahren Erfahrung.

Mit ihre gepflegten Gärten und zierlichen Balkonen zelebriert die Villa Eden ihre Jugendstil-Ursprünge. Duftende Blumensträuße, leuchtende Kerzen und eine bis ins Detail liebevolle, ganz auf das Gastwohl ausgerichtete Einrichtung – in all dem erkennt man die Handschrift der Eigentümerin Angelika Schmid und ihr Ziel, einen luxuriösen Rückzugsort für Gäste zu bieten, die Ruhe und Erholung suchen.

Die Basis dafür hatte schon Angelika Schmid's Vater Karl gelegt. 1982 macht er aus der eleganten Villa in Meran Italiens erste Beautyfarm. In den folgenden Jahren arbeitete er eng mit dem „Gesundheitspapst“ Henri Chénou zusammen, der Prominente wie Luciano Pavarotti, Naomi Campbell und Cristiano Ronaldo zu seinen Kunden zählte. Angelika Schmid hat die Führung des Villa Eden 1993 von ihrem Vater übernommen und es seit-

dem zu einem der weltweit exklusivsten Retreat Hotels entwickelt.

Luxuriös und in sanften Cremetönen hochwertig ausgestattet, schaffen die nur 29 großzügigen Suiten eine Atmosphäre, in der man sich sofort zu Hause fühlen kann. Das gilt aber auch für die öffentlichen Räume der Villa, wie das Kaminzimmer, den Leseraum oder die Lounge, die unter hohen Decken mit dunklen Möbeln, großen Sofas und edlen Materialien für exklusive Wohnlichkeit sorgen.



*Inhaberin der Villa Eden – Leading Park Retreat Angelika Schmid.*

#### Das Medical Spa des Jahres

Das Kernstück der Villa Eden ist der Medical und Beauty Spa. Von der internationalen Fachpresse bereits seit Jahren als eines der besten Medical Spas gewertet, folgten 2020 zwei Auszeichnungen, die besonders stolz machen. Der Spa wurde aktuell nicht nur im Rahmen des LUX Hospitality Awards zum „Medical Retreat of the Year 2020“ für Norditalien, sondern auch im Rahmen des Eu-





European Health and Spa Awards 2020 zum „Besten medizinischen SPA/Resort“ von ganz Italien gewählt.

Das engagierte Team aus Spa-Therapeuten und medizinischem Fachpersonal bietet eine einzigartige ganzheitliche Methode zur Frühdiagnostik und Therapie von sogenannten Zivilisationskrankheiten. Besonders chronische Krankheiten oder Beschwerden wie Diabetes, Übergewicht und Adipositas, Herz-Kreislaufprobleme, Bluthochdruck, Angstzustände und Depressionen, Schlaf- und Verdauungsstörungen können geheilt oder vermieden werden. Das Zusammenspiel von fundierter Diagnostik, persönlich abgestimmten Anwendungen und ausreichender Bewegung versprechen große Therapieerfolge in kurzer Zeit.

#### Individuelle Konzepte

Die verschiedenen Grundpackages im Villa Eden Retreat können auf jeden Gast maßgeschneidert werden. Ob es nun darum geht, sein inneres Gleichgewicht wiederzufinden, Stress abzubauen, dem Körper Energie wieder-

zugeben oder insgesamt einen gesünderen Lebensstil zu finden. Natürlich gibt es ebenfalls Konzepte, die dabei unterstützen, sein eigenes Wohlfühlgewicht zu erreichen und so die Lebensqualität zu steigern und gleichzeitig (wieder) Achtsamkeit gegenüber sich selbst zu lernen. Ein gesunder Lebensstil lässt auch die Haut strahlen. Unterstützen lässt sich dies im Villa Eden Spa mit Beautyprogrammen, die die Haut mit ausreichend Feuchtigkeit, Nährstoffen und Lipiden versorgen und so ihre Regeneration ankurbeln.

#### In Bewegung bleiben

Zwischen den Behandlungen können die Gäste an einer Yogastunde teilnehmen oder am Außenpool der Villa entspannen und den spektakulären Blick auf die nahen Alpen genießen. Besonders beeindruckend ist dies im Frühling, wenn auf den Berggipfeln noch Schnee liegt, während man unten im Tal schon milde Temperaturen und sprießende Knospen erleben kann. Das Stadtzentrum von Meran mit seinen baumgesäumten Boulevards, historischen Villen, dem mittelalterlichen Stadtkern und







Chefkoch Philipp Hillebrand  
und Sommelière Elisa Gufler.



zahlreichen Kulturangeboten ist nur einen kurzen Spaziergang von der Hotelanlage entfernt und daher leicht zu Fuß oder mit dem Fahrrad zu erkunden. Um dann wieder in die Welt des Villa Eden Retreat, das übrigens zur exklusiven Gruppe der „Small Luxury Hotels of the World“ gehört, zurückzukehren. Und sich nach einem, wie das Team verspricht „tiefen, erholsamen Schlaf“ darauf zu freuen, dass ein weiterer Tag folgt, an dem es um jeden Gast persönlich, völlig abseits seines Alltags geht.

### Genuss ist kein Laster

Viel zu oft machen wir uns keine Gedanken darüber, was die eigentliche Bedeutung des Wortes Lebensmittel ist. Lebensmittel sind Mittel zum Leben und sie sind das Einzige, was ganz wortwörtlich durch unseren ganzen Körper geht. Mit welchen Produkten ein Koch also Gerichte zubereitet, aber auch wie er sie zubereitet, ist ganz entscheidend für die Gesundheit seiner Gäste. Dabei bleibt,

auf alle Fälle in der Villa Eden, der Genuss mitnichten auf der Strecke – ganz im Gegenteil.

Der junge Küchenchef Philipp Hillebrand, der nach Stationen in renommierten Häusern, im – auch öffentlich zugänglichen – Restaurant „Eden’s Park – The Mindful Restaurant“ die Küchenleitung übernommen hat, beweist mit seiner Healthy Gourmet Cuisine, dass „gesund“ und „schlemmen“ eine perfekte Kombination sein kann; egal ob spezielle Detox-Menüs, feine Gourmetkreationen à la carte oder das Degustationsmenu „Tasting Room“.

### Gaumen, Augen und Körper begeistern

Wobei das, was Philipp Hillebrand da auf die Teller bringt, schon einen ganz besonderen Zauber hat. Entsprechend begeistern sich auch Tester und Gäste in ihren Bewertungen. Der in Südtirol geborene Küchenchef wird in den nächsten Jahren sicher noch von sich reden machen. Dabei geht es ihm vor allem um eines: „Kochen bedeu-

tet für mich Emotionen schenken, mit Düften und Aromen wundervolle Erinnerungen wecken. Ich koche, um Gäste glücklich zu machen.“

Das Konzept hinter der Gourmetküche der Villa Eden: „Longevity Food“, Produkte für ein langes, gesundes Leben. Dazu gehört die Verwendung von Lebensmitteln, die ein langes und gesundes Leben begünstigen, wie Hülsenfrüchte, Obst, Gemüse, Nüsse und Fisch. Im Mindful Restaurant verbindet Philipp Hillebrand diese Produkte in traditionellen Rezepten, modern interpretiert und vor allem so fein abgeschmeckt, dass sie Auge und Gaumen begeistern. Und das trifft genauso auch auf die Detox-Menüs zu, bei denen die Küche bewusst auf Salz, Zucker, scharfe Gewürze, Kaffee oder Alkohol verzichtet. Doch Philipp Hillebrand gelingt es, den Eigengeschmack der, wo immer möglich regionalen, Produkte so herauszuarbeiten, dass auch dem verwöhnten Gaumen nichts fehlt. Im Gegenteil, viele Gäste



schwärmen von einem ganz neuen Geschmacksbewusstsein, das sie hier gelernt haben.

### Genusspakete, an die man sich erinnert

Wer, wie natürlich auch die meisten externen Restaurant-Gäste, nicht auf eine exquisite Weinbegleitung verzichten muss, kann sich im Mindful Restaurant ganz auf den Rat von Sommelière Elisa Gufler verlassen. Die charmante, ebenfalls aus Südtirol stammende junge Frau betreut den Weinkeller der Villa Eden schon seit 2019 und freut sich besonders, wenn die von ihr ausgewählten Weine dazu beitragen, dass ein kulinarisches Erlebnis „als Genuss eines besonderen Moments in Erinnerung bleibt“.

Die Kombination von Wissen, Leidenschaft und Kreativität im ganzen Team der Villa Eden garantieren diese Genuss-Erinnerung auf höchstem Niveau und machen Appetit auf Wiederholung – ohne Reue, stattdessen mit dem wunderbaren Gefühl, Körper und Seele verwöhnt zu haben. [www.villa-eden.com](http://www.villa-eden.com) ■





50  
genießen

# Save water – drink Champagner

Champagner – für viele Gourmets das festlichste Getränk der Welt. Doch was macht ihn so besonders? Alles Wissenswerte rund um das edle „Prickelwasser“ und seine Herkunftsregion, die Champagne, Tipps eines bekannten Sommeliers, zu welchen Gerichten Champagner die perfekte Ergänzung ist, und einige Empfehlungen besonders guter Tropfen. ➔



Kein Getränk steht für mehr Luxus als Champagner. Er ist der ungekrönte König aller Schaumweine. Allein schon die Aussprache ... wie elegant es über die Lippen kommt. Im Französischen wird er übrigens Champagne genannt, genauso wie die Region im Nordosten Frankreichs. Nur Schaumweine, die aus der Champagne stammen und nach der „Méthode Champenoise“ hergestellt werden, dürfen diese Bezeichnung tragen.



©FreeProd33-shutterstock.com

#### Die Champagne – seit 2015 Weltkulturerbe

Die Champagne bringt nicht nur edle Tropfen hervor, sie ist auch landschaftlich sehr reizvoll. In der Champagne stehen jahrhundertealte Kirchen neben endlosen Rebstockreihen. Das Weinbauggebiet, das sich ungefähr eine Autostunde östlich von Paris befindet, besteht aus 319 Gemeinden („Crus“). Seit 2015 befindet sich die Champagne mit auf der UNESCO-Welterbeliste. Im Zentrum stehen dabei die Weinhänge des Marnetals zwischen Hautvillers und Mareuil-sur-Aÿ, wo man inmitten der

Reben die sogenannten „Essors“ (Abluftkamine der Weinkeller) und die „Loges de vignes“ (Winzerhäuschen) sehen kann. Außerdem die 370 Kreidestollen und die 25 km langen Weinkeller unter dem Hügel Saint-Nicaise in Reims: Die ehemaligen Schächte zur Kreideförderung bieten die ideale Temperatur zur Lagerung von vielen Millionen Champagnerflaschen. Natürlich durfte auch die einzigartige Avenue de Champagne in Epernay nicht fehlen, unter der sich 110 Kilometer Weinkeller verbergen. Diese jahrhundertealte Straße ist mit den schönsten



*Typisch für die schier endlosen Keller der Champagne sind die Rüttelpulte, wie hier bei Billecart-Salmon.*

©Luciano Mortula - LGM-shutterstock.com



Stadtvillen bzw. Schlössern der Champagne gesäumt, die von den Händlern des 19. Jahrhunderts erbaut wurden.

All diejenigen, die – wenn es die aktuelle Lage wieder möglich macht –, diese wundervolle Landschaft erkunden möchten, finden unterschiedlich lange Routen, bei denen für jeden Geschmack etwas dabei ist. Und das im wahrsten Sinnen des Wortes. Denn die Winzer bieten natürlich alle Verkostungen an. Einzigartig ist das Angebot der Winzerfamilie J. De Telmont in Damery. Hier können Champagner-Liebhaber in einem Workshop ihren eigenen Champagner kreieren. Das Ergebnis bekommt man dann ein paar Jahre später geliefert.

Unter [www.champagnerwelt.com](http://www.champagnerwelt.com) finden Sie interessante Vorschläge für Ausflüge in die Region für jeden Geschmack.

### Vom fehlerhaften Wein zum flüssigen Gold

Das Perlen und Schäumen von Weinen ist ein im Weinbau seit Langem bekanntes Phänomen. Das älteste bekannte Dokument, in dem es erwähnt wird, ist ein ägyptischer Papyrus aus dem Jahr 522 nach Christus: Dort werden Fälle von annullierten Wein-



verkäufen aufgelistet, weil diese perlen. Das galt in früheren Zeiten als Weinfehler. Bis um 1650 wollte man nur stille Weine erzeugen. Nur die Engländer fanden damals Gefallen an den Perlweinen und kauften am liebsten den prickelnden Ausschuss. Das brachte die Kellermeister der Champagne auf eine neue Geschäftsidee. Das Abfüllen dieser „unfertigen“ Weine kam in Mode. Sonnenkönig Ludwig XIV (1638-1715) machte den Champagner später sogar zu seinem Hauswein.

### Strenge Richtlinien regeln die Herstellung

Im Jahr 1927 wurden die Anbauflächen in der Champagne per Gesetz genauestens festgelegt, 1935 kamen zusätzlich exakte Herstellungsrichtlinien hinzu, u.a. bestimmte Anbauvorschriften, Ertragsbeschränkung, Lese von Hand und Flaschengärung. Seitdem gilt: Nur die Schaumweine, die aus der Champagne kommen und nach den vorgegebenen Richtlinien hergestellt werden, dürfen sich Champagner nennen. Verwendet werden drei Rebsorten: Pinot Noir (rot) bringt die Fülle, Meunier (rot) die Frucht und der Chardonnay (weiß) den Charakter in den Champagner.

Zunächst wird aus dem Most durch alkoholische Gärung der Grundwein hergestellt. Ist dieser Prozess abgeschlos-

*In der Champagner-Boutique „Champagne Characters“ fühlen sich die Kunden wie zu Hause: Im Gewölbekeller aus dem 19. Jahrhundert finden regelmäßig Verkostungen statt, im Sommer trifft man sich auf der Terrasse mit Blick auf die Theresienwiese.  
[www.champagne-characters.com](http://www.champagne-characters.com)*



sen, kann der Grundwein für die Flaschengärung zusammengestellt werden. Die meisten Champagner werden aus Grundweinen verschiedener Jahrgänge zu einer sogenannten Assemblage (Zusammenstellung) verschnitten und kommen ohne Jahrgangsangabe auf den Markt. Bis zu hundert verschiedene Weine können für einen Champagner vereinigt werden. Der Grundwein eines typischen Champagners besteht zu rund 70 Prozent aus dem aktuellen Jahrgang, der Rest aus sogenannten Reserveweinen. Ein Jahrgangsw Wein dagegen wird aus einer einzigen Ernte erzeugt.

### „Méthode Champenoise“

Für die zweite Gärung müssen dem Wein Rohr- oder Rübenzucker und etwas Hefe zugegeben werden, er beginnt nun zu gären. Das dauert ungefähr drei Wochen. Nur in der Champagne darf dieses Verfahren „Méthode Champenoise“ genannt werden. Die abgestorbene Hefe vollzieht einen enzymatischen Zersetzungsprozess (Autolyse), der dem Champagner sein Aroma verleiht und

später für eine lang anhaltende Perlage sorgt. Vorgeschieden sind mindestens 15 Monate Reifezeit für jahrgangslose, und drei Jahre für Jahrgangs-Champagner. Um die nach der Gärung abgestorbene Hefe aus der Flasche zu entfernen, werden diese auf sogenannte Rüttelpulte gestellt. Am ersten Tag liegen die Flaschen fast waagrecht, leicht zum Kronkorken hin geneigt, dann werden sie 21 Tage lang gerüttelt. Heute wird – im Gegensatz zu früher – nur noch selten von Hand gerüttelt. Je nach Restzuckergehalt (Gramm pro Liter) klassifiziert man den Champagner als Brut Nature, Pas Dosé oder Dosage Zéro, wenn der Restzuckergehalt unter drei Gramm liegt und dem Wein kein Zucker beigefügt wurde, und als Extra Brut (0–6 g), Brut (unter 12 g), Extra Dry (12–17 g), Sec (17–32 g), Demi-Sec (32–50 g), Doux (über 50 g).

**Übrigens:** Der Flaschen-Verschluss in der heutigen Form mit Metalikappe über dem Korken, die das Einschneiden der Drähte verhindert, wurde erst im Jahr







Besondere Tropfen wie diese von Bollinger (75 €) und Pierre Gimmonnet (34 €) sowie kompetente Beratung finden Sie z. B. bei Volkhardts – Weinhandlung und Vinothek, [www.volkhardts.de](http://www.volkhardts.de)

1844 entwickelt. Ursprünglich wurden die Champagnerflaschen mit Holzkeilen verstößelt, diese mit einem in Öl getränkten Tuch umwickelt und anschließend mit Wachs versiegelt. Doch die Keile hielten dem Druck in der Flasche meistens nicht stand.

#### **Champagner & Kaviar – was geht noch?**

Champagner und Kaviar – eine perfekte Kombination. Doch zu welchen Speisen kann ein Champagner gerne den Wein ersetzen? „Champagner kann man durchaus durch ein komplettes Menü hindurch trinken“, erklärt Jochen Benz, Sommelier im Drei-Sterne-Restaurant „Atelier“ des Hotels Bayerischer Hof. „Das empfehle ich zum Beispiel Gästen, die sich beim Wein nicht so recht entscheiden können. Die großen Klassiker sind natürlich Kaisergranate oder Hummer, weil der Champagner hier die süße, kräftige, leicht mineralische Aromatik der Gerichte perfekt auffängt. Aber auch zu Wild oder Geflügel wie einer gebratenen Hähnchen- oder Poulardenbrust passt Champagner perfekt, am besten ein Rosé. Eine tolle Ergänzung zu Wildgerichten mit einer fruchtigen Komponente wie Quittengelee ist ein kräftiger Jahrgangs-Champagner oder ein Blanc de Noir wie der vom Weingut Ulysse Collin. Und zum Dessert darf es gerne ein Demi-Sec sein – herrlich!“



#### **Champagner und Käse?**

Ein Käseteller und eine Flasche Rotwein dazu – das kennt wohl jeder von uns. Und wie sieht's aus mit Champagner statt Rotwein? „Champagner und Weißwein passt zu den meisten Käsesorten viel besser“, sagt Benz. „Eigentlich widerspricht sich die kräftige Struktur eines Rotweins und dessen Gerbstoffe und das Eiweiß im Käse, außer man hat einen sehr reifen Käse. Ein junger Käse oder Ziegenkäse zu Rotwein – das entwickelt sich im Mund sehr eigenwillig.“

Zu Ziegenkäse oder einem klassischen Salat, vielleicht mit Feta, empfiehlt der Gourmet-Experte fruchtigen Rosé-Champagner. „Das passt wunderbar. Sehr lecker ist auch der Chaource, ein zarter, leicht säuerlicher Käse aus der Champagne zum Rosé.“ Tipp: Bollinger Rosé.

Zu Gruyère, Cheddar oder Langres, einem leicht würzigen Weichkäse mit Rotkultur aus der Champagne, und vielleicht ein paar Walnüsse oder Salzmandeln dazu, empfiehlt der Münchner Sommelier einen klassisch weißen Champagner oder vielleicht ein Jahrgangs-Champagner, die generell ein bisschen kräftiger von ihrer Struktur her sind. Tipp: Pierre Gimmonnet Cuis 1er Cru oder Gimmonnet Special Cuvée Jahrgang 2013.

#### **Die Lieblinge der Experten**

Zu den Favoriten von Benz gehört das Weingut Pierre Gimmonnet, das fast nur über Grand-Cru-Lagen verfügt. Ein Winzer-Champagner mit einem unglaublichen Preis-Leistungs-Verhältnis, wie er sagt. Beim Blanc de Blancs mit Jahrgang oder dem Cuvée Oger liegt die Flasche bei rund 40 Euro.

Im Gegensatz zu den großen weltbekannten Champagner-Häusern, die aufgrund der enorm hohen Produktion eine uniforme Linie haben, bieten die Winzer-Champagner immer wieder individuelle, charaktervolle Noten und zum Teil sensationelle Überraschungen. Weitere Empfehlungen des Sommeliers sind die Winzer Bruno Paillard und Benoit Marguet, „bei denen schon die einfachen Sorten außergewöhnlichen Charakter aufweisen“, wie er sagt. „Champagner darf auch gerne in einem größeren Weißwein- oder Burgunderglas serviert werden, wenn man ihn gleich trinkt. So kann man ihn besser riechen und schmecken.“

Und was hält ein Sommelier vom Aldi-Champagner? „Die Discounter kaufen ja in der Regel eine komplette Range von einem Weingut auf und füllen diese nur für sich ab. Außerdem beschäftigen sie inzwischen viele







Bruno Paillard Première Cuvée – 44 €  
erhältlich bei [www.volkhardts.de](http://www.volkhardts.de)

Benoit Marguet Shaman  
Extra Brut – 47 €  
erhältlich bei  
[www.champagne-characters.com](http://www.champagne-characters.com)



Sommeliers. Insofern ist das Preis-Leistungs-Verhältnis absolut in Ordnung.

Zu den Lieblingen von Nicola Neumann, Inhaberin von „Champagne Characters“, der Münchner Champagner-Boutique mit über 500 Sorten, gehört Henriët-Bazin Grand Cru Rosé Brut, für den bis zu 50 Jahre alte Reserveweine verwendet werden. „Ein Fest für die Sinne!“, wie sie sagt. Ein weiterer Favorit der ausgewiesenen Champagner-Expertin ist das Weingut Doyard, und für einen Demi-Sec lautet ihre Empfehlung: Tocado Demi-Sec von Jean Velut. Demi-Sec-Champagner sind vielseitiger als manche denken: Sie passen perfekt zu hochwertigen Desserts, asiatischen Speisen, Leberpasteten oder Käsespezialitäten.

Lilly Bollinger, die 1941 das gleichnamige Champagnerhaus von ihrem verstorbenen Mann übernahm, soll einmal gesagt haben: „Ich trinke ihn, wenn ich glücklich oder traurig bin. Manchmal trinke ich ihn, wenn ich alleine bin. Wenn ich in Begleitung bin, dann gehört er obligatorisch dazu. Mit ihm esse ich, wenn ich keinen Hunger habe und ich trinke ihn, wenn ich hungrig bin. In jedem anderen Fall trinke ich ihn nicht, es sei denn, ich habe Durst.“ In diesem Sinne: Santé! ■



Jean Velut Tocado  
Demi-Sec – 29 €,  
Doyard, Cuvée Vendémiaire  
brut – 37 €,  
Henriët-Bazin Grand Cru  
Rosé Brut – 35 €  
Alle drei Winzer-Champagner  
sind erhältlich bei  
[www.champagne-characters.com](http://www.champagne-characters.com)



60  
wellness

# Mentale Power

Durchstarten mit  
Meditation und Coaching



Corona und die Begleiterscheinungen der Pandemie halten für uns alle große Herausforderungen bereit. Daher ist es wichtig, sich auf die eigenen Stärken zu besinnen. Beruflich und privat. Mit regelmäßiger Meditation oder einem Coach an der Seite geht man zuversichtlich durchs Jahr 2021.



©peterschreiber.media-stock.adobe.com

Nicht ohne Grund zählen Profisportler und Spitzenmanager seit Jahrzehnten auf die Unterstützung von Mental-Coaches und Trainern bei der Erreichung ihrer Ziele. Nun sind auch wir „Normalsterblichen“ auf die Vorzüge des Coachings aufmerksam geworden. Dieser Trend erstreckt sich in alle Lebensbereiche wie Karriere, Rhetorik, Finanzen, Fitness und Mindfulness.

#### Ein Coach für alle Fälle

Ob es darum geht, eine neue Geschäftsidee zu realisieren, einen neuen Beruf zu finden, abzunehmen oder das allgemeine Wohlbefinden zu steigern – mit einem Profi an der Seite erreicht man seine Ziele schneller und einfacher. Beim Businesscoaching können beispielsweise Social-Media- und Marketingstrategien erarbeitet wer-



Yoga am Morgen vertreibt  
Kummer und Sorgen.

©insta\_photos-stock.adobe.com





*Wer regelmäßig meditiert, wird gelassener, glücklicher und schläft seliger. Das Verhältnis zu unseren Mitmenschen verbessert sich und Angstzustände werden gemildert. Meditations-Apps verzaubern auch mit Schlafgeschichten oder Sounds, die beim Einschlafen helfen.*

©Gorodenkoff-stock.adobe.com

den. Der Karrierecoach spürt das Potential der Klienten auf und zeigt, wie man dieses mit einem beruflichen Lebensplan adäquat verbindet und Stolperfallen umschiff.

Personal Trainer, Ernährungs- und Fitnesscoaches machen aus Couch-Potatoes Sportskanonen. Wer im neuen Jahr durch einen Lebenswandel seine Abwehrkräfte stärken oder für den Sommer in Form kommen möchte, ist mit einem „Cheerleader“, der positiv bestärkt

und anfeuert, auf dem richtigen Weg. Mithilfe eines Trainers oder Coaches rücken auch lang gehegte Träume in greifbare Nähe. Sie sorgen dafür, dass man dranbleibt und helfen mit individuellen Trainings- und Ernährungsplänen – so wird die Lebensumstellung nachhaltiger. Dank Online-Betreuung und Videochat ist das in Coronazeiten kein Problem.

Auch zur Burnout-Prävention, bei Nahrungsunverträglichkeiten oder Lernproblemen findet man die passen-

den Profis. Viele Life- oder Wellbeing-Coaches bieten einen ganzheitlichen Ansatz, der die Ernährung, die Lebensumstände und die Lebenseinstellung miteinbeziehen. Hier spielt oft die Meditation eine führende Rolle.

### **A Beautiful Mind**

Studien zeigen, dass regelmäßiges Meditieren ein ganzes Spektrum an Vorteilen bietet. Es wirkt sich positiv auf Stimmung und Schlafverhalten aus, steigert die Konzentrationsfähigkeit und hilft dabei, Stress besser zu bewältigen. Mentale Stärke, Belastbarkeit, Optimismus und

verbesserte Lern- und Merkfähigkeit sowie Entscheidungsfindung gehen ebenfalls mit einer regelmäßigen Meditationspraxis einher.

Erstaunliche Nebeneffekte sind laut einer amerikanischen Studie die Verringerung des Schmerzempfindens um bis zu 40 Prozent. Meditation wirkt sogar gegen Angstzustände und Depressionen, es verbessert zwischenmenschliche Beziehungen und macht uns emphatischer für unsere Mitmenschen. Alles Qualitäten, die man in einer Pandemie gut gebrauchen kann. ➔

**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](http://www.abbushi.de)





Mit einem Life-, Wellbeing- oder Fitness-coach als „Cheerleader“ krempelt man sein Leben um, erkennt seine Stärken und bewältigt Hindernisse spielend – ohne das Haus verlassen zu müssen.  
©NDABCREATIVITY-stock.adobe.com



Meditation beeinflusst das Gehirn: Buddhistische Mönche zeigten in einem MRT einen äußerst aktiven linken Frontalcortex – dieser soll negative Gefühle in Schach halten können. Glücklich sein, scheint eine Fertigkeit zu sein, die man trainieren kann wie einen Muskel. ©THANANIT-stock.adobe.com

Meditation scheint mehr zu sein, als nur ein reines Entspannungs- oder Denktraining. Sogar das Gehirn verändert sich dank regelmäßiger Achtsamkeitsübungen: Die Konzentration der grauen Substanz des Gehirns, die mit Lernen und Gedächtnis, Regulierung der Emotionen und Selbstwahrnehmung in Verbindung steht, erhöht sich. Mit Meditation verbessert sich auch die Fähigkeit, Gam-

mawellen im Gehirn zur erzeugen. Buddhistische Mönche zeigten dabei eine so hohe Gammaaktivität, wie sie noch nie zuvor gemessen wurde.

In vielen buddhistischen Traditionen der Meditation geht es darum, sich mit geschlossenen Augen auf den eigenen Atem zu konzentrieren und die Gedanken, Gefühle,







Eine Reise ins Innere: Meditation und Bodyscan erleichtern das Runterkommen und klingen lange positiv nach. ©Prostock-studio-stock.adobe.com

Sinneseindrücke und körperlichen Empfindungen nur zu beobachten und wie Wolken weiterziehen zu lassen, statt ihnen nachzuhängen. Auch die Bodyscan-Methode, bei der man nach und nach in alle Körperteile

hineinhorcht und diese aktiv entspannt, zählt als Meditationstechnik. Mit Meditations-Apps und Online-Meditationen wie Headspace, Calm oder 7Mind wird der Einstieg zum Kinderspiel. ■



## 3-D-Verjüngung des Gesichts

Drei Methoden, die das Gesicht strahlend-frisch und jünger aussehen lassen.

Beim Blick in den Spiegel fällt einem plötzlich auf: Die Region um die Augen sieht müde aus, die Zornesfalte ist noch ausgeprägter geworden, die Wangen hängen immer mehr und ein paar Falten sind auch hinzugekommen. Was kann man tun, um jünger auszusehen und dem Gesicht ein neues Strahlen zu verleihen? „Eine Möglichkeit ist die Unterspritzung mit Fillern wie Hyaluronsäure“, erklärt Dr. Caroline Kim, Fachärztin für Plastische und Ästhetische Chirurgie. Sie eignen sich zur Minimierung von kleinen, oberflächlichen Falten. Um der 3-D-Alterung der knöchernen Strukturen entgegenzuwirken, d. h. die Konturierung des Gesichts insgesamt zu optimieren, kann man Filler in die tieferen Hautschichten applizieren, um so z. B. erste Hängebäckchen abzumildern. Und bei fahler Haut sorgt die Unterspritzung mit Hyaluronsäure, auch „Skin-Booster“ genannt, für einen wunderbaren Glow-Effekt. „Bei mimischen Fältchen oder einer Zornesfalte ist Botox jedoch effektiver“, so Dr. Kim. „Es hilft auch gut gegen nächtliche Verspannungen des Gesichts sowie Kopfschmerzen und Migräne. Der Einsatz von ‚Baby-Botox‘ (Niedrigdosierung) sorgt für einen besonders natürlichen Effekt.“

Diese nicht-invasiven Maßnahmen wirken jedoch nur temporär. „Für einen Langzeiteffekt empfiehlt sich immer eine OP, z. B. eine Lidstraffung“, erklärt die erfolgreiche Medizinerin. „Das ist ein kleiner Eingriff mit großem Lifting-Effekt für das ganze Gesicht. Eine zweite Variante ist ein kleines Facelift, das sogenannte MACS Lift. Hierbei ist der Zugang kleiner, entsprechend auch die Narbe. Die einzige Methode, um Hängebäckchen, ‚Marionettenfalten‘ und überschüssige Halshaut effektiv zu beseitigen, ist ein Face-Neck-Lift mit zusätzlicher Straffung des Halses. Bei allem lautet meine Maxime: So natürlich wie möglich!“



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

Bavariaring 45  
 80336 München  
[www.dr-kim.de](http://www.dr-kim.de)

*Dr. med. Caroline Kim, Diplomate of the European Board of Plastic Reconstructive and Aesthetic Surgery.*





## Fit in den Frühling im Home Gym

Mit Ausgangsbeschränkungen und geschlossenen Fitnessstudios ist das Home Gym – also das Fitnessstudio für Zuhause – zum Renner geworden: Ob Cardio Bunny oder Bodybuilder, ob Yogini, Ballerina oder Rennradfreak – die Auswahl ist nahezu unendlich. MünchenCITY verrät, wie man zu Hause in Form kommt, beispielsweise mit Krafttraining oder mit Hochleistungs-Fahrradergometern samt Online-Spinning-Klassen und mitreißender Community. ➔



Regelmäßiger Sport hat viele Vorteile, die auch im Kampf gegen Virusinfektionen wie Covid-19 einen wichtigen Baustein darstellen. Sport stärkt das Immunsystem nachhaltig und kann vor Diabetes, Schlaganfall sowie Herzinfarkt schützen; das Selbstbewusstsein wächst, Stress und Angst werden reduziert. Ein angenehmer Nebeneffekt dabei ist, dass der Geist abschalten kann, weit weg von Homeschooling, Zoom-Meetings und Corona-Auflagen.

### Sanfter Einstieg

Wer bisher einen Bogen um Sport gemacht hat und keine Unsummen für Fitnessgeräte ausgeben möchte, ist mit Yoga, Barre oder Pilates gut beraten. Hierfür benötigt man nur eine Yogamatte und für Barre gegebenenfalls einen Stuhl. Die Auswahl an Online-Angeboten ist groß und viele der Münchner Yogastudios bieten ihre Kurse online an. Auch mit Resistance Training – Übungen gegen den Widerstand des eigenen Körpergewichts →



*Yoga, Pilates und Barre sind ideal für zu Hause – ob zur Entspannung morgens und abends oder als schweißtreibende Sporteinheit zwischendurch: Alle drei beanspruchen kleinste, oft lange ungenutzte Muskeln, fördern die Beweglichkeit und straffen den Körper.*  
©BestForYou-stock.adobe.com



*Rudern ist eine der wenigen Sportarten, die nahezu alle Muskelgruppen trainiert. Gleichzeitig wird die Koordination, Ausdauer und das Herz-Kreislauf-System in Bestform gebracht. Rudergeräte sind gelenkschonend, bergen wenig Verletzungsrisiko und sind äußerst stylish – wie hier der WaterRower von NOHRD.*





– kann man gute Erfolge erzielen. Mit **Buty Bands** und langen Widerstandsbändern wird der Schwierigkeitsgrad zusätzlich erhöht.

### Kraft aufbauen

Krafttraining liegt gerade bei Frauen im Trend, da es eine Vielzahl an Vorteilen mitbringt: Kaum eine andere Sportart wirkt besser gegen Cellulite, Körperfett wird abgebaut, der Körper wird straffer und fester. Kraftsport sorgt auch für einen besseren Ruheumsatz dank erhöhter Muskelmasse. Das bedeutet, man kann mehr essen, da Muskeln mehr Kalorien als Fett verbrennen. Krafttraining ist außerdem gelenkschonender als beispielsweise Joggen und trainiert den ganzen Körper. Für Einsteiger genügen bereits einige Hanteln, wie beispielsweise zwei Kurzhanteln und eine schwe-

*Kraftsport ist jetzt auch bei Frauen der Renner. Wer Cardio-training nichts abgewinnen kann, findet vielleicht hier die Erfüllung seiner sportlichen Träume. Der NordicTrack von Fusion CST kombiniert Kraft und Ausdauersport mit acht Seilzügen für unendliche Möglichkeiten – samt Tablett für Online-Trainingseinheiten.*

*Die vielseitig einsetzbaren und effektiven **Buty Bands** versprechen einen knackigen Po und straffe Oberschenkel bei regelmäßiger Anwendung.*  
©F8studio-stock.adobe.com



re Kugelhantel. Wer mehr Raum zur Verfügung hat, stellt sich eine Kraftstation, die mehrere Übungen abdeckt, in den Hobbyraum. Platzsparende Fitnessgeräte für zu Hause kombinieren beispielsweise eine Sprossenwand mit Hantelbank und Arbeitsplatz. Heimtrainer haben ihr verstaubtes Image abgelegt und überraschen mit zusätzlichen Funktionen und futuristischem oder Retro-Design im Holz-Chic.

### Cardiotraining

Schönwetter-Läufer finden in einem Laufband die Erfüllung ihrer Träume, während Radler einfach auf Homebike

oder Ergometer umsteigen. Auch Rudergeräte bekommt man heutzutage zu erschwinglichen Preisen. Ausdauertraining hilft zwar nicht beim Muskelaufbau, dafür hält es das Herz-Kreislauf-System auf Trab. Als Belohnung winkt das „**Runner's High**“ – die Endorphinausschüttung nach einer Cardio- oder Intervalleinheit besitzt bei Kennern Suchtpotenzial.

### Speedbikes mit Bildschirmen

Die Magie des Fitnessstudios kann man sich mit neuartigen High-End-Geräten nach Hause holen. Über das Display des Spinning-Bikes wird man von einem Trainer





angefeuert. Das fühlt sich fast an, als wäre man im Studio – nur die Auswahl der Kurse und Trainer ist größer. Zusätzlich verbindet es Trainierende über eine motivierende Community bei Live-Klassen oder on demand. Über diese Abo-Dienste können meist auch Yoga- und Laufband-Kurse abgerufen werden. Mittlerweile findet man auch preisgünstigere Alternativen zu den trendigen Bikes.

### Virtuelle Welten

Wer noch einen Schritt weiter in virtuelle Welten eintauchen möchte, der verbindet über Apps wie Zwift den Spaß von Videospiele mit seriösem Training. Radfahrer, Läufer oder Triathleten treten dabei in Rennen gegen Sportler aus der ganzen Welt an: Sei es bei einem Race durch die Wüste, durch das New York von Morgen oder auf einem Vulkan. Mit über 1.000 Trainern und zehn Welten mit mehr als 100 Strecken wird Sport garantiert zu einer völlig neuen Er-„Fahrung“. ■



*Studiofeeling heißt auch das Motto der neuen Generation von Ergometern wie von Peloton (linke Seite) in Schwarz oder in futuristischer Holzoptik von NOHRD (rechts). Über den Bildschirm holt man sich Personal Trainer oder virtuelle Fitnesswelten in die eigenen vier Wände.*







# WERTSCHÄTZUNG

- bei RIEDEL mehr als nur eine Zahl



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

Werte leben.

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





München – Schwabing  
 Rarität: Exzellente sanierte, herrschaftliche Jugendstil-Etage  
 Bj. 1910, mod. 2015, Wfl. ca. 240 m<sup>2</sup>, Nfl. ca. 246 m<sup>2</sup>,  
 6 Zimmer, kein EA da Denkmalschutz,  
 € 4.300.000 zzgl. 2,98 % inkl. MwSt. Provision aus dem Kaufpreis  
 Büro Schwabing 089 15 94 55 - 30

München – Bogenhausen / Herzogpark  
 Stylish modernisierte 2-Zimmer-Terrassen-Wohnung  
 Bj. 1978, mod. 2018, Wfl. ca. 90 m<sup>2</sup>, Nfl. ca. 100 m<sup>2</sup>, 2 Zimmer,  
 1 Stellplatz, EA-V 126 kWh/m<sup>2</sup>, EEK: D, Erdgas leicht,  
 € 1.415.000 zzgl. 2,98 % inkl. MwSt. Provision aus dem Kaufpreis  
 Büro Bogenhausen 089 15 94 55 - 40

München – Bogenhausen / Herzogpark  
 Luxuriös sanierte 3-Zimmer-Terrassen-Wohnung  
 Bj. 1978, mod. 2018, Wfl. ca. 156 m<sup>2</sup>, Nfl. ca. 183 m<sup>2</sup>, 3 Zimmer,  
 1 Stellplatz, EA-V 126 kWh/m<sup>2</sup>, EEK: D, Erdgas leicht,  
 € 2.740.000 zzgl. 2,98 % inkl. MwSt. Provision aus dem Kaufpreis  
 Büro Bogenhausen 089 15 94 55 - 40

München - Ludwigsvorstadt / Theresienwiese  
 Exquisite Dachterrassen-Wohnung mit 4,5 Zimmern  
 Bj. 2015, Wfl. ca. 158 m<sup>2</sup>, Nfl. ca. 216 m<sup>2</sup>, 4 Zimmer,  
 2 Stellplätze, EA-B 57 kWh/m<sup>2</sup>, EEK: B, Fernwärme,  
 € 2.530.000 zzgl. 2,38 % inkl. MwSt. Provision aus dem Kaufpreis  
 Büro Schwabing 089 15 94 55 - 30



82  
wohnen

# Blaues Wunder

Nicht nur in der Mode gibt es Trendfarben. Im Bereich Interior haben für die nächste Saison die Designer den Himmel und das Meer in die Wohnungen geholt. Alle Zeichen stehen auf Blau. ➔

*Blau hat so viele Schattierungen, dass selbst eine Ton-in-Ton-Gestaltung lebendig und spannend bleibt. ©MY Furniture*





*Die Trendfarbe ist wie bei diesem Sessel einfach in jedem Design elegant und immer perfekt kombinierbar.*  
©Dare Studio

In der Farbpsychologie steht Blau für Harmonie und Zufriedenheit, in der Literatur für Sehnsucht und Klarheit. Therapeutisch wird es bei Migräne, Rückenschmerzen und Fieber als visueller Reiz eingesetzt. Es wirkt konzentrationsfördernd wie das Wasser und der Himmel als innere Energiequelle. So wundert es nicht, dass in unseren verworrenen Zeiten dieser Farbton von den Designern für das Interior in aller Konsequenz entdeckt wurde. Selten ist ein Trend so klar gefasst wie in dieser Saison: Blau im Ganzen wie im Detail. In den letzten Jahren waren quer durch alle Stile gedeckte und natürliche Töne in engen Nuancen das Maß aller Dinge. Es ent-

standen visuell homogene Wohnwelten, die auf Dauer ein wenig eintönig wirken. Da ist ein akzentuierter Tupfer, der sich aber schlüssig in das Gesamtbild fügt, mehr als willkommen. Mit ein paar Objekten oder einem veränderten Wandanstrich wird eine heitere Auflockerung erzielt. Das tiefe Blau hat dabei wichtige Eigenschaften. Es ist eine Grundfarbe, die überall hineinpasst und kann sowohl spielerisch als auch elegant wirken. Dabei ist es beruhigend und angenehm und dennoch lebhaft.

Jeder Farbkontrast sorgt für eine Tiefe im Raum. Da genügt manchmal nur ein Sessel oder auch kleines



*Keramik und Porzellan in Blau und Weiß sind ein zeitloser Klassiker, der auch wunderbar in modernes Interior passt.*  
©OKA UK





*Eine Wand in tiefem Blau gibt farblich homogen gestalteten Ensembles jeden Stils Tiefe und zeitgemäße Eleganz.*

©Annie Sloan

Kissenarrangement auf dem Sofa. Sofort hat der Blick in der Sichtachse einen Punkt, an dem er sich festhalten kann. Ist sonst alles in Erdfarben oder lieblichen Pastelltönen gehalten, eröffnet der Akzent eine ungewohnte Perspektive. Das Update der Raumgestaltung kann also sehr schnell erfolgen. Möchte die Sehnsucht nach maritimer Atmosphäre befriedigt werden, ist die Kombination mit Weiß oder Naturmaterialien angeraten. Sollen die stylischen Farben Grau, Petrol oder Schwarz, die in den letz-

ten Jahren stark angesagt waren, farblich aufgelockert werden, könnte Kobaltblau helfen. Ganz Mutige wagen sich an eine Ton-in-Ton-Gestaltung. Blau in allen Nuancen seiner Palette für Wandfarbe, Möbel und Objekte, die dann mit Opal oder Grüntönen kombiniert werden. Die Farbe hat einfach so viele Abstufungen, dass für jede Atmosphäre der richtige Ton getroffen werden kann. Lässiges Hellblau mit Türkisstich trifft auf grünliches oder reines Dunkelblau. Als Basis des Trends ist von den



# IM HERZEN DER STADT



QUARTIER  
NEUHAUSEN

Baubeginn erfolgt,  
Arnulfstraße 150



Beratung: City Lounge,  
Reichenbachstrasse 43, München  
TELEFON: 089/710 409 111  
Mo./Do./Fr. 16–18 Uhr  
Sa./So. 14–17 Uhr

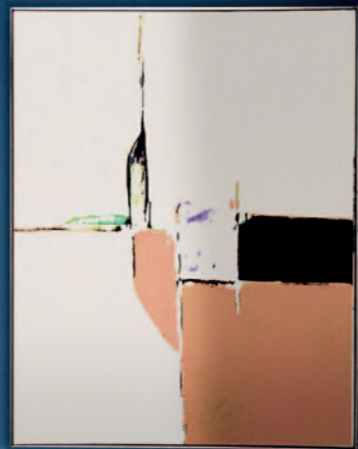
**CONCEPT  
BAU**  
SEIT 1982

Ein Projekt der  
Concept Bau Neuhausen GmbH

Weitere Projekte finden Sie auf  
[www.conceptbau.de](http://www.conceptbau.de)

[WWW.QUARTIER-NEUHAUSEN.DE](http://WWW.QUARTIER-NEUHAUSEN.DE)





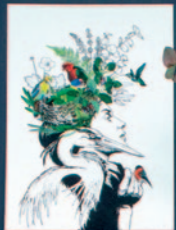
*Blau ist auch in den kleinsten Nuancen zu unaufdringlichen Kontrasten fähig, die räumliche Plastizität erzeugen.*

©Covet House



*Kaum eine Farbe lässt sich so perfekt mit unterschiedlichen Materialien kombinieren. Hier mit dem schlichten Metall eines formschönen Sessels. ©MY Furniture*





*Eine blaue Wand als Hintergrund macht Lieblingstücke und extravagante Objekte zu Hauptdarstellern jeden Interiors.*

©AUDENZA

Designern bewusst das „Classic Blue“ (Pantone 19-4052) gewählt worden; von diesem Grundton aus wird die Palette nach Wunsch und Anforderung durchdekliniert.

Seine Strahlkraft entwickelt ein tiefes Blau vor allem auf großen Wandflächen und betont so die vorhandenen

Möbel und Objekte, ohne diese zu erschlagen. Nichts muss ersetzt werden, es wird nur ein neuer spektakulärer Rahmen für die Lieblingsstücke gesetzt. Eine farbige Wand ist aber nicht jedermanns Sache. So kann man auch auf großflächige Möbel wie ein elegantes Sofa setzen. Der Farbton passt dabei einfach zu jedem Style. Organisch fügt er sich in die Naturtöne des Landhausstils



# Kupa+

Quartier  
Kuvertfabrik  
Pasing



# hier wohnt die zukunft

INNENAUSBAU  
GESTARTET

- + **Impulsgebendes Stadtquartier rund um die historische Kuvertfabrik**
- + **Smart Apartments bis Familienwohnungen**
- + **Sharing: Kitchen + Working Lounge, Dachterrasse, E-Bikes + Autos**
- + **Services: E-Concierge, Quartiers-App**
- + **Verkaufspreise ab 479.000 €**

T +49 (0)89 89 67 42 18 | [WWW.BAUWERK.DE/QUARTIER](http://WWW.BAUWERK.DE/QUARTIER)

Beratung und für den Käufer provisionsfreier Verkauf





*Etwas verschämt versteckt  
sich das witzige Äffchen  
hinter seinem blauen  
Schirm. ©AUDENZA*

*Selbst auffallenden Formen  
von Objekten verleiht Blau  
eine unaufdringliche Eleganz,  
ohne den visuellen Effekt  
zu minimieren. ©Rug Society*



oder trendiger skandinavischer Wohnwelten ein. Minimalistische und strikt moderne Looks finden in der tiefen und ruhigen Palette die passende Untermauerung, ohne den oft platten Charakter eines stumpfen Schwarz. Einfacher kann man Lebendigkeit nicht erreichen. Beton war in den letzten Jahren im Interior Design einer der gefragtesten Baustoffe für Küchen- und Bodengestaltung. Rau und puristisch setzt es einen starken Kontrast zu edlem Blau. Auch Messing und Kupfer fanden ihren Weg in den letzten Jahren verstärkt als glitzernder Blickfang in

üppigere Wohnstile. Warmes Blau bringt diese Materialien noch mehr zum Strahlen, wie ein Diamant, der beim Juwelier nicht ohne Grund auf Samtkissen in dieser Farbe präsentiert wird. Das bringt jedes Ensemble zum Funkeln. Souverän kommt das reine Blau daher, optimistisch und doch gelassen. Das alles sind Eigenschaften, die uns in turbulenten Tagen erstrebenswert erscheinen. So ist die Wahl dieser Palette auch ein Statement zum eigenen Seelenzustand. Manchmal bewirkt eine einfache Veränderung wahre Wunder. ■



Grüezi  
Servus  
Welcome

## Manufaktur macht Dampf

Gegenüber dem Bayerischen Hof hat das Schweizer Traditionsunternehmen V-ZUG einen eleganten Showroom eröffnet. Das „ZUGORAMA“ präsentiert in den stilvoll gestalteten Räumen innovative Einbaugeräte für zeitgemäßes Kochen.



Die Schweiz steht für handwerkliche Präzision, technischen Erfindungsgeist und anspruchsvolle Kulinarik. Diese Werte lebt die Manufaktur von V-ZUG seit 100 Jahren und produziert mit rund 1.900 Mitarbeitern in anspruchsvoller Einzelfertigung Einbaugeräte für Küchen der Premiumklasse. Das Prinzip, das viele Geräte von

V-ZUG einzigartig macht, ist der Einsatz von Dampf. In Verbindung mit intuitiven digitalen Steuerelementen wurde hier eine klassische Technik entscheidend weitergedacht. Neues Bewusstsein für Ernährung und Umwelt geht eine perfekte Symbiose ein, denn das schonende Garen mit Dampf ist gerade für die vegetarische und ve-







gane Küche die perfekte Methode, um Vitamine in vollem Umfang zu bewahren und das Beste aus Lebensmitteln herauszuholen. Aber auch der klassischen Küche mit Fleisch und Fisch eröffnen die Geräte neue Dimensionen des perfekten Kochens. *Kein Wunder, dass Starköche diese häufig in ihren Profiküchen verwenden.*

Als erste Stadt in Deutschland hat nun München am Promenadeplatz 11 die Möglichkeit, die aufregende Welt eines „ZUGORAMA“ kennenzulernen. Die Entscheidung für diesen Standort ist ganz bewusst gefallen, da hochwertige Gastronomie in unserer Stadt seit Jahrzehnten Maßstäbe setzt. Das durchdachte „Look-and-Feel“-Interior erzeugt eine unaufdringliche elegante Atmosphäre, in der man in persönlichem Dialog alle Feinheiten der Geräte erfahren kann. In dieser Erlebniswelt findet kein Verkauf statt. Sie ist ein reiner Showroom im besten Sinne des Wortes, in der die Öfen, Herde, Kühlschränke und Geschirrspüler von V-ZUG die Hauptrolle spielen. Das Grundprinzip Dampf ermöglicht auch Zusatznutzen, den man so nicht erwarten würde oder kennen Sie einen *Combi Steam, in dem man patentiert Zartgaren kann? In der Dressing Lounge* steht dort auch ein „Refresh Butler“, ein Schrank, der über Nacht benutzte Kleidung glättet, auffrischt und wieder tragbar macht. Die sanfte neue Art, Lieblingskleidung zu pflegen. Dank eines weltweit einzigartigen Systems aus Dampf. Wenn Sie einmal auf Einkaufsbummel in Münchens guter Stube sind, schauen Sie einfach mal vorbei. Die kompetenten, freundlichen Berater\*innen führen Sie gerne in die spannende Welt von V-ZUG ein. [www.vzug.com](http://www.vzug.com) ■







## Elegante Träume

Die preisgekrönten Stardesigner Patricia Urquiola und Antonio Citterio haben für B&B Italia eine neue Generation von Betten designt. Opulente Formen und einladend weiche Materialien sind der absolute Trend für moderne Schlafzimmer.

Nirgendwo verbringen wir mehr Zeit als in unseren Betten. Hier sind die puristischen Zeiten vorbei und es dürfen endlich wieder ausgefallene geschwungene Formen sein, die uns in Morpheus Arme entführen. Das Bett „Husk“ der international gefeierten spanischen Designerin Patricia Urquiola umfängt den Träumer wie ein gemütlicher überdimensionierter Sessel, in dem man sich sofort geborgen fühlt. Üppige, dekorative Kissen werden von einem ganz besonderen Kopfteil gekrönt, das das auffallendste Element dieses Entwurfs ist. In seiner Größe strahlt es Selbstbewusstsein aus und erzielt mit der prägnanten Steppdeckenoptik eine spielerische Geometrie, die sofort einladend wirkt. Der gekonnte Materialmix aus weichen Stoffen und stabilen Metallfüßen und -rahmen gibt „Husk“ bei aller Dominanz im Raum doch eine heitere Leichtigkeit – und so möchte man sich sofort in diese Behaglichkeit fallen lassen.

Antonio Citterio setzt bei seinem Entwurf „Febo“ für Maxalto auf eine zart geschwungene Eleganz, die dem starken Farbsortiment von elegantem Anthrazit bis samtigen Violett der ausgesuchten Materialien für Kissen und Kopfteil wirkungsvoll den visuellen Vortritt lässt. Charakteristische Details sind dabei die einheitlichen Stoff- oder Lederbezüge mit den markan-

ten edlen „punto cavallo“ Nähten, die dem Entwurf bei aller Homogenität eine dezente gestalterische Struktur verleihen. Wie bei allen Möbeln von B&B Italia kommen auch bei „Febo“ nur qualitativ hochwertige Metalle für die Rahmen und nachhaltige Kunst- und Naturstoffe zum Einsatz. So ist es Zeit sich den eleganten Traumwelten zu überlassen, die sich in diesen wunderbaren Bettlandschaften von ganz allein einstellen werden.

### **B&B Italia Store** **B&B Italia München GmbH**

Maximiliansplatz 21, 80333 München

Tel. +49 (0)89/461 368 0

store.muenchen@beitalia.com, [www.beitalia.com](http://www.beitalia.com)

Öffnungszeiten: Di bis Fr 10:00 - 18:00 Uhr,

Sa 10:00 - 17:00 Uhr, oder nach Vereinbarung





# Rezept für die Zukunft

Küchengeräte werden immer schlauer. Die digitale Welt vernetzt modernes Equipment und erleichtert nachhaltiges, gesundes Kochen. Dabei geht es nicht nur um Bequemlichkeit, sondern auch um die Chance, sich einmal mit ganz neuen Gerichten zu beschäftigen. ➔







*Immer der perfekte Kaffee für jede Tageszeit von Prima Donna Soul von DeLonghi. Individuell eingestellt und gesteuert mit einer übersichtlichen App.*  
©DeLonghi

Unsere Wohnungen und Häuser werden immer smarter. Wir können Heizungen und Licht per App steuern. Selbstlernende Systeme helfen uns, Nebenkosten zu optimieren oder selbst im Urlaub das eigene Zuhause immer im Blick zu behalten. Sprachsysteme verschiedenster Hersteller vernetzen uns direkt mit dem Internet, regeln die Lautstärke unserer Soundsysteme und ermöglichen uns die bequeme Bestellung von Lebensmitteln. Kein Wunder, dass diese neue digitale Welt Einzug in die Küche hält. Natürlich ist für viele das klassische

Kochen ein Ritual, das gerade in Familien gepflegt wird. Aber manchmal fehlt die Zeit oder eine Idee, was man auf den Tisch bringen möchte. Dazu haben sich die Ansprüche geändert, wenn es darum geht, ressourcenschonend gesundes Essen zuzubereiten. Es kommen immer mehr innovative Helfer auf den Markt, die neue Dimensionen des Kochens eröffnen.

Der clevere Kühlschrank, der den Inhalt auf zu bestellende Waren abgleicht, während der Saugroboter den



*Der Cook Assistent von Bosch ist ein vielseitiges digitales Kochbuch, das schlafwandlerisch auch Anfänger durch jeden Kochvorgang leitet.*







*Vernetzte Geräte geben jederzeit und auf einen Blick Auskunft über den aktuellen Status. Egal, wo man sich gerade aufhält – im Haus, im Garten oder unterwegs: Auf Wunsch senden die Geräte Nachrichten – zum Beispiel die aktuelle Temperatur des Garguts – auf das Smartphone oder Tablet. ©V-ZUG*

Boden sauber hält, ist längst Realität. Der absolute Trend dagegen sind Herde und Kochsysteme, die unendlich viele Gerichte in ihren Datenbanken abgespeichert haben. Perfekt in der Angabe von Mengen und Garzeiten erleichtern sie auch den täglichen Einkauf. Abhängig von der Anzahl der Personen machen sie genaue Listen, um die benötigten Lebensmittel ohne Verschwendung im Supermarkt aus den Regalen zu holen. Beim Kochvorgang selber leiten die Systeme dann auch ungeübte

Köche durch die perfekte Reihenfolge der Gabe der Zutaten in den entsprechenden Zeitschritten. Den Herd nicht mehr dauernd im Blick zu behalten, ermöglicht ein entspannteres Vorbereiten des Abendessens nach einem anstrengenden Arbeitstag. Natürlich halten diese Geräte fertiges Essen perfekt warm, ohne an Qualität zu verlieren, falls sich die Kinder nach der Schule einmal verspäten sollten. Endlich kann man sich auch an Neues wagen, Gerichte, an die man sich noch nicht heran-



# Details machen den Unterschied.

V-ZUG Küchengeräte setzen neue Standards: Schweizer Perfektion mit edlem Design und modernen Features – zugeschnitten auf Ihren Lifestyle. Mehr unter [vzug.com](http://vzug.com)



**Besuchen Sie uns im  
ZUGORAMA München**  
Promenadeplatz 11, 80333 München



Schweizer Perfektion für zuhause







*Smarte Kühlschränke, die den Inhalt überwachen und automatisch Nachschub per Internet bestellen können, finden sich schon in vielen Küchen. Hier ein Modell von LG.*



*Kompakte Geräte wie der Cookit von Bosch, die schnell und gesund auch komplexe Gerichte zubereiten, sind der absolute Trend der Saison.*

getraut hat, ausprobieren. Verwendet man dann auch noch die innovativen Dampfgerä-  
ter, ist man perfekt gerüstet für die neue leichte oder auch rein vegetarische Küche.

Man kann auch den Tag schlaftrunken mit einem frisch gebrühten Kaffee beginnen, den der Automat zur richtigen Zeit in der perfekten Stärke aufgesetzt hat. Fritteusen, die man übers Handy ansteuern kann und die mit neuen Verfahren nicht mehr soviel Fett für knusprige

Pommes benötigen. Herdplatten, die Füllmengen von Töpfen erkennen und vorgewählte Temperaturbereiche selbstständig einhalten, damit nichts mehr anbrennt, sparen nicht nur Nerven, sondern auch Energie und beugen der Lebensmittelverschwendung vor. Die Spitze der Innovation sind Induktionsplatten, bei denen keine begrenzten Felder mehr vordefiniert sind. Man kann Töpfe und Pfannen überall auf diesen Küchenwundern platzieren und dann einzeln ansteuern. Während man das Steak anbrät, hält daneben ein einfacher digitaler Befehl







*Auch unterwegs immer die Vorräte per Smartphone im Blick haben, wie bei diesem Hightech Gerät von Bosch erspart den klassischen Einkaufszettel.*

das Gemüse warm, und an anderer Stelle kochen auf höchster Stufe die Kartoffeln. Es gibt keine Kanten, so dass nichts verschüttet wird, wenn man einen Topf schnell an eine andere Stelle schieben muss. Man kann so viele Elemente einsetzen, ohne sich darüber Gedanken zu machen, ob die Zahl der Kochstellen für ein raffiniertes Dinner auch wirklich ausreicht. Natürlich gibt es auch für solche Geräte ein integriertes digitales Kochbuch, das den Nutzer auf die richtigen Garzeiten hinweist. Puristen mögen an dieser Stelle vielleicht die Nase

rümpfen, aber für den Alltag sind diese Geräte eine echte Erleichterung. Gerade für Kochanfänger und Amateure bieten diese Lösungen eine Möglichkeit, ohne Hemmschwellen an diese Kunst herangeführt zu werden. Doch auch Profiköche in der Gastronomie nutzen dieses digitale Rezept für die Zukunft immer mehr. Denn es ermöglicht, mit effizienterem Wareneinsatz und Kostenersparnis bei der Energie den wirtschaftlichen Erfolg spürbar zu erhöhen. Warum diese Vorteile nicht auch zu Hause nutzen. ■



*Beim transparenten Kochhelfer von Mellow kann man den Speisen beim Garen zusehen. Natürlich nach persönlichen Einstellungen auf der nutzerfreundlichen App.*





**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

©BillionPhotos.com-stock.adobe.com



**Schuhe und Taschen** kann Frau gar nicht genug haben. Die Schuhtrends für diesen Sommer zeichnen sich besonders durch ihren Komfort aus: von Ballerinas über Pantoletten bis hin zur Neuinterpretation traditioneller Mokassins. Die It-Bags dieser Saison sind so groß, dass sie einer Reisetasche ähneln, in Knallfarben, die garantiert niemand übersieht und Exemplare aus Naturmaterialien und Netzstoffen, die Leichtigkeit vermitteln. Wie stellen Ihnen die heißesten Schuh- und Taschentrends des Sommers vor.

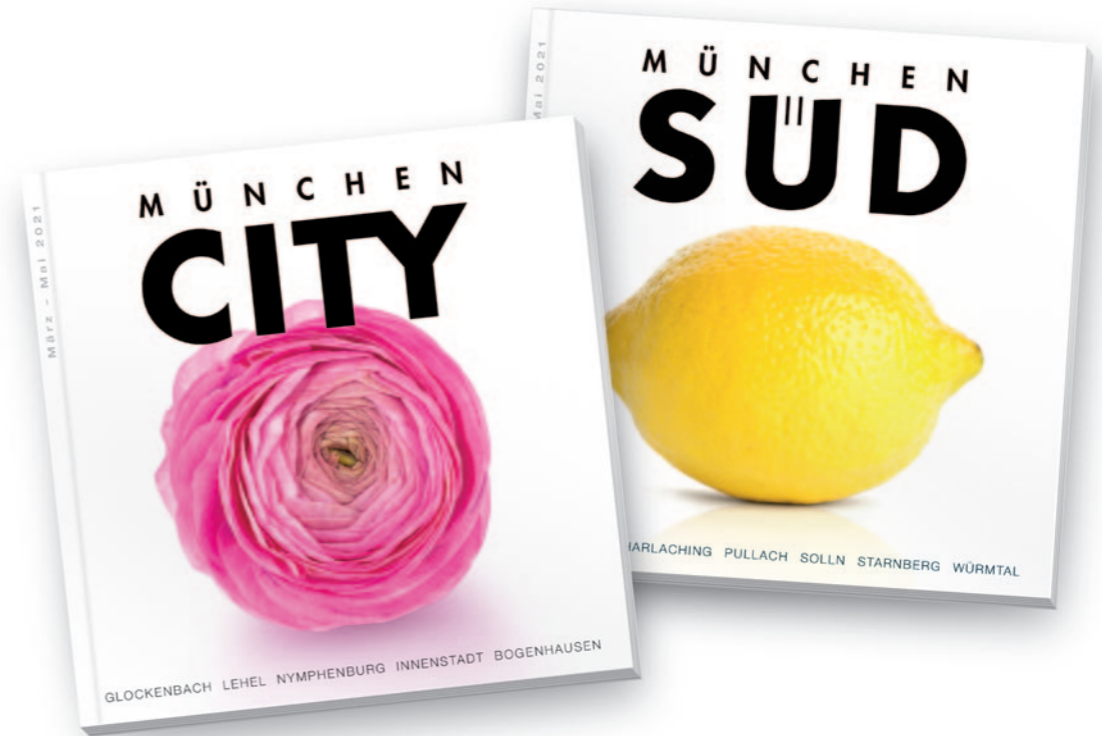
**Die nächste Ausgabe erscheint im Mai 2021**

**Impressum**

**Verlag** MünchenSüd Verlag GmbH, Bavariafilmplatz 3, 82031 Grünwald, **Telefon: 089/666271-16** [redaktion@muenchensued.de](mailto:redaktion@muenchensued.de), [www.muenchensued.de](http://www.muenchensued.de) **Geschäftsführer** Sabina Würz, Rudolf F. Würz **Chefredaktion** Sabina Würz **Redaktion** Anja Zahm **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 redaktionellwerbenden Unternehmen tragen alleine die Verantwortung für den Inhalt und die rechtliche Zulässigkeit der für sie hergestellten Text- u. Bildunterlagen. Redaktionellwerbende Unternehmen stellen den Verlag im Rahmen seines Anzeigenauftritts von allen Ansprüchen Dritter und von eventuell entstehenden Kosten für Rechtsvertretung frei.



**Verteiler/in gesucht**

*Für die Verteilung unserer Magazine suchen wir zuverlässige Mitarbeiter/innen mit eigenem Auto.*

*rufen Sie uns gerne an unter 089.66627116  
oder schicken Sie uns ein Kurzprofil an [redaktion@muenchensued.de](mailto:redaktion@muenchensued.de)*



# B&B ITALIA

BOREA Outdoor Möbel  
sind ab dem 15. März  
im Store erhältlich



Borea, 2021 Outdoor Collection

**B&B Italia Store**  
**B&B Italia München GmbH**  
Maximiliansplatz 21  
80333 München  
Tel. 089-461 368-0  
[www.bebitalia.com](http://www.bebitalia.com)

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