

M Ü N C H E N
CITY



GLOCKENBACH LEHEL NYMPHENBURG INNENSTADT BOGENHAUSEN

Man kann Kunstwerke sammeln – oder fahren.

Soul, electrified. Der Taycan.

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



Porsche Zentrum München
SZM Sportwagen Zentrum
München GmbH
Schleibingerstraße 8
81669 München
Tel. +49 89 480019-11
Fax +49 89 480016-11
www.porsche-muenchen.de

Porsche Zentrum Olympiapark
SZM Sportwagen Zentrum
München GmbH
Triebstraße 37
80993 München
Tel. +49 89 159399-0
Fax +49 89 159399-99
www.porsche-olympiapark.de

Porsche Zentrum München Süd
SZM Sportwagen Zentrum
München GmbH
Drygalski-Allee 29
81477 München
Tel. +49 89 660087-0
Fax +49 89 660087-95
www.porsche-muenchen-sued.de



PORSCHE

Liebe Leserin, lieber Leser,



was eine Krise bedeuten kann, haben wir in den vergangenen Wochen und Monaten erfahren. Wir mussten massive Einschränkungen in unseren Lebens- und Arbeitsgewohnheiten hinnehmen und werden noch einige Zeit mit den teils schweren Folgen dieser Krise leben müssen.



Allerdings können Veränderungen auch durchaus Positives mit sich bringen, wie ein Mehr an Menschlichkeit und Rücksichtnahme oder eine Entschleunigung unseres Alltages. Auch ein bewussterer Umgang mit dem, was uns im Leben oft selbstverständlich scheint, wie unsere Gesundheit, Freunde und Familie. Und wir haben gelernt ein paar Gänge runterzuschalten. Wir reisen weniger, verbringen den Urlaub zu Hause oder im nahen Umland. Auf diese Weise werden wir vorankommen – jedoch entschleunigter und vielleicht sogar gesünder. In der vorliegenden Ausgabe haben wir unsere Themen der aktuellen Situation angepasst und Sie werden sehen, wie viel Schönes und Interessantes es immer noch zu entdecken gibt.

Ein besonderer Dank gilt all unseren Kunden wie auch unseren Leserinnen und Lesern, von denen uns viele schon seit Jahren die Treue halten.

Wir freuen uns auf ein weiteres freundschaftliches Miteinander im Jahr 2021!

Mit herzlichen Weihnachtsgrüßen

Sabina Würz
Herausgeberin-Chefredakteurin

Titelmotiv: ©Eskymaks-shutterstock.com

BÜHNE. BAR. RESTAURANT. CASINO.

FREUDE VERSCHENKEN



SPIELBANK BAD WIESSEE
SPIELBANK GARMISCH-PARTENKIRCHEN

www.spielbanken-bayern.de



Glücksspiel kann süchtig machen. Spielteilnahme ab 21 Jahren. Informationen und Hilfe unter www.spielbanken-bayern.de

6

lifestyle

Abseits der Piste

Auf leisen Sohlen durch den Schnee

Typisch für die deutschen Mittelgebirge sind die pittoresken verschneiten Baumformationen, bei uns „Schneemandl“ genannt.
©okram86-stock.adobe.com



Abseits der Piste zeigt sich der Winter von seiner schönsten, von seiner stillen Seite: Ob hoch zu Ross, auf einem Hundeschlitten oder mit Schneeschuhen durch funkelnde Winterwälder – umgeben von monochromen Landschaften, weiß gezuckerten Bäumen und Gipfeln fühlt man sich gleich wie im Märchen. Wenn nur das Stapfen der Füße oder das sanfte Schnauben der Pferde den Rhythmus vorgeben, nimmt man die Schönheit der Natur um sich herum noch viel intensiver wahr. ➔



Der Siberian Husky hat seine Wurzeln im nördlichen Sibirien. Dort waren sie jahrhundertlang unentbehrliche Begleiter der dort lebenden Nomadenvölker. Sie gelten als die geeignetsten Schlittenhunde. ©nblxer-stock.adobe.com



Mit den Schlitten der „Huskyranch of Snow Wolf Valley“ geht es durchs naturbelassene Altmühltal.

Wer diesen Winter auf Pistenrubel verzichten will, der findet beim Wandern oder beim Reiten einen sportlichen Ausgleich, der trotzdem schöne Ausblicke garantiert. Auf dem Rücken der Pferde liegt ja bekanntlich schon lange das Glück dieser Erde. Ein Ausritt im Winter ist etwas ganz Besonderes und dabei hält garantiert jeder Abstand.

Wer gerne mit Tieren im Schnee unterwegs sein, aber nicht reiten möchte, der geht zum Lama-Trekking in die Alpen oder findet nicht weit von München eine Huskyranch zum Hundeschlitten fahren. Der Winter 20/21 steht in den Startlöchern – und wir Münchner mit ihm.

Auf leisen Pfoten durchs Altmühltal

90 Minuten nördlich von München, im malerischen Altmühltal, werden Kindheitsträume wahr: Hier kann man sich mit dem Huskyschlitten auf eine Abenteuer-Fahrt ins Herz des verschneiten Naturparks begeben. Auf den dreistündigen Touren darf man sogar die Zügel selbst in die Hand nehmen. Die „Huskyranch of Snow Wolf Valley“ bietet neben der Husky-Trekking-Tour ins naturbelassene Altmühltal auch Workshops für Kinder und Erwachsene an, wo man die Tiere und die hohe Kunst des Hundeschlittenfahrens besser kennenlernen kann. Ein tolles Weihnachtsgeschenk – auch für junge Tierfreunde.

www.huskyranch-of-snow-wolf-valley.de ➔

Auch nördlich der Alpen hat der Winter einiges zu bieten – wie den 1.455 Meter hohen Gipfel des Großen Arber im Nationalpark Bayerischer Wald.
©bietau-stock.adobe.com



Beim Schneeschuhwandern entdeckt man auch die wilde Seite des Nationalparks, der zusammen mit dem Böhmerwald die größte zusammenhängende Waldfläche Mitteleuropas darstellt.
©Marco Felgenhauer/woidlife photography



Bevor man den Gipfel erklimmt, kann der Arbersee umrundet werden, in dem laut Legende goldene Fische leben sollen.
©Klaus Reitmeier-shutterstock.com



Unberührte Natur im Nationalpark Bayerischer Wald

Die Schneeschuhtour vom großen Arbersee zum Gipfel des Großen Arber verspricht eine Reise voller verschneiter Wipfel. Bei der anspruchsvollen Tour im urwüchsigen Arberwald erklimmt man den höchsten Berg des Bayerischen Waldes. Durch stille und traumhafte Eislandschaften verläuft der 3,5 Kilometer lange Aufstieg entlang des Wanderweges „Goldsteig“, vorbei an der imposanten jahrhundertealten Brennesfichte. Als Belohnung am

Gipfel wartet nicht nur das Panorama, sondern auch die Einkehr in die bewirtschaftete Hütte. Der zehn Kilometer lange Rundwanderweg Klosterfilz/Großer Filz führt Münchner auf Schneeschuhen mitten in die Wildnis. In den alten, naturbelassenen Bergmischwäldern des Nationalparks mit Fichten und Buchen kommen Wanderer an einem ehemaligen Quarzstollen vorbei, marschieren über Moorstege und begeben sich auf die Spuren der Salzsäumer, die hier vor Jahrhunderten ihre Waren transportierten – ein echter Geheimtipp mit zahlreichen Aussichtspunkten. ➔

*Die verschneiten, vom Ostwind gebogenen Bäume, die man auch Schneemandl oder Arbermandl nennt, verwandeln den „Urwald“ in eine mystische Kulisse.
©Johanna Mühlbauer-stock.adobe.com*



Sonnenaufgänge und Genusswanderungen im Kufsteinerland

Auf den 1,5 bis 3 Stunden langen Premium Winterwanderwegen rund um Kufstein entdeckt man exzellente Tiroler Wirtshäuser bergauf, bergab – auch mit À la carte Sternen, Falstaff Gabeln oder Gault & Millau Hauben ausgezeichnet. Der Premium Winterwanderweg ins Naturschutzgebiet Kaisertal beginnt direkt am Stadtrand von Kufstein mit 345 Stufen, die rund 100 Höhenmeter überwinden, und öffnet sich ins abgeschiedene Tal zwischen den Gebirgszügen von Wildem und Zahmem Kaiser. Im Tal selbst verläuft die Route sanft bergauf. Unterwegs begegnet man vielen Naturschönheiten und zauberhaften Plätzen wie der über 300 Jahre alten Antoniuskapelle

sowie zahlreichen Einkehrmöglichkeiten. Da der Weg am Südhang des Zahmen Kaisers verläuft, kann man beim Wandern meist die Wintersonne genießen.

Frühaufsteher erleben bei der Sonnenaufgangswanderung in das Kaisertal eine wahre Schau, wenn das himmlische Gestirn seinen Auftritt vor schönster Bergkulisse liefert. Anschließend stärkt man sich bei einem herzhaften Frühstück in einem der Gasthöfe des Tals. Ein weiterer Premium Winterwanderweg startet im Dorfzentrum von Hinterthiersee auf rund 1.000 Metern Höhe. Unterwegs begegnet man der wildromantischen Glemmklamm und kehrt bei der Jausenstation Wieshof ein. Dort können Schlitten ausgeliehen werden, um die letzten Kilometer jauchzend auf Kufen ins Tal zu gleiten. ➔



Das Kaisertal – hier mit Blick von der Ritzlau Alm – macht seinem Namen alle Ehre, wenn es verschneit in der Sonne blinzelt.

©tirolwerbung/Oliver Soulas



Beim Blick auf Kufstein mit dem Zahmen und dem Wilden Kaiser lässt man den Alltag hinter sich.

©Michael Thaler-shutterstock.com



*Kleine Kapellen wie hier die Antoniuskapelle säumen den Weg der Wanderer.
©tirolwerbung/Oliver Soulas*



Ob hoch zu Ross oder bei einer Kutschenfahrt – im verschneiten UNESCO-Biosphärenpark Lungau ist beides möglich.

Reitparadies Salzburger Lungau

Mehr als ein Dutzend Reiterhöfe warten im Lungau darauf, erkundet zu werden. Je nach Lust und Können erwarten Münchner mehrstündige Ausritte, Halb- und Ganztagesritte oder Trekkingtouren auf wunderschönen und trittsicheren Haflingern, Isländern oder Norikern durch den winterlichen UNESCO-Biosphärenpark. Auch sonst ist im Lungau tierisch was los: mit Kutschfahrten, Urlaub auf dem Bauernhof, mit Alpakas und Steinböcken. Im Wildtierpark Schlögelberger des Almdorfes Lun-

gau leben Steinböcke und Sika-Hirsche in einem großen Freiwildgehege. Auf den Wiesen ringsherum tolen Hochlandrinder, Rotwildherden und Alpakas. Von der Sonnenterrasse des Gasthofs kann man die Tiere im Schnee bestens beobachten. Ein Highlight für Familien ist auch die Wildtierfütterung. Als Geheimtipp für Wanderer gilt die leichte vier Kilometer lange Rundwanderung um den Prebersee ab dem Gasthaus Ludlalm. Wer höher hinaus möchte, wählt die Winterwanderung von der Bergstation Grosseck-Speiereck zur Bergstation Sonnenbahn. ➔





Ob Lama-Trekking oder Schneeschuhwandern: Schneekristallen begegnet man bei einer Tour im Montafon reichlich. ©Andreas Haller/Montafon Tourismus GmbH

Sagenhafte Mondscheintouren im Montafon

Stolze 290 Kilometer präparierte und teils beleuchtete Winterwanderwege schlängeln sich durch das Montafon in Vorarlberg. Selbst geführte Gletscherwanderungen sind hier möglich, Schneeschuhtouren samt Picknick, Ausritte und Kutschenfahrten. Die Winterlandschaft von Rätikon, Verwall und Silvretta hat man dabei immer im Blick. Bei der Bergknappen-Lama-Tour führt man die sanftmütigen Tiere über Panoramawege auf den Kristberg. Die Wanderungen finden vom 15. Dezember 2020 bis zum 30. März 2021 stets dienstags von 15:00 bis 19:00 Uhr statt.

Bei der dreistündigen Feuerschalenwanderung in Partenen spaziert man entlang zahlreicher Lichter in Form von Feuerschalen und Laternen, die den tief verschneiten Weg zu den fünf kulinarischen Stationen säumen. Dort wird man mit original Montafoner Spezialitäten verwöhnt. Buchbar ist die Wanderung vom 18. Dezember 2020 bis zum 2. April 2021, immer freitags von 15:30 bis 18:00 Uhr. Während der mystischen Vollmond-Sagenwanderung ins ursprüngliche Silbertal erzählt die Geschichtenerzählerin Hertha Glück von sagenhaften Legenden, die sich entlang des ungezähmten Litz-Baches und am Kristberg – auf und unter der Erde – zugetragen haben sollen. ➔



Die Schneeschuhe für eine Tour wie beispielsweise auf die Bielerhöhe kann man sich direkt vor Ort ausleihen.
©Stefan Kothner/Montafon Tourismus GmbH

Umrahmt von den Dreitausendern der Samnaungruppe und der Öztaler Alpen hat man in Serfaus-Fiss-Ladis stets einen Logenplatz – ob beim Müßigwandern, beim Segway-Trekking oder beim Schneeschuhwandern.
©www.segway-fiss.at



In Serfaus-Fiss-Ladis gehen Relaxen und Wandern Hand in Hand. Unterwegs locken Panorama-Strandkörbe, Sonnenliegen und Hängematten.
©Serfaus-Fiss-Ladis Marketing GmbH/
danielzangerl.com



Familienglück in Serfaus-Fiss-Ladis

Auch abseits der 460 Hektar Pistenfläche haben die drei Tiroler Bergdörfer auf einem Hochplateau in 1.200 bis 1.400 Meter Höhe gerade für Familien viel zu bieten. Die 1,5 Kilometer lange Winterwanderung auf der Almpromenade führt von der Kinderschneevalm rund um den nahe gelegenen Speicherteich Komperdell. Auf dem Winterspazierweg wird an verschiedenen Stationen auch die Serfauser Skigeschichte erklärt. Schon während oder nach der Wanderung ist Entspannung angesagt. Hier kann man sich fast an jeder Ecke zurücklehnen und die Wintersonne genießen: Rund um den Speicherteich gibt es nostalgische Heuschlitten, ergonomische Liegen, Hängematten und kuschelige Strandkörbe – eine Relaxzone mit erstklassiger Aussicht. Auch auf dem 1,5 Stunden langen Panorama-Genussweg des Hochplateaus genießt man den Blick auf zahlreiche Dreitausender. Ausgangspunkt ist die Mittelstation der Komperdellbahn. Von hier aus geht es zur Bergstation Möseralm. Auf dem Weg dahin laden immer wieder urige Hütten, bequeme Liegen und der Genuss-Pavillon zum Verweilen ein. ■

Strick – ein All-Time-Klassiker für jeden Anlass

Kuscheliges für die kalte Jahreszeit – von casual bis schick, in klassischem Weiß, in Erdtönen oder knalligen Farben wie Lila & Co. Wir stellen Ihnen die neuen Herbst- und Winter-Trends in der Strickmode vor. ➔



Monochromer Look von Lu Ren, – das perfekte Outfit für klirrend kalte Tage:
Pullover „Vivian B.“ mit Pailletten, Cashmere-Baumwoll-Mix, um 349 €;
Cashmere-Poncho „Kayla“, um 695 €;
Schal „Sarah“, Cashmere-Seide, um 349 €, gesehen bei MODEHAUS
EVI GRUNDL, Gräfelting



Mützen aus Alpaka-Gemisch,
gesehen bei GUDRUN SJÖDÉN,
www.gudrunsjoden.com, um 29 €

Was gibt es Schöneres, als sich an kalten Tagen in einem flauschigen Pullover oder einer wärmenden Strickjacke einzuhüllen? Die neuen Trends für Strick vereinen Komfort und Eleganz, klassische Stile und Farben, aber auch ausgefallene Designs und knallige Farben. Sie zeigen, dass Strick nicht nur bequem und kuschelig am Sonntag auf der Couch getragen werden kann, sondern auch als schicker Business-Look bis hin zum eleganten Outfit für besondere Anlässe. „Strick ist ein All-Time-Klassiker und **das** Material der Herbst-Winter-Saison“, erklärt die Stylistin Sandra Olschewski (www.modeweltmuenchen.de). Sehr erfreulich findet die Münchnerin, die auch als Personal Shopperin Damen beim Einkauf berät, dass immer mehr Kundinnen inzwischen auf Nachhaltigkeit setzen und ganz bewusst ihr Lieblingsstück erwerben. Eines ihrer aktuellen Lieblingslabels: Sun68. ➔



Gefilzte Wolljacke mit raffinierten
Pointelle-Partien an den Ärmeln und
im Rücken und Trompetenärmeln.
Aus 100 % Mulesing-freier, gestrickter
und gefilterter Öko-Merino-Wolle,
gesehen bei GUDRUN SJÖDÉN,
www.gudrunsjoden.com, um 159 €



Cashmere-Pulli des Münchner
Designer-Duos Talbot Runhof,
um 899 €, gesehen bei TALBOT
RUNHOF, München



Weste aus Merinowolle-Seide-Mix im Norweger-Stil, Oleana, um 565 € gesehen bei MIA'S TRACHTEN & COUTURE, Ottobrunn

Muster und Farben

Neben klassischen Mustern wie Zopf, Ripp, Karos, Argyle (Rauten) sowie Norwegermuster und Streifen, sorgen farbenfrohe Designs und auffällige grafische Prints mit Statements oder riesigen Dots bzw. Blüten für Aufsehen. Auch bei den Farben ist die Palette groß: von Off-White bis hin zu leuchtenden Farben wie Türkis, Kobaltblau oder leuchtendem Rot und Gelb ist alles dabei. Natürlich dürfen auch die herbstlichen erdigen Töne nicht fehlen. „Erd- und Stein-Töne sind das neue Schwarz und werden am liebsten im All-Over-Look gestylt“, so die Modeexpertin. „Doch natürlich kann alles miteinander kombiniert werden, denn entscheidend ist, dass die Trägerin sich wohlfühlt – und Wohlfühlmomente brauchen wir alle in Zeiten wie diesen mehr denn je.“ ➔



MODE SCHMUCK LIFESTYLE GENUSS

Charlotte

CLASSICO



KOSMETIK



Goldwin

KARL
LAGERFELD

MARCCAIN

Marc Cain Collections

KUHN
Maßkonfektion

PUMA

RR
RIANI

MORITZ
HOME
COLLECTION

MYTHERESA

TORQUATO

Les Deux
RESTAURANT & BRASSERIE
BY KIEFFER



SCHÄFFLERHOF

www.schaefflerhof.de

Zwischen Marien- und Odeonsplatz – Shoppen im Herzen von München



Rollkragen-Pullover aus Schurwolle-Cashmere-Mix, Eduard Dressler, um 149 € www.eduard-dressler.com



Lambswool-Pullover mit klassischem Zopfmuster, Etro, um 450 €
gesehen bei MYTHERESA im Schäfflerhof

Materialien

Auch hier ist für jeden Geschmack und Geldbeutel etwas dabei: gefilzte Öko-Merino- oder Merinowolle extrafein, Baumwoll- oder Wolle-Seide-Mix bis hin zu 100 Prozent Cashmere oder Cashmere mit Seide. Grob oder fein gestrickt, maschinell oder – auch ein neuer Trend – in Handarbeit hergestellt. Hier findet man wahre Kunstwerke. Für Eleganz sorgen eingearbeitete Glitzerfäden oder aufgestickte Applikationen. ➔

SCHWEDISCHES DESIGN MIT GRÜNER SEELE



Wollweste über einem Kleid aus Micromodal. Strickjacke aus Wolle, Shirt aus Micromodal und handbesticktes Tuch.

“ENTDECKEN SIE skandinavische FOLKLORE IN DER SCHWEDISCHEN Wildnis”
WEIHNACHTEN 2020



ONLINE SHOPPEN • KATALOG BESTELLEN

www.gudrunsjoden.com

0800/ 722 44 66

KONZEPTLADEN MÜNCHEN HOHENZOLLERNSTRASSE 9 / SCHWABING



Stockholm | Est. 1976



Cashmere-Sweater „Lumi“,
Antonia Zander, um 925 €
gesehen bei BO REDLEY,
München



Handgestrickte Jacke aus
Baumwoll-Mix vom Traunsteiner
Label Wolkenstricker (auch auf
Bestellung), ab 1.000 €
gesehen bei MIA'S TRACHTEN &
COUTURE, Ottobrunn

Cardigan aus Wolle-Alpaka-
Mix, Sun68, um 145 €
www.sun68.com



Strickjacke und Mütze aus
Merinowolle mit Seide, Oleana,
Jacke um 475 €, Mütze um 115 €
gesehen bei MIA'S TRACHTEN &
COUTURE, Ottobrunn



Oben und rechte Seite: Strickjacke und Pullover aus der OPERA-Kollektion von Brunello Cucinelli, von Hand gestrickt und bestickt, ab 1.300 € gesehen bei MYTHERESA im Schäfflerhof

Strick-Mini und Schal aus Merinowolle-Seide, Oleana, Mini-Rock um 359 €, Schal um 310 € gesehen bei MIA'S TRACHTEN & COUTURE, Ottobrunn



Strick von Kopf bis Fuß

Back to the Seventies: Der Poncho kehrt zurück, ebenso der Pullunder. Pullover, gerne im Oversize-Look und mit großem Kragen oder gar Kapuze, Strickkleider in allen Variationen, von kurz bis lang. Natürlich darf auch eine bequeme Strickjacke mit passendem Schal und Mütze nicht fehlen. Wieder da sind auch die Strick-Leggings, einfach gestrickt oder gerne auch mit Zopfmuster. Wer mag, zeigt sich in diesem Winter im Strick-Komplett-Look. Viele Labels zeigen, dass dieser nicht zwangsläufig ein klassisches Loungewear-Outfit sein muss. Sehr schön passt zum Beispiel ein weit geschnittener Rollkragenpullover zum figurbetonten Ripp-Strickrock im Bleistift-Stil – und fertig ist ein schicker Business-Look. Wer für einen besonderen Anlass ein elegantes Outfit sucht, der wählt Strick und Seide, vielleicht ein Pulli zur Seidenhose? Perfekter geht's nicht. Sie sehen: Stilsicher kombiniert, kann Ihnen jedes Strick-Teil zu einem Wow-Auftritt verhelfen. ➔

Triangolos aus Cashmere mit Lederbändern, in verschiedenen Farben, auch zum selbst zusammenstellen, Antonia Zander, um 790 € gesehen bei BO REDLEY, München





*Ponchito aus Cashmere,
Antonia Zander, um 560 €
gesehen bei BO REDLEY, München*



*Kapuzen-Pullover aus Kamelwolle,
Salvatore Ferragamo, um 830 €*



Kuschelig warme Unikate: Longschals im typischen DreiTracht-Design

Ohne Mütze und Schal geht im Winter natürlich gar nichts. Doch auch das restliche Jahr über gibt es immer wieder kühle Tage – und verschiedene Anlässe. Deshalb ist es umso praktischer, je vielseitiger ein Schal getragen werden kann. Wer schon die kuscheligen Dreieckstücher von DreiTracht kennt, kann sich nun über ein weiteres Accessoire des Münchner Labels freuen: Ein warmer und zugleich eleganter Longschal im typischen DreiTracht-Design aus 100 Prozent Merinowolle extrafein, erhältlich in vier Grundfarben. Das Besondere daran: Die von Hand gehäkelte zweifarbige Einfassung kann individuell ausgesucht werden, somit wird jeder Schal zum Unikat und durch die trendigen Farbkombinationen zum absoluten Eyecatcher – egal, ob lässig zur Lederjacke und Jeans oder zum eleganten Mantel kombiniert.

Passend zu den Schals gibt es trendige Strickmützen in der angesagten Beanie-Form. Neu im Sortiment sind klassische Herrenschals für den modebewussten Mann. Farbauswahl und Kombinationsmöglichkeiten sowie verschiedene Looks und Drapierungsvorschläge findet man auf der Website. www.dreitragt.de ■

Goldschmiedekunst trifft Mode

In den Schaufenstern von Hofjuwelier Carl Thomass am Marienplatz 1 herrscht unaufdringliche Eleganz. Klares Design – manchmal ein funkelndes Spiel mit Brillant-Ornamenten. Im Mittelpunkt der Goldschmiedekunst stehen oft leuchtende Farbsteine. Das ist der Stil von Werner und Sibylle Blessing, die das 1848 als Gold-

schmiede gegründete Unternehmen seit über drei Jahren führen. Im Sommer wurde das Traditionsgeschäft nach ihren Plänen komplett saniert und umgestaltet. Nun ist viel Licht im Raum und der historische Marienplatz darf hereinschauen. Das elegante Mobiliar in Grau und Gelb lenkt dabei nicht ab von den kleinen Kostbarkeiten.



Goldschmiedemeister Werner Blessing hat gerade einen großen, achteckig geschliffenen Smaragd aus Sambia in einem Ring verarbeitet. Die schlichte Fassung in Gelbgold setzt den Stein perfekt in Szene. Neben handwerklicher Qualität ist das Finden und Auswählen von Steinen eine von Blessings Leidenschaften. „Farbsteine sind Geschenk der Natur. Sie können so verführerisch sein,



dass ich nicht widerstehen kann. Zugleich ist die Suche nach einem speziell vom Kunden gewünschten Farbton oder einer bestimmten Form manchmal herausfordernd.“ Dabei legt der Juwelier Blessing großen Wert auf saubere Lieferketten, Recycling und zuverlässige Partner, mit denen er schon lange zusammenarbeitet.

Ehefrau Sibylle widmet sich der Auswahl neuer Schmuckkollektionen. Bezahlbare Qualität ist dabei ein wichtiges Gebot. Was nicht in der eigenen Werkstatt gefertigt wird, ordert sie aus süddeutschen Manufakturen oder aus Italien. „Unsere Lieferanten sind handverlesen“, sagt Sibylle Blessing. Denn sie legt Wert auf das gewisse Etwas, aber auch auf Tragbarkeit. In die Modewelt verliebte sich die Geschäftsfrau schon als Studentin, als sie auf den Laufstegen in Düsseldorf und Paris neue Kreationen vorführte.



Die Symbiose von Mode und Schmuck begeistert sie. Davon zeugt in den Schaufenstern die aktuelle Kooperation mit dem ehemaligen Hoflieferanten Roeckl: Ein Foto zeigt die ringgeschmückte Männerhand am Steuer eines Oldtimers – passend dazu braungrüne Autofahrerhandschuhe neben Armbändern und Manschettenknöpfen. „Unterschätzen Sie nicht die Wirkung von Accessoires!“, zitiert Sibylle Blessing die Stilikone Coco Chanel. „Gerade Männer im schlichten Anzug können durch einen besonderen Armschmuck oder Ring ihren Auftritt verändern.“ Bei Carl Thomass kaufen natürlich auch die Männer, die für ihre Liebste einen Antragsring suchen – und hier finden. Zunehmend kommen berufstätige Frauen, die sich ihre Preziosen selbst schenken. „Mit Kleidung und wertigem Schmuck unterstreichen sie ihre Persönlichkeit und entwickeln so ihren eigenen Stil.“ So spricht eine Frau, die ihre Kundschaft mit Leidenschaft ganz individuell berät. Ein einzigartiges Collier aus schillernden Marutea-Perlen vom unberührten Südpazifik-Atoll auszuwählen, ist ein emotionales Käuferlebnis – das geschieht nicht zwischen Tür und Angel.

Seltene Perlen und feine Edelsteine sind von Natur aus limitiert. Sie erfreuen sich daher in Krisenzeiten besonderer Beliebtheit. Der karibikgrüne Smaragdring ist verkauft. Aber beim Hofjuwelier warten noch strahlendblaue Saphire aus Ceylon oder orangefarbene Mandarin-Granate aus Mozambique, um aktuell die Wintermode funkeln zu lassen. www.juwelier-carl-thomass.de

CARL THOMASS

Hofjuwelier & Goldschmiede

1848

Daniel Sontheimer,
Geschäftsführer von
Dr. Heindl Tresore



Sicher ist sicher

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

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

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

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

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

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

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



Größte Fachkompetenz für Tresore seit 1975

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



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

Tegernseer Landstraße 141 / 81539 München
Tel. 089/6923387 / info@heindl-tresore.de
www.heindl-tresore.de

Geschenke-Tipps der MünchenCITY-Redaktion – für Sie ausgewählt.



Whobertus Dry Gin

Der Premium-Gin wird auf einer Bergbrennhütte in den bayrischen Alpen auf 1.200 m Höhe destilliert. Die Zutaten werden dort im extrem weichen und mineralhaltigen Gebirgsquellwasser aus dem Berchtesgadener Naturschutzgebiet angesetzt. Der preisgekrönte Gin verbindet Zitrus- mit Lavendel- und Wacholdernoten. UVP 34,90 €

Erhältlich bei Dallmayr, bei Rewe in den FÜNF HÖFEN, bei Feinkost Käfer, Anderl Getränkemarkt und online unter www.whobertus.de

J. de Telmont Grande Réserve Brut

Eine Assemblage aus Pinot Noir, Meunier und Chardonnay verschiedener Jahrgänge. Finessenreich, mit leicht rundem Finish. Der Grande Réserve Brut zeichnet sich durch seine Frische aus, mit leichten Birnen-Noten, zitronig-mineralisch im Abgang. Ein vielseitiger Essensbegleiter. Preis: 31 € (0,75 l)

www.champagne-de-telmont.com

Versand über www.weinhandlungbruhn.com

Hochkarätiger Luxus

Smaragdring in 750 Gelbgoldfassung, 2,55 ct. Der Edelstein stammt aus Sambia. Preis auf Anfrage. Ein handgefertigtes Unikat nur erhältlich bei:

Carl Thomass

Hofjuwelier und Goldschmiede
Marienplatz 1, München
Tel. 089/223 748
www.juwelier-carl-thomass.de



Leinfelder Meridian Chrono „Bavaria“
Stahl, Chronographenwerk, Zifferblatt weiß mit Bayern-Rauten, Alligatorband (verschiedene Farben), UVP 4.300 €



Die zeitlosen Schuhstyles von Walter De Silva sind in Italien entworfen und handgefertigt. Die Pumps „RAFF“ sind mit silberfarbenem Leder bezogen. Dieses schlichte Paar hat eine scharfe Spitze und einen charakteristisch geformten Stiletto-Absatz. Entdecken Sie weitere Modelle online oder buchen Sie einen Termin im Münchner Showroom. 540 €

Walter De Silva Shoes

Zeppelinstraße 37, 81669 München
Insta: @walterdesilvashoes
www.walterdesilva.com

Typisch bayerisch und stilvoll klassisch

Leinfelder Uhren München widmet sich seit 2010 dem Design, der Entwicklung, der Konstruktion und der Fertigung edler Zeitmesser. Weiß-blaue Rauten sind das zentrale Designelement der exklusiven Kollektionen Meridian Chrono „Bavaria“ sowie der Dreizeigeruhr „Benno“.

Leinfelder Uhren München GmbH & Co. KG

Pacellistr. 4, 1. Stock, 80333 München
Tel. 089/24 20 39 40
info@leinfelder-uhren.de
www.leinfelder-uhren.de



Leinfelder Dreizeigeruhr „Benno“
Stahl, Manufakturkaliber/Handaufzug aus Neusilber (L-H01 Uhren-Werke-Dresden), Alligatorband (verschiedene Farben), UVP 9.850 €



Eric Rodez Cuvée des Grands Vintages
 100 % Grand Cru – aus dem besten
 Rebmaterial aus 7 Jahrgängen! Ein Meister-
 werk an feingliedriger Vielschichtigkeit und
 Komplexität, gepaart mit höchster Eleganz.
 70% Pinot Noir, 30% Chardonnay – Dosage: 4 g/l
 Preis: 69,21 € (0,75 l)

Champagne Characters
 Boutique & Tastings
 Alter Messeplatz 6, München
www.champagne-characters.com



Zeitlose Mode aus dem Herzen von München
 LIAPURE ist ein junges Label, das für nachhaltige Mode, made in Germany, steht. Die Essentials sind nicht nur pflegeleicht, sondern auch perfekte Begleiter für jeden Tag!
 Silk Top: 145 €, Silk Skirt: 235 €

LIAPURE Design Studio
 Frauenstraße 18, München
www.liapure.de

Tissa Fontaneda - The Art of Leather
 Entdecken Sie die wunderschöne Nappa Bubble-Taschen-Kollektion bei IDEE E COMPLEMENTI in München, Solln.
 THE CONCEPT STORE –
 Interior, Fashion, Geschenke & Café

IDEE E COMPLEMENTI e.K.
 Inhaber: Michael Bleibler
 Sollner Str. 43b, 81479 München
 Tel. +49 89/759 849 72
 Shop@Complementi.eu
COMPLEMENTI.eu



Librandi Gravello Magnum in der Holzkiste
 Der Gravello ist ein außergewöhnlicher Rotwein aus der kalabrischen Kellerei Librandi. Die Cuvée aus Gaglioppo und Cabernet-Sauvignon-Trauben ist vollmundig und sehr konzentriert. Ein ganzes Potpourri an Gewürzen strömt in die Nase: Vanille, Sandelholz und Kardamom. 39 €

SENTI VINI
 Am Werbering 4, 85551 Kirchheim
sentivini.de

Adjustable Table E 1027, Eileen Gray 1927
 Er ist wohl so etwas wie der Klassiker unter den Klassikern. Seine genial proportionierte, unverwechselbare Form hat den höhenverstellbaren Tisch zu einer der populärsten Design-Ikonen des 20. Jahrhunderts werden lassen. Der Original Adjustable Table ist mit einer unauslöschlichen Markierung sowie einer Seriennummer versehen.
 Statt 725 € Weihnachts-Aktion 680 €

Casa Idea GmbH
 Tel. 089/8130 5535
 Putzbrunner Str. 75, 85521 Ottobrunn
www.casa-idea.de



Librandi Critone Magnum
 Der Critone überzeugt mit Aromen von Pfirsich, Apfel und Ananas sowie mineralischen Tönen. Im Geschmack ist er harmonisch rund und sehr elegant. Obwohl er trocken ausgebaut ist, wirkt er sehr weich und geschmeidig. Ein echter Schmeichler! Ein Klassiker! 24,90 €

SENTI VINI
 Am Werbering 4, 85551 Kirchheim
sentivini.de



GARTEN KUNST GENUSS
SIEGWARTH
POOL SAUNA WHIRLPOOL

EINZIGARTIGE INSELN
FÜR KÖRPER, GEIST
UND SEELE

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

Siegwarth Gartenmanufaktur GmbH & Co. KG
Fabrikstraße 29 | 78224 Singen - Bohlingen
Tel. 089 - 61 42 40 700 | www.siegwarth.com

SANUS PER AQUAM

50
medical

Pflege- und Schminktipp bei Problemhaut

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



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

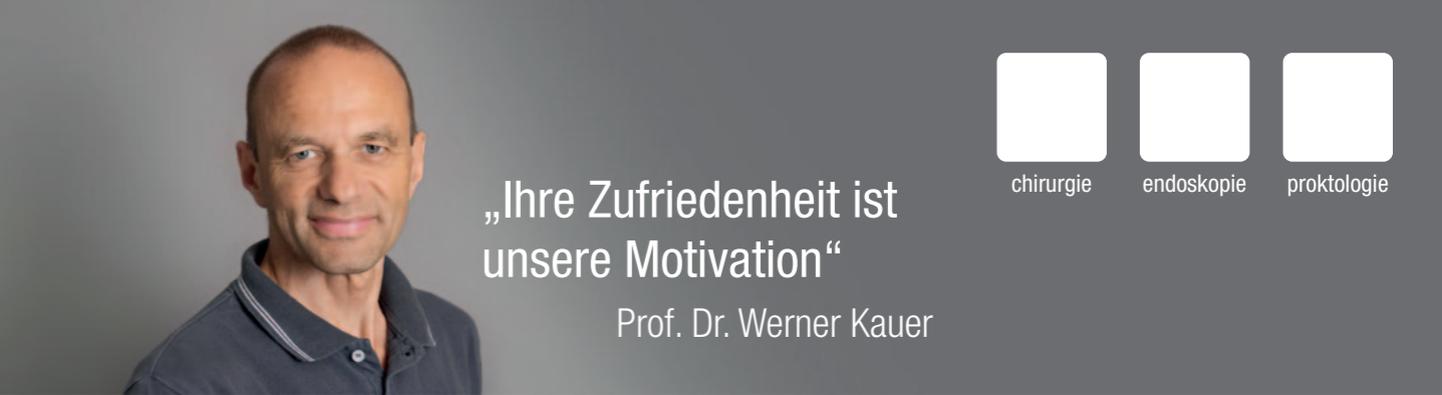


*Aloe Vera – ein echtes Allround-Talent bei vielen Hautproblemen.
©Hekla-shutterstock.com*

Die optimale Pflege bei Pickel und Co.

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

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



„Ihre Zufriedenheit ist unsere Motivation“

Prof. Dr. Werner Kauer



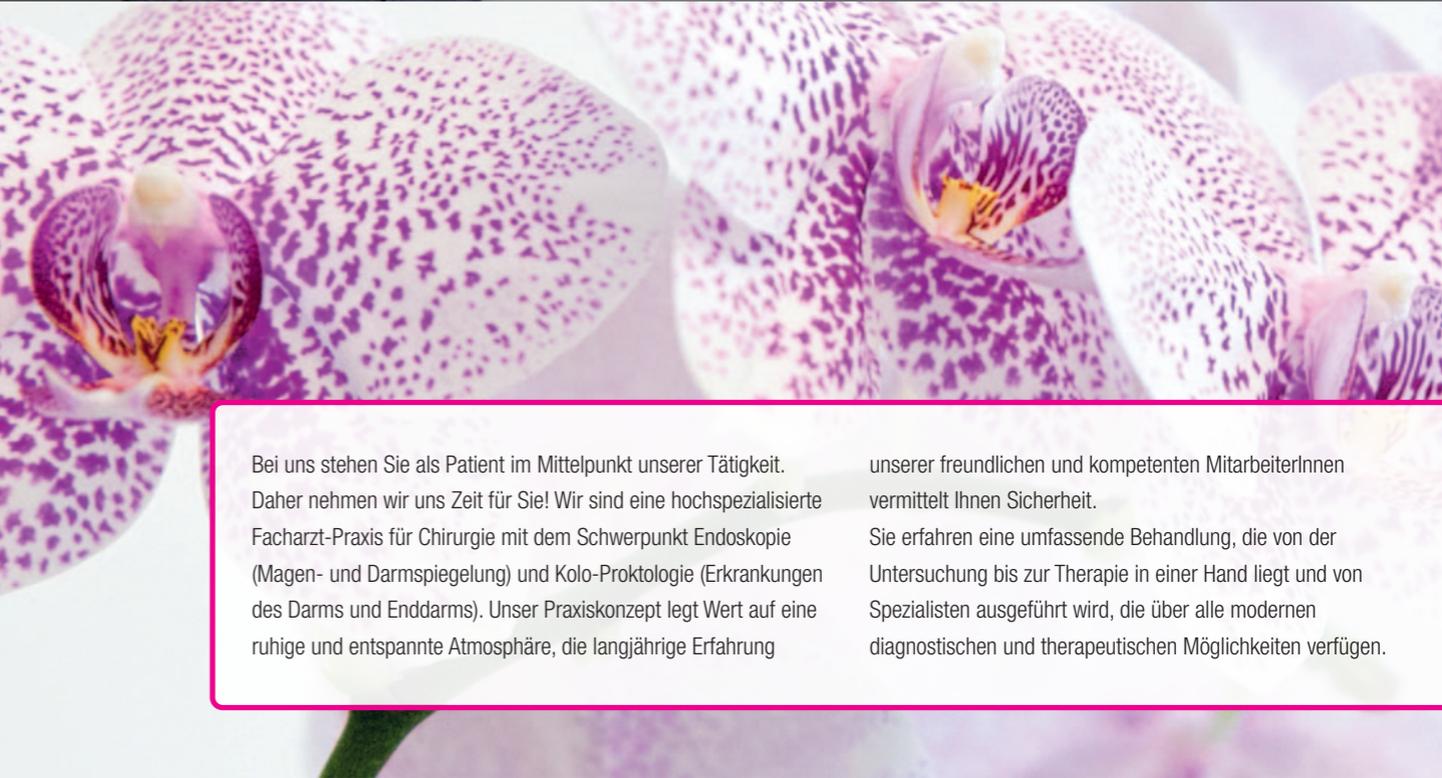
chirurgie



endoskopie



proktologie



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

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

Praxis für Chirurgie, Endoskopie und Proktologie

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

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

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

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



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

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

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

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



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

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





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

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

Und zum Schluss noch eine Nachricht, die vielleicht tröstet: Auch scheinbar makellose Prominente wie Victoria Beckham, Cameron Diaz und Miley Cyrus haben oder hatten mit Hautproblemen zu kämpfen. Viele stehen inzwischen offen dazu, wie auch das Model Louisa Northcote, die seit ihrer Teenagerzeit unter Akne leidet. Sie hat auf Instagram den Hashtag *#FreeThePimple* ins Leben gerufen, zur Stärkung des Selbstbewusstseins der Betroffenen.



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



©auremar-stock.adobe.com

Hautpflege bei Chemotherapie und Bestrahlung

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

Besonders bei der Strahlentherapie sollte der bestrahlte Hautbereich nur mit lauwarmem Wasser gewaschen werden – ohne Seife! Die Haut anschließend nur vorsichtig trocken tupfen. Ansonsten sind milde, parfümfreie und feuchtigkeitsreiche Hautpflegeprodukte zu empfehlen. Neben der sehr trockenen und lipidarmen Haut (juckt und schuppt) liegt häufig eine gestörte Hautbarriere vor. Ein mildes Reinigungsgel sowie lipidhaltige Cremes zur Stärkung der Hautbarriere bieten sich hier für die tägliche Pflege an, beim Hand-Fuß-Syndrom spezielle Hand- und Fußpflegecremes benutzen. Leiden Sie unter akneähnlichem Ausschlag und Pickel, dann sollten Sie die für Akne empfohlenen Pflegeprodukte verwenden. Während der anstrengenden Chemotherapie braucht die oftmals extrem trockene Haut eine Pflege, die Feuchtigkeit spendet, welche die gestörte Hautbarriere wieder aufbaut und auch Entzündungen lindert. Ein wahres Allround-Genie





Pinsel und Schwämmchen sollten nach Gebrauch ausgewaschen werden, damit sich keine Bakterien bilden können.

©rh2010-stock.adobe.com

ist z. B. der Inhaltsstoff Aloe Vera (Aloe Barbadensis Miller). Die Heil- und Schönheitspflanze spendet nicht nur Feuchtigkeit, sie speichert sie auch, aktiviert die Zellerneuerung, wirkt reizlindernd und antientzündlich. Ebenso beruhigend für strapazierte Haut wirkt Thermalwasser, es eignet sich auch gut für zwischendurch. Schützen Sie Ihre Haut vor der Sonne und verwenden Sie medizinische Sonnenschutzprodukte für sehr empfindliche Haut mit LSF 50 (+).

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

Schminktipp bei Hautproblemen

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

Bei Akne und unreiner Haut empfiehlt die Kosmetikerin ein ölfreies, mattierendes und nicht komedogenes Kompakt Make-up, die Unreinheiten mit einem Abdeckstift lokal abzudecken und als Finish losen Puder zum Fixie-

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

Do's and Dont's bei Akne

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

... bei Chemo- oder Strahlentherapie Die Haut vieler Krebspatientinnen ist durch

Medikamente und Behandlungen häufig blass, trocken und sehr empfindlich. Ein Make-up kann hier helfen, frischer und gesünder auszusehen – und steigert so das Selbstwertgefühl. Ebenso lassen sich durch Make-up Hautreizungen, Ausschläge oder auch Narben abdecken. **Zu beachten:** Die Foundation sollte hautfreundlich und feuchtigkeitsspendend sein. Patienten, die sich einer Chemotherapie unterziehen müssen, leiden zudem sehr häufig unter Haarausfall, der nicht nur das Kopfhaar, sondern auch die Gesichtshaare wie Augenbrauen und Wimpern betreffen kann.

„Da die Haut nach Krebsbehandlungen derart mitgenommen ist, empfehle ich immer, beim Schminken keine Schichten aufzubauen, sondern erst einmal einen silikonfreien Primer zu benutzen. Sie sind in diesem Fall oft besser, als eine stark angereicherte Tagescreme“, sagt der Münchner Visagist Horst Kirchberger. Häufig sind in-



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



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

folge der Krebstherapien auch Rötungen im Gesicht entstanden, daher empfiehlt der Experte ein Make-up mit einem mattierendem Finish und langer Haltbarkeit auf der Haut. „So braucht es keinen Puder mehr.“

Sind die Wimpern ausgefallen, kann man den Wimpernrand mit einem schmalen Pinsel und einem wasserfesten Gel-Eyeliner betonen. Falls die Härchen an den Augenbrauen komplett fehlen, rät der Visagist vom üblichen Nachzeichnen mit einem Stift ab. Er arbeitet lieber mit einem aus zwei Brauntönen bestehenden Puder, da sich die Farbe so gut changieren lässt.

Sein Tipp: Den Puder mit einem feinen Pinsel auftragen und die Augenbrauenform so nachzeichnen, wie sie vorher gewachsen ist, denn die natürliche Wachstumsrichtung der Härchen ist auch nach dem Haarausfall erkennbar.

Auch beim Schminken gilt: Nicht herumexperimentieren, sondern sich von Experten beraten lassen. Vorab sollte jedoch mit dem Arzt

geklärt werden, ob Kosmetika überhaupt eingesetzt werden dürfen. Wer sich im Kosmetikinstitut schminken lässt, kann dort auch neue Produkte ausprobieren und sehen, ob sie der Haut guttun.

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



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

Stark und schön trotz Wechseljahre

Mit Simona Stohrer die Hormone natürlich in Balance bringen

Viele Frauen stellen Anfang 40 einen Wandel an ihrem Körper fest – Stoffwechsel und Haut verändern sich, die Stimmung schwankt und die Hormone spielen verrückt. Zum Ausgleich dieser Disbalancen muss man aber nicht zu Medikamenten greifen. Die Fachberaterin für holistische Gesundheit, Simona Stohrer aus Bogenhausen, weiß wie Frauen diese Umbruchphase mit Bravour meistern.



Simona Stohrer

Eine wichtige Rolle spielt dabei der Darm. Der übermäßige Konsum industriell verarbeiteter Lebensmittel, Schwermetalle im Wasser und Umweltgifte setzen dem Körper zu. Mit sanftem Entgiften können wir den Organismus entlasten.“, beschreibt die in London ausgebildete ästhetische Fachberaterin.

Individuelles Coaching

„In dieser Phase ist es wichtig, Stress zu reduzieren und sich

selbst zu finden. Frauen sollten sich fragen – was will ich, was stört mich und was muss ich ändern. All das besprechen wir gemeinsam. Manche Frauen nutzen die Herausforderung und erfinden sich neu. Gesünder leben, sich fitter fühlen und schön im Alter bleiben, das ist möglich, wenn man seinen Lebensstil auf den Prüfstand stellt“, schwärmt Simona Stohrer. Auf ihrer Website kann man ein kostenloses 30-minütiges Beratungsgespräch buchen und ihr Konzept kennenlernen.

Detox für Körper und Geist

„Mit meiner Beratung helfe ich Frauen dabei, einen individuell angepassten Ernährungsplan zu finden. Bei mir geht es darum, das Wohlbefinden nachhaltig zu steigern.

„In den Wechseljahren verändert sich der Hormonhaushalt – mit deutlichen Folgen für das Wohlbefinden. Zwei Drittel der Frauen fühlt sich unwohl im eigenen Körper. Die Menopause steckt voller Herausforderungen für den weiblichen Organismus, der gerade jetzt individuelle Mikronährstoffe und Vitamine benötigt. Darum spielt die Ernährung in den Wechseljahren eine wichtige Rolle für die Lebensqualität“, erklärt die Gesundheitsexpertin.

Ästhetische Beratung Simona Stohrer

Savitsstr. 17a, 81929 Bogenhausen, Engelschalking
Tel. 0171/317 817 0, info@aesthetische-beratung.de



Starker Auftritt

Gesunde Füße auch im Winter

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



Barfuß raus in den Schnee, das belebt, regt die Durchblutung an stimuliert das Immunsystem.

©Julia-stock.adobe.com

Wussten Sie, dass Ihre Füße beim Laufen mit jedem Schritt das Zwei- bis Dreifache Ihres Körpergewichts abfedern? Bei einem Zehn-Kilometer-Lauf sind das immerhin für einen 70 Kilogramm schweren Läufer bei rund 9.000 Schritten fast 1.260 Tonnen. Unseren Füßen kommt in unserem Leben eine tragende Rolle zu, nicht nur beim Laufen: Wir gehen mit ihnen auch bergauf und bergab, springen oder nutzen sie als Antrieb beim Radfahren, Schwimmen und so weiter. Ja, unsere Füße haben es schwer, sie werden in enge und schlecht sitzende Schuhe gezwängt, bekommen kaum Luft – obwohl sie von uns eher gehegt und gepflegt werden sollten.

Fußprobleme sind zu einer neuen Volkskrankheit geworden. Wir beachten unsere Füße zu wenig. Dabei leisten

sie für den Körper Schwerstarbeit und geben uns Balance. Ursache für viele Probleme sind Verletzungen, angeborene Fehlstellungen, fehlende Muskulatur oder Überlastung – und oft die Schuhwahl: Enge Schuhe mit hohen Absätzen befeuern die Entstehung von vielen Beschwerden. Hier helfen Silikonpolster und medizinisch passgenaue Einlagen, die bestimmte Auflagepunkte stimulieren und für Muskelan- und -entspannung sorgen. Auch physiotherapeutische Behandlungen können helfen, Erkrankungen wie einen Hallux valgus im Anfangsstadium zu verlangsamen. Wenn aber nichts mehr hilft, ist ein operativer Eingriff häufig der Ausweg aus der Schmerzspirale.

Doch gehen wir nicht vom Schlimmsten aus. Schon kleinere Probleme können äußerst unangenehm und



Barfußlaufen am Strand regt die Muskulatur in höherem Umfang an, als das Gehen in Schuhen. Durch das zusätzliche Balancieren werden mehr Muskeln stimuliert und zu einem komplexeren Vorangehen trainiert.

©Oleksandr Shevchenko-stock.adobe.com

schmerzhaft sein. Falsches Schuhwerk kann verstärkt Hornhaut an den Füßen ausbilden, auch eingewachsene Fußnägel sind ein schmerzhaftes Zeichen der Vernachlässigung. Ein anderes bekanntes und weit verbreitetes Fußproblem: Hühneraugen. Sie entstehen durch Reibung, wenn Schuhe zu eng oder zu klein sind und drücken. Durch die Reibung verdickt sich die Hornhaut und ragt in tiefere Hautschichten ein. Lösungen und Pflaster können hier helfen, sie weichen die Hornhaut auf. Ein heißes Fußbad erledigt dann den Rest und erleichtert das Ablösen der Hornhaut.

Workout: Herrlich – ein Frischekick für die Füße!

Runter mit den Schuhen und so viel wie möglich barfuß laufen. Aus medizinischer Sicht ist Barfußlaufen im Sand, im Wald oder anderen Untergründen ohne Frage absolut gesund: Die Muskulatur wird angeregt, unsere Füße auf unterschiedliche Oberflächen zu stabilisieren – mit einer positiven Nebenwirkung auf Knie, Hüfte und Wirbelsäule. Im Winter ist das aber nicht immer leicht auszuführen. Aber schon das regelmäßige Gehen auf unterschiedlichen Böden im Haus oder der Wohnung kann die Durchblutung anregen: Teppich, Fliesen, Parkett oder auch mal Tücher auf dem Boden können schon eine Alternative und kleine Balance-Trainingseinheit sein. Überhaupt sind Balanceübungen auf wackeligem Untergrund gut geeignet, um die Fußmuskulatur zu stärken, eine Faszienrolle oder ein Golfball genügen hier schon.

Absolut im Gleichgewicht? Dann geht es an das Greiftraining – übrigens ein tolles Training, das gegen schmerzende Zehen wirkt: Dazu einfach Murmeln auf dem Boden mit den Zehen greifen und in ein höheres Gefäß ablegen, 10 bis 20 Mal wiederholen. Wer keine Murmeln zur Hand hat, kann übrigens auch mit einem Handtuch trainieren. Gegen schmerzhafte Ballenzehen (treten auf, wenn sich die Großzehen verschieben und die anderen Zehen einengen) und für ein kräftiges Fußgewölbe wirkt die „Krake“. Dabei einfach den Vorfuß um einen halben Tennisball krallen und die Spannung für einige Sekunden halten.

Vorbeugend, aber auch um ein Fortschreiten von Fehlbildungen zu verhindern, tut Yoga unseren Füßen richtig gut. Bei jeder Bewegung werden die Füße aktiviert und das Bewusstsein auch bis in die kleinen Zehen gelenkt. So können regenerative Prozesse im Körper aktiviert werden, die unser Wohlbefinden beeinflussen. Neben den klassischen Asanas gibt es übrigens auch spezielle Fuß-Yoga-Übungen, die vor allem auf Spreizen, Beugen, Kreisen, Dehnen und Balanceübungen auf den Fußballen setzen. So werden die Fußmuskeln nicht nur gekräftigt, die Füße werden gleichzeitig energetisiert. Geeignete Übungen trainieren die feine Muskulatur an den Zehen, an Quer- und Längsgewölbe bis zu den Fußgelenken und der Unterschenkelmuskulatur. Und damit nicht genug: Durch die Übungen werden Gleichgewichtsgefühl und Bodenhaftung verbessert, der Fuß wird zudem

Jahreszeitenunabhängig ist eine Übung mit Murmeln. Sie greifen sie mit den Zehen auf und legen sie in ein erhöhtes Gefäß ab.
©Krakenimages.com-stock.adobe.com



gedehnt, gelockert und entkrampft – mit positiven Auswirkungen auf Gang und Körperhaltung.

Schon überzeugt oder sind noch weitere Argumente notwendig? **Yoga für die Füße** ist für Anfänger und für Fortgeschrittene geeignet. Die speziellen Asanas lassen sich gut zu Hause durchführen. Warum nicht als aktive Wohlfühlpause in den Homeoffice-Tag einplanen?

Übung 1: Zehenspreizen

Im Sitzen die Beine übereinanderschlagen und einen Fuß auf dem Knie in die gegenüberliegende Hand legen. Mit den Fingern durch die Zehenzwischenräume fahren und so sanft die Zehen dehnen und spreizen.

Übung 2: Fuß über den Ballen kreisen

Dazu im Stehen das rechte Bein nach hinten strecken und dabei den rechten Fuß mit der Zehen-Oberseite in den Untergrund drücken. Die Ferse zeigt nach oben. Jetzt den Fuß kreisförmig bewegen, die Zehen am Boden lassen. Dann das Bein wechseln.

Übung 3: Zehenhocke

Für angenehme Entspannung und bessere Beweglichkeit in den Fersensitz setzen, dabei die Hände auf den Boden unterhalb der Schultern aufstellen. Dann das Körpergewicht nach oben drücken und auf die Zehen gehen. Langsam wieder auf den ganzen Fuß abrollen. Übung zehnmal wiederholen.



Verwöhnprogramm für die Füße

Vorausgesetzt, es sind keine weiteren Erkrankungen für die Fußprobleme verantwortlich, ist es also gar nicht so schwer, den Füßen etwas Gutes zu tun: Entspannen in der Therme, Schwitzen in der Sauna, die Seele baumeln und sich verwöhnen lassen im Spa. Geht es uns gut, entspannt der ganze Körper. Also her mit dem Verwöhnprogramm für die Füße! Denn auch im Winter brauchen unsere Füße Pflege. Deshalb: Raus aus den Stiefeln und runter mit den Socken! Starten wir mit einer verwöhnenden Fußmassage. Alles, was dazu nötig ist, sind ein paar Minuten Ruhe und Zeit, ein gutes Körperpflegeöl mit angenehmem Duft oder eine Fußcreme. Fünf Minuten Massage jeden Abend genügen schon; außerdem sorgt die Massage für weiche Haut, regt die Durchblutung an, fördert die Beweglichkeit und hilft gegen Lymphstau. Wie das geht? Ganz einfach.

Für eine sanfte Fußmassage Öl oder Fußcreme in den Händen verteilen und damit sanft die Beine austreichen,





Ein entspanntes Fußbad im Winter wärmt nicht nur, es entspannt und pflegt die Füße.

von den Unterschenkeln nach unten zu den Füßen und umgekehrt. Mit kreisenden Daumen den Fußrücken von oben massieren. Dann die Außen- und Innengelenke der Füße mit beiden Händen in Kreisen locker behandeln. Nicht die Ferse vergessen. Eine wohltuende Wirkung auf die Fußsohle gibt die Kreismassage mit dem Daumen. Am besten bei den Zehen beginnen und sich in einer Linie bis zur Ferse vorarbeiten, dreimal wiederholen. Jetzt sind die Beine noch einmal dran: Für noch mehr Entspannung, immer wieder die Beine von unten nach oben und von den Knöcheln zu den Knien mit etwas Öl ausstreichen. Für mehr Beweglichkeit und lockere Gelenke schließlich noch die Zehen zupfen: Dabei jeden Zeh einzeln zwischen die Finger nehmen und vorsichtig ziehen.

Wie wäre es außerdem mit einem entspannenden Fußbad, einer Pflegeeinheit für die Nägel (inklusive Nägel-

kürzen und Nagelhautentfernen). Probieren Sie einmal ein Fußpeeling. Alte Hautschüppchen werden sanft entfernt, die Haut wird weich und die Durchblutung ange-regt. Spezielle Fußpräparate mit Meersalz sind ein Genuss für die Füße, aber auch ein „normales“ Körperpeeling hat einen ähnlichen Effekt. Für das anschließende Fußbad einen Badezusatz ein oder Spezialprodukt ins Wasser geben. Hier sollten Sie darauf achten, dass das Wasser nicht zu heiß ist; 38 Grad sind die ideale Temperatur für Ihre Füße. Nach fünf Minuten Entspannung, sorgfältig abtrocknen und mit einer reichhaltigen Creme nochmals eincremen.

Und zum Schluss: Was tun gegen kalte Füße?

Bei klirrender Kälte, Nässe und dünnen Schuhen – da frieren Zehen und Füße schnell. Dicke Socken, gefütterte Schuhe und ein warmes Fußbad wirken hier Wunder. ■



„Körbchengröße C, bitte“

Ein neuer Trend in der Schönheitschirurgie: die Brustverkleinerung

Natürlichkeit ist das neue Schönheitsideal – daher verwundert es nicht, dass es nun auch die Brustverkleinerungen in die Liste der Top Ten geschafft haben. „Das XXL-Dekolleté ist out“, erklärt Dr. Caroline Kim, Fachärztin für Plastische und Ästhetische Chirurgie. Zum neuen Trend gehöre auch, dass manche Patientinnen einfach kein Fremdmaterial mehr im Körper haben möchten und sich ihre Implantate wieder entfernen ließen, so die Medizinerin. Andere Frauen leiden unter ihrem großen Busen, was durchaus psychische und physische Probleme mit sich bringen kann. Oft klagen sie über starke Rücken- und Schulter- oder auch Kopfschmerzen. Bei dieser medizinischen Indikation übernimmt in bestimmten Fällen – bei einer überproportional großen Brust, oft mit Körbchengröße G oder H – die Krankenkasse die Kosten. „Auch dabei sind wir unseren Patientinnen selbstverständlich behilflich“, so Dr. Kim.

Bei der OP, die ca. zwei bis zweieinhalb Stunden dauert, wird überschüssiges Fett- und Brustdrüsengewebe entfernt und gleichzeitig der Hautmantel gestrafft, d.h. die Brust wird völlig neu geformt, die Brustwarzen werden höher

positioniert, aber nicht abgetrennt. Anschließend bleibt die Patientin ein bis zwei Nächte zur Kontrolle in der Klinik. Sport ist für etwa vier Wochen Tabu, der normale Alltag ist aber nicht stark eingeschränkt. Die Schmerzen sind in der Regel gering, die Narben verlaufen an recht unauffälligen Stellen. „Ich freue mich jedes Mal mit meinen Patientinnen, wenn sie mir berichten, wie wohl sie sich dank neuem Busen in ihrer Haut fühlen und dass die körperlichen Probleme wie weggewischt sind“, so Dr. Kim, deren Praxis zu den ersten Adressen in München zählt.

Neben der Brustverkleinerung wird auch die Bruststraffung, z. B. nach einer Schwangerschaft, immer beliebter. Diese kann auch mit Eigenfett kombiniert werden, wenn etwas mehr Dekolleté, jedoch ohne Implantat gewünscht wird.

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, Diplomate of the European Board of Plastic Reconstructive and Aesthetic Surgery.





MEDICENTER SÜD – das neue Ärztehaus im Süden von München

Diagnostik und Therapie auf höchstem Niveau unter einem Dach

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

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

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

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

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

MEDICENTER SÜD — MÜNCHEN —



NEUES ÄRZTEHAUS IM MÜNCHENER SÜDEN Fertigstellung bis Mitte 2021 geplant

- Moderne, helle Praxisflächen mit gehobener technischer Infrastruktur unter Berücksichtigung aller aktuellen Sicherheitsstandards
- Flexible Grundrisse von ca. 150 m² bis ca. 1.030 m² für die Gestaltung individueller Praxiskonzepte
- Fachärzte verschiedener Fachrichtungen und ergänzendes therapeutisches Angebot für Diagnostik und Therapie unter einem Dach
- Gesundes Arbeitsumfeld mit Wohlfühlambiente
- Nachhaltige Bauweise
- Konzeption und Bau durch regionalen, eigentümergeführten Projektentwickler

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

MEDICENTER SÜD GmbH
Fon +49 8151 1875818
info@medicentersued.de

Immobilien und
wahre Werte.



Wertvoll ist, was Ihnen viel bedeutet.

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

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

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

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

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

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

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

Werte leben.

riedel-immobilien.de



München - Schwabing / Toplage nahe Englischer Garten
 Rarität: Jugendstil-Palais mit 7 Wohn-/Gewerbe-Einheiten
 Bj. 1890, Grundstück ca. 510 m² Wfl. ca. 661 m², Nfl. ca. 1.565 m²,
 kein EA da Denkmalschutz, Kaufpreis auf Anfrage + 3,48 % Prov.
 Büro Nymphenburg 089 15 94 55 - 0



München - Gärtnerplatzviertel
 Ensemble mit Wohn-, Gewerbe- und Ladenflächen in Toplage
 Bj. 1801, Grundstück ca. 650 m² Wfl. ca. 500 m², Nfl. ca. 1.265 m²,
 kein EA da Denkmalschutz, KP € 10.000.000 + 3,48 % Prov.
 Büro Bogenhausen 089 15 94 55 - 40



München - Lehel direkt am Englischen Garten
 Elegante 3-Zimmer-Garten-Wohnung mit Gästebereich
 Bj. 2013, Wfl. ca. 120 m², Nfl. ca. 145 m², 3 Zimmer,
 EA-B 63 kWh/m², EEK: B, Gas, KP € 2.250.000 + 2 Stpl.+ 3,48 % Prov.
 Büro Schwabing 089 15 94 55 - 30



München - Altstadt
 Exquisite Stadtwohnung mit Loftambiente zum Erstbezug
 Bj. 1982, mod. 2020, Wfl. ca. 134 m², 2,5 Zimmer
 EA-V 93 kWh/m², EEK: C, Fernwärme, KP € 2.130.000+ 3,48 % Prov.
 Büro Schwabing 089 15 94 55 - 30

78
wohnen



Dunkle Magie

Offene Grundrisse verlangen anspruchsvolle Gestaltung von modernen Küchen. Klassisches Weiß wäre da oft störend und so suchen Gestalter neue Materialien und Formen für das Design dieses lebendigen Mittelpunkts einer Wohnung. →

*Dieser Corpus von Leicht Küchen
ist elegant und überzeugt durch
einen raffinierten Lichteffect.
©LEICHT/P. Schumacher*



Der durchdachte Küchenschrank von bulthaup bietet Platz für alle Kochutensilien, die bei geschlossenen Türen einfach verschwinden.

Kein Raum hat sich in den letzten Jahren in deutschen Heimen mehr verändert als die Küche. Vorbei sind die Zeiten eines hermetisch abgeschlossenen Bereichs, in dem die Hausfrau schaltete und waltete. Kochen ist längst zu einem Gemeinschaftserlebnis geworden, an dem die ganze Familie teilnimmt. Das neue Bewusstsein von nachhaltiger und gesunder Ernährung hat diesen Bereich in einen Mittelpunkt des modernen Lebens verwandelt. Offene Architekturkonzepte integrieren die Küche ohne Bruch in die Grundrisse der eigenen vier

Wände. Innovative Dunstabzüge haben auch das Argument der störenden Küchengerüche obsolet gemacht. Nun stellt sich das Problem der gestalterischen Einbindung in modernes Interior Design. Klassisches Weiß ist da oft einfach ein Fremdkörper in einer farblichen und formalen Gestaltung, die aktuell in den Wohnungen angesagt ist. Ob Vintage, Industrial oder skandinavisches Interior – der Anspruch an Materialien und Design der Kücheneinrichtungen muss mit diesen Strömungen Schritt halten. ➔



Der Materialmix aus Naturstein und Holzpaneelen der Bossa Küche von Leicht Küchen ist absoluter Trend. ©LEICHT/P. Schumacher



Dieses Ensemble von bulhaupt definiert Kücheneinrichtung ganz neu. Filigrane Lösungen aus Metall in Kombination mit angesagtem Holzdesign schaffen eine nie gekannte und flexible Leichtigkeit.



Die Kücheninsel mit der massiven Natursteinplatte von Lascasas ist die elegante Symbiose von repräsentativem Essplatz und hochmoderner Kochstelle.

So zieht zunehmend Echtholz hier ein, das auch farblich eine vielfältigere Palette zulässt. Neue Techniken der Versiegelung und Bearbeitung der Flächen erfüllen dabei alle Anforderungen an Hygiene und Pflege der Einrichtung. Der natürliche und warme Baustoff ist seit einigen Jahren stark im Kommen. Wurde es zunächst als reines wohnliches Zusatzelement, zum Beispiel als einfaches luftiges Regalbrett anstelle eines kompakten Oberschranks, verwendet, werden heute verschiedene Holzvarianten für die Gestaltung ganzer Fronten eingesetzt. Ausgesuchte Furniere ermöglichen es, Echtholz-Gestaltungen der Wohnräume wieder aufzunehmen und bilden so übergangslos eine elegante Gesamtheit. Diese Holzfronten können nun nach Wunsch lackiert, beschichtet oder anderweitig bearbeitet werden. So gewinnen diese die gleiche stylische Anmutung wie Metall- oder Kunststoffmaterialien, deren Farbpalette immer wieder herrschende Modeströmungen aufgenommen hat. ➔

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



Besuchen Sie uns im
ZUGORAMA München
Promenadeplatz 11, 80333 München



Schweizer Perfektion für zuhause





Durch den mittig platzierten Esstisch dieses Ensembles von Rotpunkt wird die Massivität einer üblichen Küche spielerisch gebrochen.

So sind die dunklen Farbpaletten nun der absolute Trend. Ob matt und glatt, ob Betonoptik oder ganz in Schwarz – die Küche ist denkbar weit von der alten Küchenanmutung entfernt. Die Farbe beschränkt sich dabei nicht allein auf die Fronten, sondern wird bis ins letzte Detail der Scharniere oder Zugschubladen durchgeführt. Sollten sich die Einbaugeräte nicht an diese Farbvielfalt

halten, wobei es auch hier innovative Hersteller gibt, die zum Beispiel Geräte in Schwarz oder anderen gedeckten Farben anbieten, so wandern sie einfach hinter raffinierte Schiebetüren, die eine ruhige, einheitliche Optik garantieren. Diese Farbgebung lässt sich dann auch mit Arbeitsplatten aus Naturstein oder Metall auf das Beste kombinieren. ➔

Das dezente Grau und die klaren Linien integrieren die Küche Pure von SieMatic perfekt in ein modernes Interior mit offenen Grundrissen.



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

WWW.QUARTIER-NEUHAUSEN.DE



Holz ist das Trendmaterial der Saison für Küchen. Der Naturstoff verleiht dem Lebensmittelpunkt jeder Wohnung eine warme und angenehme Anmutung.



Die großzügige Holztheke des Ensembles von MyFace lädt zu gemeinsamen Kochevents und langen Abenden mit Familie und Freunden ein.

Das bestimmende Element moderner Küchengestaltung ist die dominante Kochinsel, die Zugewandtheit und Kommunikation ermöglicht. Oft sind dort für die kleine Mahlzeit auch Flächen mit entsprechenden Hockern integriert. Damit diese für jeden bequem sind, wird die Korpushöhe einfach aufgestockt. Nicht mehr die Dimension des Herdes gibt den Ausschlag, sondern die tatsächliche Größe des Nutzers. Das sorgt für mehr Komfort und eine gesunde Haltung bei Gemüseschneiden oder Kochen. Dadurch wirken auch die oft durchgängig gestalteten Fronten nicht so dominant, sondern etwas graziler und schlanker.

Mit starken Farben und eleganten Linien werden Küchen so zum natürlichen Blickfang im Zentrum des täglichen Lebens. Ein Ort, an dem auch die Kinder ganz spielerisch an das Kochen herangeführt werden und sich Gäste auf Partys noch lieber als sonst schon versammeln. Hier verwandeln sich die Dinge des Lebens nicht einfach nur in eine Mahlzeit, sondern zu einem Erlebnis, das nicht nur auf die einsame Person des Kochs oder der Köchin beschränkt ist.

Das ist die Magie, die wir gerade in Zeiten benötigen, die uns oft auf die eigenen vier Wände beschränken. ■



Alexander Renner und
Asita Bornstedt



der exzessiven Strenge von Le Corbusier oder Mies van der Rohe beinhaltet. Neoklassiker, weil ihre Formen und Ausführungen durch zeitgenössisch geprägte Perspektive gefiltert wurden.

Ein Team aus Innenarchitekten und Architekten gibt Ihnen einen exklusiven Einblick in die Gestaltungsmöglichkeiten mit den B&B ITALIA und MAXALTO Kollektionen und begleitet Sie sensibel in jeder Phase der Umsetzung individueller Wohnkonzepte. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

B&B Italia Store München
Maximiliansplatz 21, 80333 München
Tel. +49 (0)89/461 368 0
store.muenchen@bebitalia.com,
www.bebitalia.com

Öffnungszeiten:
Di bis Fr 10:00 - 18:00 Uhr,
Sa 10:00 - 17:00 Uhr,
oder nach Vereinbarung

Der Münchner B&B ITALIA FLAGSHIP STORE im Herzen von München präsentiert in seinen neu gestalteten Räumen seit Oktober 2020

Die neue MAXALTO Kollektion.

Sie hatte im Januar 2020 in Paris Premiere. MAXALTO ist mit seiner unvergleichlichen, zeitlosen Eleganz Inbegriff von Möbeldesign „made in Italy“. Mit edlen Holzmöbeln, die heute mehr denn je das Herz jeden Designliebhabers höherschlagen lassen.

MAXALTO ist aus der Idee von Piero Ambrogio Busnelli sowie Afra und Tobia Scarpa gewachsen. Eine Idee, die moderne Tradition neu gestalten und dank raffinierter, hochwertigster Handwerkskunst neu definieren sollte. Edles Holz war dabei von Anfang an das bevorzugte Material – und im Gründungsjahr 1975 vollkommen gegen den „Trend“ von Kunststoff und Plastik.

Unter der Führung von Antonio Citterio, der auch für die Gestaltung des Münchner B&B ITALIA Flagship Stores verantwortlich zeichnet, gelingt es MAXALTO, die neue Kollektion in den Rang von spektakulären, modernen Neoklassikern zu heben. Modern, weil sie mit den Visionen der größten Freidenker im Möbeldesign – wie Jean-Michel Frank – korrespondiert, aber auch Respekt vor



Elegante Mischung

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





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

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

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



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



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

©Karimoku Case Study/Monica Grue Steffensen

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

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

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





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

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

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



Kupa+

Quartier
Kuvertfabrik
Pasing



hier wohnt die zukunft

INNENAUSBAU
GESTARTET

- + **Impulsgebendes Stadtquartier rund um die historische Kuvertfabrik**
- + **Smart Apartments bis Familienwohnungen**
- + **Features: z.B. Community-Kitchen und -Dachterrasse, Working Lounge, Car-/E-Bike-Sharing**
- + **Verkaufspreise ab 599.000 €**

Beratung und provisionsfreier Verkauf

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

bauwerk.
CAPITAL

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



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



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

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

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

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

©Karimoku Case Study/Masaki Ogawa





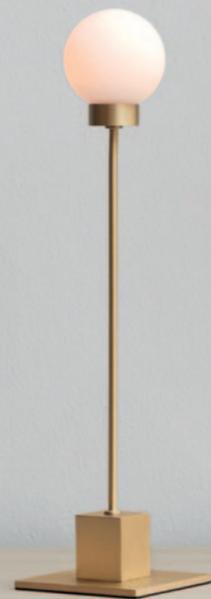
Die Schlichtheit von Japandi lässt sich perfekt mit vorhandenen Möbelklassikern wie diesem bunten Sessel kombinieren. ©dk3

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

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



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



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



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

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

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



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

Smarte Küchengeräte

Die digitale Entwicklung macht vor der Zukunft nicht halt. Vernetzte Geräte, die sich auch vom Smartphone steuern lassen, halten immer mehr Einzug in die Haushalte. Dabei darf es auch gerne knallbunt werden.



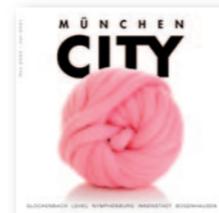
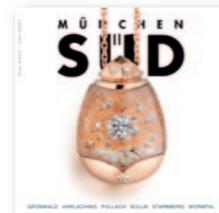
Mentale Power - Durchstarten mit Meditation und Coaching

In Krisenzeiten ist es wichtig, sich auf sich selbst zu besinnen und die eigenen Stärken hervorzuheben. Mit Meditation oder einem Coach klappt das ganz hervorragend. MünchenCITY gibt Tipps, wie man stark, selbstbewusst und in sich ruhend in das Frühjahr startet. ©fizkes-shutterstock.com

Die nächste Ausgabe erscheint im Februar 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** 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*

MAXALTO



LUX COLLECTION

B&B Italia Store München

Maximiliansplatz 21
80333 München
Tel. 089-461 368-0
www.bebitalia.com

Öffnungszeiten:

Di bis Fr 10:00 - 18:00 Uhr

Sa 10:00 - 17:00 Uhr