

März - Mai 2021

M Ü N C H E N
S Ü D



GRÜNWALD HARLACHING PULLACH SOLLN STARNBERG WÜRMTAL

Die Straße zum Glück ist manchmal eben asphaltiert.

Entdecken Sie die Performance des 911 Targa 4S jetzt bei uns im Porsche Zentrum 5 Seen.



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

911 Targa 4 · Kraftstoffverbrauch (in l/100 km): innerorts 12,8 · außerorts 8,0 · kombiniert 9,8;
CO₂-Emissionen (in g/km): kombiniert 223; Stand: 01/2021



PORSCHE

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Vorfriede 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. Einen kleinen Vorgeschmack möchten wir Ihnen auf den Seiten 8 bis 37 geben.

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



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



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

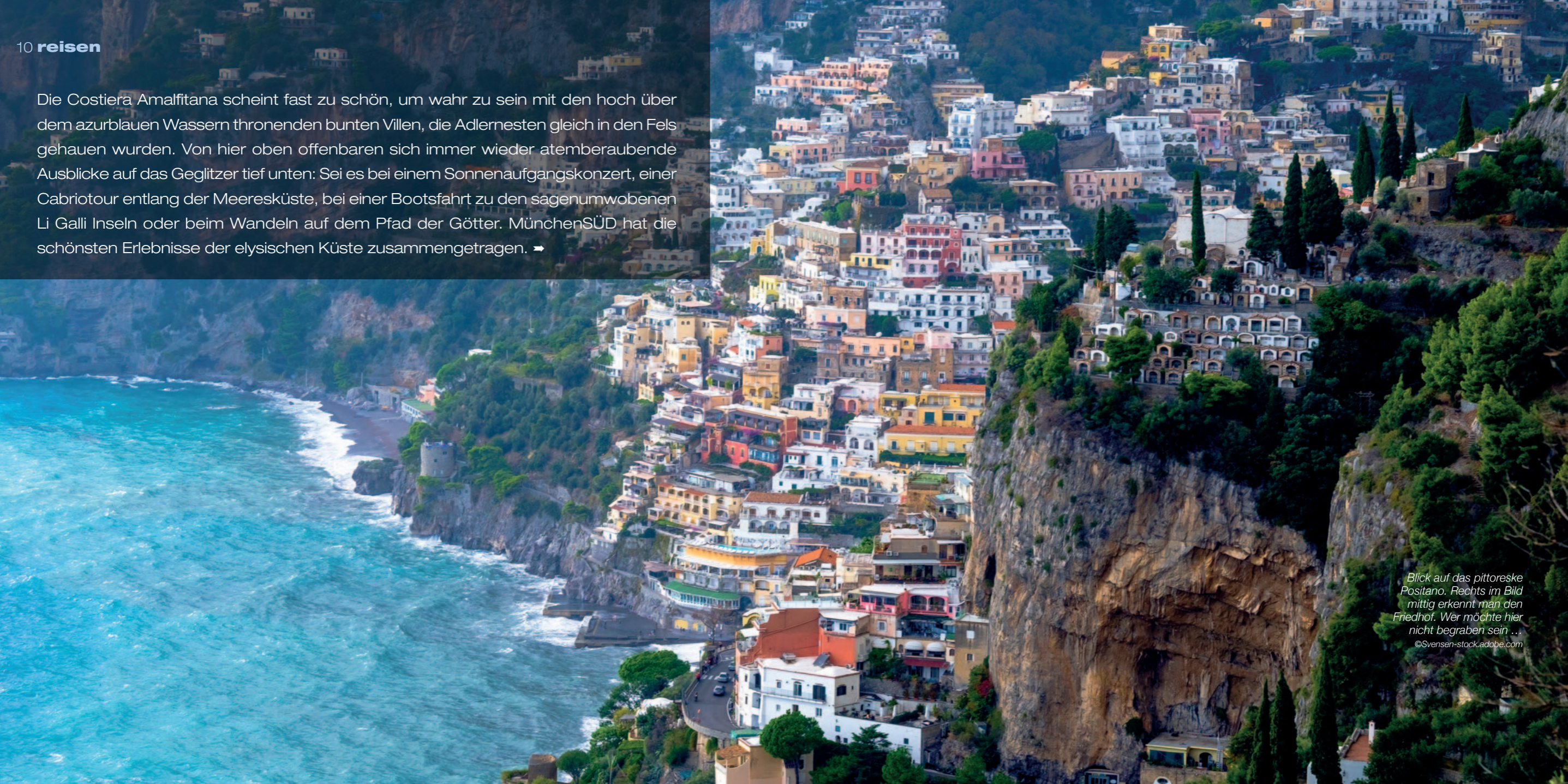


ENTSPANNEN INMITTEN DER
LEOGANGER STEINBERGE

La Dolce Vita

Einheimische erzählen mit einem Augenzwinkern, dass Reisende an der Amalfiküste hoch oben über den glitzernden Wassern einmal den lieben Gott auf einem Fels sitzen gesehen haben, auf das von ihm Geschaffene hinunter blickend – und die Reisenden hätten dann schüchtern eine Konversation anzufangen versucht: „Wohl auch auf Urlaub ...?“, und der liebe Gott hätte fein gelächelt und geantwortet: „Homeoffice“.

Die Costiera Amalfitana scheint fast zu schön, um wahr zu sein mit den hoch über dem azurblauen Wassern thronenden bunten Villen, die Adlernestern gleich in den Fels gehauen wurden. Von hier oben offenbaren sich immer wieder atemberaubende Ausblicke auf das Geglitzter tief unten: Sei es bei einem Sonnenaufgangskonzert, einer Cabriotour entlang der Meeresküste, bei einer Bootsfahrt zu den sagenumwobenen Li Galli Inseln oder beim Wandeln auf dem Pfad der Götter. MünchenSÜD hat die schönsten Erlebnisse der elysischen Küste zusammengetragen. ➔



Blick auf das pittoreske Positano. Rechts im Bild mittig erkennt man den Friedhof. Wer möchte hier nicht begraben sein ...

©Svensen-stock.adobe.com



Die Stadt Positano ist Mitglied der Cittaslow, einer Bewegung zur Entschleunigung und Erhöhung der Lebensqualität durch entsprechende Umwelt-, und Infrastrukturpolitik, urbane und landschaftliche Qualität, Aufwertung der heimischen Erzeugnisse und auch der Gastfreundlichkeit.



John Steinbeck schrieb 1953 in Harper's Bazaar über den Ort: „Positano geht unter die Haut. Es wirkt nicht real, wenn du dort bist, und es wird verlockend real, wenn du gegangen bist“, und löste damit den Tourismus-Boom aus.

The Place to be mit Sonnenaufgangs-Symphonie

Die Amalfiküste schlängelt sich südlich von Neapel, an der Westküste Italiens am Golf von Salerno entlang und zählt zu der Südküste der Sorrentinischen Halbinsel. Ob Pablo Picasso, Frank Sinatra oder George Clooney – sie alle sind dem unwiderstehlichen Charme dieser zauberhaften Gegend verfallen. Als exklusiver Hotspot gilt seit jeher Positano, die Perle der Amalfiküste. Doch auch das pittoreske Städtchen Amalfi mit dem Dom aus dem Jahr 937 verzaubert mit himmlischer Atmosphäre vor Klippenkulisse. Die aussichtsreichen Klippen waren schon im Rö-

mischen Reich ein beliebter Sommersitz wohlhabender Römer, die an der Küste zahlreiche Villen bauten. Deren Kunstwerke und Mosaiken zeugen heute noch von Reichtum und Luxus. In der Villa Rufolo in Ravello war schon Richard Wagner 1880 zu Gast und von dem dazugehörigen Garten, der heute noch besichtigt werden kann, so begeistert, dass er ihn als Vorbild nahm für Klingsors Zaubergarten in Parzival. Zu Ehren Wagners finden bis heute zahlreiche Musikveranstaltungen statt, berühmt ist das „Sonnenaufgangskonzert“ Anfang August um fünf Uhr morgens hoch über dem Meer. ➔





Blick auf Altrani (oben) bei Amalfi. Die flächenmäßig kleinste Gemeinde Italiens gehört zum exklusiven Verein der schönsten Orte Italiens.

Amalfi (rechts) ist nicht nur Namensgeber der Amalfitana, sondern auch die größte Stadt an der Küstenstraße. Ihre Glanzzeit liegt weit zurück. Einstmals war Amalfi die erste der italienischen Seerepubliken und konnte mit Städten wie Genua und Venedig konkurrieren. Militärische Niederlagen und Naturkatastrophen bedeuteten den Niedergang der Stadt im 11. Jahrhundert. Dank des Tourismus blüht heute wieder das Leben. ©ArTo-stock.adobe.com



Prägend für das Stadtbild von Amalfi ist der Dom aus dem 10. Jahrhundert. Heute präsentiert er sich im normannisch-arabischen Stil, wurde später vor allem im Innenbereich barockisiert. Die prächtige Mosaikfassade erhielt er aber tatsächlich erst im 18. Jahrhundert. Heute bildet er zusammen mit dem Marktplatz das touristische Zentrum Amalfis. ©stock.adobe.com



©netty-stock.adobe.com



©ikmerc-stock.adobe.com

Zwei berühmte Villen birgt der kleine Ort Ravello. Die Villa Cimbrone gibt es in ihrer heutigen Form erst seit etwa 100 Jahren. Ein alter Palazzo nebst Gartenanlagen wurden zu einem wunderschönen Ensemble zusammengefasst. Die Villa war u. a. Schauplatz der Sissi-Filme. Die Villa Rufolo (Bild rechts) aus dem 13. Jahrhundert muss schon allein wegen ihrer traumhaften Gärten besucht und bewundert werden.



©ikmerc-stock.adobe.com



©Gabriele Maltinti-stock.adobe.com



Mit dem Cabrio über den Dingen schweben

Wenn man mit einem breitrempigen Strohhut in einem schicken Cabrio die kurvige und enge Küstenstraße Amalfitana entlangdüst, muss man zwar etwas Geduld mitbringen – wird für seinen Abenteuermut aber mit göttlichen Aussichten belohnt. Da die Amalfitana als eine der schönsten Straßen der Welt gilt, sollte man die 50 km lange Fahrt von Meta di Sorrento nach Vietri sul Mare klug in Etappen einteilen. Auf der extrem engen Straße oft hoch über der Küste überholen laut hupend sämtliche Vesparoller Kampaniens auf abenteuerlichste Weise. Und die entgegenkommenden Busse lassen oft daran zweifeln, ob das Manöver gut gehen kann. Wenn man

kleinere Strecken einplant, unterwegs in oft herrlich verschachteltem alten Gemäuer nächtigt, kommt man dem italienischen „dolce far niente“ schon sehr nahe. Wer die Küstenstraße ostwärts fährt, ist stets auf der dem Meer zugewandten Seite unterwegs. Statt Cabrio kann man auch auf eine Vespa oder einen Oldtimer zurückgreifen. Übernachten kann man fast überall, von einfach bis luxuriös, oft mit Zugang direkt vom Hotelzimmer zum Meer. Und wenn man dann fangfrischen Fisch und ein Fläschchen Wein auf einer der winzigen Terrassen hoch über dem Meer genießen kann, dann fühlt man sich wie im Paradies. ➔

Zahlreich sind die unglaublich schönen Ausblicke an der Amalfitana, einer der spektakulärsten Straßen der Welt. Unterwegs bieten sich viele Möglichkeiten für Erfrischungen, tatsächliche und auch kulinarische. Ein echter Tipp ist der kleine Strand in der Furore-Bucht (Bild oben rechts).



©stock.adobe.com



Boarisch ToGo und geliefert!

089-744 88 40

10% Rabatt
bei Abholung!

Lieferung bis
Baierbrunn &
drumherum

Mit neuer
Karte seit
1. Februar!

WALDGASTHOF
BUCHENHAIN

Am Klettergarten 7
82065 Baierbrunn
www.hotelbuchenhain.de





Shopping in Sorrent und Ravello

Wem das glamouröse und quirlige Positano zu laut und zu teuer ist, der findet in Sorrent mit seinen bezaubernden Gassen und zahlreichen Restaurantterrassen eine preisgünstigere Alternative und eine gute Anbindung für Ausflüge nach Capri, Pompeji oder Neapel – per Schiff, Bus oder Bahn. In den schmalen Straßen rund um die Einkaufsstraße Via Cesareo entdeckt man beim Shoppen wahre Schätze: von frischer Pasta über Kräuter, Keramik, venezianisches Glas bis hin zur neuesten (Schuh-)Mode. Abends ist die Altstadt für den Verkehr gesperrt und bietet die ideale Kulisse für einen nächtlichen Einkaufsbummel. Ravello begeistert mit seinem märchenhaften Domplatz und vielen Geschäften mit



Eine großstädtischere Anmutung hat Sorrent (linke Seite). Dabei ist es nicht weniger malerisch als die Orte direkt an der Amalfiküste.

Für Geschichts- und Kulturinteressierte ganz weit oben steht der Abstecker zu den Ausgrabungsstätten der 79 nach Christus untergegangenen Stadt Pompeji (oben). Mittlerweile sind etwa zwei Drittel der antiken Stadt freigelegt worden.

Die eigentliche Sehenswürdigkeit Neapels (links) ist das pralle Leben in den unzähligen Gassen der Stadt. Die Schönheit des Chaotischen gewissermaßen.



handwerklich gefertigter Leinenkleidung, Papier- und Ledererzeugnissen. Vor allem Zitronen und natürlich auch Limoncello, den aus der Schale der Amalfizitrone gewonnenen typischen Schnaps, nicht zu kaufen, wäre ein echtes Versäumnis.

Götterwanderung

Wem nach all der Schlemmerei, dem Wein und dem Limoncello nach sportlicher Abwechslung gelüftet, der ist auf dem Wanderpfad Sentiero degli Dei richtig. Spaziergänger und Wanderer wandeln die aussichtsreiche Fel-

senküste entlang, vorbei an steilen Weinbergen, Zitronenbäumen, schroffen Felsen und kleinen Küstenstädtchen. Die gesamte Etappe von Bomerano nach Positano dauert etwas mehr als vier Stunden. In Nocelle kann man wunderbar einkehren und – falls man doch dem Limoncello wieder zu sehr gefrönt hat – den Bus zurück nach Positano nehmen. Von Positano nach Nocelle führt die Tour über anspruchsvolle Stufen und steile Hänge. Wer diese meiden möchte, spaziert lieber andersherum – quasi von Bomerano bis ins verschlafene Örtchen Nocelle. ➔

©stock.adobe.com



Der Name „Sentiero degli Dei“, also „Pfad der Götter“, kommt nicht von ungefähr. Permanente spektakuläre Ausblicke säumen den Weg. Die gute Ausschilderung macht ein Verlaufen ausgeschlossen. Es wechseln sich schroffe Felslandschaften mit sanften, grünen Abschnitten ab. Flora und Fauna sind sehr abwechslungsreich, es wachsen neben Zitronen- und Orangenbäumen auch viele Olivenbäume und Weinreben.



24 reisen

Punta Campanella ©lucamato-stock.adobe.com



©Andrea Izzotti-stock.adobe.com



Praiano bei untergehender Sonne.
©cenz07-stock.adobe.com



©ollrig-stock.adobe.com

Abtauchen im Nationalpark Punta Campanella

Auch unter der Wasseroberfläche entdeckt man ein kleines, von der Hochseefischerei verschontes Kleinod: Die Amalfiküste gilt mit ihrem kristallklaren Wasser als erstklassiges Schnorchel- und Tauchgebiet – allen voran der Nationalpark Punta Campanella mit dem Unterwasserberg Secchetella dei Galli. Im smaragdgrünen und kobaltblau schimmernden Tyrrhenischen Meer tummeln sich Hummer, Zackenbarsche, Garnelen und Oktopusse neben schwarzen, roten und gelben Mittelmeer-Korallen. In Praiano, Amalfi und Sorrent findet man zahlreiche Tauchschulen und Anbieter von Schnorchel- und Tauchausflügen. ➔

Kanzlei am Starnberger See

Familienrecht. Fey & Kollegen.



Klar in der Sache – echt in der menschlichen Begegnung.

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

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

www.kanzlei-am-starnberger-see.de



Der schönste Sonnenuntergang der Welt

Um die Li Galli Inseln, die auch „Le Sirenuse“ genannt werden, ranken sich zahlreiche Mythen und Legenden. Hier sollen die Meerjungfrauen gelebt haben, die schon Homers Odysseus mit ihren lieblichen Gesängen in die Irre geführt haben sollen. Aber wer will sich angesichts dieser Schönheit nicht gerne in die Irre leiten lassen?! Auf einer Bootsfahrt zu den magischen Inseln begegnet man

zwar heutzutage keinen Sirenen, dafür aber dem großen Artenreichtum des Tyrrhenischen Meeres. Sogar Delfine und Wale kann man hier beobachten. Viele Anbieter verleihen Boote – mit und ohne Skipper – und nach einem entspannten Tag auf dem Wasser kommt man bei Praiano in den Genuss des wohl schönsten Sonnenuntergangs der Welt. ➔

*Praktisch die ganze Amalfi-
küste auf einen Blick. Links
etwas vorgelagert erkennt
man die Li Galli Inseln.*

©Giuma-stock.adobe.com



Überdrüssig der andauernden senatorischen Intrigen in Rom verlegte der römische Kaiser Tiberius im Jahre 26 seinen Regierungssitz nach Capri. Kein Wunder, war er doch für seine Genusssucht bekannt. Große Strände sucht man vergeblich auf der Insel, umso romantischere kleine Buchten die man auf teils abenteuerlichen, steilen Wegen erreicht. Berühmt ist Capri auch für seine Villen. Hervorzuheben ist die Villa des Schriftstellers Curzio Malaparte (Bild rechts). Das Bauwerk sollte so sein wie er – traurig, hart und streng. Der Schriftsteller vermachte es der Jugend der Volksrepublik China, doch nach langem Rechtsstreit konnte dies verhindert werden. Berühmt ist die Villa Malaparte als Kulisse des Films „Die Verachtung“ von Jean-Luc Goddard.

©stock.adobe.com





Typisch sind die bunten, einfachen Häuser der Gegend, wie rechts im Bild auf der kleinen Insel Procida. Die beiden Zentren Capri und Anacapri (Bild ganz rechts) sind bei Touristen sehr beliebt. Neben Märkten und vielen Geschäften laden auch zahlreiche Bars und Cafés zum Verweilen ein. Tagesausflügler nehmen die Fähre von Sorrent oder Neapel. Die Fähren verkehren teilweise auch an die Orte an der Amalfiküste.

©stock.adobe.com



Romantik pur auf Capri

Wer meint, noch romantischer könnte es nicht werden, der macht einen Abstecher zur Sehnsuchtsinsel Capri, dem Juwel des Golfs von Neapel. Von Neapel, Salerno, Sorrent, Amalfi und Positano pendeln regelmäßig Fähren und Boote zu der Insel. Eine Landschaft von wilder Schönheit, geformt von Wind und Meer – voll üppiger Vegetation und einer beeindruckenden Architektur, mystischer Felsgrotten und einem Panorama zum Dahinschmelzen. Bei einer Bootstour zur Grotta Azzurra erlebt man (s)ein blaues Wunder: Nirgendwo ist das Wasser blauer als hier, besonders in den Mittagsstunden. ■



KN CLASSICS KATRIN NEUREUTER

Wohnwechsel-Beratung für Senioren
in München



Mein Angebot für Sie

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

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



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 ■



Schönheits-OPs boomen

Die Zahl der Beauty-OPs steigt von Jahr zu Jahr. Doch wer hätte gedacht, dass sie ausgerechnet in Zeiten der Corona-Krise derartig boomen. Auch die Herren der Schöpfung legen sich immer öfter unters Skalpell. Drei der unter den Top Ten zu findenden ästhetisch-chirurgischen Eingriffe haben wir uns von Experten ihres Fachs näher erläutern lassen. ➔



40 wellness

Spätestens ab 40 Jahren verliert das Gesicht seine straffen Konturen, denn die Haut ist weniger elastisch, das Fettgewebe schwindet.

Warum nicht das durch den abgesagten Karibik-Urlaub eingesparte Geld in eine Schönheits-OP investieren? Dieser Meinung sind laut einer Umfrage der Deutschen Gesellschaft für Ästhetisch-Plastische Chirurgie (DGÄPC) 67 Prozent der Patienten. Hinzu kommt, dass derzeit viele Berufstätige im Homeoffice arbeiten und die Nachwirkungen einer OP wie sichtbare Schwellungen und blaue Flecken so den Kollegen verborgen bleiben. Die nachgefragten Eingriffe sind ganz unterschiedlich: Weit vorne liegen Lidstraffungen, denn durch das Tragen der Maske rücken die Augen nun in den Fokus, wie überhaupt Korrekturen im Gesichtsbereich aktuell sehr gefragt sind. Schließlich sieht man bei Videokonferenzen sein Gesicht in Großaufnahme – und entdeckt so manches, was einem nicht gefällt.

Spätestens ab 40 Jahren verliert das Gesicht seine straffen Konturen, denn die Haut ist weniger elastisch, Fettgewebe schwindet und auch Knochenstrukturen bilden sich zurück, vor allem am Unterkiefer. Folge sind Hängebäckchen, Falten (wie die sog. „Marionettenfältchen“ an den Mundwinkeln) und ein erschlaffender Kinn- und Halsbereich. „Ab einem bestimmten Alterungszustand der Haut und der Weichteile bringt nur noch ein Facelift den gewünschten Effekt – minimal- oder nicht-invasive Methoden reichen dann nicht mehr“, erklärt Dr. Caroline Kim, Fachärztin für Plastische und Ästhetische Chirurgie. „Bis heute existiert keine andere Methode, die eine natürliche und einigermaßen dauerhafte Konturierung des unteren Gesichtsbereichs und des Halses ermöglicht“, erklärt die erfahrene Medizinerin. Bei Falten im Stirnbereich hingegen, wie beispielsweise der lästigen Zornesfalte, kommen heutzutage in der Regel Botox und Hyaluronsäure zum Einsatz. Nur selten noch bestehen Indikationen für ein Stirnlift. ➔

©Casther-stock.adobe.com



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

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

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

Parkplätze direkt vor dem Haus und in unmittelbarer Nähe vorhanden.



christina meyer

HAARE | KOSMETIK | DAY SPA



www.christinameyer.de

Moderne OP-Technik für mehr Natürlichkeit

Das Facelift (Wangen und Halsstraffung) ist ein etwa zwei- bis dreistündiger Eingriff unter Vollnarkose. Dabei wird nicht nur die Haut gestrafft, sondern auch das darunterliegende Muskelfasergewebe und der Hautmuskel des Halses. „Dies ist später entscheidend für einen besonders natürlichen Effekt“, so Dr. Kim, deren Praxis zu den ersten Adressen in München zählt. Die Schnittführung wird in die natürliche Kontur vor das Ohr gelegt und reicht um das Ohrfläppchen herum bis hinter das Ohr in die behaarte Kopfhaut, damit die Narben später unsichtbar sind.

Zunächst erfolgt die genannte Straffung des unter der Haut gelegenen Muskelfasersystems, dem sogenannten „SMAS“ (superfiziell muskuloaponeurotisches System). Anschließend werden die abgesunkenen Fettpolster wieder an ihrem ursprünglichen Platz positioniert oder teilweise entfernt. Am Ende wird der Hautmantel, der nach der Neumodellierung des Gesichts nun zu groß geworden ist, verkleinert, und die Haut wird ohne große Spannung vernäht.

Nach drei Wochen wieder gesellschaftsfähig

Die Nacht verbringt die Patientin bzw. der Patient in der Klinik. Hier werden der Blutdruck überwacht und die Wunden mehrmals kontrolliert, um zum Beispiel eine Nachblutung sofort zu erkennen und behandeln zu können. Schmerzen sind erstaunlich gering nach dieser Operation. Schon am nächsten Tag wird der weiche Kopfverband entfernt. Zehn Tage nach der OP werden die Fäden gezogen; die Schwellungen und blauen Flek-

ken bilden sich nach ungefähr zwei Wochen zurück. Eine weitere Woche später ist man dann in der Regel wieder gesellschaftsfähig. Auf Sport sollte jedoch noch mindestens ein Monat verzichtet werden, auf einen Saunabesuch und ein Sonnenbad möglichst sechs Wochen.

Erfreulicherweise geht der Trend in allen Bereichen der Ästhetischen Chirurgie hin zur Natürlichkeit. So ist ein maskenhaftes Aussehen nach einem Facelift inzwischen out. „Das Gesicht sollte nicht operiert oder verändert wirken, sondern einfach nur verjüngt und erholt – und ästhetisch optimal konturiert“, so der Standpunkt von Dr. Kim. Übrigens ist ein Facelift nicht nur anhaltender, sondern letztlich auch preiswerter als zum Beispiel regelmäßige jährliche Unterspritzungen. www.dr-kim.de

Ästhetische Nasen-OPs

Sie sitzt mitten im Gesicht und bekommt daher auch entsprechend viel Aufmerksamkeit: unsere Nase. Doch nicht jeder ist mit der seinen zufrieden. Dem einen ist sie zu klein, dem anderen zu groß oder zu lang, der dritte ist unglücklich über seinen Höcker. Die Möglichkeiten einer ästhetischen Nasenkorrektur sind genauso vielfältig wie die unterschiedlichen Nasenformen. Dabei spielt eine Rolle, ob es um Korrekturen der Symmetrie, Breite oder des Profils (Höcker- oder Sattelnase) geht, um Korrekturen der Nasenspitzenprojektion, d.h. ob sie zu weit vom Gesicht weg oder zu nah positioniert ist, der Nasenspitzenrotation (zu weit nach unten oder oben) oder der Nasenlänge. Derzeit stehen die Profilplastik (z. B. Höckerabtragung) und die Korrektur der Nasenspitze ganz oben auf der Liste der Patientenwünsche. ➔



„Eine Nase sollte nicht operiert aussehen“, so Prof. Riederer. Sein Credo: Atmung mit Profil, d. h. gute Atmung und Harmonie mit der Kopfform, den Lippen und Augen.

„Die Nasenkorrektur ist die schwierigste ästhetische Operation“, betont Prof. Dr. med. Dr. med. habil. Andreas P. Riederer, Facharzt für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde. „Denn die Nase hat mehrere lebenswichtige Funktionen. Sie dient nicht nur als Riechorgan, sondern ist quasi auch unsere Klimaanlage: Sie erwärmt, reinigt und befeuchtet die Atemluft des Rachens, des Kehlkopfes und der tiefen Atemwege (Bronchien und Lunge). Diese Funktionen müssen alle nach der OP erhalten bleiben bzw. verbessert werden.“

OP-Techniken

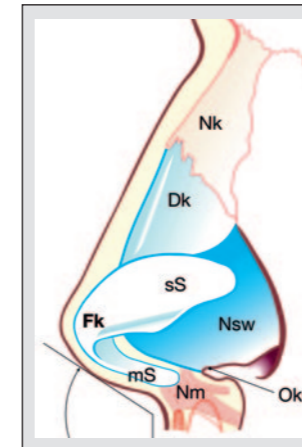
Zum einen gibt es die „offene Rhinoplastik“. Dabei werden die Schnitte außen in der Mitte des Nasenstegs und unterhalb der Flügelknorpel gesetzt; die Nase wird regelrecht skalpiert, indem die Hautgewebe vom Knorpel und Knochen abgehoben wird. So erhält der Operateur zwar eine bessere Übersicht und leichteren Zugang zu den Veränderungen, jedoch bedeutet es ein erhöhtes OP-Trauma. Diese Technik wird in Deutschland zurzeit am häufigsten durchgeführt, wobei der Trend allmählich wieder zurück zur „geschlossenen Rhinoplastik“ geht. Laut Prof. Riederer ist dies der obere Standard und die elegantere, aber

schwierigere Technik. Sie ist weniger traumatisierend – also das, was sich eigentlich jeder wünscht. Die Schnitte werden hier alle innen im Naseneingang, am Nasensteg und an den Flügelknorpeln durchgeführt.

„Welche OP-Technik angewendet wird, hängt in erster Linie davon ab, welche Methode der Operateur präferiert“, erklärt der Münchner HNO-Experte, der selbst das

geschlossene OP-Verfahren anwendet. „Bei starken Verformungen wie bei der Lippen-Kiefer-Gaumenspalte greifen jedoch selbst die Verfechter der geschlossenen Rhinoplastik auf die „offene“ zurück. Aktuell besteht die eindeutige Tendenz zur „erhaltenen Nasenchirurgie“, erläutert Prof. Riederer, einer der anerkanntesten Nasen-Spezialisten. Ziel ist es,

die Stützstrukturen der Nase so weit als möglich zu erhalten. Sollten sie verändert werden müssen, dann geschieht dies eher indirekt, indem zum Beispiel außen seitlich die Knochen reduziert und innen die Nasenscheidewand gekürzt werden, damit der prominente knöcherne Höcker verschwindet. Bei der „strukturellen Nasenchirurgie“ hingegen, die eng mit der „offenen Rhinoplastik“ verknüpft ist, werden die vorbestehenden



- Nk** Nasenknochen
- Dk** Dreiecksknorpel (oberer seitlicher Nasenknorpel)
- Fk** Flügelknorpel (unterer seitlicher Nasenknorpel)
- sS** seitlicher Schenkel
- mS** mittlerer Schenkel
- Nsw** Nasenscheidewand
- Oks** Oberkiefersporn
- Nm** Nasenmuskel (Musculus depressor septi nasi anterior)



schwachen, verformten bzw. verlagerten Knorpelstrukturen mittels Knorpeltransplantaten aus der Nasenscheidewand oder der Ohrmuschel stabilisiert.

Nasenendoskopie zur OP-Vorbereitung

Zur OP-Vorbereitung gehört eine exakte Untersuchung der äußeren – aber auch inneren Nase. Besprochen wird, welche OP-Technik im vorliegenden Fall am sinnvollsten ist und mit welchen Risiken zu rechnen ist. Auch über eventuell zusätzlich erforderliche Eingriffe sollte im Vorfeld aufgeklärt werden. Unerlässlich ist es laut Aussage des Experten, die Funktionen der Nase, insbesondere die Nasenatmung, zu überprüfen. Deshalb müssen eine Nasendurchgängigkeitsmessung und eine Endoskopie zur Beurteilung der Nasenscheidewand, die als zentraler Stützpfiler eine entscheidende Rolle bei der Form der äußeren Nase spielt, stattfinden. „In einigen Fällen ist sogar ein CT zur Abklärung von Veränderungen der Nasenmuscheln und der Nasennebenhöhlen notwendig“, so Prof. Riederer. Kleine Eingriffe – wie zum Beispiel an den Nasenflügeln oder kleinere Nachkorrekturen – können gut ambulant in Sedierung durchgeführt werden. Bei komplexen Nasenkorrekturen, die oft bis zu drei Stunden dauern können, sind eine Vollnarkose und eine stationäre Nachbetreuung von bis zu drei Tagen angezeigt.

Risiken: Während der OP können Blutungen und Schwellungen auftreten, die das postoperative Ergebnis verschlechtern. Es kann dadurch nach Abschwellen oder Bluterguss-Resorption zu Verlagerungen von Knochen und Knorpel kommen; postoperative Entzündungen

können zu Auflösungen von Transplantaten führen. In bis zu 20 Prozent der Fälle sind Nachoperationen notwendig. Diese sollten wegen der langwierigen Wundheilung frühestens nach einem Jahr erfolgen. Die Nase wird innen für drei Tage und außen für zwei Wochen geschient. Aber auch danach sollte man noch vorsichtig sein, vor allem die Sonne meiden, da die Haut auf der Nase sehr dünn ist und ein Sonnenbrand die Wundheilung negativ beeinflusst. www.hno-riederer.de

Fettabsaugung (Liposuktion)

Unter den Top-Ten der Beauty-OPs ist auch die Fettabsaugung zu finden, in der Fachsprache Liposuktion. Ideale Körperpartien dafür sind bei Frauen die sogenannten Reiterhosen, die bis zum Hüftansatz gehen, genauso wie der „Rettungsring“, der sich gerne mal über Hose oder Rock mogelt. „Wir nennen es die ‚Love-Handles‘“, erklärt Dr. Matthias Biemer, Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie. „Am beliebtesten sind aktuell allerdings die Beine. Sehr gute Ergebnisse erzielen wir zum Beispiel bei der Innenseite der Knie und Oberschenkel“, so der erfahrene Chirurg. In diesem Bereich dürfe jedoch auch nicht zu viel abgesaugt werden, da die Haut dort sehr weich sei. Wird zu viel Fett abgesaugt, können hängende Hautlappen und Dellen die Folge sein. Dies gilt auch für den Ober- oder Unterbauch.

Optimale Ergebnisse in zwei bis drei Schritten

„Meine Erfahrung hat gezeigt, dass es oftmals effektiver ist, eine Fettreduktion in zwei bis drei Schritten vorzunehmen, denn so kann sich die Haut schneller wieder



zusammenziehen und man erzielt optimale Ergebnisse“, berichtet Dr. Biemer, dessen Praxis „Health & Aesthetics Starnberger See“ sich in Berg befindet. Als mögliche Risiken nennt er Hämatome, Thrombose- (besonders bei Raucherinnen und Diabetikerinnen) oder Infektionsgefahr. Auch Asymmetrien und Dellenbildung sind möglich.

Neben den rein ästhetischen Indikationen gibt es auch medizinische, zum Beispiel ein Lipödem – eine Fettverteilungsstörung, die sich besonders an den Beinen ausprägt: Anschwellen der Beine bei längerem Stehen, Schmerzen beim Sport, erhöhte Neigung zu blauen Flecken. Eine Liposuktion kann das Fortschreiten der Erkrankung stoppen. Allerdings übernehmen die Krankenkassen die Kosten erst im Stadium III.

Bei Männern sind die favorisierten Regionen für das Fettabsaugen der klassische Bauchansatz, Ober- und Unterbauch. Beine werden nach Aussage des Mediziners äußerst selten nachgefragt. Häufiger dagegen besteht das Problem der Gynäkomastie, der Männerbrust. „Wenn es sich um eine reine Fettgewebsvermehrung handelt, dann lässt sich das wunderbar absaugen.“

Tumeszenz-Technik

Manche Patienten befürchten, dass sich das abgesaugte Fett bei Gewichtszunahme wieder neu bildet, doch hier kann der Experte beruhigen: „An den Stellen, wo Fett abgesaugt wurde, ist es für immer weg. Aber es werden ja nicht einzelne Fettzellen abgesaugt, sondern es wird

die subkutane Fettschicht reduziert, und so kann es bei extremer erneuter Gesichtszunahme auch an den gesaugten Stellen wieder zur Vermehrung kommen.“ Dr. Biemer wendet die Tumeszenz-Technik an, bei der das Unterhautfettgewebe mit einer Art Kochsalzlösung aufgefüllt und dann, salopp gesagt, durchlöchert wird wie ein Schweizer Käse, indem durch winzige Einschnitte in die Haut das Fett über Kanülen abgesaugt wird.

Eine Liposuktion kann je nach Dauer in einer Lokalanästhesie erfolgen, wobei eine kurze Vollnarkose für den Patienten grundsätzlich angenehmer ist. Bis zum nächsten Tag bekommt der Patient einen festen Wickelverband, dann wird die Kompressionskleidung angelegt. Diese muss für sechs Wochen Tag und Nacht getragen werden, um das Gewebe zu festigen. Die Schmerzen sind in der Regel gering, es treten eher Kreislaufbeschwerden auf. Die Abheilungsphase liegt zwischen vier bis sechs Wochen. Das endgültige Ergebnis ist nach drei bis sechs Monaten sichtbar. Frühestens dann werden auch eventuelle Korrekturen vorgenommen. Der Arbeitsausfall liegt bei ein bis maximal zwei Wochen. ■

www.drbiemer.de



Prof. Dr. Andreas
Riederer

Das Spiel der Botenstoffe im Schlaf

Unter Tag setzt der Körper aus Zellen des Gehirns Adenosin frei, ein leistungsstarkes Molekül, welches bei steigender Konzentration das Gefühl der Müdigkeit hervorruft. Die Produktion des Stresshormons Cortisol hingegen geht am Abend immer weiter zurück und beginnt erst wieder in den frühen Morgenstunden zu steigen. Melatonin, der Dirigent des Schlafs, wird am Abend bei schwindendem Sonnenlicht aus der Zirbeldrüse freigesetzt. Der Spiegel dieser drei Botenstoffe leitet den Schlaf ein. Melatonin fördert die Ausschüttung des Wachstumshormons Somatotropin. Dieses und HGH (human growth hormone) fördern während der Nacht Reparaturmechanismen und beschleunigen das Wachstum. Auch der erhöhte Thyroxin-Spiegel lässt den Körper durch Aufbau von Zellen und Eiweißsynthese regenerieren. Das Schilddrüsenhormon fördert zudem durch die erhöhte Fettverbrennung das nächtliche Abnehmen. Wachen wir während des Schlafes auf, haben wir oft trübe Gedanken. Dies ist dem niedrigen Spiegel des Glückshormons Serotonin geschuldet, das am Abend zu Melatonin ver-



stoffwechselt wurde. Wer unter tags Sport macht und nachts ausgiebig schläft, baut durch den nächtlichen Testosteron-Anstieg seine Muskulatur auf. Gott sei Dank ist auch das Sättigungshormon Leptin in der Nacht erhöht, so dass wir nicht wie untertags alle vier bis sechs Stunden den Drang verspüren, etwas essen zu müssen. Um cirka 7.00 Uhr morgens, wenn der Cortisol-Spiegel stark ansteigt, der Melatonin-Spiegel gesunken und das Adenosin in den Zellen verschwunden ist, wachen wir auf. Der ideale Zeitpunkt wäre in oder nach einer REM (rapid eye movement)-Schlafphase. Dann wären wir nach sieben bis acht Stunden Schlaf, dem wichtigsten Drittel unseres Lebens, fit für den kommenden Tag. Leider macht uns da unser Wecker oft einen Strich durch die Rechnung.

Prof. Dr. med. Dr. med. habil. Andreas Riederer
Hals-Nasen-Ohrenheilkunde,
plastische Operationen, Allergologie
Tel. 089/74443578
81479 München, Sollner Str. 65b, www.hno-riederer.de



Dr. Jochen Herrmann und Kollegen



UNSERE LEISTUNGEN:

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

Dr. Isabelle Rudolph
Zahnärztin

Dr. Jochen Herrmann
Zahnarzt und Oralchirurg



Radiologie 360°

Hohe medizinische Kompetenz, Hightech und persönliche Nähe

In München-Harlaching finden Sie eine „etwas andere Radiologie“. Die Weite der umliegenden Gärten spiegelt sich auch in der modernen Radiologie wider: bodentiefe Fenster, lichtdurchflutete Räume, Wände aus Glas und Grasbesatz. Hinter der ansprechenden Optik stecken jedoch ärztliche Kompetenz und innovative Hochleistungstechnologie. MünchenSÜD sprach mit Dr. med. Brunhilde Roedel.

Frau Dr. Roedel, welche radiologischen Leistungen bietet Ihre Praxis an?

Kernspintomographie, also MRT, Computertomographie, CT, voll-digitale Mammographie – jede Bildgebung stets so präzise und schonend wie heute möglich. Unser Mikrodosis-CT spart z.B. bis zu 87 Prozent üblicher Röntgenstrahlen durch innovativste Verfahren ein, die Niedrigdosis-Mammographie beeindruckt ebenso durch höchstmögliche Einsparung, der MRT arbeitet ganz ohne Röntgenstrahlen.

Was zeichnet Ihre Praxis aus, Frau Dr. Roedel?

Der Einsatz moderner Technik ist sicherlich die Grundlage unserer Arbeit, unser Anspruch geht aber weit darüber hinaus. Wir legen besonderen Wert auf die Nähe zum Patienten und die interdisziplinäre medizinische Kommunikation. Engster Austausch untereinander und mit den Kolleginnen und Kollegen anderer ärztlicher Fächer ist aus unserer Sicht selbstverständlich.

Um dies noch besser umzusetzen, haben wir uns der Med 360° angeschlossen. Wir sehen in dem Zusammenschluss mit dem führenden ambulanten Gesundheitsunternehmen viele Vorteile für die Patientenversorgung in der Region und freuen uns daher darauf, unsere Leistungen künftig unter dem Namen „Radiologie 360°“ anbieten zu können.

Wie drückt sich der Erfolg Ihrer Arbeit aus, Frau Dr. Roedel?

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

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

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

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

weitertragen und weiterempfehlen. Die intensivsten Beziehungen zu Patienten entwickeln sich oft auch aus einer erfolgreichen Früherkennungsdiagnostik, die weiteres Leben schenkt und Lebensqualität. Dies bieten wir u.a. auf folgenden Gebieten an: Brustdiagnostik, Prostata, Herz, Gefäße, Lungendiagnostik/Raucher-Check, Ganzkörper-MRT Osteoporose.



www.med360grad.de/radiologie-muenchen

Radiologie 360°
München Harlaching
Dr. med. Brunhilde Roedel



089/44234400

81545 München-Harlaching
Iensenschmidstraße 19





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. MünchenSÜD 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

MEDIZINISCHE KOSMETIK – HAUT UND HAAR IN GUTEN HÄNDEN!

GESICHT

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

HAND & FUSS

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

CLEAR-LIFT LASERBEHANDLUNG – bekämpft Akne mit Langzeitwirkung!

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



**KOSMETIKINSTITUT
DR. SCHRAMM**

Emil-Geis-Str. 2
82031 Grünwald

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



ÄSTHETIK

LASERMEDIZIN

KLASSISCHE HAUTERKRANKUNGEN

ANTI-AGING-MEDIZIN

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

HARMONY XL PRO – Schonende Tattoorentfernung ohne Narben!

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



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

Emil-Geis-Str. 2
82031 Grünwald

Tel. 089 – 649 57 628
www.praxis-haut-haare-hormone.de





– kann man gute Erfolge erzielen. Mit **Butty 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

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 **Butty Bands** versprechen einen knackigen Po und straffe Oberschenkel bei regelmäßiger Anwendung. ©FBstudio-stock.adobe.com*

zwei Kurzhanteln und eine schwerere 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. ➔

Endlich keine Schmerzen mehr!

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

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

www.liabscher-bracht.com



Dr. Markus Hundhammer
Schmerztherapeut

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 motivie-



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.





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.

rende 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 eintau-

chen 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“. ■



Villa Med

IHR PRAXISZENTRUM

INNERE & ALLGEMEINMEDIZIN

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

Buchen Sie
Ihren Termin
online!



Andrea Thanner

Fachärztin für Allgemeinmedizin, metabolic-balance, Hypertensiologin, Ernährungsmedizinerin



Dr. med. Stephanie Siebold

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

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

INNERE & ALLGEMEINMEDIZIN · ERNÄHRUNGSMEDIZIN · SPORTMEDIZIN · REISEMEDIZIN

VillaMed · Sollner Str. 19 · 82049 Pullach · Tel. 089.72719480 · www.praxispullach.de

Ihre Zähne sind unsere Leidenschaft

Freuen Sie sich auf unser freundliches und kompetentes Praxisteam

DR. MED. DENT. INA SCHOLL & KOLLEGEN

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



Engagement und kompetente Betreuung



Dr. P. Hege

Seit 2005 praktiziert Dr. Pascal Hege und neu hinzugekommen Dr. Andreas Nouriani in der fachärztlich-internistischen Gemeinschaftspraxis mit Schwerpunkt Gastroenterologie im MediCenter Solln. In den großzügigen Praxisräumen bieten die beiden Mediziner ein umfassendes Spektrum an moderner und ambulanter Medizin in Diagnostik und Therapie. Neben der Durchführung von Vorsorgedarm- und Magenspiegelungen mit gegebenenfalls notwendigen Polypentfernungen und umfassenden Ultraschalluntersuchungen für eine effektive Herz- und Lungendiagnostik sind auch präventive Gesundheitschecks sowie eine kompetente Ernährungsberatung Bestandteile des breiten Spektrums.

Dabei wird in der Praxis auf eine intensive Patientenbetreuung in persönlicher und menschlicher Atmosphäre besonders großer Wert gelegt.

**Dr. med. Pascal Hege,
Dr. med. Andreas Nouriani**
Tel. 089/744 19 70

Praxis für Innere Medizin – Gastroenterologie im MediCenter Solln
81479 München, Wolfratshauer Str. 216
www.gastroenterologie-muenchen-solln.de



Das seelische und körperliche Wohlbefinden ihrer Patienten liegt Frau Dr. Kornelia Hackl, Fachärztin für Urologie, Andrologie und Sexualmedizin ganz besonders am Herzen.

„Ich bin der Überzeugung, dass Krankheiten und

Funktionsstörungen ein wenig von ihrem Schrecken verlieren, wenn man sie in einer einfühlsamen Atmosphäre zur Sprache bringt. Prostatabeschwerden, Inkontinenz oder Potenzprobleme sind Themen, die Millionen Menschen betreffen, die aber meist nur hinter vorgehaltener Hand besprochen werden, wenn überhaupt.“, erklärt Frau Dr. Hackl. Bei ihr merken Patienten vom ersten Gespräch an, dass jeder in seiner Einzigartigkeit wahrgenommen wird. Diese Ernsthaftigkeit hilft, die oft delikaten Probleme offen anzusprechen und das eigene Unbehagen zu verlieren. Das so entstandene Vertrauensverhältnis ist die Basis für eine erfolgreiche Behandlung.

Dr. med. Kornelia Hackl
Urologin – Andrologin
Tel. 089/759 00 159

81479 München, Wolfratshauer Str. 216
www.hackl-urologie.de



SOLLN mediCenter

Kompetente Fachärzte für Prävention und Therapie

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

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

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

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

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

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

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

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

Keramik-Implantat: ästhetisch - natürlich - sicher

„Der Schönheit ist es vergönnt, am meisten bemerkt zu werden“, schrieb schon der griechische Philosoph Sokrates vor fast 2.500 Jahren. Untersuchungen belegen heute, dass Mund und Zähne zu den wichtigsten Kriterien bei der Beurteilung der Schönheit eines anderen Menschen gehören. Makellos weiße, gerade Zähne und ein gesundes Zahnfleisch spielen dabei eine große Rolle. Viele Patienten mit Zahnproblemen sehnen sich danach, wieder lachen, kauen und sprechen zu können – mit schönen und festen Zähnen. Ein regelmäßiges, vollständiges und intaktes Gebiss muss heutzutage nicht mehr von Geburt an gegeben sein, sondern kann vom richtigen Zahnarzt, dank moderner künstlicher Zahntechnik, „bissfest“ geschaffen werden.

Gesunde Zähne erhalten die Gesundheit

Langes Zuwarten bei Zahnproblemen kann nicht nur für das Gebiss, sondern für den ganzen Körper zu gesundheitlichen Problemen führen. Allergien, Immunschwächen, Kopfschmerzen und sogar Diabetes können durch bakteriell bedingte Entzündungen im

Mundraum oder aber auch durch Metalle im Körper wie Amalgam, Zinn, Kupfer, Palladium, Iridium, Silber, Gold und Titan u.a. hervorgerufen werden.

Weg vom Metall, hin zur Keramik

Bisher waren gewisse Behandlungen im zahnmedizinischen Bereich nur mit dem Einsatz von Metallen u.a. Titan möglich. „Das hat sich zum Glück und dank modernster Technik und einer absolut bioverträglichen Hochleistungskeramik aus Zirkonoxid, geändert. Wir verwenden schon seit Jahren Zahnersatz und Implantate der Firma ZERAMEX®-Keramik“, erklärt Dr. Burkard Bott. Der Zahnersatz mit dem zweiteiligen ZERAMEX®-Keramik-Implantat und der metallfreien Krone ersetzt wunderbar Zahnwurzel und Zahn, sieht optisch sehr gut aus und ist absolut biokompatibel, so Dr. Bott weiter.

So funktioniert das Einsetzen des Keramik-Implantats

Ein Keramikimplantat wird genauso eingesetzt wie ein Titanimplantat. Nach der örtlichen Betäubung wird das Keramik-Implantat mittels sanfter, gewebeschonender OP-Technik an die gewünschte Stelle des Kiefers platziert. Im Laufe der folgenden Wochen und Monate wächst das Zahnimplantat in den Kieferknochen ein. Bei ausreichender Festigkeit kann dann der eigentliche Zahnersatz (Krone, Brücke oder Prothese) angebracht werden.



Vorteile des ZERAMEX®-Keramik-Implantats

Das ZERAMEX®-Keramik-Implantat ist neutral zu anderen Biowerkstoffen sowie zum menschlichen Körper und wirkt aufs Zahnfleisch wachstumsfördernd. Das Keramik-Implantat zeichnet sich durch hervorragende Gewebsverträglichkeit aus, da es vom Organismus nicht als Fremdkörper angesehen wird. Die geringe Ablagerung von Zahnbelag führt zu entzündungsfreiem Zahnfleisch. Die ZERAMEX-Implantate sind zudem weltweit die einzigen zweiteiligen Implantate, die konsequent ohne Metall verschraubt werden und daher zu 100 Prozent metallfrei sind.

Mythen wie „Keramik breche leichter, würde nicht einheilen oder auch die Verlustrate bei Keramikimplantaten sei viel zu hoch“, haben sich bis heute auch in Langzeitstudien nicht bestätigt. Im Gegenteil: „Wir haben die Erfahrung gemacht, dass ZERAMEX®-Keramik-Implantate den höchsten Anforderungen an Festigkeit, biomechanischer Stabilität, Passgenauigkeit und Langlebigkeit erfüllen und eine zuverlässige Alternative zu Titanimplantaten bieten“, erzählt Dr. Bott.

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

81545 München-Harlaching, Theodolindenplatz 5
info@privatzahnarzt-bott.de, www.privatzahnarzt-bott.de



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 ausschöpft und Stolperfallen umschifft.

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



Feste Zähne an einem Tag

bieten wir Ihnen seit über 15 Jahren durch den digitalen Workflow unseres modernen CEREC-Systems: Zähne scannen, herstellen und einsetzen. In nur einer Sitzung, ohne Abdruck, schmerzfrei und komfortabel werden Ihre Zähne high-end-keramisch ästhetisch versorgt. Bleaching und die professionelle Zahnreinigung begleiten schonend für Ihre Zähne unser Angebot.

Durch moderne digitale 3D-Implantatplanung mit DVT und mit dem Know-how aus fast 20 Jahren implantologischer Erfahrung bieten wir Zahnimplantatversorgungen auf höchstem Niveau an – minimalinvasiv und schonend. So können wir Ihnen feste Zähne an nur einem Tag ermöglichen. Mit starken Partnern wie Straumann-Implantatgroup und Sirona sowie mit hervorragenden Münchner zahntechnischen Laboren gelingt der Erfolg für Ihre festen Zähne. Das schenkt Ihnen neue Zufriedenheit, Selbstbewusstsein und Freude, das Essen und das Leben noch mehr mit allen Sinnen genießen zu können.

Ich lade Sie auf ein erstes persönliches Beratungsgespräch ein, bei dem ich gern auf Ihre speziellen und individuellen Wünsche eingehe.

Ihre Zahnärztin Dr. Elena Worthington M.Sc.



DR. ELENA WORTHINGTON
Master of Science in Oral Implantology
ZAHNÄRZTIN

www.zahnarzt-gruenwald.de

Tölzer Straße 8 | 82031 Grünwald
Tel. 089-6413254





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

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 Entschei-

dungsfindung 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 Angstzu-





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

stände und Depressionen, es verbessert zwischenmenschliche Beziehungen und macht uns emphatischer für unsere Mitmenschen. Alles Qualitäten, die man in einer Pandemie gut gebrauchen kann.

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, Gammawellen im Gehirn zu 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 eige-

nen Atem zu konzentrieren und die Gedanken, Gefühle, 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. ■



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

Ihre Spezialistin für
Tinnitus Schwindel
Gleichgewichtsstörungen
Hörstörungen

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





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



Gstadt am Chiemsee – Klosterwiese

Einzigartiges Villenanwesen mit Seezugang in Traumlage

Bj. 1932, mod. 2016, Gfl. ca. 8.650 m², Wfl. ca. 478 m²,

EA-B 156 kWh/m², EEK: E, Öl,

€ 15.500.000 zzgl. 2,38 % inkl. MwSt. Provision aus dem Kaufpreis

Büro Bogenhausen 089 15 94 55 - 40



München – Harlaching / Altharlaching

Stilvolle 30er-Jahre-Villa mit Traumgarten am Isarhochufer

Bj. 1933, Gfl. ca. 650 m², Wfl. ca. 303 m², Nfl. ca. 398 m²

Der Energieausweis befindet sich in Bearbeitung,

€ 5.900.000 zzgl. 2,38 % inkl. MwSt. Provision aus dem Kaufpreis

Büro Nymphenburg 089 15 94 55 - 0



Gauting – Königswiesen

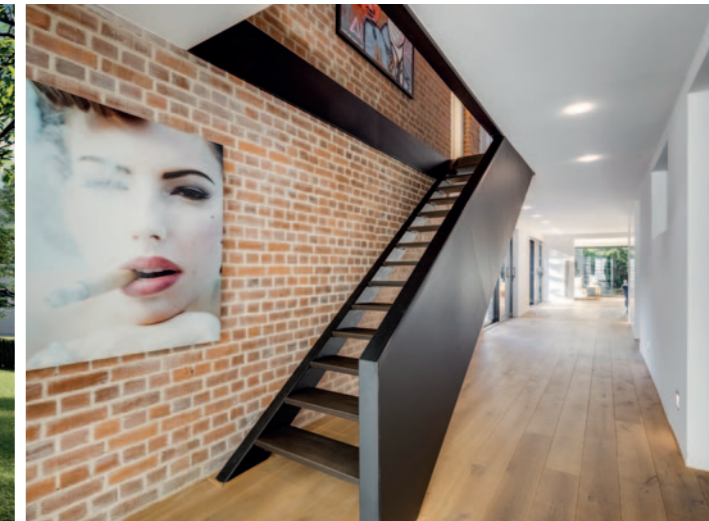
Neubau: Attraktives Einfamilienhaus mit zwei Hobbyräumen

Bj. 2021, Gfl. ca. 439 m², Wfl. ca. 192 m², Nfl. ca. 267 m²

Der Energieausweis befindet sich in Bearbeitung,

€ 1.715.000 Provisionsfrei für den Käufer

Büro Gräfelfing 089 15 94 55 - 20



München – Bogenhausen

Designer-Villa mit hohem ästhetischen Anspruch

Bj. 1965, mod. 2010, Gfl. 643 m² Wfl. ca. 383 m², Nfl. ca. 597 m²,

EA-V 130 kWh/m², EEK: E, Gas,

€ 7.200.000 zzgl. 2,68 % inkl. MwSt. Provision aus dem Kaufpreis

Büro Schwabing 089 15 94 55 - 30

Werte leben.

riedel-immobilien.de

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 An-

sprüche 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 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,



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



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

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 herangetraut hat, ausprobieren. Verwendet man dann auch noch die innovativen Dampfgarer, ist man perfekt gerüs-

tet 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 be-



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 44 41 | WWW.BAUWERK.DE/PASING

Beratung und für den Käufer provisionsfreier Verkauf

bauwerk.



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



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

grenzten 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 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 Koch-

buch, 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. ■



Bogenhausen: Höchstexklusives Penthouse auf zwei Etagen, Süd- bzw. Südwestterrassen, Weitblick über München, Wohnfl. ca. 228 m², 6 Zi., BJ 2018, Energieausweis nicht erforderlich, da Denkmalschutz, KP € 3,95 Mio., (zzgl. Provision für Käufer + Verkäufer 3,57 % inkl. MwSt.), E&V ID W-02JFM0
München · +49 (0)89-998 99 60



Schwabing: Familienwohnung am Englischen Garten, Südwestbalkon, Wohnfl. ca. 115 m², 4 Zi., BJ 1961, Verbrauchsausweis: Endenergieverbrauch kWh/(m²a): 88,90, Gas, EEK: C, BJ 2008, KP € 1,39 Mio., (zzgl. Provision für Käufer + Verkäufer 3,57 % inkl. MwSt.), E&V ID W-02JOO0
München City Center · +49 (0)89-23 70 83 00



Pullach: Eigentumswohnung für die Familie, Wohnfl. ca. 99 m², 6 Zimmer, BJ 2009, ruhige, grüne Lage, TG-Stellplatz, Verbrauchsausweis: Endenergieverbrauch kWh/(m²a): 104,00, Gas, EEK: D, BJ 2007, KP € 1,23 Mio., (zzgl. Provision für Käufer + Verkäufer 3,57 % inkl. MwSt.), E&V ID W-02KNHF
Münchner Süden · +49 (0)89-649 88 60



Solln: Eigentumswohnung in Bestlage, Wohnfl. ca. 180 m², 5 Zimmer, BJ 2015, zwei TG-Stellplätze, Bedarfsausweis: Endenergiebedarf kWh/(m²a): 34,40, Gas, BJ 2016, KP € 1,95 Mio., (zzgl. Provision für Käufer + Verkäufer 3,57 % inkl. MwSt.), E&V ID W-02KQL4
Münchner Süden · +49 (0)89-649 88 60



Ebenhausen: DHH, Wohnfl. ca. 182 m², Grundstücksfl. ca. 614 m², 7,5 Zimmer, BJ 1968, Renovierung 2011, Einzelgarage, 2 Außenstellplätze, Verbrauchsausweis: Endenergieverbrauch kWh/(m²a): 103,01, Erdgas, BJ 2011, EEK: D, KP € 1,39 Mio., (zzgl. Provision für Käufer + Verkäufer 3,57 % inkl. MwSt.), E&V ID W-02KVV0
Münchner Süden · +49 (0)89-649 88 60

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

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

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

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

www.engelvoelkers.com/muenchen · Immobilienmakler



ENGEL & VÖLKERS

Langfristige Immunität

Der Immobilienmarkt in München wird robust bleiben. Allein die Ansprüche an neuvermietete Wohnungen werden sich verändern. „Geeignete Grundrisse für Homeoffice werden ein wichtiges Kriterium für Entscheidungen“, so Christoph Müller-Brandt MRICS von IMMOBILIEN INTERPRES in einem Gespräch mit MünchenSÜD.

Corona dominiert seit 12 Monaten, wie geht es der Immobilienverwaltung damit? Wir konnten in 2020 fast alle Eigentümerversammlungen mit Hygienekonzept abhalten, in der Mietverwaltung liefen einige Gewerbetriebe ins Minus. So sehr deren Sorgen und Probleme mit Schließungen nachvollziehbar sind, kann man die Vermieter ja auch nicht für die Pandemie und deren Folgen verantwortlich machen.

Ein schwieriges Thema! Hat denn der Markt bereits reagiert? In den betroffenen Teilmärkten gab es Mietpreisreduktionen, ja. Wohnimmobilien und z. B. Büros oder Praxen haben sich aber unbeeindruckt weiterentwickelt. Bei Wohnimmobilien konnte man eine Steigerung der Nachfragequalität feststellen. Nur wer wirklich umziehen muss, mag sich in diesen Zeiten eine Wohnung oder ein Haus ansehen.

Und wie sehen Sie die Zukunft? Das Schlimmste haben wir hinter uns und in einigen Monaten sind die meisten Menschen geimpft, danach rechnen wir

mit einem spürbaren Aufschwung. Wir alle haben ja einen erheblichen Nachholbedarf in Freizeit, Konsum und Veränderung. Auch denken viele darüber nach, ihr Zuhause oder ihren Arbeitsplatz für vergleichbare Ereignisse auszurüsten.

Wie meinen Sie das genau? Nun, nicht jede Wohnung ist bereits für Homeoffice geeignet und manche Bürofläche ist nicht dafür ausgestattet, dass man genug Abstand halten kann. Wenn das innerhalb der bisherigen vier Wände nicht möglich ist, heißt das: Umzug.

Hat Ihr Unternehmen auch gelitten? Zum Glück sind wir schon so lange auf dem Markt, dass wir unser Unternehmen auf mehreren Säulen etablieren konnten und das Jahr davor lief wirklich gut. Wir sind in diesem Jahr 30 Jahre alt geworden! Nach so langer Zeit hat man auch gelernt, dass in guten Zeiten Rücklagen zu bilden sind. Und persönlich halten wir uns natürlich an die Hygieneregeln.

www.immobilien-interpres.de

Christoph Müller-Brandt MRICS
Geschäftsführer der IMMOBILIEN
INTERPRES GmbH



IMMOBILIEN
INTERPRES

In schwierigen Zeiten kann man gute Freunde brauchen,
für anspruchsvolle Aufgaben einen qualifizierten Berater.

Gut, wenn man beide schon lange kennt!

Verwaltung Verkehrswertgutachten
Vermietung Verkauf Beratung

Alles Gute in Immobilien

089 613 85 80

www.immobilien-interpres.de

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 ■



Hier wohnt das Glück

Ein Haus zu verkaufen ist ein Erlebnis im Leben. Es ist ein mit starken Gefühlen verbundener Prozess, bei dem man sich gut aufgehoben fühlen muss.

Jedes Haus, jede Wohnung verdient es, bestmöglich präsentiert zu werden. Dabei sind Größe und Preis für einen engagierten Vermittler wie QUARTIER ACHT nicht entscheidend. Denn gerade private Besitzer eines Hauses oder einer Wohnung, an dem oder an der ihr Herz hängt, brauchen einen Makler, für den ihre Immobilie ge-

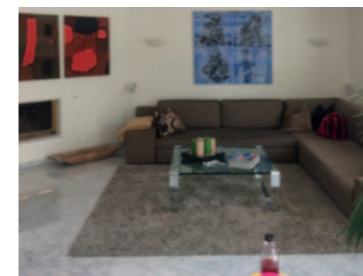
nauso wichtig ist. Manchmal tritt dabei die Befürchtung auf, ob das eigene Zuhause denn überhaupt für einen Verkauf durch QUARTIER ACHT passt. Ja! Es passt.

Denn es sind eben nicht alleine die technischen Daten, es ist die perfekte, emotionale Präsentation. „Bei uns werden nicht einfach Bilder mit dem Handy aufgenommen und mit der Vermarktung begonnen. Wir lassen die Immobilie in ihrem besten Licht erscheinen – dazu ge-

hören professionelle Bilder genauso wie die Behebung kleiner Schönheitsfehler durch uns bekannte Handwerker“, so Frau König. Hinzu kommt ein gutes Gespür für Blickachsen, um eine einladende Atmosphäre auf den Abbildungen zu erschaffen. So erhält der Käufer eine Idee von den Möglichkeiten seines neuen Zuhauses. „Der Käufer fühlt sich angekommen. Unsere Art der Präsentation ist genau auf die entsprechende Zielgruppe zugeschnitten. Damit geben wir Verkäufern die Gewissheit, ➔



Vorher / Nachher



Vorher / Nachher



ihren Besitz mit der verdienten Leidenschaft und Wertschätzung auf dem Markt zu vertreten.“

Alles zielt auf den Moment ab, in dem ein Interessent das erste Mal ein Haus oder eine Wohnung betritt und fühlt: „Das hier ist es.“ Diesen Moment gilt es mit Gefühl und Professionalität vorzubereiten. Dazu braucht man einen Partner wie QUARTIER ACHT, der langjährige Erfahrung

mit echter Leidenschaft für den Maklerberuf vereint. Katja König, Geschäftsführerin des Unternehmens mit Sitz in Grünwald, fasst es zusammen: „Wir sind ein Team, auf das Sie sich verlassen können. Immobilien liegen uns am Herzen und wir sind für Käufer und Verkäufer vom ersten Gespräch bis weit nach dem Notartermin da. Dabei haben Sie immer einen festen Ansprechpartner, der sich um alles kümmert, bei allen Fragen immer für Sie da ist.“

Die perfekte Objektpräsentation, eine Stärke von QUARTIER ACHT, ist natürlich nicht alles. „Neben aller emotionalen Ansprache kann sich ein Kunde sicher sein, dass er bei der Zusammenarbeit mit uns einen verlässlichen Partner hat. Wir leben eine traditionelle Kaufmannschaft, in der ein Ehrenwort etwas gilt. Jeder Termin ist bis ins Detail vorbereitet und wir hören unseren Geschäftspartnern genau zu.“ So ist QUARTIER ACHT für alle Verkäu-

fer der Garant für eine erfolgreiche Vermittlung an den passenden Käufer, dessen Zukunft in einer Immobilie mit einem wunderbaren Gefühl verbunden ist: „Hier wohnt das Glück.“ ■

quartieracht.de



Vorher / Nachher



Vorher / Nachher



Stadt – Land – Flucht

Eine aktuelle Umfrage des Meinungsforschungsinstituts GfK zeigt: Bei deutschen Städtern steht das Landleben hoch im Kurs.

Die Premiere des aktuellen Kinofilms, der Restaurantbesuch mit Freunden oder die ausgedehnte Shoppingtour in der Innenstadt – die Vorzüge des Stadtlebens sind in Zeiten des Corona-Lockdowns wie weggefegt. Dass das Leben auf dem Land attraktiver ist als je zuvor, zeigt nun eine deutschlandweite repräsentative Umfrage, die das

Meinungsforschungsinstitut GfK Ende November 2020 im Auftrag des Projektentwicklers Bauwerk durchgeführt hat. Demnach können sich rund 41 Prozent der Stadtbewohner grundsätzlich vorstellen, aufs Land zu ziehen. 21,0 Prozent können sich einen Umzug „ganz sicher“ vorstellen, 20,4 Prozent antworteten mit „ja, wahr-

scheinlich“. Der Prozentsatz derer, die sich einen Umzug „ganz sicher nicht“ oder „wahrscheinlich nicht“ vorstellen können, fiel mit insgesamt 29,9 Prozent geringer aus.

„Die neue Landlust der Deutschen spüren wir in den Anfragen unserer Kunden nach dem eigenen Häuschen auf dem Land sehr deutlich“, sagt Jürgen Schorn, geschäftsführender Gesellschafter von Bauwerk. „Die Nachfrage nach Häusern und Wohnungen in unserem Neubauprojekt LAGOM am Ammersee hat sich seit Beginn des Lockdowns im März 2020 im Vergleich zu 2019 mehr als verdreifacht“, so Schorn weiter.

Besonders markant: Vor allem junge Familien würden Hektik und Stress der Großstadt lieber gegen die Ruhe auf dem Land eintauschen. So ist die Bereitschaft, dem urbanen Leben den Rücken zu kehren bei Familien am

höchsten: Knapp die Hälfte (49,9 Prozent) der Familien mit einem Kind kann sich das Leben auf dem Land vorstellen. Die Befragung zeigt auch, dass der im Pandemie-Jahr 2020 beliebte Instagram-Hashtag „Cottagecore“ für jüngere Menschen mehr ist als ein Trend. Die Sehnsucht nach dem Landleben, die in den sozialen Medien Ausdruck findet, ist in der Altersgruppe von 30 bis 39 Jahren mit 47,3 Prozent und bei trendaffinen Menschen (48,3 Prozent) stärker ausgeprägt als beim Durchschnitt der Bevölkerung.

Familien nehmen längeren Arbeitsweg in Kauf

Für den Umzug aufs Land würden Familien sogar einen längeren Anfahrtsweg zur Arbeitsstätte in Kauf nehmen. Stadt-Familien mit zwei Kindern sind zu 44,5 Prozent bereit, länger unterwegs zu sein. Über die Gesamtbevölkerung hinweg gesehen, überwiegt jedoch der Teil, der nicht bereit ist, länger zu pendeln (40,8 Prozent) gegenüber jenen, die es zugunsten des Landlebens tun würden (34,7 Prozent).

Mehr Natur ist Top-Argument fürs Landleben

Bei den Gründen für die Attraktivität des Landlebens sind sich die Befragten einig: Der Wunsch nach „mehr Natur“





steht bei 74,4 Prozent auf Platz eins und ist damit absoluter Spitzenreiter. Der Geräuschkulisse der Stadt zu entfliehen wünschen sich 60,6 Prozent der Befragten – damit folgt das Argument „weniger Lärm“ mit einem deutlichen Abstand von fast 15 Prozentpunkten auf Platz zwei. Der „eigene Garten“ landet mit 56,4 Prozent auf Platz drei. Wirtschaftliche und finanzielle Gründe sind laut der Umfrage weniger relevant als die emotionalen: „Günstigere Kauf- und Mietpreise“ von Immobilien rangieren mit 45,8 Prozent erst auf Platz fünf.

„Die Immobilie auf dem Land ist attraktiver denn je. Dennoch: Die Erfahrungen aus unserem Projekt LAGOM zeigen, dass das Gesamtpaket stimmen muss. Eine gute Infrastruktur mit z. B. schneller S-Bahn-Verbindung in die Stadt, Highspeed-Internet oder das Angebot an hochwertigen Bildungseinrichtungen sind genauso entscheidend wie der Wunsch nach mehr Freiheit, Ruhe und Natur“, fasst Schorn die Ergebnisse zusammen.

Über Bauwerk

Bauwerk ist einer der führenden Entwickler sowie Berater und Vermarkter hochwertiger und designorientierter Neubauprojekte in München, Berlin und Frankfurt. Das Leistungsportfolio der beiden Geschäftsfelder Bauwerk Development und Bauwerk Capital erstreckt sich über die verzahnten Bereiche Projektentwicklung, Produktmanagement-Architektur, Marketing Kommunikation und Vertrieb. In der Vermarktung hat Bauwerk Capital seit 2010 knapp 1.000 Neubauwohnungen mit rund einer Milliarde Euro Verkaufsvolumen erfolgreich platziert. Mit dem 2018 gegründeten Geschäftsbereich Bauwerk Development stärkt das Unternehmen seine Positionierung als Projektentwickler. Es steht zudem als Joint-Venture-Partner oder Dienstleister für Grundstückseigentümer, Investoren und Immobilienentwickler zur Verfügung. Das Unternehmen mit Hauptsitz in München wurde im Jahr 2002 gegründet und ist mit Niederlassungen in Berlin und Frankfurt vertreten. www.bauwerk.de

FÜR BESTES SCHLAFGEFÜHL



*Wenn der Tag beginnt und man erholt erwacht
– dann hat man bestes Schlafgefühl erlebt!*

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

Betten BEER

Seit 17 Jahren – Direkt am Marktplatz 11

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

Öffnungszeiten:
Mo. bis Fr. 9.00 - 13.00 Uhr
Mo. bis Fr. 14.00 - 18.00 Uhr
Sa. 9.30 - 13.00 Uhr
Gerne beraten wir Sie auch zu Hause

Das Leben der Boheme

Interior war in den letzten Jahren vor allem reduziert und minimalistisch. Dem setzt der Boho-Style mit seinen Einflüssen aus der Hippiezeit der 70er Jahre, Ethno- und Orientalelementen wieder mehr Wärme und Leichtigkeit entgegen. ➔



Ein Paravent mit großzügigen floralen Prints ist ein perfekter Raumteiler, um ein Zimmer geschickt zu gliedern.
©BohoLiving

Es wird Zeit, nach harten Monaten wieder die Sehnsucht nach Unbeschwertheit zu entdecken. Da bietet sich das Lebensgefühl einer Zeit an, die in der Neugier nach fremden Kulturen und der liebevollen Reise zu sich selbst das Wesentliche darin sah, die Welt ein wenig besser zu machen. Der „Summer of Love“, der sich Ende der 60er Jahre von San Francisco aus über den Globus verbreitete, kreierte auch einen eigenen phantasievollen Stil in

Mode und Einrichtung. Natürliche Materialien und auffallende Farben, die junge Reisende in Nordafrika oder Asien kennenlernten, bestimmen in dieser Stilrichtung Wohnelemente und -objekte, die als aktueller Trend in der Inneneinrichtung ihre Renaissance erleben. Alles wird wieder leichter, lebendiger und lockert so manches puristische Industrial- oder Skandidesign der vergangenen Dekade auf. Der Freiheit der Boheme gemäß, aus der



Hell und romantisch ist dieses feminine Schlafzimmer mit pastelligen Naturtönen und kuscheligen Heimtextilien. ©Rebel Walls



Der Boho-Style schafft leichte und gemütliche Wohlfühlräume für die ganze Familie. ©norsu interiors

der Begriff Boho abgeleitet ist, gibt es hier keine strikten Vorgaben. Nur Inspirationen mit ein paar ausgesuchten Teilen, den künstlerischen und freien Geist durch fremde Länder wandern zu lassen.

So gehört zu Boho einfach ein farbenfroher, auffällig gemusterter Teppich. Da kommen selbst persische oder marokkanische Stücke wieder zu Ehren, die moderne Designer neu interpretieren. Meist werden sie in bestimmten Verfahren künstlich gealtert, um die alten Elemente dieses etwas aus der Mode gekommene Wohnaccessoire dezenter in reduzierte Wohnwelten zu integrieren. Dieser Used-Look passt so auch perfekt in die immer noch aktuellen Vintage-Welten zeitgemäßer Lebensräume. Die entsprechenden Möbel in Naturholz bilden in einfachen Farben wie Weiß oder Creme die Basis für das bunte Spiel der Streifen, Rauten oder Blumenmuster der Boho-Elemente wie Kelim- und Sabra-Kissen in kräftigem Türkis, Blau oder Rottönen. Von diesen kräftigen Kontrasten lebt diese Einrichtungswelt – und je bunter Stoffe kombiniert werden, desto lebendiger ist der Effekt eines Basars in den eignen vier Wänden. Ein Pouf aus Leder oder Strohseilen vervollkommnet diesen orientalischen Look perfekt. ➔

PLAZA PASING

DAS NEUE GESICHT VON PASING

Wer träumt nicht davon: den Marienplatz als Nachbarn zu haben. Diesen Wunsch erfüllen wir Ihnen! Es warten aber noch viele andere Nachbarn auf Sie: der Pasinger Stadtpark, die Würm, das große Einkaufszentrum, Restaurants, Bildungseinrichtungen und viel, viel Grün. Mitten in dieser Umgebung entwickeln wir moderne Eigentumswohnungen in spannender Architektur.



BAUBEGINN ERFOLGT
Bodenseestraße 24

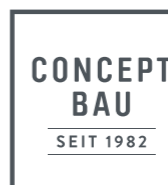
Darstellungen aus Sicht des Illustrators • EA-B in Vorbereitung



Wohnungsmerkmale:

1- bis 5-Zimmer-Eigentumswohnungen
160 Einheiten, von ca. 53 bis ca. 108 m² Wohnfläche

Mo./Do./Fr., 16 – 18 Uhr
Sa./So., 14 – 17 Uhr
WWW.PLAZA-PASING.DE
Tel.: 089 / 710 409-109



Wir beraten Sie gerne.
Infobüro, Landsberger Straße 467
81241 München
WWW.CONCEPTBAU.DE



Mit farbenfrohen Kissen in orientalischer Anmutung fühlt man sich wie in einem exotischen Salon in Marokko. Nordafrika war in den 60ties einer der bevorzugten Fluchtpunkte für Aussteiger und Lebenskünstler. ©H.O.C.K.



Naturmaterialien wie Bast sorgen bei den angesagten Leuchtkörpern des Boho-Style für ein sanftes Licht.
©MADE.COM



Eine neue Generation von Orientteppichen mit ungewöhnlichen Formen und Vintage-Mustern sind ein zentrales Gestaltungselement dieses Trends.
©RUG VISTA

Oder man nimmt als stimmungsvolle Elemente großzügige Körbe, in denen man zum Beispiel Zeitschriften oder Spielzeug stilvoll und praktisch lagern kann. Dann hat man auch gleich das absolut wichtigste Material des Boho in sein Interior integriert: Bast, der nicht nur in der Mode als Hut oder Tasche ein absolutes Must-have für die nächste Saison ist. Die Leichtigkeit dieses Naturmaterials eignet sich perfekt für auffallende Hängelampen über einer gemütlichen Sitzlandschaft oder einem rustikalem Esstisch. Dieses Geflecht korrespondiert dann auch mit einem Dekostück, das im Boho unerlässlich ist: Die „geknüpften Schleier“, unter

dem Begriff Makramee bekannt, sind der Wandschmuck für den Bohemelook schlechthin. Wie grafische Bilder schmücken die großzügig geknüpften Objekte auch farblich auffällig gestaltete Flächen, denn das gedeckte Naturkolorit, das hier eingesetzt wird, lässt sich ideal kombinieren und verleiht der Einrichtung eine wunderbare Leichtigkeit.

In dieser bunten, lebensfrohen Umgebung finden ebenso exotische Pflanzen einen idealen Lebensraum. Ob mit reicher Blütenpracht oder großblättrigem Grün kann man seinen Wohnraum in einen wunderbaren Indoor-Garten



verwandeln. Gerade Kakteen mit ihren individuellen, manchmal skurrilen Formen und sattem Grün schaffen auf Regalen oder Beistelltischen die gewünschte extravagante Boheme-Atmosphäre. Mit dieser Lebendigkeit, den geschickt gesetzten farblichen Kontrasten der Stoffe und etwas verlebt erscheinenden Möbel und Objekten

holt man sich die Erinnerungen an Reisen in exotische Länder zurück oder träumt sich nach Monaten in Klausur in die bunte Welt, die uns wieder erwartet. Wo sich bestimmt auf einem Basar noch das ein oder andere Stück finden lässt, mit dem sich der Boho-Stil zu Hause noch perfektionieren lässt. ■

Reduktion und Strenge hat bei Boho keinen Platz. Alles ist leicht, hell und natürlich für das ganz persönliche Wohlbefinden. ©TOM TAILOR



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



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

Perfekte Landung

Der Designer Piero Lissoni ließ sich für seine neue Outdoor Kollektion „Borea“ für B&B Italia von einem italienischen Flugzeug aus dem Jahr 1935 inspirieren. Der Entwurf aus Aluminium ist klassisch elegant und doch wetterbeständig funktional.

„Borea“ ist eine vollständige und ausgesuchte Kollektion aus Stühlen und Tischen, die mit ihrem fließenden Design nicht umsonst an die klassische Moderne des vorigen Jahrhunderts erinnert. Die Anregung für diesen wunderbaren Entwurf zog Piero Lissoni aus dem Design

eines italienischen Flugzeugklassikers: „Borea“ bedeutet übersetzt „Nordwind“; und mit seinen ausgesuchten Materialien auf Basis einer Aluminiumkonstruktion widersteht es perfekt eben diesem oft rauen Klima. Dazu meint der Designer selber: „Es ist wie ein gelandetes

Flugzeug, modern und zeitgemäß, aber mit einer technischen Seele, die ein vergangenes Jahrhundert atmet. Ein richtiges Outdoorprodukt, das man einfach im Freien bei Wind und Wetter stehen lassen kann. Zeitlose Objekte, die die gestalterische Tradition der 30er Jahre für unsere Zeit neu interpretieren.“

Zeitgemäß und innovativ ist auch die Materialwahl, denn echte Nachhaltigkeit ist ein wichtiger Faktor in einer modernen Möbelproduktion. Die Polster bestehen in der Tat aus Polyesterfasern, die aus recycelten



PET-Flaschen gewonnen werden. 510 Flaschen (1.500 ml) werden nicht im Meer landen, sondern finden sich allein in der Polsterung des Drei-Sitzer-Sofas von „Borea“ wieder, 390 im Zwei-Sitzer und 280 in jedem Stuhl. Der Herstellungsprozess der leichten Metalle nutzt alle Vorteile, die üblicherweise im Flugzeugbau Eingang finden und belebt damit jeden Outdoorbereich mit einem unverwech-

selbaren Stil und technischer Perfektion. Es ist auch ein wenig Nostalgie dabei, als Fliegen noch etwas Besonderes und Exklusives war. So ist „Borea“ eben nicht nur eine praktische Lösung, sondern auch eine stilistische Punktlandung anspruchsvollen Designs.

B&B Italia Store

B&B Italia München GmbH

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



QUARTIER ACHT

EXKLUSIVE IMMOBILIEN

QVIII



VILLA KARL VALENTIN – MEHRFAMILIEN-, MEHRGENERATIONENHAUS IN FORSTENRIED

Ein Traumhaus zum Verlieben wartet auf Sie!
Diese imposante Villa bietet Platz, Privatsphäre und viel Raum für Ihren persönlichen Wohnraum. Auf vier frisch renovierten Etagen eröffnen sich neben den wunderbaren Blickachsen lichte Raumhöhen und viele liebevolle Details aus dem Baujahr des Anwesens.

Gesamtfläche ca. 854 m², Grundstück ca. 1.283 m², 12 Zimmer, 5 Schlafzimmer, 7 Bäder, 4 Garagen-Stellplätze, Große Terrassen und Balkone, Weitläufiger Garten, Außenpool, Wellness-Bereich, 4 optional abtrennbare Wohneinheiten.

Energie: 150,9 kWh/(m²a), Verbrauch; Heizung: Gas, Fußbodenheizung;
Baujahr: 1984/2020.

ID 3663, Kaufpreis auf Anfrage



WEISSE VILLA MIT SCHÖNSTER WALDRANDLAGE – IN STRAßLACH BEI GRÜNWALD

Diese weisse Villa wurde im repräsentativen Stil auf einem Süd-West Grund in bester Lage von Straßlach, direkt am Grünwalder Forst erbaut. Die gelungene Verbindung von lichter Atmosphäre und Geborgenheit trifft das Lebensgefühl moderner Menschen. Der Blick für's Detail zeigt ein besonderes Gespür bei der Verbindung aller Elemente.

Gesamtfläche ca. 382 m², Grundstück ca. 843 m², 3 Schlafzimmer, 2 Badezimmer, 1 Gäste-WC, 2 Garagen Stellplätze, Weitläufig überdachte Terrasse, Großer Garten.

Energie: 133 kWh/(m²a), Verbrauch, Heizung: Fußbodenheizung, Öl;
Baujahr: 2000/2018 modernisiert.

ID 3666, Kaufpreis auf Anfrage



QUARTIER ACHT – EXKLUSIVE IMMOBILIEN
GRÜNWALD – AUGSBURG

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

www.quartieracht.de



Die Kunst zu leben an der Côte d'Azur

An der französischen Riviera fällt es leicht, das Leben zu genießen: vor Meeresskulle zwischen Palmen bei einer lauen Meeresbrise und einem Gläschen Wein. Nizza, Cannes und St. Tropez sagen Salut.

©Aleh Varanishcha-stock.adobe.com



Royaler Chic

Kult-Serien wie Downton Abbey oder Bridgerton sorgen auch im Interior für neue Trends. Der „Granny Style“ kombiniert englische Möbel mit modernen Elementen. Dazu feiert ausgefallenes Porzellan als gefragtes Accessoire des „Regency-Style“ ein überfälliges Comeback.

©Covet House

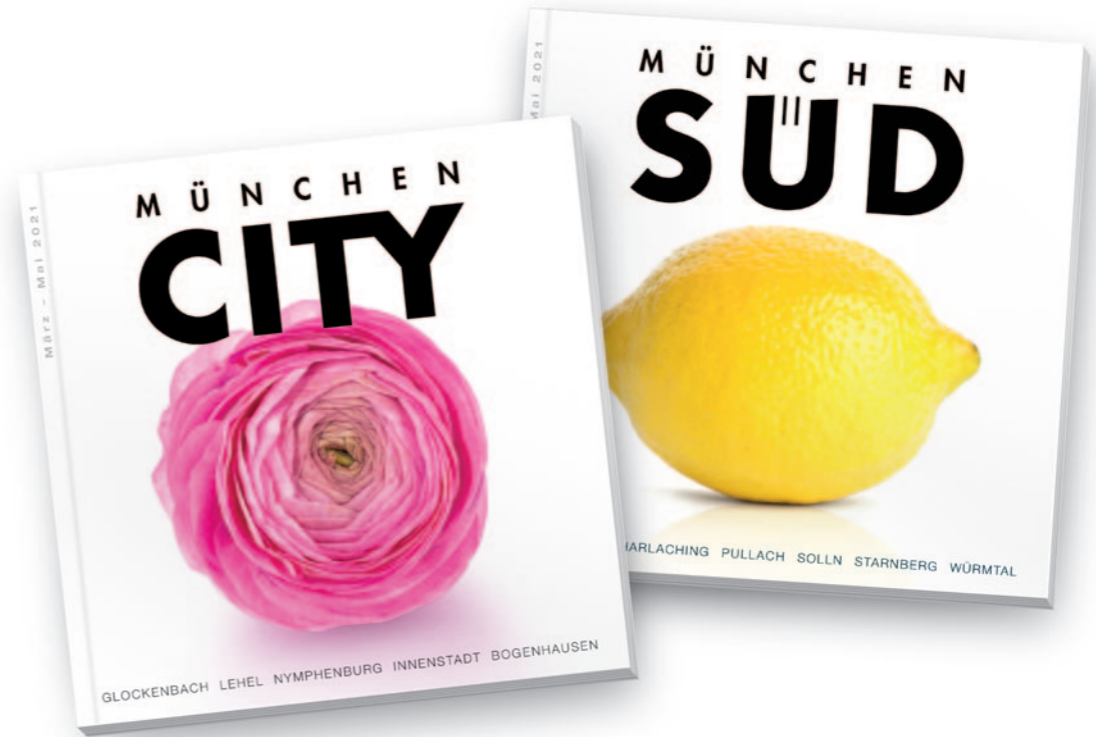
Die nächste Ausgabe erscheint im Mai 2021

Impressum

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



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



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*



QVIII

QUARTIER ACHT

EXKLUSIVE IMMOBILIEN

Südliche Münchner Str. 8 | 82031 Grünwald
T +49.89.6495580
empfang@quartieracht.de

Maximilianstraße 58 | 86150 Augsburg
T +49.821.50838487
augsburg@quartieracht.de

www.quartieracht.de