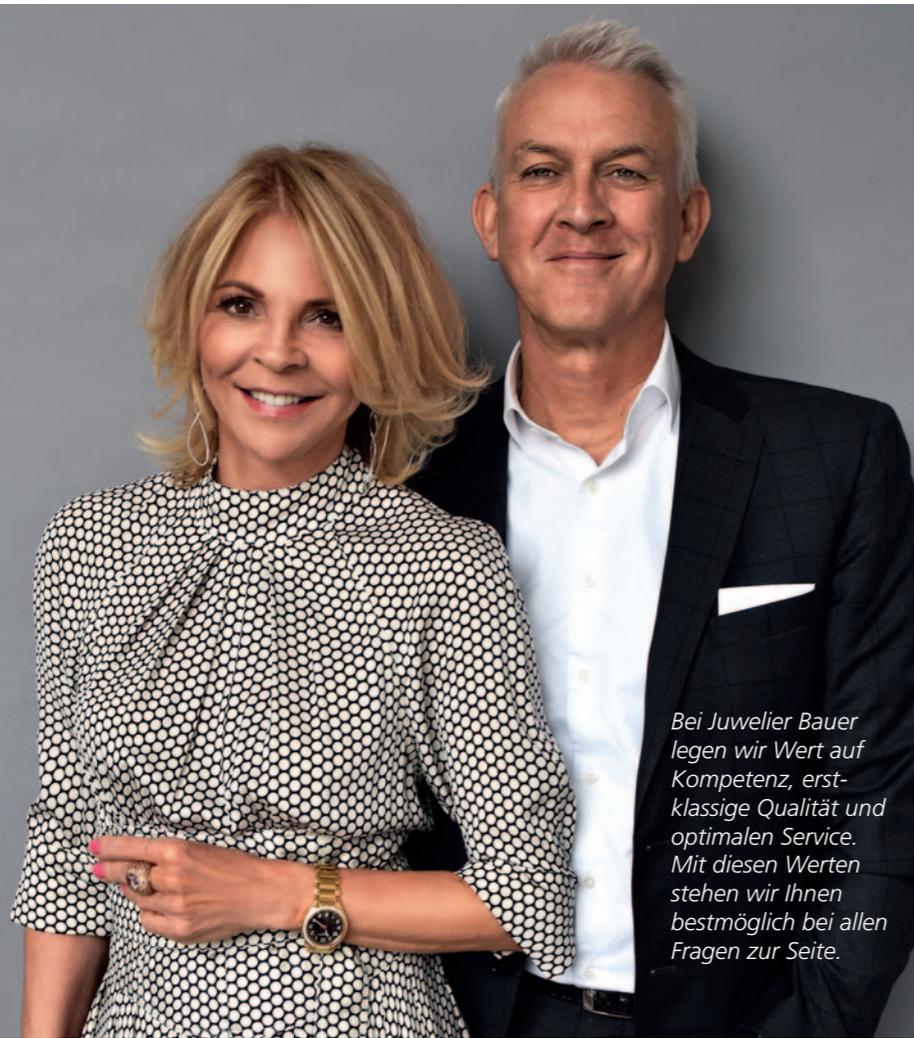


Nov 2020 - Jan 2021

M Ü N C H E N S Ü Ü D



GRÜNWALD HARLACHING PULLACH SOLLN STARNBERG WÜRMTAL



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.



Liebe Leserin, lieber Leser,

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

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

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

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

Mit herzlichen Weihnachtsgrüßen

Sabina Würz
Herausgeberin-Chefredakteurin



4
lifestyle

Abseits der Piste

Auf leisen Sohlen durch den Schnee

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



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



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



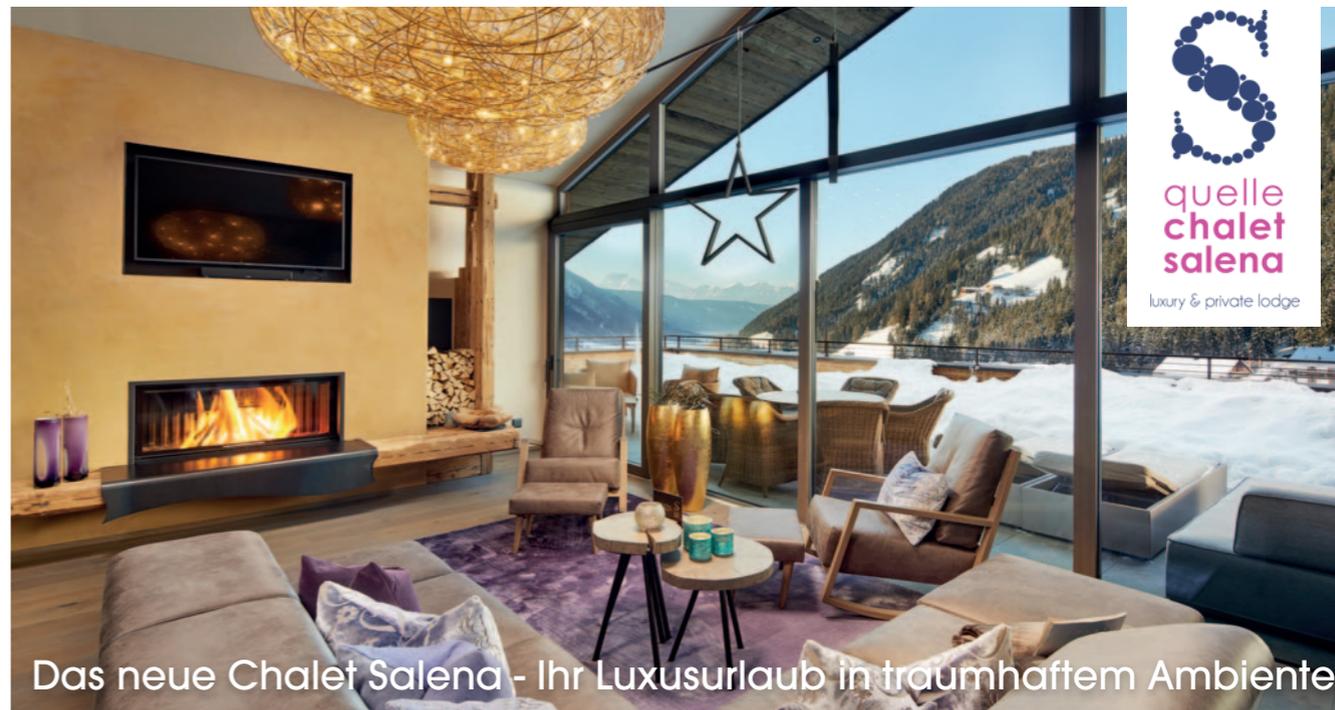
Mit den Schlitten der „Huskyranch of Snow Wolf Valley“ geht es durchs naturbelassene Altmühltal.

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

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

Auf leisen Pfoten durchs Altmühltal

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



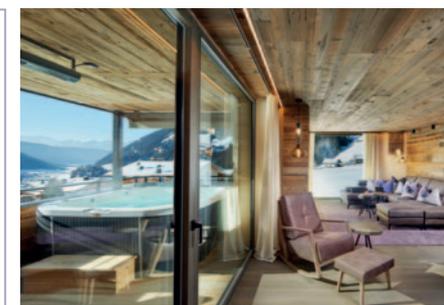
quelle
chalet
salena

luxury & private lodge

Das neue Chalet Salena - Ihr Luxusurlaub in traumhaftem Ambiente



In wundervoller idyllischer Lage umgeben vom spektakulären Bergpanorama der Dolomiten, bieten sieben edel ausgestattete Premium-Chalets private Wohnräume für anspruchsvolle Genießer.



Chalet Salena
luxury & private lodge

Tel. +39 0474 781008
info@chalet-salena.com
www.chalet-salena.com



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

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



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



Unberührte Natur im Nationalpark Bayerischer Wald

Die Schneeschuhtour vom großen Arbersee zum Gipfel des Großen Arber verspricht eine Reise voller verschneiter Wipfel. Bei der anspruchsvollen Tour im urwüchsigen Arberwald erklimmt man den höchsten Berg des Bayerischen Waldes. Durch stille und traumhafte Eislandschaften verläuft der 3,5 Kilometer lange Aufstieg entlang des Wanderweges „Goldsteig“, vorbei an der imposanten jahrhundertealten Brennesfichte. Als Belohnung am Gipfel wartet nicht nur das Panorama, sondern auch die Einkehr in die bewirtschaftete Hütte. Der zehn Kilometer lange Rundwanderweg Klosterfilz/Großer Filz führt Münchner auf Schneeschuhen mitten in die Wildnis. In den alten, naturbelassenen Bergmischwäldern des Nationalparks mit Fichten und Buchen kommen Wanderer an einem ehemaligen Quarzstollen vorbei, marschieren über Moorstege und begeben sich auf die Spuren der Salzsäumer, die hier vor Jahrhunderten ihre Waren transportierten – ein echter Geheimtipp mit zahlreichen Aussichtspunkten. ➔

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

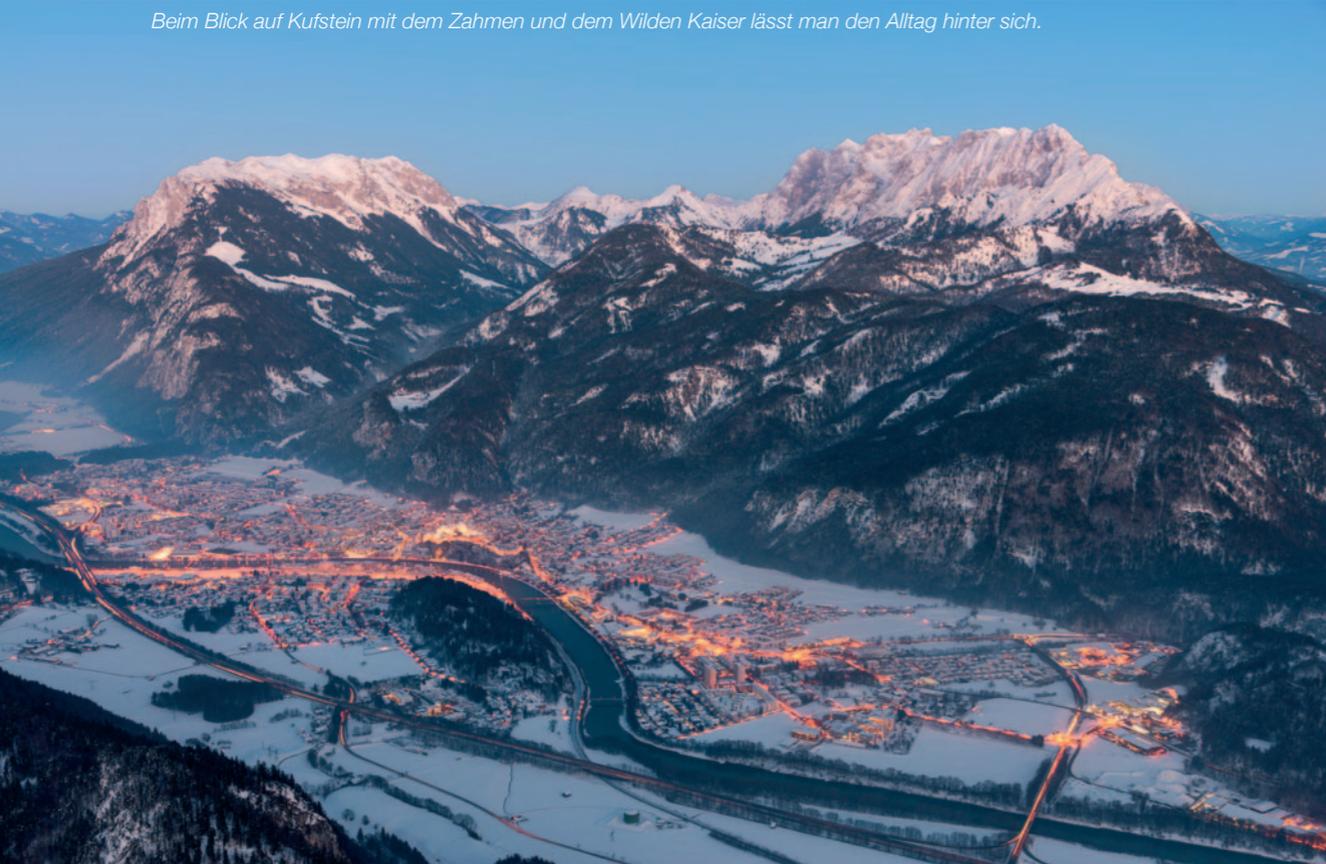
Krennerweg 19 | 81479 München
Telefon: 0177-223 5000 | E-Mail: info@knclassics.com
knclassics.com

Sonnenaufgänge und Genusswanderungen im Kufsteinerland

Auf den 1,5 bis 3 Stunden langen Premium Winterwanderwegen rund um Kufstein entdeckt man exzellente Tiroler Wirtshäuser bergauf, bergab – auch mit À la carte Sternen, Falstaff Gabeln oder Gault & Millau Hauben ausgezeichnet. Der Premium Winterwanderweg ins Natur-

schutzgebiet Kaisertal beginnt direkt am Stadtrand von Kufstein mit 345 Stufen, die rund 100 Höhenmeter überwinden, und öffnet sich ins abgeschiedene Tal zwischen den Gebirgszügen von Wildem und Zahmem Kaiser. Im Tal selbst verläuft die Route sanft bergauf. Unterwegs begegnet man vielen Naturschönheiten und zauberhaften Plätzen wie der über 300 Jahre alten Antoniuskapelle

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



©Michael Thaler-shutterstock.com

#MY ALPINE LIFE BALANCE



BEST WELLNESS FRIENDS CLUB – SCHON DABEI?
PUNKTE SAMMELN & VORTEILE GENIEßEN! INFORMATIONEN UNTER BESTWELLNESSHOTELS.AT





*Das Kaisertal – hier mit Blick von der Ritzlau Alm – macht seinem Namen alle Ehre, wenn es verschneit in der Sonne blinzelt.
©tirolwerbung/Oliver Soulas*

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



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

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





©Lenkadan-shutterstock.com

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

Reitparadies Salzburger Lungau

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

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

ELLY & STOFFL

PRIVATKINDERGÄRTEN UND -KRIPPEN



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

Freunde fürs Leben

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

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



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

Sagenhafte Mondscheintouren im Montafon

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

Bei der dreistündigen Feuerschalenwanderung in Partenen spaziert man entlang zahlreicher Lichter in



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



In Serfaus-Fiss-Ladis gehen Relaxen und Wandern Hand in Hand. Unterwegs locken Panorama-Strandkörbe, Sonnenliegen und Hängematten.

©Serfaus-Fiss-Ladis Marketing GmbH/ danielzangerl.com

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

Familienglück in Serfaus-Fiss-Ladis

Auch abseits der 460 Hektar Pistenfläche haben die drei Tiroler Bergdörfer auf einem Hochplateau in 1.200 bis 1.400 Meter Höhe gerade für Familien viel zu bieten. Die 1,5 Kilometer lange Winterwanderung auf der Almpromenade führt von der Kinderschneealm rund um den nahe gelegenen Speicherteich Komperdell. Auf dem Winterspazierweg wird an verschiedenen Stationen auch die Serfauser Skigeschichte erklärt. Schon während oder nach der Wanderung ist Entspannung angesagt. Hier kann man sich fast an jeder Ecke zurücklehnen und die



Gerd W. Stolp

Gerd W. Stolp
Trauerredner



Ihr Trauerredner für einen würdevollen Abschied

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

Albert Schweitzer

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



Wintersonne genießen: Rund um den Speicher-
teich gibt es nostalgische Heuschlitten, ergono-
mische Liegen, Hängematten und kuschelige
Strandkörbe – eine Relaxzone mit erstklassiger
Aussicht. Auch auf dem 1,5 Stunden langen Pan-
orama-Genussweg des Hochplateaus genießt man
den Blick auf zahlreiche Dreitausender. Ausgangs-
punkt ist die Mittelstation der Komperdellbahn. Von
hier aus geht es zur Bergstation Möseralm. Auf
dem Weg dahin laden immer wieder urige Hütten,
bequeme Liegen und der Genuss-Pavillon zum
Verweilen ein. ■



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

Strick – ein All-Time-Klassiker für jeden Anlass

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



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



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

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



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



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



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

Muster und Farben

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

BO REDLEY



Der Fashion-Hotspot im malerischen Münchner Süden. Wir laden Sie ein, in einer gemütlichen Wohlfühl-Atmosphäre die internationalen Marken wie Patou, Joseph, Paco Rabanne uvm. zu erleben, sich individuell und fachkompetent beraten und inspirieren zu lassen.



BO REDLEY

Tanja Ehrmann Anzenberger
Frans-Hals-Str. 1-3 | 81479 München-Solln
Tel. 089.7900455 | INFO@BO-REDLEY.DE
www.bo-redley.de



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



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

Materialien

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

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



EVI GRUNDL
MODEHAUS

Dorothee Schumacher • Luisa Cerano • RIANI • Uli Schneider • Maison Common • JUVIA
Friendly Hunting • Marjana von Berlepsch • Cambio • LU REN • IVI • Eva Mann • JNBY

Bahnhofstraße 101 • 82166 Gräfelfing • Telefon 089 - 85 59 70 • www.modehaus-grundl.de • evigrundlmodehaus



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



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



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



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





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

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

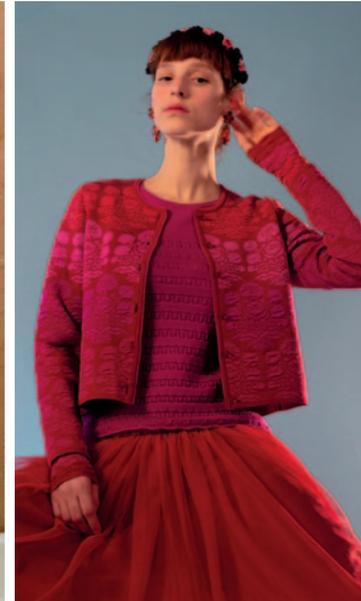


Strick von Kopf bis Fuß

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



Mode & Tracht in höchster Qualität



VON & ZU  OLEANA  BASSET.

Mia's Trachten & Couture

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

15% Rabatt
 auf Ihren ersten
 Einkauf gegen
 Vorlage dieses
 Gutscheins



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



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



Kuschelig warme Unikate: Longschals im typischen DreiTracht-Design

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

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

Daniel Sontheimer,
Geschäftsführer von
Dr. Heindl Tresore



Sicher ist sicher

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

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

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

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

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

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

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



Größte Fachkompetenz für Tresore seit 1975

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



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

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

Geschenke-Tipps der MünchenSÜD-Redaktion für Sie ausgewählt.



ExpertsLine Double Eye Patch
360° Eye Patch Maske für entspannte Augenblicke. Wirkstoffe mit höchster Verträglichkeit und Konzentration und 40 Jahre Erfahrung von Ulrike Keller-Knobelspiels stecken in dieser innovativen Kosmetikserie. 5 Stück 49 €

Exklusiv bei Tagesfarm Kosmetik Spa
Wolfratshauer Str. 246, 81479 München
Tel. +49 89/791 61 83
www.tagesfarm-muenchen.de

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

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



GAIA – Sitzen wie in einer Blüte
Die raffinierte Polsterung der großzügigen Sitzfläche und die fünf bis sieben separat gepolsterten flexiblen Rückenelemente ergeben den unverkennbaren Komfort des GAIA Stuhls. Feminines Design in wunderschönen Stoffen und hochwertigen Ledern.
Ab 846 €

Stoffhaus Einrichtungs GmbH
Kirchplatz 9, 82049 Pullach
Insta: @stoffhaus.pullach
www.stoffhaus.de



BILLION DREAMS – MAGIC STARS
Traumschneekugel „Magic Star“ eine ganz außergewöhnliche Weltneuheit aus der Billion Dreams Collection von Capolavoro, der einzigen familiengeführten Schmuckmanufaktur Bayerns: 750/- Rosé- und Weißgold mit 113 Diamanten davon 88 schwebende in einer patentierten Flüssigkeit. 22.500 €

Franz C. Bauer
Peter-Auzinger-Straße 11,
München-Harlaching
Insta: @juwelier.bauer
www.uhrenbauer.de

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

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



Maxi-Plaids und Maxi-Bags
Verwöhnen Sie Ihren Hund mit kuscheligen Kunstfellplaids, in zwei Größen erhältlich. Für unterwegs können Sie zwischen zwei Taschengrößen wählen, jeweils mit wasserabweisendem Außenstoff und kuscheligem Innenstoff.
Erhältlich in Ihrem Maxi.

Maxi GmbH
Südliche Münchner Str. 8a, 82031 Grünwald
Tel. 089/641 05 48
maxigrünwald.de

Librandi Critone Magnum

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

SENTI VINI

Am Werbering 4, 85551 Kirchheim
sentivini.de



Librandi Gravello Magnum in der Holzkiste

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

SENTI VINI

Am Werbering 4, 85551 Kirchheim
sentivini.de



Adjustable Table E 1027, Eileen Gray 1927

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

Casa Idea GmbH

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



BÜHNE. BAR. RESTAURANT. CASINO.

FREUDE VERSCHENKEN



Ihre
**GESCHENK-
PAKETE**
auf
[www.spielbanken-
bayern.de](http://www.spielbanken-bayern.de)

schon ab
20 €



SPIELBANK BAD WIESSEE
SPIELBANK GARMISCH-PARTENKIRCHEN

www.spielbanken-bayern.de



46
genießen

Save water – drink Champagner

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

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



©FreeProd33-shutterstock.com

Die Champagne – seit 2015 Weltkulturerbe

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

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



NEU

Ab Mitte November
in Deutschland

Es war im Jahr 2007, als bei Ponte ein neuer, rosafarbener Prosecco-Typ erforscht wurde, der seine Frische und Vielseitigkeit bewahren sollte, bei gleichzeitig größerer aromatischer Komplexität und einer noch beständigeren Perlage.

Das Geheimnis war die Beimengung von 15% Rotweintruben, der Sorte Pinot Nero, die in gekonnter Kombination mit Gleras ausgezeichnetem Potenzial die perfekte Symbiose hervorbrachte.

So entstand der Prosecco Rosé, eine völlig neue Sorte mit überraschenden organoleptischen Eigenschaften. Es war sofort klar, dass es sich um ein Produkt handelte, das dazu bestimmt war, weltweites Ansehen zu erlangen – doch sein Debüt unter diesem Namen musste noch mehrere Jahre warten.

In der Zwischenzeit haben sich viele Hersteller für die Formel interessiert, und die Forderung nach einer einheitlichen Regelung ist stärker und drängender geworden.

Heute ist es endlich so weit, der 15. Oktober ist der Termin für das Debüt in Italien, und einen Monat später startet der Vertrieb weltweit.

Als Pionier dieses schönen Abenteuers ist PONTE1948 stolz darauf, den Original Prosecco DOC Rosé zu präsentieren, den einzigen unnachahmlichen Stammvater einer neuen Generation in der Prosecco-Familie.

PONTE
UOMINI E VIGNE DAL 1948



ITALIAN BEAUTY

La perfetta unione tra Prosecco e Pinot Nero.
L'intuizione che sedurrà il mondo.

Bezugsquellen: die besten Vinotheken
in München und Starnberg

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

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

Unter www.champagnerwelt.com finden Sie interessante Vorschläge für Ausflüge in die Region, bei denen für jeden Geschmack etwas dabei ist. Und das im wahrsten Sinne des Wortes. Denn die Winzer bieten natürlich alle Verkostungen an. Einzigartig ist das Angebot der Winzerfamilie J. De Telmont in Damery. Hier können Champagner-Liebhaber in einem Workshop ihren eigenen Champagner kreieren. Das Ergebnis bekommt man dann ein paar Jahre später geliefert.



Vom fehlerhaften Wein zum flüssigen Gold

Das Perlen und Schäumen von Weinen ist ein im Weinbau seit Langem bekanntes Phänomen. Das älteste bekannte Dokument, in dem es erwähnt wird, ist ein ägyptischer Papyrus aus dem Jahr 522 nach Christus: Dort werden Fälle von annullierten Weinverkäufen aufgelistet, weil diese perlen. Das galt in früheren Zeiten als grober Weinfehler. Bis um 1650 wollte man nur stille Weine erzeugen. Nur die Engländer fanden damals Gefallen an den Perlweinen und kauften am liebsten den prickelnden Ausschuss. Das brachte die Kellermeister der Champagne auf eine neue Geschäftsidee. Das Abfüllen dieser „unfertigen“ Weine kam in Mode. Sonnenkönig Ludwig XIV (1638-1715) machte den Champagner später sogar zu seinem Hauswein.

Strenge Richtlinien regeln die Herstellung

Im Jahr 1927 wurden die Anbauflächen in der Champagne per Gesetz genauestens festgelegt, 1935 kamen zusätzlich exakte Herstellungsrichtlinien hinzu, u.a. bestimmte Anbauvorschriften, Ertragsbeschränkung, Lese von Hand und Flaschengärung. Seitdem gilt: Nur die Schaumweine, die aus der Champagne kommen und nach den vorgegebenen Richtlinien her-

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



gestellt werden, dürfen sich Champagner nennen. Verwendet werden drei Rebsorten: Pinot Noir (rot) bringt die Fülle, Meunier (rot) die Frucht und der Chardonnay (weiß) den Charakter in den Champagner.

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

„Méthode Champenoise“

Für die zweite Gärung müssen dem Wein Rohr- oder Rübenzucker und etwas Hefe zugegeben werden, er beginnt nun zu gären. Das dauert ungefähr drei Wochen.

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

Übrigens: Der Flaschen-Verschluss in der heutigen Form mit Metalikappe über dem Korken, die das Ein-





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

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

Champagner & Kaviar – was geht noch?

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



Champagner und Käse?

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



Zu Ziegenkäse oder einem klassischen Salat, vielleicht mit Feta, empfiehlt der Gourmet-Experte fruchtigen Rosé-Champagner. „Das passt wunderbar. Sehr

lecker ist auch der Chaource, ein zarter, leicht säuerlicher Käse aus der Champagne zum Rosé.“ Tipp: Bollinger Rosé.

Zu Gruyère, Cheddar oder Langres, einem leicht würzigen Weichkäse mit Rotkultur aus der Champagne, und vielleicht ein paar Walnüsse oder Salzmandeln dazu, ➔



...Weihnachten steht vor der Tür...

Sie planen eine private oder kleine Firmen-Weihnachtsfeier? Dann sind Sie bei uns richtig!

Denn bei uns feiern Sie „mit Sicherheit gemütlich“ in einer eigenen Nische oder (bei größeren Feiern) im eigenen separaten Raum.

Melden Sie sich jetzt telefonisch zur Planung Ihrer Weihnachtsfeier unter 089 - 744 88 40!

WALDGASTHOF
BUCHENHAIN

Am Klettergarten 7 | 82065 Baierbrunn
info@hotelbuchenhain.de
www.hotelbuchenhain.de



Bruno Paillard Première Cuvée – 44 €
erhältlich bei www.volkhardts.de

Benoit Marguet Shaman
Extra Brut – 47 €
erhältlich bei
www.champagne-characters.com



empfiehlt der Münchner Sommelier einen klassisch weißen Champagner oder vielleicht ein Jahrgangs-Champagner, die generell ein bisschen kräftiger von ihrer Struktur her sind. Tipp: Pierre Gimmonet Cuis 1er Cru oder Gimmonet Special Cuvée Jahrgang 2013.

Die Lieblinge der Experten

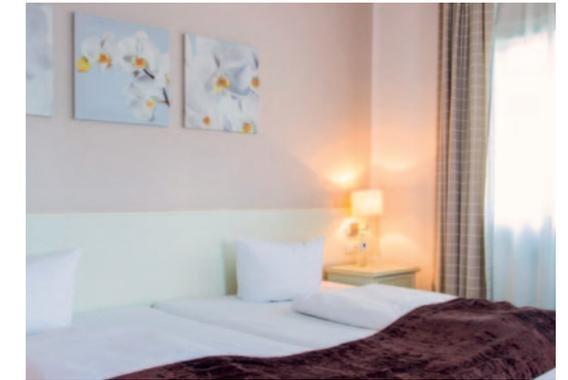
Zu den Favoriten von Benz gehört das Weingut Pierre Gimmonet, das fast nur über Grand-Cru-Lagen verfügt. Ein Winzer-Champagner mit einem unglaublichen Preis-Leistungs-Verhältnis, wie er sagt. Beim Blanc de Blancs mit Jahrgang oder dem Cuvée Oger liegt die Flasche bei rund 40 Euro.

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

MODERNES LANDHOTEL IM SÜDEN MÜNCHENS



08178 99 88 08
www.hotel-schlee.com



FEIERN SIE IHRE FAMILIENFESTE BEI UNS.
FESTSAAL UND HOTEL IN EINEM HAUS!

UNSER HOTEL SOWIE DIE BAR UND DAS
RESTAURANT SIND GANZJÄHRIG GEÖFFNET. KEIN RUHETAG

Bahnhofstraße 5 | 82069 Hohenschäftlarn



7 Tage die Woche
durchgehend geöffnet.
Warme Küche von 11.30 bis 23.00 Uhr.

08178 99 85 55
www.il-brigante.de

IL BRIGANTE

Ristorante - Bar - Pizzeria



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

Und was hält ein Sommelier vom Aldi-Champagner? „Die Discounter kaufen ja in der Regel eine komplette Range von einem Weingut auf und füllen diese nur für sich ab. Außerdem beschäftigen sie inzwischen viele Sommeliers. Insofern ist das Preis-Leistungs-Verhältnis absolut in Ordnung.“

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

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



Let the FOOD be
your medicine!



JAIPUR
Indisches Restaurant & Bar

Marktplatz 1 ☀ 82031 Grünwald
Tel. 089/64 14 963 ☀ jaipurrestaurant@yahoo.de
www.jaipur-restaurant.de
Montag - Sonntag
11:30 - 14:30 und 17:30 - 23:00 Uhr
Abholservice

Immer locker bleiben

Muskelverspannungen, Hals-, Nacken und Rückenschmerzen sind häufig stressbedingt. Wir zeigen, wie Sie sie loswerden. →

Unser Körper ist nicht auf Stillstand ausgerichtet. Mehrere Wochen Arbeiten im Homeoffice und begleitendes Homeschooling machen es aber schwieriger, für ausreichend Bewegung im Arbeitsalltag zu sorgen – und entspannt und locker zu bleiben. Ein Glück, dass Gegensteuern bei Verspannungen nicht aufwendig ist und sich hartnäckige Verspannungen mit ganzheitlichen Methoden in den Griff bekommen lassen. Wir zeigen wie.



Beinwell-Blüte und Wurzel.
©unpict-stock.adobe.com

Es könnte so einfach sein, ein gutes Körpergefühl, das Leben in Balance. Keine Verspannungen. Doch die letzten Wochen haben uns vor besondere Herausforderungen gestellt. Auch, wenn es dabei nur der Wechsel des Arbeitsplatzes vom Büro an den heimischen Küchentisch war. Sitzt dann noch ein Grundschulkind daneben und soll zu Hause unterrichtet werden, wechseln sich Telefonate der Kollegen mit denen der besorgten Großeltern ab, wächst das Stresslevel. Und mit ihm die Gefahr von hartnäckigen und schmerzhaften Muskelverspannungen.

Ständig unter Spannung

Nach einer Untersuchung der Barmer Ersatzkasse sind Schmerzen im Schulter-, Rücken- und Nackenbereich kein Seniorenproblem: Schon in der Altersgruppe der 15- bis 25-Jährigen beklagen sich immerhin 16 Prozent der Frauen und fast 12 Prozent der Männer über Schmerzen und Verkrampfungen. Neben Stress und psychischen Belastungen zählen vor allem Bewegungsmangel und einseitige Körperhaltungen zu den Ursachen. Auch Angsterkrankungen und Depressionen





62 medical

Wer ständig in sein Smartphone schaut, bekommt irgendwann Nackenschmerzen. Durch leichte Maßnahmen lässt sich ein Handy-Nacken aber effektiv vermeiden.

©nemetus-stock.adobe.com

prägen oft Verspannungen im Nacken-, Schulter- und Rückenbereich. Ja, wir wissen es längst: Bei Stress und Anspannung ziehen wir unbewusst die Schultern hoch. Wir machen uns bereit, so hat es die Natur angelegt, uns zu verteidigen, bei Gefahr zu kämpfen oder zu flüchten. Zwar sind die Gefahren, denen wir ausgesetzt sind, heute andere, doch die Reaktion des Körpers ist eine ähnliche: Wer permanent oder lange Zeit unter Stress steht, spannt dauerhaft die Muskeln an. Schmerzen und Verhärtungen sind die Folge. Dass wir nicht mehr oder nur noch schwer abschalten können, merken wir häufig erst, wenn es anfängt weh zu tun. Statt einen Gang zurückzuschalten, nehmen wir Schonhaltungen ein. Ein Teufelskreis für Wohlbefinden und Körperbewusstsein. Dabei könnte es so einfach sein – durch Entspannungstechniken, Bewegungseinheiten am Schreibtisch und Atemübungen.

Verspannungen bewusst machen

Wir müssen uns bewusst machen, was uns fordert. Was unseren Körper in Anspannung versetzt und uns nicht

mehr loslassen lässt. Wir müssen ungünstige, aber verinnerlichte Bewegungsmuster und Fehlhaltungen erkennen und durch gesündere, kraftsparendere Alternativen ersetzen. So verhindern wir chronische Verspannungen und haltungsbedingten Verschleiß.

Sofort-Tipp: Den akuten Stress halten wir kurzfristig mit Atemübungen klein, wir gönnen uns einen Moment zum Durchatmen, ganz tief in den Bauch hinein. Und drücken in unserem Leben einfach kurz einmal den Pausenknopf. Der erste Weg zur Entspannung ist die richtige Atmung, auch am Arbeitsplatz. Einfach für einen kurzen Moment die Augen schließen, Hände auf den Bauch auf Höhe des Nabels legen und tief in den Bauch einatmen. Und dabei neue Energie und Kraft aufnehmen und beim Ausatmen alles Alte und Belastende wieder abgeben.

Die Balance zwischen An- und Entspannung lässt sich aber auch mit progressiver Muskelentspannung schnell und selbstständig wiederherstellen: Durch bewusstes An- und Entspannen einzelner Muskelgruppen schulen



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

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

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

Parkplätze direkt vor dem
Haus und in unmittelbarer
Nähe vorhanden.

INTERNATIONAL
FLAGSHIP
SALON
LA BIOSMETIQUE®
PARIS

TOP HAIR
SALON DES
JAHRES 2010
GEWINNER

HEALTH & SPA
BEST DAY SPA 2011
WINNER

HEALTH & SPA
BEST FACIAL
TREATMENT 2012
WINNER

christina meyer

HAARE | KOSMETIK | DAY SPA



www.christinameyer.de



Das „Gegendruck-Verfahren“ ist eine einfache wie effiziente Methode um leichte Verspannungen zu lösen.

©contrastwerkstatt-stock.adobe.com

wir nicht nur unsere Körperwahrnehmung, sondern können uns gezielt und punktuell Entspannungsmomente beschaffen.

Nehmen wir auch einmal bewusst unsere Sitzposition unter die Lupe! Die wenigsten arbeiten zu Hause in einem ergonomischen Schreibtischstuhl sitzend. Meist dient doch der Küchenstuhl als Sitzplatz, der Laptop aufgedeckt auf dem Küchentisch, neben Kaffeetasse und Wasserflasche. Damit könnten wir noch gut zurechtkommen, würde sich nicht hin und wieder eine schlammige Körperhaltung einstellen: Die Wirbelsäule ist gebeugt, die Schultern fallen nach vorne oder sind unbewusst an die Ohren gezogen. Spätestens nach zwei, drei

Stunden zeigt sich schmerzhaft: Mit geradem Rücken wäre uns das nicht passiert.

Verspannt, eingespannt, angespannt – Muskelbeschwerden loswerden

Wer dauerhaft unter schmerzhaften Verspannungen leidet, kann langfristig auch psychisch beeinträchtigt sein – Entspannung ist dringend notwendig. Ein Rezept gibt es nicht, Verspannungen sind medikamentös kaum zu behandeln. Rezeptfreie Schmerzmittel aus der Apotheke helfen kurzfristig, sollten aber nicht länger als drei Tage lang eingenommen werden. Schmerzsalben wirken entzündungshemmend, pflanzliche (Haus-)Mittel mit Arnika oder Beinwellwurzel-Extrakt sind wohltuend. Auch Wär-



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

meauflagen lockern den Schmerz. Physiotherapie und manuelle Therapien wie Chiropraktik können vom Schmerz befreien.

„Wir müssen Rituale entwickeln“, sagt Christian Waier. Er ist Chiropraktiker und hat viele Patienten in München von ihren Kopf- und Nackenschmerzen befreit. „Unsere Sinne brauchen positive Signale, um das System auch mal wieder runterzufahren und Entspannung zu finden. Dabei ist es wichtig, Stressoren bewusst auszuschalten, morgens entspannt in den Tag zu starten. Den Blick aufs Handy und die aktuellen Nachrichten auf später zu verschieben, den Tag nicht mit negativen Gedanken zu beginnen.“ Langfristig müssen wir selbst ran. Regelmäßige Bewegung gleicht einseitige Haltung aus und macht gleichzeitig den Kopf frei für die Entspannung. Dabei spielt es nur eine untergeordnete Rolle, was wir tun: joggen, radfahren, schwimmen, Yoga – Hauptsache, es macht Spaß und wird regelmäßig ausgeübt. Regelmäßige Bewegung ist aber nur ein Steinchen auf dem Weg des körperbewussten Verhaltens. Es lohnt sich, auch einmal soziale Faktoren wieder unter die Lupe zu nehmen: Sitzende Tätigkeiten, zunehmende Bequemlichkeit, gebückte Haltung, Übergewicht, Handynacken – all diese Faktoren tragen zu übermäßigen und einseitigen Belastungen der Wirbelsäule bei. „Haltung bewahren“ wird zunehmend herausfordernder.

Rückengesund im Homeoffice

Das schafft tatsächlich, wer „Haltung bewahrt“ und sich auch in den eigenen vier Wänden regelmäßig bewegt.

Wege in Meetingräume, die Kaffeeküche oder Kantine fallen weg. Arbeiten zu Hause ist vielmehr langes Sitzen am Küchen- oder Schreibtisch, meist gebeugt, da kann ein ergonomischer Stuhl auch nicht mehr viel helfen. Kleine Bewegungseinheiten sind sinnvoll und notwendig – und gar nicht so schwer: beim Telefonieren eben nicht am Tisch sitzenbleiben, sondern in der Wohnung herumspazieren. Christian Waier rät: „Für 15 Minuten, die wir im Sitzen verbringen, sollten wir zwei Minuten gehen. Nach einem vollen Arbeitstag können wir am Abend eine Stunde spazieren gehen, die Arme und Beine dabei aktiv bewegen. Die regelmäßige Bewegung hilft uns nämlich auch, aus dem gedanklichen Hamsterrad wieder herauszukommen, vom Job Abstand zu bekommen.“

Einfache Übungen helfen, Muskulatur und Stoffwechsel auch am Arbeitstisch wieder in Schwung zu bringen, zum Beispiel durch **Schulterkreisen**: Dabei hängen beide Arme zunächst locker herab, bei geradem Rücken dann langsam die Arme locker kreisen, 30 Sekunden in die eine Richtung, dann wechseln.

Verspannungen am Nacken lassen sich auch mit dem **„Gegendruck-Verfahren“** sanft lösen: dazu einfach sanft mit dem Kopf Widerstand gegen den Druck der Hand ausüben, für einige Sekunden halten, dann die Seite wechseln.

Mobilisationsübungen für den Schulterbereich wirken dem Schulter-Vorfällen vor dem Laptop entgegen und stärken gleichzeitig den Schultergürtel. Dazu die





Arme in einem Winkel von 90 Grad zum Oberkörper anheben, Oberarme nach oben klappen. Nun die Arme leicht nach vorne und so weit wie möglich nach hinten führen ohne den Winkel zu verändern. Diese Übung zehn Mal wiederholen.

Schreibtisch-Liegestütze kräftigen nicht nur Brustmuskulatur und Oberarme, sondern gleichzeitig die gesamte Körpermitte. Achtung aber: der Tisch sollte stabil und rutschfest sein und Belastungen standhalten. Hände schulterbreit auf den Tisch legen, Ellenbogen leicht anwinkeln und Gewicht auf die Arme verlagern. Jetzt das Brustbein zum Tisch hinbewegen, bis die Ellenbogen auf Höhe des Rumpfs sind. Dann wieder hochdrücken. Zwei bis Zehn Wiederholungen.

Gegen Verspannungen zwischen den Schulterblättern hilft die „**Arm-Hack-Übung**“ besonders gut. Dazu im Sitzen die Arme leicht gebeugt auf Höhe des Brustbeins vor den Körper halten und Spannung zwischen den Schulterblättern aufbauen. Nun in zügigen, Hackbewegungen für etwa 60 Sekunden die Arme auf und ab bewegen.

„**Apfelpflücken**“ dehnt und lockert die Rückenmuskulatur gleichermaßen. Dazu einfach aufrecht hinstellen und abwechselnd mit dem linken und rechten Arm nach einem imaginären Apfel ausstrecken. ➔

Unser Ärzteteam
hat sich erweitert:
**Herzlich
Willkommen!**

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

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



Villa Med

IHR PRAXISZENTRUM

**INNERE &
ALLGEMEIN-
MEDIZIN**

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

Buchen Sie
Ihren Termin
online!



**Andrea
Thanner**

Fachärztin für
Allgemeinmedizin,
metabolic-balance,
Hypertensiologin,
Ernährungsmedizinerin



**Dr. med.
Stephanie Siebold**

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

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

INNERE & ALLGEMEINMEDIZIN · ERNÄHRUNGSMEDIZIN · SPORTMEDIZIN · REISEMEDIZIN

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



Gesundheit fördern – statt Krankheit nur symptomatisch zu behandeln.

In Christian Waiers Chiropraxis in der Müllerstraße ist man spezialisiert auf die ganzheitliche Betrachtungsweise der Schmerzen und Verletzungen am Bewegungsapparat.

Dabei sind neben der chiropraktischen Behandlung für akute und chronische Leiden an der Wirbelsäule, den Gelenken, den Muskeln oder Faszien auch die Wirbelsäulenvorsorge und die Förderung der ganzheitlichen Gesundheit ein wichtiger Punkt.

Gesundheit ist nicht einfach die Abwesenheit von Krankheiten, sondern die optimale Funktion aller Körpersysteme.

In diesem Zusammenhang sprachen wir mit dem Chiropraktiker Christian Waier auch über die Auswirkung von Stress auf unsere Gesundheit:

Welche Rolle spielt Stress für unsere Gesundheit? Welche Arten von Stress haben welche Auswirkungen auf unseren Körper und unser Wohlbefinden? Stress ist für uns „überlebenswichtig“. Prinzipiell werden wir Menschen von zwei „Managern“ in unserem Nervensystem gesteuert. Dem Sympathikus und dem Parasympathikus. Der Sympathikus schüttet Stresshormone wie Adrenalin oder Kortisol aus, macht uns so leistungsfähig bzw. aktiv und sorgte ursprünglich dafür, dass wir zum Angriff oder zur Verteidigung übergehen konnten. Der Parasympathikus stoppt Entzündungsprozesse, bremst Stresshormone, regt die Verdauung an und sorgt für Regeneration. Durch den Alltagsstress unserer Zeit ist die Balance zwischen beiden oftmals gestört. Die Fähigkeit des Wechsels zwischen Stress und Erholungsmodus ist allerdings der entscheidende Faktor für unsere Gesundheit und damit für die Abwesenheit von Krankheiten und Symptomen. Es gibt drei wesentliche Stressoren, die den Sympathikus ständig triggern: körperliche Stressoren wie sitzende Tätigkeiten, zu wenig Bewegung, oder nicht richtig ausgeheilte Verletzungen am Bewegungsapparat; psychische Stressoren wie Leistungsdruck, finanzielle oder existentielle Probleme oder chemische Stressoren wie Medikamentenmissbrauch, Alkohol, Zigaretten oder schlechte Ernährung. ➔



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



Wie kann ich mit Stress am besten umgehen? Wie schütze ich mich vor Krankheit? Um mit Stress besser umzugehen bzw. mich vor Krankheit zu schützen, bedarf es der optimalen Pflege der „Sechs Säulen der Gesundheit“ (Intaktes Nervensystem, Bewegung, Schlaf, Ernährung, Wasser trinken, Psychohygiene). Fünf der sechs Säulen der Gesundheit haben wir selber in der Hand: dass wir genügend Wasser trinken – im Durchschnitt 2,5 Liter am Tag, dass wir neun Stunden schlafen sollten, dass unser Essen hauptsächlich aus Gemüse bestehen sollte, dass wir genügend Sport treiben sollten, dass wir uns mit den richtigen Menschen umgeben sollten, einen harmonischen Arbeitsplatz haben und so weiter. Nur für ein intaktes Nervensystem und damit für die optimale Steuerung aller Körperfunktionen braucht man die Hilfe eines Chiropraktikers.

Warum ist das so? Das Gehirn ist das sogenannte Meisterorgan und steuert somit fast alle Zellen im Körper. Es bekommt die Informationen aus vielen Rezeptoren des Körpers, von den Augen, den Ohren und eben besonders aus den Informationen der Wirbelsäule bzw. den vielen kleinen Muskelspindelzellen rund um die Wirbelsäule – sprich, es definiert unsere Realität. Man könnte also sagen, die Wirbelsäule ist wie die Antenne zum Gehirn. Ist ihr Empfang durch Dysfunktionen in der Wirbelsäule gestört, kann das schwere Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben. Die Wahrnehmung aus diesen Rezeptoren sorgt nämlich dafür, welche Körperhaltung wir annehmen, wie unser autonomes Nervensystem

geschaltet wird und wie wir uns gegenüber unserer Umwelt verhalten.

Das heißt, im zentralen Nervensystem sind meistens die ursächlichen Störungen für Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Fehler in der Regulation des Herzschlags, Energieverlust oder auch von psychischen Problemen zu finden. Der Chiropraktiker kann mit Hilfe spezieller funktionell neurologischer Tests und Diagnoseverfahren diese Nervenstörungen in der Wirbelsäule aufspüren und sie durch spezifische Behandlungen, sogenannten Justierungen, umprogrammieren, damit unsere zentrale Steuerung wieder optimal bzw. störungsfrei funktionieren kann. Die ursächlichen Störungen werden so gelöscht und nicht einfach nur die Symptome unterdrückt.

Welche Rolle spielt die Haltung in der Büroarbeit bzw. für die Behandlung von Verspannungen? Welche Rolle spielt die Haltung in einer gesunden Arbeitsplatzumgebung? Worauf sollten wir achten? Das größte Problem an der Büroarbeit ist das Sitzen. Dazu sind drei wichtige Dinge zu sagen: Das erste und größte Problem ist, dass unser Kopf nach vorne fällt und dies zur chronischen Degeneration der Halswirbelsäule führt. Auswirkungen hiervon können Kopfschmerzen, Migräne und Nackenverspannungen sein. Des Weiteren ist die menschliche Wirbelsäule so konfiguriert, dass alles unterhalb des Schlüsselbeins ein Reflex auf den Zustand der Halswirbelsäule ist. Das heißt, eine falsche Haltung der Halswirbelsäule führt zwangsläufig zu einem Rund-





rücken, der neben Schmerzen in der Brustwirbelsäule Dysfunktionen der Rippen zur Folge hat, was wiederum neben Schmerzen auch zu Energiehaushaltsproblemen durch gestörte Atemfunktion bzw. Sauerstoffaufnahme führen kann. Zum anderen führt es zur Abflachung unserer Lendenwirbelsäule und zur Beckendysfunktion und wir bekommen Schmerzen im unteren Rücken bis hin zu Bandscheibenproblemen. Der Teufelskreis beginnt.

Wir sollten also darauf achten und beispielsweise bei Telefonaten aufstehen oder bewegte Pausen einführen und zudem unsere Halswirbelsäule von einem Chiropraktiker checken lassen. Nach der Arbeit kann man sich die Faustregel merken: pro 15 Minuten sitzen 2 Minuten gehen.

Welchen Einfluss hat die richtige Haltung auf unser körperliches und seelisches Wohlbefinden? Die „richtige“ Haltung bedeutet eine störungsfreie Haltung und das heißt, man braucht eine störungsfreie Wirbelsäule, die ich selbst mit dem richtigen Maß an regelmäßiger Aktivierung (sprich Sport) beeinflusse. Gehe ich also regelmäßig zum Chiropraktiker und befreie mein Nervensystem und meine Wirbelsäule von lästigen Störungen, die eine fehlerfreie Kommunikation zwischen unserem Gehirn und all seinen Körperzellen gewährleisten, und mache dann noch genügend und regelmäßig Sport, komme ich einer besseren Gesundheit einen großen Schritt näher. Körperliche und seelische Gesundheit bedeutet die einwandfreie Funktion aller Körpersysteme und nicht die Abwesenheit von Krankheit. ➔



Liebe Patientinnen und Patienten,
in diesen schwierigen Zeiten wünschen wir Ihnen Gesundheit für die ganze Familie.
Bitte schieben Sie wichtige Untersuchungen nicht auf. Ihre Sicherheit ist unser höchstes Gebot.
Nutzen Sie gerne unsere Corona Schnelltests (Ergebnis in 15 Minuten) vor Familienbesuchen.
Unsere Praxis ist zwischen den Feiertagen geöffnet (auch am 24. und 31.12.).

Wir wünschen Ihnen besinnliche Weihnachten und ein gesundes, frohes und glückliches Jahr 2021.

Praxis Dr. Abbushi

Arzthelferin
und
Auszubildende
gesucht.

Ihr Oliver Abbushi mit dem gesamten Team



Hausarztpraxis Abbushi • Bahnhofstraße 21 • Deisenhofen • Tel.: 089-613 28 85 • www.abbushi.de



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



Mit welchen Behandlungsformen lassen sich bei schmerzhaften Muskelverspannungen gute Erfolge erzielen? Was kann die Chiropraktik hier tun? Zunächst einmal muss man sagen, dass ein Muskel nur auf das Kommando vom Nervensystem hört. Sprich, sitze ich den ganzen Tag am Computer und mein Kopf fällt nach vorne, senden meine Rezeptoren aus den Muskelspindeln des Nackens zum Gehirn: „Achtung, der Kopf fliegt weg.“ Um das zu verhindern, sendet das Gehirn über bestimmte Nervenstränge zurück zum Muskel: „Mehr Anspannen.“ Das führt auf Dauer zu chronischen Schmerzen. Das heißt, ich brauche zuerst einen guten Chiropraktiker, der gezielt die Störungen im Nervensystem und der Wirbelsäule beseitigt und so ursächlich den zu hohen Tonus aus der Muskulatur bringt. Im Anschluss bekommt der Patient in der Regel Hausaufgaben zur neurologischen Integration. Aufklärung über die schlechte Situation am Arbeitsplatz ist meist auch sehr lehrreich.

Wie kann ich die Behandlung zu Hause unterstützen? Durch die Ausübung der „Neuro-Hausaufgaben“, Veränderung oder Verbesserung des Arbeitsplatzes, mehr und gezieltere Aktivierung durch Sport, Veränderung und Optimierung der Schlafposition. Einfach gesagt: Beachtung und Neuausrichtung der „Sechs Säulen der Gesundheit“.

Einseitige Körperhaltung ist oft die Ursache für Rückenschmerzen – neben Bewegungsmangel. Was machen wir falsch? Das Problem ist nicht nur die einseitige Körperhaltung, sondern eher das einseitige Leben. Mit anderen Worten: Wir haben meist jeden Tag den glei-

chen Tagesablauf. Wir stehen morgens auf, fahren denselben Weg in die Arbeit, setzen uns an denselben Arbeitsplatz, gehen in die Mittagspause, bewegen uns kaum bis nicht. Das Gehirn wird also mit sehr einseitigen und sich wiederholenden Reizen stimuliert. Es will aber Abwechslung, und das eigentlich so komplex wie möglich, weil wir uns nur so weiterentwickeln können. Albert Einstein hat mal gesagt: „Jeden Tag etwas auf die gleiche Art und Weise zu machen und bessere Ergebnisse zu erwarten ist Schwachsinn.“ Das Nervensystem entwickelt sich getreu dem Motto: „Use it or lose it.“ Nur heißt es hier leider für unser System „lose it“. Diesen Verlust an Aktivität und die daraus resultierenden Störungen spüren wir irgendwann als Schmerzen rund um die Wirbelsäule.

Durch achtsame Bewegungen können wir uns falsche Haltungsformen und Bewegungsmuster bewusst machen und gesündere Alternativen entdecken: Wie kommen wir zu mehr Achtsamkeit? Zunächst müssen wir verstehen, dass wir einfach nicht zum Sitzen gemacht sind. Unser Gehirn will sich komplex bewegen, dafür sind wir konzipiert. Sitzen ist eine Möglichkeit uns auszuruhen, aber nur kurzzeitig und nicht stundenlang am Tag. Sind wir jedoch durch unsere Berufswahl bzw. unsere Lebensumstände dazu gezwungen viel zu sitzen, müssen wir den benötigten Ausgleich dafür erst lernen. Man könnte es vergleichen mit dem Konto auf der Bank: Geben wir immer mehr Geld aus, als wir einnehmen sind wir irgendwann pleite. Genauso ist es mit unserem Nervensystem und unserer Wirbelsäule. Gehen wir regelmäßig und von Kindesbeinen an zum

Chiropraktiker, wissen wir, wie es um unsere Wirbelsäule bestellt ist und beginnen nicht erst achtsamer mit unserem Körper umzugehen, wenn wir plötzlich Symptome spüren. Getreu dem Motto: Schmerz ist ihre persönliche Einladung, um etwas zu verändern. Man könnte es vergleichen mit Zahnarztbesuchen. Das machen wir (hoffentlich) alle von klein auf und wir können nichts Schöneres von unserem Zahnarzt hören, als dass alles in Ordnung ist. Dasselbe muss mit der Pflege der Wirbelsäule auch passieren, denn schließlich hält sie unser

wichtigstes Organ, das Nervensystem, stabil, flexibel und gesund. Genauso wie wir nie aufhören dürfen regelmäßig Sport zu treiben und uns zu bewegen – vor allem auf zwei Beinen zu laufen, denn dafür wurden wir ursprünglich geschaffen. Die gesunden Menschen von morgen werden also die sein, die die Prävention ganz oben anstellen. Es ist viel besser und nachhaltiger Gesundheit zu fördern, anstatt Krankheit zu verwalten. ■



Aromatherapie statt Antibiotika und scharfer Klinge

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

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

Aber bei unbehandeltem Parodontitis droht nicht nur Zahnfleisch-

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

Blutendes Zahnfleisch ist krank

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

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



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

Ätherische Öle als sanfte und wirksame Therapie

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

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

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

Nachsorge

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

Privatpraxis für Zahnheilkunde Dr. Burkard Bott & Kollegen

Tel. 0 89/64 63 00

81545 München-Harlaching,

Theodolindenplatz 5

Fax: 0 89/64 27 04 77

info@privatzahnarzt-bott.de,

www.privatzahnarzt-bott.de

Dr. Burkard Bott



Dermatologie, Venenheilkunde und Ästhetische Medizin im Haut-Venen-Center



von links: Dr. Norbert
Prinz, Dr. Rosa Maria
Kaiser, Dr. Igor
Kamionek

Im Haut-Venen-Center sind Sie richtig, wenn Sie Hautprobleme haben, eine Venenerkrankung oder sich einfach nur verschönern lassen möchten. Praxisschwerpunkt ist die Diagnostik und operative Therapie von Krampfadern, hocheffektiv und schonend mit minimalinvasiven Behandlungen wie dem VNUS-Closure-Verfahren mit Radiowellen (Verschluss der Vene von innen). Bei Vorsorgeuntersuchungen wie Hautkrebs-Screening optimieren computergestützte Auflichtmikroskopie mit Mole-Analyser und einer speziellen Kamera (MelaFind) die Diagnostik. Wenn Sie Ihr Aussehen verbessern möchten, dann bieten wir Ihnen ein maßgeschneidertes Therapiekonzept an. Zur effektiven, schonenden und sicheren Faltenbehandlung verwenden wir Hyaluronsäure,

Botulinumtoxin, diverse Laserverfahren, Skinbooster, Jet-Peel und Mikrodermabrasion. Wir legen besonderen Wert auf natürlich aussehende Ergebnisse, die stets im Einklang mit dem gesamten Erscheinungsbild sind. Ziel ist nicht primär, jung zu erscheinen, sondern anziehend frisch und selbstzufrieden. Wir beraten Sie gerne!

**Dr. Rosa Maria Kaiser, Dr. Igor Kamionek,
Dr. Norbert Prinz, MediCenter**
Tel. 089/74492 150

Wolfratshauser Straße 216, 81479 München

Praxisklinik für Haut- u. Venenoperationen
Tel. 089/78 1400

Seumestraße 3/Ecke Aidenbachstraße, 81379 München
info@haut-venen-center.de, www.haut-venen-center.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

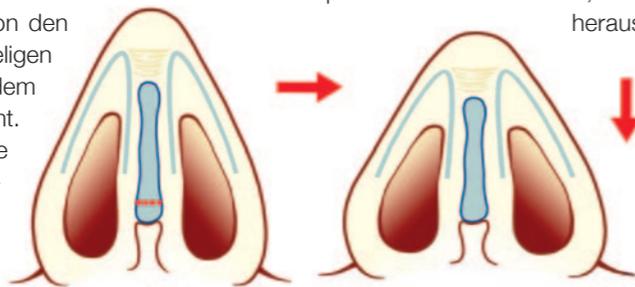
www.medicenter-solln.com
Wolfratshauser Str. 216 · am S-Bahnhof Solln



Prof. Dr. Andreas Riederer

Die zu lange Nasenspitze

Es gibt mehrere Methoden, die vergrößerte Projektion der Nasenspitze zu definieren, zum Beispiel, wenn der Winkel zwischen dem Nasenrücken und der Gesichtsebene größer als 35 Grad ist. Die Nasenspitzenstellung wird von den Flügelknorpeln, der knorpeligen Nasenscheidewand und dem Nasendornfortsatz bestimmt. Diese Strukturen sind wie ein Stativ (Tripod) angeordnet. Sind die Flügelknorpel allein verlängert, resultiert daraus die sogenannte „Pinocchio-Nase“. Wenn alle die Nasenspitze definierenden Anteile verlängert sind, nennt man das eine Rhinomegalie. Die Nasenlöcher sind in beiden Fällen zumeist zu schmal und führen durch die Naseneingangsverengung zu Atemstörungen.



und übereinandergeschoben, vernäht und damit rekonstruiert. Ist die Nasenscheidewand dafür ursächlich, so wird dort die Schleimhaut abgeschoben und ein Knorpelstreifen im unteren Teil, der auf dem Unterkiefer liegt, herausgeschnitten (Abbildung). Bei einem zu langen, knöchernen Nasendornfortsatz, der zum Unterkiefer gehört und am hinteren Nasenstegbereich liegt, wird dieser dargestellt und auf die gewünschte Länge verkürzt. All diese chirurgischen Maßnahmen können einzeln oder in Kombination die Überprojektion der Nasenspitze reduzieren und damit sowohl die Funktion der Nasenatmung als auch die Ästhetik der Nase verbessern.

Sind die vergrößerten Strukturen identifiziert, die die lange Nasenspitze ausmachen, so können entsprechende chirurgische Techniken zu deren Verkürzung angewandt werden. Liegt das Problem bei zu langen Flügelknorpeln, so werden die seitlichen oder die mittleren Schenkel, bei Bedarf sogar beide, durchgeschnitten

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



ZAHNZENTRUM SOLLN

Albrecht M. Walther & Kollegen



*Sind Sie auf der Suche nach einer Zahnarztpraxis, in der Sie professionell und individuell auf Ihre Bedürfnisse angepasst betreut und behandelt werden?
Sie sind bei uns als Patient und Mensch gut aufgehoben. Vereinbaren Sie doch einfach einen Termin.
Wir freuen uns auf Sie!*

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



Termine nach Vereinbarung in den Zeiten
Mo 07.30 - 19.00 Uhr
Di 07.30 - 20.00 Uhr
Mi 09.00 - 20.00 Uhr
Do 10.00 - 20.00 Uhr
Fr 09.00 - 15.00 Uhr
Sa nach Vereinbarung

Sollner Str. 65 b
81479 München
Tel 089 - 785 31 30
Fax 089 - 784 90 87
Mail info@zahnzentrum-solln.de
Web www.zahnzentrum-solln.de



Starker Auftritt

Gesunde Füße auch im Winter

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



Barfuß raus in den Schnee, das belebt, regt die Durchblutung an stimuliert das Immunsystem.
©Julia-stock.adobe.com

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

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

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

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

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
Tattooentfernung 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



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

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

Workout: Herrlich – ein Frischekick für die Füße! Runter mit den Schuhen und so viel wie möglich barfuß laufen. Aus medizinischer Sicht ist Barfußlaufen im Sand, im Wald oder anderen Untergründen ohne Frage absolut gesund: Die Muskulatur wird angeregt, unsere Füße auf unterschiedliche Oberflächen zu stabilisieren – mit

einer positiven Nebenwirkung auf Knie, Hüfte und Wirbelsäule. Im Winter ist das aber nicht immer leicht auszuführen. Aber schon das regelmäßige Gehen auf unterschiedlichen Böden im Haus oder der Wohnung kann die Durchblutung anregen: Teppich, Fliesen, Parkett oder auch mal Tücher auf dem Boden können schon eine Alternative und kleine Balance-Trainingseinheit sein. Überhaupt sind Balanceübungen auf wackeligem Untergrund gut geeignet, um die Fußmuskulatur zu stärken, eine Faszienrolle oder ein Golfball genügen hier schon.

Absolut im Gleichgewicht? Dann geht es an das Greiftraining – übrigens ein tolles Training, das gegen schmerzende Zehen wirkt: Dazu einfach Murmeln auf dem Boden mit den Zehen greifen und in ein höheres Gefäß ablegen, 10 bis 20 Mal wiederholen. Wer keine Murmeln zur Hand hat, kann übrigens auch mit einem Handtuch ➔

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





trainieren. Gegen schmerzhafte Ballenzehen (treten auf, wenn sich die Großzehen verschieben und die anderen Zehen einengen) und für ein kräftiges Fußgewölbe wirkt die „Krake“. Dabei einfach den Vorfuß um einen halben Tennisball krallen und die Spannung für einige Sekunden halten.

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

genug: Durch die Übungen werden Gleichgewichtsgefühl und Bodenhaftung verbessert, der Fuß wird zudem gedehnt, gelockert und entkrampft – mit positiven Auswirkungen auf Gang und Körperhaltung.

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

Übung 1: Zehenspreizen

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

Übung 2: Fuß über den Ballen kreisen

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

Übung 3: Zehenhocke

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

©frameworke2014-stock.adobe.com

Verwöhnprogramm für die Füße

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



©frameworke2014-stock.adobe.com

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 wissen möchten.“

www.liebscher-bracht.com

**Dr. Markus
Hundhammer**
Schmerztherapeut



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



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

Wie wäre es außerdem mit einem entspannenden Fußbad, einer Pflegeeinheit für die Nägel (inklusive Nägelkürzen und Nagelhautentfernen). Probieren Sie ein-

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

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

Und zum Schluss: Was tun gegen kalte Füße?

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



3-D-Verjüngung des Gesichts

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

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

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



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

Bavariaring 45
80336 München
www.dr-kim.de

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



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





MEDICENTER SÜD – das neue Ärztehaus im Süden von München

Diagnostik und Therapie auf höchstem Niveau unter einem Dach

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

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

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

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

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

MEDICENTER SÜD — MÜNCHEN —



NEUES ÄRZTEHAUS IM MÜNCHENER SÜDEN Fertigstellung bis Mitte 2021 geplant

- Moderne, helle Praxisflächen mit gehobener technischer Infrastruktur unter Berücksichtigung aller aktuellen Sicherheitsstandards
- Fachärzte verschiedener Fachrichtungen und ergänzendes therapeutisches Angebot für Diagnostik und Therapie unter einem Dach

- Flexible Grundrisse von ca. 150 m² bis ca. 1.030 m² für die Gestaltung individueller Praxiskonzepte
- Gesundes Arbeitsumfeld mit Wohlfühlambiente
- Nachhaltige Bauweise
- Konzeption und Bau durch regionalen, eigentümergeführten Projektentwickler

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

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

*Haben Sie die letzten Monate gemerkt,
wie wichtig Ihr Zuhause ist?
Machen Sie sich's gemütlich!*



SCHLOSSBERG
SWITZERLAND



TRAUMINA
BETTWAREN
MANUFATUR



**Exklusives fürs Auge und
einen traumhaften Schlaf**

82031 Grünwald
Tel.: 089/64 11 808
Fax: 64 95 78 06
m.baumgartner@betten-beer.de
Parkplatz vor dem Haus
Gerne beraten wir Sie
auch zu Hause

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

Betten BEER

Seit 17 Jahren – Direkt am Marktplatz 11

Öffnungszeiten:
Mo. bis Fr. 9.00 - 13.00 Uhr
Mo. bis Fr. 14.00 - 18.00 Uhr
Sa. 9.30 - 13.00 Uhr

TRAUMINA
BETTWAREN
MANUFATUR

100
wohnen



Dunkle Magie

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

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



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

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

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



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



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



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

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

PLAZA PASING

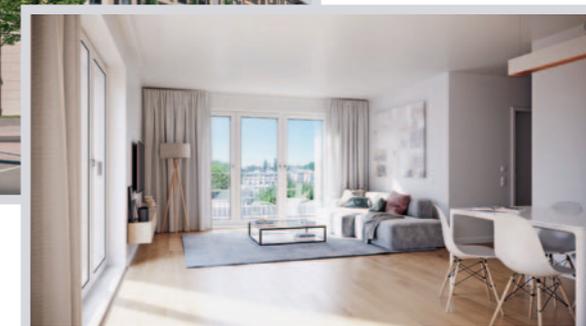
DAS NEUE GESICHT VON PASING

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

**CONCEPT
BAU**
SEIT 1982

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



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

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

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

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



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





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



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

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

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

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

Immobilien und
wahre Werte.



Wertvoll ist, was Ihnen viel bedeutet.

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

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

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

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

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

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

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

Werte leben.

riedel-immobilien.de



Gstadt am Chiemsee - Klosterwiese
 Einzigartiges Villenanwesen mit Seezugang in Traumlage
 Bj. 1932, mod. 2016, Gfl. ca. 8.650 m², Wfl. ca. 478 m²,
 EA wird ermittelt , Kaufpreis auf Anfrage + 3,48 % Prov.
 Büro Bogenhausen 089 15 94 55 - 40

Grünwald - Münchner Süden
 Großzügiges Familiendomizil mit sonnigem Süd-West Garten
 Bj. 1986, Gfl. ca. 1.104 m², Wfl. ca. 320 m², Nfl. ca. 548 m²,
 EA-V 140 kWh/m², EEK: E, Gas, KP € 3.450.000 + 3,48 % Prov.
 Büro Schwabing 089 15 94 55 - 30

München - Hadern
 Erstbezug: Penthouse mit edlem Design-Interieur
 Bj. 2019, Wfl. ca. 148 m², Nfl. ca. 168 m², 4 Zimmer,
 EA-B 39,07 kWh/m², EEK: A, KP € 1.758.000, zzgl. 1 Stpl. + 3,48 % Prov.
 Büro Nymphenburg 089 15 94 55 - 0

München - Bogenhausen / Denning
 Luxuriöse Garten-Maisonette mit Haus-im-Haus-Ambiente
 Bj. 2016, Wfl. ca. 205 m², Nfl. ca. 296 m², 5 Zimmer,
 EA-B 30,9 kWh/m², EEK: A, KP € 2.750.000, zzgl. 2 Stpl. + 3,48 % Prov.
 Büro Bogenhausen 089 15 94 55 - 40

Wir bleiben Zuhause

Unsere vier Wände sind eine Oase in schweren Zeiten. Eine ideale Zeit, das eine oder andere zu verändern und reine Notwendigkeit in heiteres Lebensgefühl zu wandeln. Dazu steuern wir gerne aktuelle Anregungen für neues Interior Design bei. ➔

Auf einem Accent Chair mit ausladenden Formen und starken Farben legt man gerne vor dem Kaminfeuer die Beine hoch. ©Brabbu Design Forces



Ein Sessel darf aktuell in Design und Colorit auffallend sein und so ungewohnte Akzente setzen. ©Cult Furniture

Wenn wir schon verstärkt in der eigenen Wohnung bleiben sollen, können wir auch das Beste daraus machen. Jeder hat eine Ecke, in der man schon immer mal etwas ändern, etwas ausprobieren wollte. Nur wegen Corona haben Designer und Gestalter nicht aufgehört Neues zu entwickeln. Im Gegenteil: Das Bewusstsein für Nachhaltigkeit und Funktionalität, die Sehnsucht nach dem Schönen und Eleganten ist eine starke Triebfeder des modernen Menschen. Davon hat der Markt wieder eine Menge zu bieten. Wir stellen ein paar Trends vor, die den notwendigen Rückzug zu einer Chance für persönliche Statements im Interior Design machen.

Stilvoll gestalten heißt auch immer Akzente setzen. Ein eigenes Genre in der Designwelt bilden daher die sogenannten „Accent Chairs“. Wie der Name schon sagt, sind es einzelne Sessel und Stühle, die, richtig platziert, sofort einen ganzen Raum verändern können. Sie sind aufregende Störer in einer zur Gewohnheit gewordenen Umgebung. Sie sind einladend und oft Einzelstücke. Entweder man schafft sich einen lang gewünschten Klassiker an oder schaut sich in den Läden nach neuen, außergewöhnlichen Stücken um. Ein „Accent Chair“ ist immer ausladend in der Form, gewagt in der Materialauswahl und stark in der Farbwirkung. Man kann auch ➔



In einer klaren Umgebung sorgen runde Formen und warme Materialien aktueller Sofas für willkommene Auflockerung. ©Brabbu Design Forces



*Ein auffallender „Accent Chair“
wertet auch die kleinste, sonst
ungenutzte Nische einer
Wohnung effektiv auf.
©Essential Home*

der eigenen Kreativität freien Lauf lassen und ein altes Möbel selbst mit Pinsel oder witzigen Kissen zu einem Blickfang machen oder ungehemmt Plüsch, Samt oder Fell benutzen. Alles ist möglich, alles erlaubt. In einer minimalistischen Umgebung einen üppigen Sessel zu platzieren oder ein beschauliches Ambiente mit einer strengen Form zu brechen macht einfach Spaß. Sie können sich sicher sein, dass jeder Gast zielstrebig auf dieses Objekt zusteuert, wenn Sie ihn bitten, Platz zu nehmen. Ein solcher Eye-Catcher ist perfekt für die gemütliche Leseecke, in die man sich an dunklen Wintertagen unter einer Designlampe zurückzieht, um endlich das schon lange vorgenommene Buch zur Hand zu nehmen.

Diese Mode hat die Designer inspiriert, auch Sofas etwas opulenter zu gestalten. Puristische Formen mögen ihren Reiz haben, aber die gemütliche Rundung einer Kante lädt doch eher zum Entspannen ein. Auch hier gilt es, sich von Leder und ähnlichen glatten Oberflächen zu ver-



Pflanzen können auch mit Leichtigkeit in stilvollen Körben von der Decke hängen. Es muss nicht immer ein statischer Blumentopf sein. ©Tom Raffield →



**IMMOBILIEN
INTERPRES**



**Bereit für Ihre
Immobilienaufgaben.**

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

Alles Gute in Immobilien.

089 613 85 80
www.immobilien-interpres.de



Jedes Home Office wird mit hellen Farben und lebendigen Pflanzen zu einem angenehmen und produktiven Arbeitsplatz.
©Garden Trading

Ein Beispiel für die perfekte und doch funktionale Integration eines Homeoffice in ein offenes gehaltenes Interior. ©LAGO



abschieden und Teddy, Cord oder Bouclé den Vorrang zu geben. Wichtig ist ein ausladender „Bubble-Look“, der gut zu einem anderen Trend passt. Die Achtziger sind nicht nur in den Hitparaden zurück. Bunte Kissen auf Sofas sind dabei das absolute Muss. Um das Auge nicht zu überfordern, sollte man sich auf drei bis vier Hauptfarben festlegen. Dann kann man ungehemmt kombinieren. Dazu passen dann Hängelampen aus Korb oder Bast, die Trockenblumen in einfachen klaren Vasen beleuchten. Eukalyptus, Lavendel und Weizengräser sind dabei besonders gefragt. Nicht allein die Optik, sondern auch ihr dezenter Duft macht sie zur idealen Dekoration, die zudem lange Zeit die Sinne erfreuen kann. Möchte man aber auf frische Natürlichkeit nicht verzichten, so

sollte man Hängepflanzen bevorzugen. „Botanical Living“ in formschönen Körben lenkt den Blick nach oben und streckt so visuell die Raumhöhe. Falls diese Lösung nicht gefällt, sind unter der Zimmerdecke montierte Regale mit vielen unterschiedlichen und frei hängenden Pflanzen besonders angesagt. Optischer Reiz mit gesundem, frischem Raumklima inklusive.

Das Homeoffice wird in der nächsten Zukunft eine immer größere Rolle spielen. Aber muss eine solche Arbeits-ecke rein funktional gestaltet sein und damit zum Störfaktor in einer sonst perfekten Umgebung werden? Man kann ja hier erst einmal klein beginnen und sich eine besondere Schreibtischleuchte leisten oder seine Schreib-



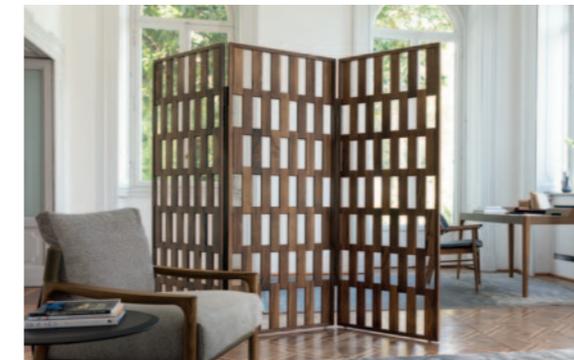


An jedem Arbeitsplatz sollte man an alternative Sitzgelegenheiten denken, die auch zur Entspannung beim Studium von Unterlagen einladen.
©DelightFULL

geräte in einer auffallenden Schale aufbewahren. Wichtig ist es, bei der Arbeit die Leichtigkeit zu bewahren, und so sollte der Tisch nicht klobig sein, sondern in seiner Form eher schwebend. Keine Kompromisse aber beim Bürostuhl. Ergonomie und Bequemlichkeit sind hier einfach die wichtigsten Faktoren. Leider verfügen die wenigsten über einen separaten Arbeitsraum. Dabei ist die Trennung von Privatleben und Beruf gerade im Homeoffice besonders wichtig. Bauen Sie sich am besten mit Regalen oder Pflanzen einen Raumteiler. Hier erlebt auch der klassische Paravent eine Renaissance, mit dem man einfach und flexibel nach getaner Arbeit den Büroschluss

augenfällig machen kann. Er ist auch der geeignete Hintergrund bei Videokonferenzen, denn Privatsphäre ist gerade in digitalen Zeiten wichtig, und nicht jeder sollte sehen, wie sie im täglichen Leben wohnen. Wenn möglich schaffen Sie sich noch eine zusätzliche Arbeitsposition. Auch hier kommt ein Klassiker wieder zu neuen Ehren: das Stehpult – gerade bei Computerarbeit eine willkommene Abwechslung für Rücken und Geist. Bei allen Überlegungen zur Einrichtung eines solchen Platzes sollte man sich immer für fröhliche Farben entscheiden, gerade wenn man das Homeoffice in einer Ecke oder Nische eingerichtet hat.

Bildende Künstler hat es in der Corona-Zeit besonders hart getroffen. Hier kann man helfen und seiner individuellen Wohnwelt einen besonderen Touch geben. Eine schön gerahmte Grafik, eine reduziert ausgeführte Zeichnung oder ein farbintensives abstraktes Gemälde sind Ausdruck individuellen Stilempfindens. Für ein paar hundert Euro findet man in den noch geöffneten Galerien wunderbare Einzelstücke und schafft einen echten Wert für die Zukunft, der zudem einem Kreativen in bessere Zeiten hinüberhilft. Dies alles sind nur ein paar Anregungen, eine Krise als die so oft genannte Chance zu sehen. Gerade jetzt braucht man einen Rückzugsort, in dem man lesen, arbeiten, spielen – einfach leben kann. Auch für glücklichere Tage schafft man sich so einen Ort, an den man gerne immer wieder zurückkehrt und sich vielleicht erinnert, wie schnell sich alles auf einmal verändern konnte. ■



Hinter einem Paravent verschwindet jedes Homeoffice nach Dienstschluss. Die perfekte Trennung von Privat- und Berufsleben mit kleinen Mitteln. ©Chaplins Furniture



Verkaufen ist einfach.

Thomas Würner und Walter Schuler (Immobilienmakler)

Denn wir haben den passenden Käufer für Ihre Immobilie!

Für unsere bonitätsstarken Kunden suchen wir laufend:

- Mehrfamilienhäuser
- Villen und Einfamilienhäuser
- Doppelhaushälften und Reihenhäuser
- Eigentumswohnungen

Eine faire Beratung, sowie eine kostenlose und transparente Marktwerteinschätzung für Eigentümer, ist selbstverständlich.

Vertrauen Sie auf den Marktführer – verkaufen Sie sicher und bequem mit uns!

Kreissparkasse
München Starnberg Ebersberg
Immobiliencenter Süd
Bahnhofstraße 34
82041 Deisenhofen
Telefon 089 23801 2250
Telefax 089 23801 2472
immobiliencenter-sued@kskmse.de





Casa Idea GmbH Ottobrunn - neuer Fachhandelspartner für die USM Haller Kollektion

Erst kürzlich wurde das Einrichtungshaus Casa Idea GmbH in Ottobrunn als neuer Fachhandelspartner für das modulare Möbelbausystem USM Haller aufgenommen. USM Haller ist seit 1885 ein Familienunternehmen, welches heute in der 4. Generation geführt wird. Es steht für Flexibilität, Qualität, Nachhaltigkeit und vor allem Langlebigkeit.

Durch 14 verschiedene Farben werden Experimentierfreudigkeit und kreatives Denken mit einem individuellen, sehr persönlichen Möbelstück belohnt. Gestalten Sie Ihre idealen Aufbewahrungs- und Präsentationsmöbel – vom einzelnen Sideboard bis zum wandfüllenden Bücherregal. Von der Spielzeugkiste bis zur beleuchteten Vitrine. Vom kleinen Badregal bis zur Empfangstheke. Lassen

Sie sich bei Casa Idea inspirieren und vom geschulten Fachpersonal helfen, das passende Möbelstück zu entwerfen. Momentan können Sie in den Geschäftsräumen in der Putzbrunner Str. 75 in Ottobrunn noch bis zum Jahresende die Sonderausstellung „Selection“ besichtigen. Hier werden einige der beliebtesten und kompaktesten Lösungen bewährter Möbelklassiker gezeigt, die Sie innerhalb von 14 Tagen bei sich zu Hause haben können. Jetzt schon an Weihnachten denken! Machen Sie sich selbst oder Ihren Liebsten eine Freude mit einem zeitlos klassischen und stilvollen Möbelstück von USM Haller.

Casa Idea GmbH

Tel. 089/8130 5535

Putzbrunner Str. 75, 85521 Ottobrunn

www.casa-idea.de



making
places
colorful



usm.com

casaidea.
by Jürgen Franke

Casa Idea GmbH
Putzbrunner Str. 75, 85521 Ottobrunn
t +49 (0)89.8130 5535
info@casa-idea.de, www.casa-idea.de



Obersendling: Familienfreundliches Reiheneckhaus, Wohnfl. ca. 121 m², Grundstücksfl. ca. 161 m², 5 Zi., BJ 1984, Verbrauchsausweis: Endenergieverbrauch kWh/(m²a): 131,50, Fernwärme, fossil, BJ Anlagentechnik: 1984, EEK: E, KP € 1,21 Mio. (zzgl. Provision für Käufer 3,48 % inkl. MwSt.), E&V ID W-02JQ2X
Münchner Süden · +49 (0)89-649 88 60



Harlaching: Sonniges Townhouse, Wohnfl. ca. 165 m², 5 Zimmer, Dachterrasse, Garten, BJ 1978, Verbrauchsausweis: Endenergieverbrauch kWh/(m²a): 185,00, Gas, BJ Anlagentechnik: 2006, KP € 1,63 Mio. (zzgl. Provision für Käufer 3,48 % inkl. MwSt.), E&V ID W-02K16L
Münchner Süden · +49 (0)89-649 88 60



Grünwald: Großzügiges Grundstück, Grundstücksfl. ca. 922 m², Altbestand von 1939, bebaubar mit einem Einfamilienhaus (EG + DG), grüne und ruhige Lage, Südwest Ausrichtung, KP € 2,23 Mio. (zzgl. Provision für Käufer 3,48 % inkl. MwSt.), E&V ID W-02J6LH
Münchner Süden · +49 (0)89-649 88 60



Altstadt: Pied-à-Terre, Wohn-/ Essbereich mit offener Küche, Aufzug, Wohnfl. ca. 53 m², 2 Zi., BJ 1960, Verbrauchsausweis: Endenergieverbrauch kWh/(m²a): 118,09, Fernwärme, Energieeffizienzklasse: D, BJ 1960, KP € 885.000,- (zzgl. Provision für Käufer 3,48 % inkl. MwSt.), E&V ID W-02IN6H
München City Center · +49 (0)89-23 70 83 00



Lehel: Arbeiten und Leben im Knöbelblock. Durch die Teilbarkeit in drei einzelne Einheiten auf zwei Etagen bietet diese Immobilie vielfältige Nutzungsmöglichkeiten, Balkon, Terrasse, TG-Stellplatz, Wohnfl. ca. 247 m², 9 Zimmer, BJ 1864, Energieausweis nicht erforderlich, da Denkmalschutz, KP € 4,515 Mio. (zzgl. Provision für Käufer 3,48 % inkl. MwSt.), E&V ID W-02HDLE
München City Center · +49 (0)89-23 70 83 00

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

Blaues Wunder

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

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



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

In der Farbpsychologie steht Blau für Harmonie und Zufriedenheit, in der Literatur für Sehnsucht und Klarheit. Therapeutisch wird es bei Migräne, Rückenschmerzen und Fieber als visueller Reiz eingesetzt. Es wirkt konzentrationsfördernd wie das Wasser und der Himmel als innere Energiequelle. So wundert es nicht, dass in unseren verworrenen Zeiten dieser Farbton von den Designern für das Interior in aller Konsequenz entdeckt

wurde. Selten ist ein Trend so klar gefasst wie in dieser Saison: Blau im Ganzen wie im Detail. In den letzten Jahren waren quer durch alle Stile gedeckte und natürliche Töne in engen Nuancen das Maß aller Dinge. Es entstanden visuell homogene Wohnwelten, die auf Dauer ein wenig eintönig wirken. Da ist ein akzentuierter Tupfer, der sich aber schlüssig in das Gesamtbild fügt, mehr als willkommen. Mit ein paar Objekten oder einem verän-



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

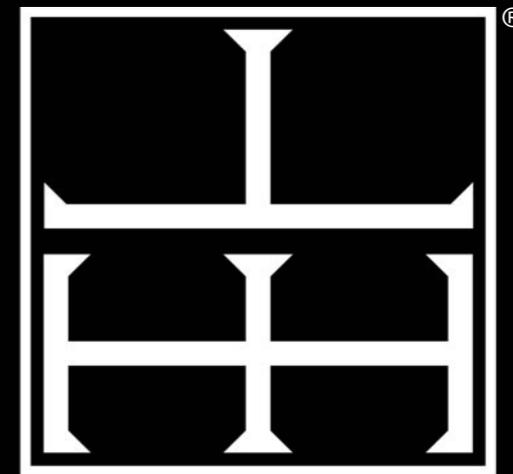
dernten Wandanstrich wird eine heitere Auflockerung erzielt. Das tiefe Blau hat dabei wichtige Eigenschaften. Es ist eine Grundfarbe, die überall hineinpasst und kann sowohl spielerisch als auch elegant wirken. Dabei ist es beruhigend und angenehm und dennoch lebhaft.

Jeder Farbkontrast sorgt für eine Tiefe im Raum. Da genügt manchmal nur ein Sessel oder auch kleines Kissenarrangement auf dem Sofa. Sofort hat der Blick in der Sichtachse einen Punkt, an dem er sich festhalten kann. Ist sonst alles in Erdfarben oder lieblichen Pastell-



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

©Annie Sloan



THE HEROLD HOMES
REAL ESTATE DEVELOPMENT

Ausführung
mauerwerk
SANIERUNGEN

THE HEROLD HOMES REAL ESTATE DEVELOPMENT GMBH

GABRIEL-VON-SEIDL-STRASSE 39C | 82031 GRÜNWALD | +49 89 3070 2780 | INFO@THEHEROLDHOMES.COM

WWW.THEHEROLDHOMES.COM



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



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



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

©AUDENZA

tönen gehalten, eröffnet der Akzent eine ungewohnte Perspektive. Das Update der Raumgestaltung kann also sehr schnell erfolgen. Möchte die Sehnsucht nach maritimer Atmosphäre befriedigt werden, ist die Kombination

mit Weiß oder Naturmaterialien angeraten. Sollen die stylischen Farben Grau, Petrol oder Schwarz, die in den letzten Jahren stark angesagt waren, farblich aufgelockert werden, könnte Kobaltblau helfen. Ganz Mutige wagen

sich an eine Ton-in-Ton-Gestaltung. Blau in allen Nuancen seiner Palette für Wandfarbe, Möbel und Objekte, die dann mit Opal oder Grüntönen kombiniert werden. Die Farbe hat einfach so viele Abstufungen, dass für jede Atmosphäre der richtige Ton getroffen werden kann. Lässiges Hellblau mit Türkisstich trifft auf grünliches oder reines Dunkelblau. Als Basis des Trends ist von den Designern bewusst das „Classic Blue“ (Pantone 19-4052) gewählt worden; von diesem Grundton aus wird die Palette nach Wunsch und Anforderung durchdekliniert.

Seine Strahlkraft entwickelt ein tiefes Blau vor allem auf großen Wandflächen und betont so die vorhandenen Möbel und Objekte, ohne diese zu erschlagen. Nichts muss ersetzt werden, es wird nur ein neuer spektakulärer Rahmen für die Lieblingsstücke gesetzt. Eine farbige Wand ist aber nicht jedermanns Sache. So kann man auch auf großflächige Möbel wie ein elegantes Sofa setzen. Der Farbton passt dabei einfach zu jedem Style. Organisch fügt er sich in die Naturtöne des Landhausstils oder trendiger skandinavischer Wohnwelten ein. Minimalistische und strikt moderne Looks finden in der tiefen



THOMAS UTECHT
Geschäftstelleninhaber

VP **VON POLL**
IMMOBILIEN®

VERKAUF | VERMIETUNG | BEWERTUNG

... durch langjährige Erfahrung besser!

**WIR MACHEN IHRE IMMOBILIE
ZU UNSERER HERZENSANGELEGENHEIT**

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



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

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



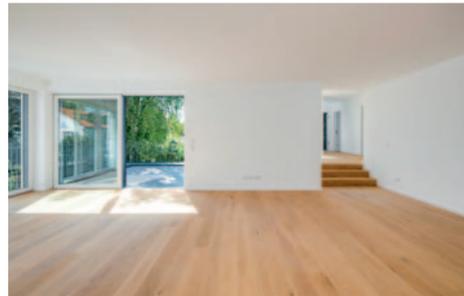
und ruhigen Palette die passende Unterma-
lung, ohne den oft platten Charakter eines stumpfen Schwarz. Ein-
facher kann man Lebendigkeit nicht erreichen. Beton
war in den letzten Jahren im Interior Design einer der ge-
fragtesten Baustoffe für Küchen- und Bodengestaltung.
Rau und puristisch setzt es einen starken Kontrast zu
edlem Blau. Auch Messing und Kupfer fanden ihren Weg
in den letzten Jahren verstärkt als glitzernder Blickfang in
üppigere Wohnstile. Warmes Blau bringt diese Materia-

lien noch mehr zum Strahlen, wie ein Diamant, der beim
Juwelier nicht ohne Grund auf Samtkissen in dieser
Farbe präsentiert wird. Das bringt jedes Ensemble zum
Funkeln. Souverän kommt das reine Blau daher, opti-
mistisch und doch gelassen. Das alles sind Eigenschaf-
ten, die uns in turbulenten Tagen erstrebenswert er-
scheinen. So ist die Wahl dieser Palette auch ein State-
ment zum eigenen Seelenzustand. Manchmal bewirkt
eine einfache Veränderung wahre Wunder. ■

QUARTIER ACHT

EXKLUSIVE IMMOBILIEN

QVIII



EXKLUSIVE NEUBAUWOHNUNGEN IN BEGEHRTER LAGE VON HARLACHING

Die exklusiven Neubauwohnungen befinden sich in bester Lage von Harlaching und werden zum Kauf oder zur Miete angeboten. Das Projekt beeindruckt mit hochwertigster Ausstattung, zeitlos moderner Architektur sowie mit durchdachten, offen gestalteten Grundrissen. Die zukunftsweisende Architektursprache des Gebäudes erfüllt die Wünsche anspruchsvoller Menschen.

Wohnflächen: ca. 148 m² - 216 m², Balkone & Dachterrassen, 4-5 Zimmer, High-End Ausstattung, Aufzug bzw. Penthouse-Schaltung

Energie: 54 kWh/(m²a), Bedarf; Heizung: Fußbodenheizung, offener Kamin, Klimaanlage; Baujahr: 2020

ID 3567-OGK, 3567-OGV, 3567-P, Preise auf Anfrage



EIN TOUCHTON HOMES PROJEKT DAS HAUS AM RIEDERSTEIN IN TEGERNSEE

Leben wo andere Urlaub machen! Zwischen den wunderschönen bayerischen Alpen und dem bezaubernden Tegernsee empfängt Sie diese einzigartige Villa im modernen Landhaus Stil. Bei der Ausstattung und Einrichtung standen moderner Wohnkomfort, Qualität und Werthaltigkeit an oberster Stelle.

Wohnfläche ca. 354 m², Grundstück ca. 1030 m², 10 Zimmer, 4 Schlafzimmer, 4 Bäder, 1 Gäste-WC, KNX-BUS-System, Skikeller, Heimkino, Außen-Whirlpool, Sauna Haus, Licht- & Soundsystem, Alarm & Kameraüberwachung.

Energie: 17,4 kWh/(m²a), Bedarf; Heizung: Luft-, Wärmepumpe, Fußbodenheizung; Baujahr: 2020.

ID 3617, Kaufpreis auf Anfrage



QUARTIER ACHT – EXKLUSIVE IMMOBILIEN
GRÜN WALD – AUGSBURG

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

www.quartieracht.de



Fit in den Frühling im Home Gym

Seit Covid sind Fitnessstudios in den eigenen vier Wänden zum Renner geworden. Wir verraten, wie man mit Trendsportgeräten wie Peloton und Co. zuhause in Form kommt.

©Ljupco Smokovski-stock.adobe.com

Schönheitsoperationen liegen im Trend - nicht nur bei Frauen.

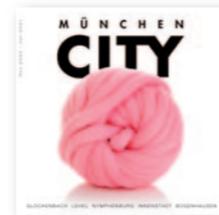
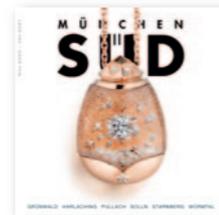
Auch Männer begeben sich immer häufiger unters Messer. Wir haben bei bekannten Beauty-Docs nachgefragt, welche OPs aktuell unter den Top Ten zu finden sind. ©Viorel Sima-stock.adobe.com



Die nächste Ausgabe erscheint im Februar 2021

Impressum

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



Hinweis: Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos keine Gewähr. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Aufnahme in Onlinemagazine und Internet sowie Vervielfältigungen jeder Art nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlags. Die 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
augzburg@quartieracht.de

www.quartieracht.de