

M Ü N C H E N  
**CITY**



GLOCKENBACH LEHEL NYMPHENBURG INNENSTADT BOGENHAUSEN

# Einen Tank werden Sie nicht finden. Sein Herz spüren Sie sofort.

**Der erste vollelektrische Porsche.  
Soul, electrified. Der neue Taycan.**

Ab sofort bestellbar in Ihren Porsche Zentren in München.  
Wir freuen uns auf Ihren Besuch.



#### **Porsche Zentrum Olympiapark**

SZM Sportwagen Zentrum  
München GmbH  
Triebstraße 37  
80993 München  
Tel. +49 89 159399-0  
Fax +49 89 159399-99  
[www.porsche-olympiapark.de](http://www.porsche-olympiapark.de)

#### **Porsche Zentrum München**

SZM Sportwagen Zentrum  
München GmbH  
Schleibingerstraße 8  
81669 München  
Tel. +49 89 480019-11  
Fax +49 89 480016-11  
[www.porsche-muenchen.de](http://www.porsche-muenchen.de)

#### **Porsche Zentrum München Süd**

SZM Sportwagen Zentrum  
München GmbH  
Drygalski-Allee 29  
81477 München  
Tel. +49 89 660087-0  
Fax +49 89 660087-95  
[www.porsche-muenchen-sued.de](http://www.porsche-muenchen-sued.de)

Stromverbrauch kombiniert 26,9 kWh/100 km; CO<sub>2</sub>-Emissionen kombiniert 0 g/km  
Stand: 09/2019



**PORSCHE**

## Liebe Leserin, lieber Leser,



Ludwig van Beethoven wäre dieses Jahr 250 Jahre alt geworden. Für die Musikwelt steht 2020 daher ganz in seinem Zeichen. Der revolutionäre Komponist hat viele Spuren hinterlassen und so können Musikliebhaber im Beethoven-Jahr dem musikalischen Genie in zahlreichen Veranstaltungen, Ausstellungen und Konzerten ganz nahe kommen. Höhepunkt ist das Abschlusskonzert in der Carnegie Hall in New York im Dezember 2020, bei dem 250 Sänger aus der ganzen Stadt mit Gastkünstlern aus verschiedenen Genres auftreten. Auch in München gibt es vielfältige Gelegenheiten den Maestro zu entdecken. Unser Veranstaltungskalender gibt Ihnen einen Überblick über nur einige Termine und Projekte.

Freuen Sie sich außerdem auf ein interessantes Gespräch mit Marcus da Gloria Martins – dem empathischen Pressesprecher der Münchner Polizei.

So langsam kommt das neue Jahr in die Gänge, der Frühling steht vor der Tür und laut Ayurveda ist zwischen Ende Februar und Ende April die perfekte Zeit, den Körper zu entschlacken. Wenn Sie nicht gleich eine Detox-Kur machen wollen, versuchen Sie es doch mal mit „Ölziehen“. Auf den Seiten 62 bis 68 stellen wir Ihnen das Reinigungsritual, welches sogar von Zahnärzten empfohlen wird, genauer vor.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Anregung beim Lesen.

Herzlichst Ihre

Sabina Würz  
Herausgeberin-Chefredakteurin

MODE SCHMUCK LIFESTYLE GENUSS

BETHGE *Charlotte* CLASSICO

KOSMETIK KARL LAGERFELD K U H N  
Maßkonfektion

MARCCAIN Marc Cain Collections LIEBESKIND  
Berlin

PUMA RR RIANI MORITZ  
HOME COLLECTION

MYTHERESA TORQUATO

Les Deux  
RESTAURANT & BRASSERIE  
BY KIEFFER

SCHAFFLERHOF

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

Zwischen Marien- und Odeonsplatz – Shoppen im Herzen von München

6

lifestyle



# Ode an die Freude

Ludwig van Beethoven wäre in diesem Jahr 250 Jahre alt geworden. Die ganze Welt feiert 2020 eines der größten Genies der Musikgeschichte. Auch in München laden vielfältige Veranstaltungen dazu ein, den Maestro neu zu entdecken. ➔



©Arcady-stock.adobe.com

Bereits im Dezember 2019 begann das offizielle Jubiläumsjahr anlässlich des 250. Geburtstages von Ludwig van Beethoven, dessen Schirmherr Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier ist. Die eigens für dieses Ereignis gegründete Beethoven Jubiläums GmbH wird unter der Dachmarke „BTHVN2020“ ein Jahr lang bis zum 17. Dezember 2020 ca. 300 Projekte mit Tausenden von Veranstaltungen realisieren. Im Zentrum der bundesweiten Feierlichkeiten steht natürlich Beethovens Heimatstadt Bonn, aber auch München kann sich über großartige Events freuen. Das einzigartige Programmangebot

folgt dem Motto „Beethoven neu entdecken“ und umfasst eine bunte Vielfalt von Veranstaltungen, die von Klassik-Konzerten über Ausstellungen bis zu Events im öffentlichen Raum reichen. Eine bunte Vielfalt, denn Beethoven ist ein Musikzauberer für jedermann und einer der meistgespielten Komponisten der Welt. Doch wer bei dem Programm des Beethoven-Jubiläums nur an Klassik denkt, hat weit gefehlt. Das Jahr steht unter dem Motto „Beethoven neu entdecken“ und reicht von deutschlandweiten Konzerten über Talkveranstaltungen bis hin zu Ausstellungen, Theaterstücken, Bürgerfesten



Die Informationssäulen entlang des Beethoven-Rundwegs in Bonn geben in Schrift, Bild und Ton einen interessanten Einblick in das Leben und Wirken des Meisters. Im Bild sehen wir die dritte Station, das Wirtshaus Zehrgarten. An dieser Stelle gab Beethoven am 1. November 1792 seinen Ausstand vor der Abreise nach Wien.

©Beethoven Jubiläums GmbH



Ein Original aus der Hand Ludwig van Beethovens, ungestüm wie der Mensch. ©Michael Sondermann

Bild unten: Gedenktafel an Beethovens Geburtshaus in Bonn. ©Wolfgang Zwanzger-stock.adobe.com

und Open-Air-Events. Malte Boecker, künstlerischer Geschäftsführer der gemeinnützigen Beethoven Jubiläums GmbH: „Das vielfältige Programmangebot spiegelt das Ziel des Jubiläumsjahres, Beethoven in all seinen Facetten erfahrbar zu machen und für möglichst viele Menschen Zugänge zu eröffnen.“



Die Beethoven Jubiläums GmbH hat mit Unterstützung der Bundes- und Landesregierung, des Rhein-Sieg-Kreises und der Stadt Bonn Projektfördermittel für das Jubiläumsjahr in Höhe von insgesamt 24,6 Millionen Euro bereitgestellt. Davon fließen ca. zwei Drittel (16,2 Mio. EUR) in die Förderung von Projekten Dritter und ca.

ein Drittel (8,4 Mio. EUR) in Eigenprojekte, die die GmbH selbst veranstaltet. Die BKM (Beauftragte der Bundesregierung für Kultur und Medien) fördert darüber hinaus bundesweit Dutzende weitere Projekte. „Deutschland feiert mit der Welt Beethovens 250. Geburtstag. Die Fülle und Strahlkraft des Jubiläumsjahres ragt im internationalen Vergleich deutlich heraus und sichert eine breite öffentliche Wahrnehmung für den 250. Jahrestag von Beethovens Geburt in Bonn“, bekräftigt Malte Boecker. Zunächst stellen wir ein paar Projekte vor, die eine Reise wert wären, bevor wir auf den Veranstaltungskalender in München eingehen. Vom 12. März bis 20. April



Schwedisches Design mit grüner Seele



KATALOG GRATIS ANFORDERN ODER DIREKT EINKAUFEN

www.gudrunsjoden.com

0800/722 44 66

Gudrun Sjödén

Stockholm | Est. 1976

HOHENZOLLERNSTRASSE 9/ SCHWABING



Am 9. April legt der „BTHVN2020“-Musikfrachter in Passau an. Gegeben wird ein interessantes Konzert mit Mitgliedern des Symphonieorchesters des Bayerischen Rundfunks und dem Komponisten Kaan Bulak.  
©Kppl-stock.adobe.com



Beethoven hätte es gefallen, wie sehr seine Musik auch junge innovative Künstler inspiriert. Kaan Bulak nimmt uns mit auf eine von dem Jahrhundertgenie angeregte Reise zwischen Okzident und Orient.

2020 startet der BTHVN2020-Musikfrachter seine musikalische Flussfahrt entlang Beethovens Reiseroute von Bonn nach Wien – die Stadt, in der er musikalischen Weltruhm erwarb und dort tiefbetrauert auch starb. An Bord: ein junges und vielfältiges Musikprogramm, das die Menschen an seinen insgesamt 14 Anlegestationen zum Mitmachen und Zuhören einlädt. Das interaktive Tourprojekt eröffnet auf seine Weise neue, überraschende Perspektiven auf die Klang- und Ideenwelt Ludwig van Beethovens.

Zum Beispiel wird das Schiff am 21. März 2020 in Heidelberg anlegen und die Musiker werden auf ihrem Landgang an fünf Spielstätten je drei Konzerte geben mit einer Pause von 15 Minuten, damit die Musikbegeisterten zur nächsten Bühne wandeln können. Am frühen Abend findet dann eine besondere Überraschung an Bord statt. Auf der Route kommt auch München vor, wenn auch nicht als direkte Station. Denn in Passau doken am 9. April Musiker\*innen des Symphonieorchesters

des Bayerischen Rundfunks an das als schwimmende Bühne umgebaute Frachtschiff an. Gemeinsam mit #beethoven-Fellow Kaan Bulak präsentieren sie Joseph Haydns Streichquartett „Sieben letzte Worte“, immer wieder ergänzt durch eigens für diesen Abend komponierte elektroakustische Zwischenspiele. Der Komponist und klassisch ausgebildete Musiker Kaan Bulak erforscht mit seinen Werken die Grenzen zwischen akustischer und elektronischer Musik sowie zwischen Okzident und Orient. So entwickeln die Musiker\*innen gemeinsam quasi ein neues Genre zwischen Klangkunst, Clubkultur und Neuer Musik. Der Abend klingt anschließend in entspannter Lounge-Atmosphäre aus. Aber auch in vielen anderen Städten entlang des Rheins, Mains und der Donau – wie Frankfurt und Linz – gibt es Klangerlebnisse, bevor die Reise ihren krönenden Abschluss nach rund 40 Tagen in der österreichischen Hauptstadt findet.

Das ständig aktualisierte Programm und die Reiseroute finden sich unter [www.musikfrachter.de](http://www.musikfrachter.de). ➔

Neben seiner Geburtsstadt Bonn ist natürlich sein wichtigster Wirkungsort Wien zentraler Punkt der Feierlichkeiten. Konzerte über Konzerte, aber wir haben uns eine durchaus ungewöhnliche Hommage an das Genie aus der Unmenge herausgepickt. Bis in den Sommer 2020 präsentiert das Kunsthistorische Museum Wien eine ganz besondere Ausstellung zu dem großen Vertreter der Wiener Klassik. Weit über die Musik hinaus haben seine humanistischen Botschaften die Kunst- und Kulturgeschichte beeinflusst. Seine frühe Ertaubung prägte sein Bild als tragisches Genie. Beethovens universelle und einzigartige Rezeption, die epochale Bedeutung seiner Musik, aber auch die Wahrnehmung seiner ikonengleich stilisierten Person lassen eine Unmenge von Anknüp-

fungspunkten zu; Hoch- und Populärkultur, Kommerz und Politik nützen ein nahezu unerschöpfliches Reservoir zur Inspiration oder auch Vereinnahmung. Diese Ausstellung bringt Gemälde von Caspar David Friedrich, Skizzenbücher William Turners, Grafiken von Francisco de Goya und Jorinde Voigt, Skulpturen von Auguste Rodin, Rebecca Horn und John Baldessari, eine performative Skulptur von Tino Sehgal, ein Video von Guido van der Werve u. v. m. ins Gespräch und in Beziehung mit der Musik und der Person Beethovens. Sie schlägt so eine Brücke bis zur Gegenwart und versteht sich als poetische Reflexion auf den Komponisten und sein Schaffen: Meisterwerke der Bildenden Kunst gehen Verbindungen mit Musik und Stille ein. Der Ausdrucksmacht →



*Vom beschaulichen Bonn aus brach Beethoven in die Musikhauptstadt Wien auf und wurde zum universellen Weltbürger, der Musik für alle schuf.*  
©Sonja Werner



*John Baldessari  
Beethoven's Trumpet (with Ear)  
Opus # 133, 2007,  
Foto: Timo Ohler  
©John Baldessari; Courtesy of the artist,  
Sprüth Magers and Beyer Projects*



Andris Nelsons gastiert vom 9. bis 12. März 2020 in München und führt an den vier Abenden alle neun Sinfonien Beethovens mit den Wiener Philharmonikern auf.  
©Marco Borggreve

von Beethovens Klängen wird somit anschaulich Gestalt verliehen. Seine Musik wird nicht nur zu hören, sondern gleichsam zu sehen sein. Es sind so viele Veranstaltungen in allen möglichen Städten, dass Sie sich am besten unter [www.bthvn2020.de](http://www.bthvn2020.de) etwas aussuchen, was man mit persönlichen Ferien und Reiseplänen koordinieren könnte.

hovens, ein Erlebnis, das so wohl nur selten zu erleben ist. Mit einem Großprojekt würdigt dagegen der Bayerische Rundfunk diesen 250. Geburtstag über ein ganzes Jahr hinweg. Unter der Überschrift „Beethoven bewegt BR-KLASSIK“ lädt der BR auf immer wieder neue, auch überraschende Weise alle ein, den Komponisten und seine wunderbaren Werke für sich persönlich zu entdecken. Bereits seit Dezember 2019 bis zum offiziellen Taufdatum Ludwig van Beethovens am 17. Dezember 2020 bietet die Radiostation bayernweit spannende Konzerte mit Sophie Pacini und anderen Künstlern, neue digitale Medienangebote – darunter ein exklusiver Podcast mit Igor Levit –, einen Kreativwettbewerb für Kinder unter der Schirmherrschaft von Anne-Sophie Mutter sowie Highlights im Hörfunkprogramm, im Fernsehen und in den digitalen Kanälen YouTube, Instagram, Facebook, Twitter und [br-klassik.de](http://br-klassik.de). ➔



## BEETHOVEN BR BEWEGT KLASSIK

Oben links: Anne-Sophie Mutter, Schirmherrin des Kreativwettbewerbs für Kinder im Rahmen von „Beethoven bewegt BR Klassik“.  
©THE JAPAN ART ASSOCIATION/THE SANKEI SHIMBUN

Oben rechts: Pianistin Sophie Pacini und Alexander Herrmann, der als Projektbotschafter fungiert.  
©Markus Konvalin

Links: Igor Levitt, der in 32 Radiosendungen über die 32 Klaviersonaten Beethovens spricht.  
©feliXbroede



©Felix Loechner



Zwei Genies treffen im Prinzregententheater aufeinander. Die Dichtung „Egmont“ von Goethe vertonte Beethoven kongenial. Ein Meisterwerk der deutschen Klassik. Mit dabei Hans Sigl. ©Susanne Sigl

Einen speziellen Abend bietet das Prinzregententheater am 20. Mai 2020. Das Münchner Rundfunkorchester veranstaltet einen „Egmont“-Abend, der die komplette Schauspielmusik inklusive Textrezitation bietet: „Wie klopft mir das Herz, wie wallt mir das Blut!“ Eine dramatische Steilvorlage des Dichtersfürsten Goethe, der dieses Bühnenwerk schon von Beginn an mit Raum für Musik konzipierte – und die denkbar beste bekam: von Beethoven! Einen stimmungsvollen Nachklang erlebt man im wunderschönen Gartensaal des Hauses und

vielleicht erwischt man einen der Frühlingsabende, bei denen man auf der anmutigen Terrasse und im lauschigen Garten des Theaters die Eindrücke nachschwingen lassen kann ([www.theaterakademie.de](http://www.theaterakademie.de)).

Beethoven kann man nicht früh genug kennenlernen und so gibt es Konzerte, die genau auf die jungen Zuhörer abgestimmt sind. Nur eine Autostunde von München entfernt, im KU'KO in Rosenheim, laden Heinrich Klug und die Münchner Philharmoniker am 29. März 2020 alle



Die wunderbare Sopranistin Regula Mühlemann leiht dieser wunderbaren Tondichtung Ihre Stimme. Die Schöpfer des Egmont würden ihr sicherlich hingerissen lauschen. ©Shirley Suarez Padilla



20 lifestyle

kleinen und großen Besucher dazu ein, den Komponisten Ludwig van Beethoven sowie die Instrumente des Orchesters besser kennenzulernen. Dabei gibt es viel zum Mitmachen, wie zum Beispiel das Musikinstrumenten-Quiz oder das gemeinsame Singen der „Ode an die Freude“ aus der 9. Sinfonie.

Nähere Infos unter [www.regioactive.de](http://www.regioactive.de) →



*Kinder reagieren immer ganz besonders stark auf klassische Musik. Das KU'KO Rosenheim ermöglicht dem Nachwuchs mit vielfältigen Aktivitäten die erste Begegnung mit Beethoven. Im Bild oben der Initiator und Leiter des Konzerts Heinrich Klug. ©Heinrich Klug*

# BEETHOVEN FÜR KINDER

Leitung: Heinrich Klug  
Ausschnitte aus Sinfonien und anderen Werken  
Mitglieder und Akademisten der Münchner Philharmoniker  
Preisträger des Wettbewerbs „Jugend musiziert“  
mit Musikinstrumentenquiz

**250. GEBURTSTAG**

empfohlen ab 6 Jahren

In Kooperation mit:  
**MÜNCHNER PHILHARMONIKER SPIELFELD KLASSIK**



Neu  
seit  
Oktober 2019



## SUITENSPECIAL

Suite zum Preis vom Double Room  
29.02.–04.04.2020

## FAMILIENFERIENWOCHE

-50 % auf Kinderpreise ab 7 Nächte  
11.04.–20.04.2020



## Das Adler Inn\*\*\*\*\* – Tyrol Mountain Resort

Familie Stock | Madseit 690 | A-6294 Hintertux Zillertal / Tirol | T: +43 5287 8500 777  
info@adlerinn.com | [www.adlerinn.com](http://www.adlerinn.com)





Hier noch ein Tipp, der über das Jubeljahr hinausgeht: Die Reihe „mini musik“ hat sich unter dem Motto „Große Musik für kleine Menschen“ der Vermittlung anspruchsvoller Klänge an den Nachwuchs verschrieben. Am 8. November 2020 wird „Beethoven packt aus ...“ gegeben. Er war ein echter Unruhegeist, ist mehr als siebenzig Mal umgezogen! Von der Stadt aufs Land und wieder zurück oder auch innerhalb derselben Stadt, immer mit Klavier, Komponierpapier und stapelweise Kisten. Was in diesen Kisten wohl drin ist? Geheimbotschaften und Geschichten, Rätsel und Rhythmen, Lieder und Liebesbriefe. Viele Überraschungen sind hier zu entdecken –

und so macht man Bekanntschaft mit diesem Beethoven, der einer der berühmtesten Komponisten der Welt und gleichzeitig ein ziemlich wilder Kerl war. Aber auch sonst können Kinder unter [www.mini-musik.de](http://www.mini-musik.de) ganz neue Dinge erleben, unbedingt einmal reinschauen! Es wäre interessant zu wissen, was Beethoven zu all diesen Ehrungen gesagt hätte. Er war wohl eher menschenscheu und doch hat er Musik geschrieben, die niemanden kalt lässt. Schließen wir einfach die Augen, hören den Chor der 9. Symphonie, die Ode an die Freude, zelebrieren und lassen ihn unser Innerstes tief bewegen. Diese Ehrung hätte ihm sicher gefallen. ■

*Das Projekt „mini musik“ lässt sich die Gelegenheit nicht entgehen, auch Münchner Kinder an das Genie heranzuführen. Mit großen Augen werden sie Musik erleben, die jeden berührt.*

©mini.musik e.V.





©-Helfpoint-stock.adobe.com

## Win-Win-Situation für den Generationenaustausch

Bei Elly & Stoffl bekommen Kinder „Großeltern“ und Senioren „Enkel“.

Es ist noch früh am Tag, als Maria sich auf den Weg zu „ihren Kindern“ aufmacht. Heute geht es auf den Bio-Bauernhof. Tiere füttern, Landluft genießen sowie frisches Brot und Eier vom Bauern vespern. „Darauf freue ich mich schon seit Tagen“, sagt Maria. Maria gehört zu einer Gruppe von Senioren, die vom Verein LichtBlick Seniorenhilfe e.V. finanziell unterstützt wird. Dank der Kooperation mit der Münchner Premium-Kita Elly & Stoffl verbringt sie regelmäßig Zeit mit den Kita-Kindern. Meist bedeutet das in der Praxis: Vorlesen, Umsorgen und vor allem Erzählen. Doch ist eine „Oma“ bzw. ein „Opa“ noch richtig fit, geht es auch mal mit auf einen der regelmäßigen Ausflüge.

„Wichtig ist uns aus pädagogischer Sicht, dass der Kontakt zwischen den Kindern und unseren Kita-Großeltern regelmäßig stattfindet, denn nur dann kann eine vertrauensvolle Beziehung entstehen und ein echter Austausch der Generationen, mit all seinen Vorzügen, wirklich gelingen“, sagt Franziska Emde, Gesamtpädagogische Leitung bei Elly & Stoffl. „Ich habe leider keine eigenen Enkel und bin sehr froh, dass ich hier so etwas wie einen kleinen Ersatz, aber auch einfach eine neue und so schöne Aufgabe bekommen habe! Ich bin immer wieder er-

staunt, was die Kinder alles so wissen wollen und wie offen sie von Anfang an auf mich zugekommen sind! Das macht einfach nur Freude!“, sagt Maria.

Das Projekt läuft bereits seit Sommer 2019 und soll auch in Zukunft weitergeführt werden. „Was in einer vorsichtigen Testphase begann, hat sich inzwischen als voller Erfolg für alle Parteien herauskristallisiert. Wenn die „Kita-Oma“ oder der „Kita-Opa“ vorbeikommt, fangen die Augen unserer Kinder an zu leuchten und die Senioren gehen nach der Zeit bei uns mit einem Lächeln auf den Lippen wieder nach Hause. Was will man mehr?“, sagt Susann Schleif, Geschäftsführerin der Elly & Stoffl Kindertagesstätten. Und auch Maria kann das nur bestätigen: „Ich bleibe auf jeden Fall so lange bei meinen Kids, wie ich darf und wie ich es natürlich auch schaffe! Ich bekomme in der kurzen Zeit so viel von den Kleinen zurück, das ist einfach unbezahlbar für mich.“

Elly & Stoffl bietet bilinguale und flexible Betreuungsmodelle bei Öffnungszeiten von 7:00 bis 19:00 Uhr und ohne Schließzeiten in den Ferien. Ein Einstieg ist auch unterjährig möglich.

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

# ELLY & STOFFL

PRIVATKINDERGÄRTEN UND -KRIPPEN



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

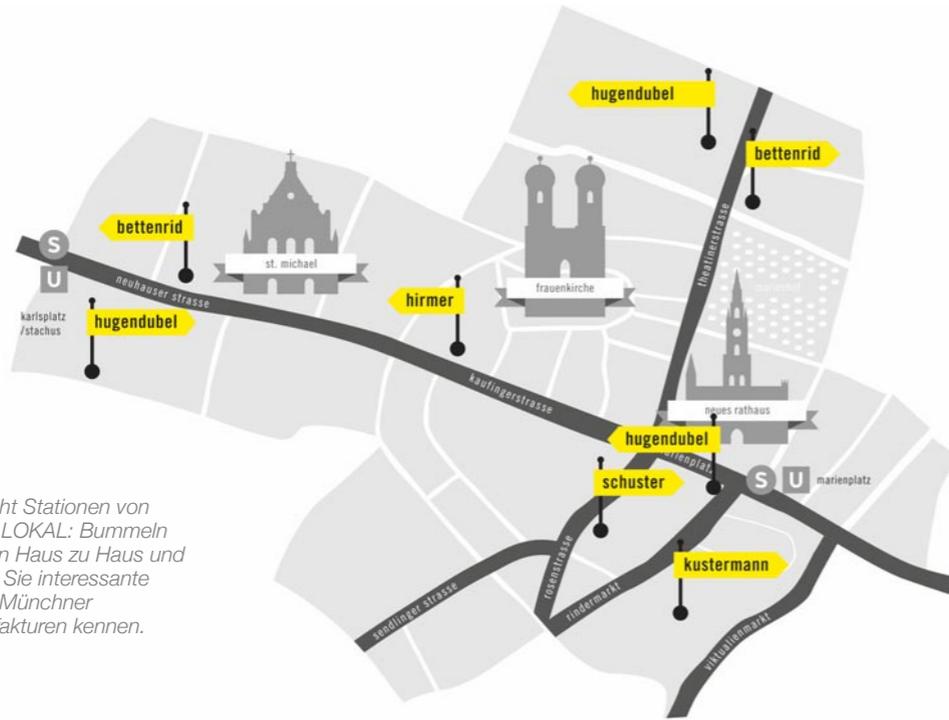
Mein Kind in besten Händen, von Anfang an.

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

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

# Gemeinsam für München

Mit „KAUF LOKAL“ feiern fünf große, familiengeführte Traditionshäuser und 130 kleine Manufakturen gemeinsam die Vielfalt Münchens. 16 Tage lang können Sie sich von den besonderen Ideen und Produkten begeistern lassen, an Live-Aktionen teilnehmen und auch vieles probieren: vom Münchner Bier über selbstgebackene Kuchen bis hin zum Bio-Eis. ➔



Die acht Stationen von KAUF LOKAL: Bummeln Sie von Haus zu Haus und lernen Sie interessante kleine Münchner Manufakturen kennen.

Pop-up-Stores sind in Großstädten seit ein paar Jahren absolut trendy. Doch München wäre nicht München, wenn es diesen Trend nicht noch steigern könnte: mit der einzigartigen Pop-up-Aktion KAUF LOKAL, die bereits zum fünften Mal in Folge stattfindet und immer weiter wächst. In diesem Jahr beteiligen sich erstmals fünf Münchner Traditionshäuser. Sie wollen damit ein Signal für die Bedeutung des lokalen Handels und gegen die Vereinheitlichung der Innenstadt durch große Handelsketten setzen. Dazu bieten sie kleinen Manufakturen, Start-ups und Kreativen aus der Region eine einzigartige Plattform, ihre Ideen und Produkte zu präsentieren.

Initiiert wurde die Aktion von Hirmer, im letzten Jahr schlossen sich Sporthaus Schuster und Bettenrid an, und 2020 sind nun auch Kustermann und Hugendubel mit an Bord. Vom 6. bis 21. März sind 130 Münchner Marken aus den Bereichen Mode, Handwerk, Genuss und Lifestyle zu Gast an den acht Standorten von „Münchens Ersten Häusern“. Neben den Ideen und Produkten – darunter eigens für KAUF LOKAL entwickelte Special Editions – können die Kunden auch die Macher selbst kennenlernen. Zusätzlich sorgen Events, Aktionen und Tastings für einzigartige Erlebnisse in den Häusern. „Fühlen, riechen, schmecken, ausprobieren und ken-



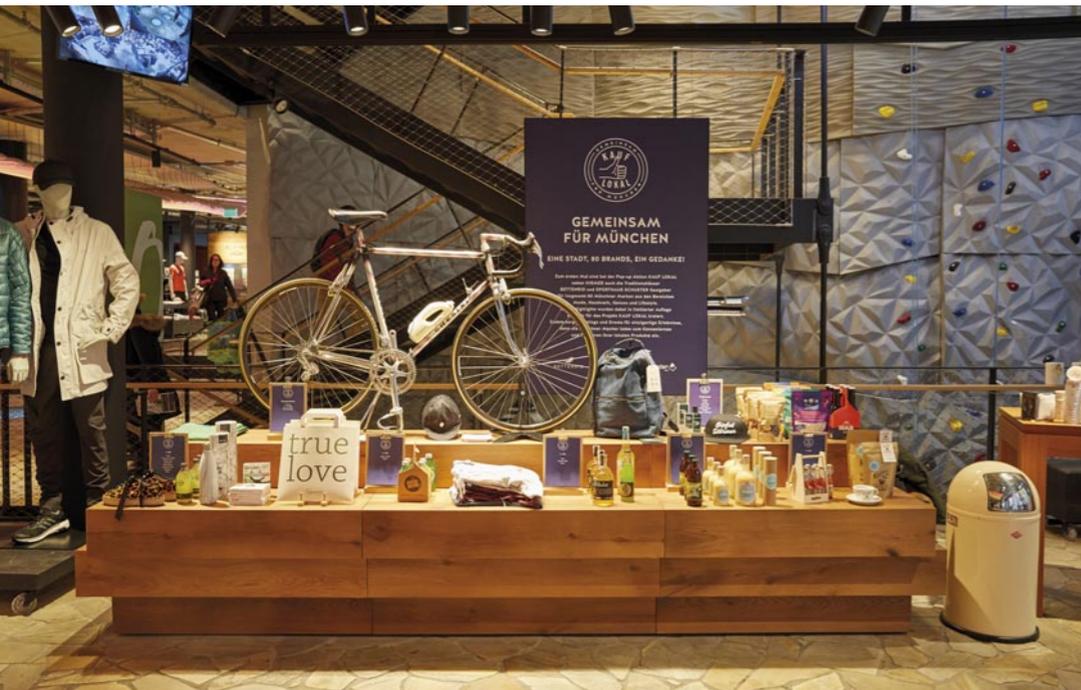
nenlernen“, lautet das Motto. Im KAUF LOKAL MAGAZIN, das in allen fünf Häusern ausliegt, sind neben dem Event-Kalender alle Termine sowie die 130 Teilnehmer aufgeführt. Online finden Sie die Informationen unter [www.erste-haeuser.de/kauf-lokal](http://www.erste-haeuser.de/kauf-lokal).

### Eine Stadt – 130 Marken – ein Gedanke

„Der Gedanke hinter der Aktion ist, gemeinsam die Vielfalt zu zeigen, die München bietet und die unsere Stadt ausmacht“, sagt David Thomas. Der Assistent der Geschäftsleitung bei Hirmer hatte 2016 die Idee zu KAUF LOKAL, als er – zu der Zeit als Einkäufer – auf einer Messe in Mailand war. „Ich dachte mir, es gibt doch so viele interessante Ideen und Firmen direkt vor unserer

Haustüre, warum muss man eigentlich so weit fahren, um Neues zu entdecken. Wieder zurück, habe ich den Gedanken der Geschäftsführung vorgestellt – und innerhalb von zweieinhalb Monaten starteten wir KAUF LOKAL mit 30 kleinen Unternehmen.“

Inzwischen bekommen wir nach einer Aktion zwischen 300 und 400 Anfragen von Interessenten, die auch gerne dabei sein möchten. Dass Jahr für Jahr das Interesse wächst, zeigt: Alle Beteiligten wollen den Charme und die Einzigartigkeit unserer Stadt erhalten und erleben. Und den gesichtslosen Ladenketten contra bieten“, so der Initiator, „Münchens Spirit und die ‚Mia-san-Mia‘-Mentalität muss einfach erhalten bleiben.“ ➔



Vom 6. bis 21. März präsentieren sich 130 kleine Münchner Manufakturen in fünf großen Traditions-häusern.



Erlebnis-Shopping par excellence: Wie schon im letzten Jahr finden während der Aktion an den Freitagen und Samstagen Tastings mit Kostproben und Live-Aktionen statt.



Er hatte vor fünf Jahren die Idee zu „KAUF LOKAL“: David Thomas, Assistent der Geschäftsleitung bei Hirmer.

Alle 130 Marken wurden in einem sorgfältigen Auswahlprozess kuratiert und decken einen großen Querschnitt der Branchen ab. Produkte und Ideen der ausgewählten Marken sind entweder „Made in Munich“, „Created in Munich“ oder „Born in Munich“. Einige werden nach der Aktion in das Sortiment eines Hauses übernommen, teilweise sogar dauerhaft. Die lokale Vernetzung unternehmerischer Potenziale, kreativer Ideen und mutiger Unternehmer steht ebenso im Mittelpunkt wie das Ziel, den ganz eigenen Charakter Münchens zu bewahren und die Münchnerin-



nen und Münchner darauf aufmerksam zu machen, was ihre Stadt an lokalen Unternehmen zu bieten hat.

Übrigens: Im Jubiläumsjahr unterstützen 22 lokale Partner wie zum Beispiel die Messe München, die MVG und lokale Radiosender die Aktion, denn sie alle haben ein Ziel: Gemeinsam für München. ■

Zum 5. Jubiläum der Aktion gibt's „Wone“, die KAUF LOKAL Quiz-App bei der über 20.000 exklusive Gutscheine aller Teilnehmer und Sponsoren winken. Kostenlos im Apple App Store und Google Play Store. ©Alexey Boldin-shutterstock.com

MORITZ GROSSMANN  
GLASHÜTTE 1/SA



NICHT ÜBERALL ERHÄLTLICH.  
SO SOLL ES BLEIBEN.

Die Uhren von Moritz Grossmann waren schon immer etwas Außergewöhnliches. Wir setzen seinen visionären Geist mit den Möglichkeiten moderner Handwerkskunst im 21. Jahrhundert fort.

[grossmann-uhren.com](http://grossmann-uhren.com)

Carl Glück

UHREN & SCHMUCK

Carl Glück, Maffeistraße 4 in München  
[www.carl-glueck.de](http://www.carl-glueck.de) - [info@carl-glueck.de](mailto:info@carl-glueck.de)

SCHÖNSTES DEUTSCHES HANDWERK

Daniel Sontheimer,  
Geschäftsführer von  
Dr. Heindl Tresore



## Sicher ist sicher

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

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

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

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

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

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

**Tresore sofort ab Lager?** Mehrere 100 Tresore verschiedener Größen und Sicherheitsklassen finden Sie in unseren Ausstellungsräumen zur Besichtigung und zur sofortigen Lieferung oder Abholung. Das für Sie individuell passende Modell finden wir – je nach Anforderung – in einem persönlichen Beratungsgespräch heraus. [www.heindl-tresore.de](http://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](mailto:info@heindl-tresore.de)  
[www.heindl-tresore.de](http://www.heindl-tresore.de)



Der Sprecher der Münchner Polizei Marcus da Gloria Martins im Interview mit MünchenCITY.

## „Team bedeutet: Es sind alle, nicht nur einer“

Polizei-Sprecher Marcus da Gloria Martins

Münchner Stimmen – Menschen, die München auf ihre Art prägen, möchten wir Ihnen in Zukunft hier vorstellen. Den Anfang macht Marcus da Gloria Martins, der zwar die „Stimme“ der Münchner Polizei ist, uns im Gespräch aber sehr eindeutig klar macht, dass es beim Bild der Polizei in unserer Stadt nicht um ihn geht, sondern um die vielen Kollegen, die täglich ihren Job machen – und die wir vielleicht manchmal als viel zu selbstverständlich sehen.

**Auch wenn Sie es sicher schon nicht mehr hören können, wenn man Sie auf den Amoklauf im OEZ anspricht, tatsächlich hat man damals als normaler Münchner zum ersten Mal bewusst nicht nur von Ihnen, sondern eben auch von einer Pressestelle der Polizei gehört. Es ist Ihnen gelungen, in eine schwierige und aufgeheizte Situation Ruhe zu bringen – indem sie sehr offen, auch über Soziale Medien, kommuniziert haben, was der Stand der Dinge war. Sie haben recht, leider wird dieser Amoklauf mit Blick auf die Polizei immer so ein bisschen mit meiner Person verbunden. Das ist zwar sicherlich meiner Rolle als Pressesprecher geschuldet, aber: Erstens hat sich dieser Amoklauf zu einem Zeitpunkt ereignet, an dem wir ohnehin schon in einer Phase der Neuorientierung unserer**

**Kommunikationsarbeit waren, und zweitens: Wenn ich mir anschauere, wer damals die eigentliche Arbeitsleistung erbracht hat, dann war mein Anteil daran verschwindend gering.**

**Sie sprechen von der Leistung der Kollegen vor Ort? Genau. Ich selbst war nicht einmal am unmittelbaren Tatort, andere Kollegen schon. Und viele von ihnen haben traumatische Dinge erlebt – bis hin zu den Kollegen, die den Täterkontakt hatten. Das ist für mich die wirkliche Leistung. Und deshalb fühlt es sich nie so gut an, immer gleich „der Polizist vom OEZ-Amoklauf“ zu sein.**

**Zur Krisensituation wurde es ja nicht nur beim OEZ, sondern auch hier in der Innenstadt. Für mich gab es**





ein Schlüsselerlebnis dafür, wie unglaublich professionell unsere Kolleginnen und Kollegen gehandelt haben, direkt vor diesem Fenster (in der Pressestelle des Polizeipräsidioms, Anm. d. Redaktion). Es gab ja zahlreiche Meldungen über weitere Täter und Schussabgaben in der Innenstadt. Hier traf sich ein Team der Hauswache, die normalerweise für die Objektsicherung des Präsidiums verantwortlich ist und ein Team der Verkehrspolizei. Die Kollegen kannten sich nicht, sprachen sich aber sofort ab, diskutierten kurz, dass sie zu fünf nur eine Maschinenpistole hatten, marschierten aber dann entschlossen los. Genau das ist das Bild, an das ich mich erinnere: Die Kollegen laufen in die Richtung, aus der alle anderen – auf der Flucht vor vermeintlich bewaffneten Tätern – kommen. Die Ruhe, die diese Fünf ausstrahlten haben, werde ich mein Leben lang nicht vergessen. Auch das meine ich damit, wenn ich sage: Der Verdienst dieses Abends liegt bei jedem einzelnen Kollegen, der an diesem Abend seinen Job gemacht hat.

**Sie sagen auch, die Kommunikationsabteilung war damals ohnehin gerade in einer Phase der Neuaus-**

**richtung?** Ja, das OEZ war für uns der tragische Praxistest für eine Neukonzeption der Kommunikation. Das große Nachdenken darüber wurde durch die Erfahrungen zur Silvesternacht 2015/16 ausgelöst. Spätestens da hatten wir verstanden, dass die Öffentlichkeitsarbeit einer Behörde, wie sie bis zu diesem Zeitpunkt konzipiert war, nicht mehr funktioniert. Ich mache das gerne mit einem Bild

fest: Wir waren noch bereit, jedes Faxgerät dieser Welt zu bedienen, haben aber nicht verstanden, dass nirgendwo mehr ein Fax steht. Zunächst wurde also alles, was das kommunikative Selbstverständnis einer Behörde angeht auf den Prüfstand gestellt, neu entwickelt. Und mitten in diesen Prozess kam der Amoklauf. Dort wurden wir gezwungen, an einem maximal schlimmen Ereignis unsere Überlegungen auch in die Praxis umzusetzen. Und obwohl wir also die neuen Konzepte vorher noch nicht testen und fein austarieren konnten, hat es funktioniert. Das ist die Kommunikationsleistung unseres Teams, auch hier nicht meine persönliche.

**Das Handling solcher Ereignisse trägt sicher auch dazu bei, dass sich das Bild der Polizei größtenteils positiv geändert hat?** Natürlich ist es unsere Kernaufgabe, unser Haus nach außen auch mit dem Blick auf das Image zu begleiten. Aber wie in einem normalen Unternehmen ist letztendlich jeder Mitarbeiter dafür verantwortlich, und damit insbesondere die Kollegen im unmittelbaren Kontakt mit den Bürgern. Dass sich hier sicherlich viel geändert hat, liegt auch am Generations-

wechsel. Sehr viele junge Polizisten aus Bayern kommen nach ihrer Ausbildung zunächst nach München. Und diese jungen Menschen bringen auch den Wandel in der Wahrnehmung von Behörden mit. Die jungen Kollegen, die überwiegend nicht aus Ballungsräumen kommen, treffen hier allerdings auf meist lebensältere, sich immer irgendwie im Stress befindliche Großstädter. Da ist das Verständnis für die eine oder andere Kontrollsituation nicht immer gegeben. Die Situation steht und fällt mit der sozialen Kompetenz. Es gibt unglaublich viele positive Beispiele, wie Kollegen Leute „runtersprechen“, für Einsichten sorgen, und auch erklären, warum wir bestimmte Dinge machen müssen. Das funktioniert hier in München ziemlich gut und wir haben tatsächlich einen relativ guten Ruf in unserer Bevölkerung, was ich sehr oft im Gespräch mit Kollegen aus anderen Regionen – mit leicht neidischem Unterton – zu hören bekomme. Und dabei ist die Polizeidichte pro 100.000 Einwohner niedriger als beispielsweise in Berlin.

**Hat München eine besondere Herausforderung?** Einerseits ist München ein sehr reizvolles Dienstgebiet, schon alleine durch die Vielfalt der Aufgaben, die es hier gibt. Dennoch verlieren wir viele Kollegen in andere Regionen Bayerns. Hier bekommen unsere Polizisten eine kleine Ballungsraumzulage von ca. 126 Euro Brutto – und sonst genau dasselbe Gehalt wie Kollegen, die in der Fläche deutlich niedrigere Lebenshaltungskosten haben. Dort gibt es dann eben das günstigere Baugrundstück oder andere Vorteile, wie beim Thema Familiengründung, die in München mit allen

finanziellen Konsequenzen oft als Problem betrachtet wird. Das ist übrigens eine in meinen Augen sehr problematische Entwicklung aus einem ganz anderen Aspekt heraus.

**Problematisch inwiefern?** Ich habe ja gerade über soziale Kompetenz gesprochen. Wenn wir, wie derzeit, jährlich 1.800 freie Stellen in Bayern besetzen wollen, müssen wir eine ausreichende Bewerberauswahl haben, um die Besten auszusuchen. Das sind wir der Bevölkerung und unserem Qualitätsanspruch schuldig. Ich kann als Arbeitgeber „Polizei“ nicht wichtige Standards herabsetzen, wie das vereinzelt schon in anderen Bundesländern gemacht wird, nur um das Bewerberfeld zu erhöhen. Bei Schlüsselkriterien wie Stressbelastbarkeit, emotionale Intelligenz, schriftliche und sprachliche Fähigkeiten darf man keine Abstriche machen, nur weil geeignete Bewerber den Beruf in den Ballungsräumen wirtschaftlich als wenig attraktiv empfinden. ➔



**Sehen Sie es als wichtige Aufgabe, den jungen Kollegen zu vermitteln, wie wertvoll ihr Job dennoch ist?**

Ja doch, das sehe ich. Und wir stellen fest, dass wir quer durch unsere Belegschaft ein wirklich gutes Ethos bezüglich Selbstbild und der Fragen „Warum bin ich eigentlich Polizist?“ und „Fühle ich mich wohl in meinem Job?“ haben. Das ist auch dem Münchner Polizeipräsidenten Hubertus Andrä sehr wichtig. Insgesamt sehen wir hier eine hohe Identifikation mit unserem Beruf sowie mit der Arbeit – trotz der Tatsache, dass wir viele Überstunden haben, trotz der Tatsache, dass München ein teures Pflaster ist. Und das führt auch dazu, dass man oft auf Kollegen in anderen Teilen Bayerns trifft, die sagen „Ja, in München war ich auch, war das eine schöne Zeit“.

**Aber natürlich ist nicht immer alles eitel Sonnenschein. Es gibt auch Fälle, in denen das Verhalten der Polizei kritisiert wird. Natürlich gibt es immer auch**

Zwischentöne, die viele Ursachen haben können. Was man zum Beispiel oft vergisst: Die Kollegen arbeiten acht, neun Stunden, in denen sie häufig von Einsatz zu Einsatz fahren, zwischendurch froh sind, wenn sie ihre schriftlichen Berichte fertig machen können oder gar noch eine Brotzeit in den Tag passt. Sicherlich gibt es auch mal Sonntagsdienste, bei denen man am Vormittag mal eine halbe Stunde zusammensitzt, aber in der Regel sind alle während der gesamten Zeit im Einsatz. Und weil wir derzeit eben nicht in den einsatzstarken Zeiten überall sofort sein können, erleben sie sehr oft, dass sie erstmal mit den Worten begrüßt werden: „Endlich sind Sie da, ich warte schon seit zwei Stunden.“ Oder sie kommen in Situationen, die für die Beteiligten eine absolute Ausnahmesituation darstellen. Wenn Sie zum Beispiel Geschädigte eines Körperverletzungsdeliktes sind, weil Sie ein Dritter geschlagen hat, dann ist das für Sie etwas Außergewöhnliches und Schockierendes. Wir sehen so etwas leider häufiger, es hat daher nicht dieselbe

Schockwirkung und wir müssen erst einmal die emotional aufgeladene Situation beruhigen. Wenn dann ein Kollege vielleicht schon achteinhalb Stunden Dienst hinter sich hat, bei dem es emotional wie auf einer Achterbahn zugeht, dann passiert es auch dem Besten, dass er irgendwann etwas direkter wird und der eine oder andere Betroffene sich mit Blick auf die Umstände etwas mehr Zuwendung oder Zeit gewünscht hätte.

**Viele würden sagen: „Aber dafür wurden Sie doch ausgebildet?“** Der Bürger hat na-

türlich zu Recht die Erwartungshaltung, dass wir als Problemlöser oder Hilfsinstanz in jeder Situation immer zu 100 Prozent die Gelassenheit und hohe Kompetenz haben, die er sich von der Polizei erwartet. Aber nehmen Sie einmal ein und dieselbe Situation und drei Leute nebeneinander. Jeder von ihnen wird etwas anderes von der Polizei erwarten. Wir versuchen immer 100 Prozent zu geben und erreichen vielleicht manchmal nur 90. Aber letztendlich steckt immer ein Mensch dahinter, der in zu meist anspruchsvollen Situationen sein Bestes versucht. Aber lassen Sie mich auch andere Aspekte ansprechen – geschimpft ist meist schnell, aber über die vielen Situationen, in denen wir einen durchweg positiven Kontakt mit unseren Bürgerinnen und Bürger haben, spricht man nicht so häufig – eben weil sie der Erwartungshaltung entsprechen haben.

**Das ist wahrscheinlich auch der Unterschied zu irgendwelchen Sci-Fi-Szenarien, in denen Polizisten nur noch Roboter – dann natürlich ohne jede Empathie – sind, sondern eben doch noch Menschen.**

**Noch einmal zu Ihnen persönlich. Sie sind zwar kein geborener Münchner, aber schon sehr lange in München. Was gefällt Ihnen denn am besten?** Ich kenne ja das Polizist-Sein aus zwei Ballungsräumen, aus Köln und aus München. Und ich bin tatsächlich – auch auf die Gefahr hin, dass es ein Kölner Kollege liest – unendlich viel lieber Polizist in München als in Köln. Das hängt mit ganz vielen Gründen zusammen. Ich schätze das Klima bei der Münchner Polizei sehr, auch weil wir gefühlt mehr integraler Bestandteil der Bevölkerung sind als das in Köln

der Fall ist, oder zumindest vor 15 Jahren war.

Ich mag es sehr, dass die Menschen in dieser Region hier ein gewisses Maß an Gelassenheit haben. Zudem spielt hier das Thema Lebensqualität in der Selbstdefinition der Menschen eine Rolle und auch deren Erkenntnis, dass Sicherheit und Ordnung, wie wir dies in unserer Region erleben, keine Selbstverständlichkeit ist.

**Tatsächlich ist ja München auch seit über 20 Jahren die sicherste Stadt Deutschlands mit über 200.000 Einwohnern.** Richtig, das hängt neben einer gut aufgestellten Polizei auch ein Stück weit mit den soziologischen und ökonomischen Grundparametern der Region zusammen. Es liegt aber auch daran, dass städtebaulich in der Entwicklung von Stadt und Landkreis vieles richtig gemacht wurde und es beispielsweise keine „Scherbenviertel“ gibt. München hat weder Kriminalitätsbrennpunkte noch ausgeprägte Angsträume oder „No-go-Areas“. Das Thema Sicherheit ist neben vielen anderen Aspekten einer der Gründe, warum die Region München eine gewisse urbane Art von Wohlfühlatmosphäre bietet. (Dann schmunzelt er) Gleichwohl bin ich auch froh, wenn ich mal ein bisschen aus der Stadt herauskomme und weniger bis keine Menschen um mich herum habe.

**Wir bedanken uns dafür, dass Sie uns durch dieses Gespräch einen sehr persönlichen und überaus menschlichen Blick auf die Polizisten Münchens ermöglicht haben.** ■



42  
genießen



## Weinhandlung mit Persönlichkeit

Die Senti Vini Weinhandels GmbH wurde im Jahr 2012 in München von den beiden Geschäftsführern Bernhard Weigenthaler und Stefan Arends gegründet. Mit ihrem Interesse an den verschiedensten Weinen und Reben Italiens haben die beiden ihre Begeisterung für italienische Weine zum Beruf gemacht und arbeiten stetig an der Weiterentwicklung des Unternehmens. „Wir verkaufen keine Flasche Wein, sondern eine Flasche Geschichte.“ →



Weine. Somit ist garantiert für jeden Geschmack etwas dabei! Für das leibliche Wohl ist mit Speck, Käse, Antipasti, Brot und italienischem Olivenöl gesorgt.

Weine bereit, dazu haben Besucher die Möglichkeit, sich von über fünfzehn Winzern und Weinexperten umfassend beraten zu lassen.

Bei den Hausmessen am Samstag den 28.03.2020 und Samstag den 17.10.2020, bleibt die gewohnt persönliche Note von Senti Vini bestehen. Für alle Weininteressierten bietet die Hausmesse eine große Auswahl an Produkten aus Bella Italia. Zur Probe stehen exklusive

Ob Hausmesse, Weinverkostung im privaten Rahmen, der Besuch in der Weinhandlung der besonderen Art oder beim Online Shopping: In jedem Fall bietet das Senti Vini Team ein rundes Erlebnis. [www.sentivini.de](http://www.sentivini.de)

*Dank der freundlichen persönlichen Beratung finden Sie schnell den passenden Wein für jeden Anlass.*

Erleben lässt sich diese Philosophie am besten in der ganz besonderen Ambiente der Senti Vini Weinhandlung inmitten des Weinlagers, das optimal für alle Bedürfnisse des Weins ausgelegt ist.

steht in der Weinhandlung zum Probieren bereit. Während Sie auf die Vorbereitung Ihrer Favoriten warten, genießen Sie einen italienischen Espresso (Pascucci) aus der Rocket Siebträgermaschine aus Mailand.

Die lockere Atmosphäre der Weinhandlung in Kirchheim bei München lädt zum Einkaufen und Probieren ein. Mit den Tipps und Empfehlungen aus der individuellen und persönlichen Beratung, findet sich die optimale Flasche Wein für jeden Anlass. Ob Grüner Veltliner aus Südtirol oder Cannonau aus Sardinien – das Senti Vini Team versucht immer, seine Kunden und Besucher mit Neuentdeckungen zu überraschen. Eine Auswahl an Weinen

Wer nun noch mehr zum Thema Wein erfahren möchte, kann sich für eine Weinverkostung oder die anstehende Hausmesse anmelden. Die Weinverkostung wird von den beiden Gründern liebevoll als „eine Weinreise quer durch die schönsten Weinanbaugebiete Italiens mit Kunden und Freunden“ bezeichnet. Verkostet werden je nach Jahreszeit und Wetter Prosecco, Weißweine, Roséweine und Rotweine – insgesamt sechs verschiedene



*In der Weinhandlung in Kirchheim sind 80.000 Flaschen Wein, Prosecco, Spumante und Olivenöl auf Lager*

# Spend some time with Christian Jürgens



Zeit verbringen mit einem der weltbesten Köche, über die Entstehung seiner Kreationen sprechen, seine Lieblingsweine kennenlernen, gemeinsam ein 7-Gänge-Menü genießen: Gaggenau, Hersteller luxuriöser Kücheneinbaugeräte, öffnet seinen Showroom in München-Bogenhausen für eine ganz besondere kulinarische Begegnung. In privater Atmosphäre wird Drei-Sterne-Koch Christian Jürgens einzigartige Geschmackserlebnisse zelebrieren.

Christian Jürgens ist Chef im Restaurant „Überfahrt“ am Tegernsee (Althoff Hotel Collection). Drei Michelin-Sterne, 19,5 Punkte im Gault Millau und weitere Höchstbewertungen in renommierten Gourmetführern unterstreichen seine Klasse. Zusammen mit seinen Überfahrern verlässt Christian Jürgens seine Gourmetküche, um im Gaggenau Showroom in handwerklicher Perfektion ein Menü von außergewöhnlicher Geschmackstiefe zu kreieren. Dabei kocht der Meister nicht nur, sondern führt durch den Abend, enthüllt Hintergründe über die Entstehung seiner Kreationen und Klassiker und gibt viele weitere

ganz persönliche Einblicke in sein berufliches Leben. Zu Störmousse, Kaisergranat, krossem Zander, Kartoffelwürfeln mit Perigord-Trüffel-Mousseline, Milchlammshulter, einem Frühlingssdessert und erlesener Patisserie bringt Jürgens seine Lieblingsweine mit. Die Gewächse deutscher Spitzenwinzer wie Keller in Baden, Sauer und Fürst in Franken oder Knipser in der Pfalz legt er seinen Gästen persönlich ans Herz.

## Ausblick auf weitere Genussveranstaltungen im Gaggenau Showroom:

|            |                   |                               |
|------------|-------------------|-------------------------------|
| 23.03.2020 | Christian Jürgens | Kochkunst auf höchstem Niveau |
| 29.03.2020 | Bobby Bräuer      | Junge Talente                 |
| 04.04.2020 | Ali Güngörmüs     | Frühlingsmenü                 |
| 09.05.2020 | Ali Güngörmüs     | Spargel                       |
| 06.06.2020 | Ali Güngörmüs     | Orientalische Küche           |
| 20.06.2020 | Nils Henkel       | Sommermenü Fauna & Flora      |
| 29.06.2020 | Bobby Bräuer      | Süden                         |

Informationen und Buchung unter  
[www.gaggenau-showroom.de](http://www.gaggenau-showroom.de)

© Christian Jürgens, Außenansicht, gedeckte Tafel: Andreas Hantschke f. Gaggenau



confiserie  
**teuscher**  
Chocolates of Switzerland

90 Jahre  
Tradition &  
Handwerkskunst

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

**Theatinerstr. 12 - 80333 München**

ZÜRICH - GENÈVE - NEW YORK - CHICAGO - BOSTON - BEVERLY HILLS  
SAN FRANCISCO - PHILADELPHIA - SAN DIEGO - TORONTO - MÜNCHEN - TOKYO  
SINGAPORE - ABU DHABI - SEOUL - SHANGHAI - RIYADH

# Wer nicht schläft, altert schneller

Wer nicht schläft, altert schneller! Ja, richtig gelesen. Aber nicht nur das: Für ein gesundes Leben ist ausreichend Schlaf notwendig. Immerhin verbringen wir fast ein Drittel unseres Lebens mit Schlafen. Und so ist es doch verwunderlich, dass gesunder Schlaf, Ausruhen und Entspannen, zwar ein lebenswichtiges, aber extrem unterschätztes und oft nicht bedientes Grundbedürfnis des Menschen ist: Er hält uns gesund, leistungsfähig und auch jung! ➔



©Aleksandra-stock.adobe.com

Schlafen meint nicht einfach Augen zu und ausruhen, gesunder Schlaf meint viel mehr: Zeit zur Erholung, zur Entspannung, zum Loslassen, aber auch zum Verarbeiten von allen Dingen, die uns tagsüber beschäftigen. Ein besseres und leicht verfügbares Mittel gegen Abgespanntheit, Müdigkeit und Schläppheit als den Schlaf gibt es wohl nicht – vor allem im Frühjahr. Wenn die Tage wieder heller und länger werden, wenn der Tageszeiten-Rhythmus wechselt und die Temperaturen stark schwanken, ist Schlaf für uns richtig notwendig.

#### „Schlaf macht schön“

Ausreichend Schlaf ist gleichzeitig Voraussetzung für unsere Gesundheit, Leistungsfähigkeit und unser Wohlbefinden. „Schlaf macht schön“, sagt ein altes Sprichwort, das mittlerweile auch wissenschaftlich untermauert ist: Wer nicht genug schläft, altert tatsächlich schneller. In verschiedenen Studienreihen und Schlafversuchen konnten Forscher in den USA einen Zusammenhang

zwischen Schlafdefiziten und Alterssymptomen feststellen. An der Universität Chicago etwa untersuchten Wissenschaftler die Schlafgewohnheiten von jungen Männern. Schließen diese mehrere Tage lang nur vier Stunden, traten deutlich mehr Alterssymptome auf. Der Kortisolspiegel im Blut stieg an, die Glukosetoleranz verschlechterte sich. Kein Wunder, immerhin arbeitet unser Körper auch im Ruhezustand und Schlaf durchgängig und hart weiter: Er erneuert Zellen, baut schädliche Zellen ab und füllt die Energiespeicher wieder auf. Auch das Gehirn schläft nicht, wenn wir ruhen, sondern wiederholt das, was wir am Tag gelernt haben, um es sich besser einzuprägen.

Schlafmangel hat also unmittelbaren Einfluss auf unseren Gesundheitszustand und beeinflusst unser Immunsystem nachhaltig. Bei Experimenten, in deren Verlauf die Probanden bis zu 60 Stunden ohne Schlaf auskommen mussten, zeigten die Studienteilnehmer verstärkt Hallu- ➔



Besonders im Frühjahr, wenn wir uns an längere Tage und höhere Temperaturen anpassen müssen, fühlen sich viele Menschen müde.  
©PointImages-shutterstock.com

zinationen und Wahnvorstellungen. Nach 48 Stunden ohne Schlaf können wir uns selbst nicht mehr auf die einfachsten Tätigkeiten konzentrieren. Auch gestörter Schlaf beeinträchtigt langfristig nicht nur unser Wohlbefinden, sondern kann über einen langen Zeitraum fatale Auswirkungen auf unseren Körper nach sich ziehen: Leistungsminderungen, Unfälle, chronische körperliche und psychische Erkrankungen. Gesunder Schlaf in ausreichender Menge ist also absolut notwendig, damit wir uns wohlfühlen.

#### Wenig Schlaf – schneller alt?

Ganz so einfach ist es nicht. Dennoch gibt es einen deutlichen Zusammenhang zwischen zu wenig Schlaf und schnelleren Alterungsprozessen im Körper. Verantwortlich sind wieder einmal unsere Hormone: Schlafen wir

nicht ausreichend, steigt der Kortisolspiegel im Blut an. Kortisol ist für uns lebensnotwendig, es reguliert unseren Blutzuckerspiegel, beeinflusst unser Immunsystem und ist am Fettgewebs- und Eiweißstoffwechsel beteiligt. Gebildet wird Kortisol in der Nebennierenrinde und wird in sieben bis zehn Schüben am Tag ausgeschüttet. Über den Blutkreislauf kommt es in Kontakt mit allen Zellen unseres Körpers, es regt dort den Stoffwechsel an, lässt aber auch unser Herz kräftiger und schneller schlagen. Nach dem Ende eines (Arbeits-)Tages, üblicherweise am Abend, nimmt die Kortisolproduktion ab und steigt erst etwa drei Stunden vor dem Aufwachen wieder an.

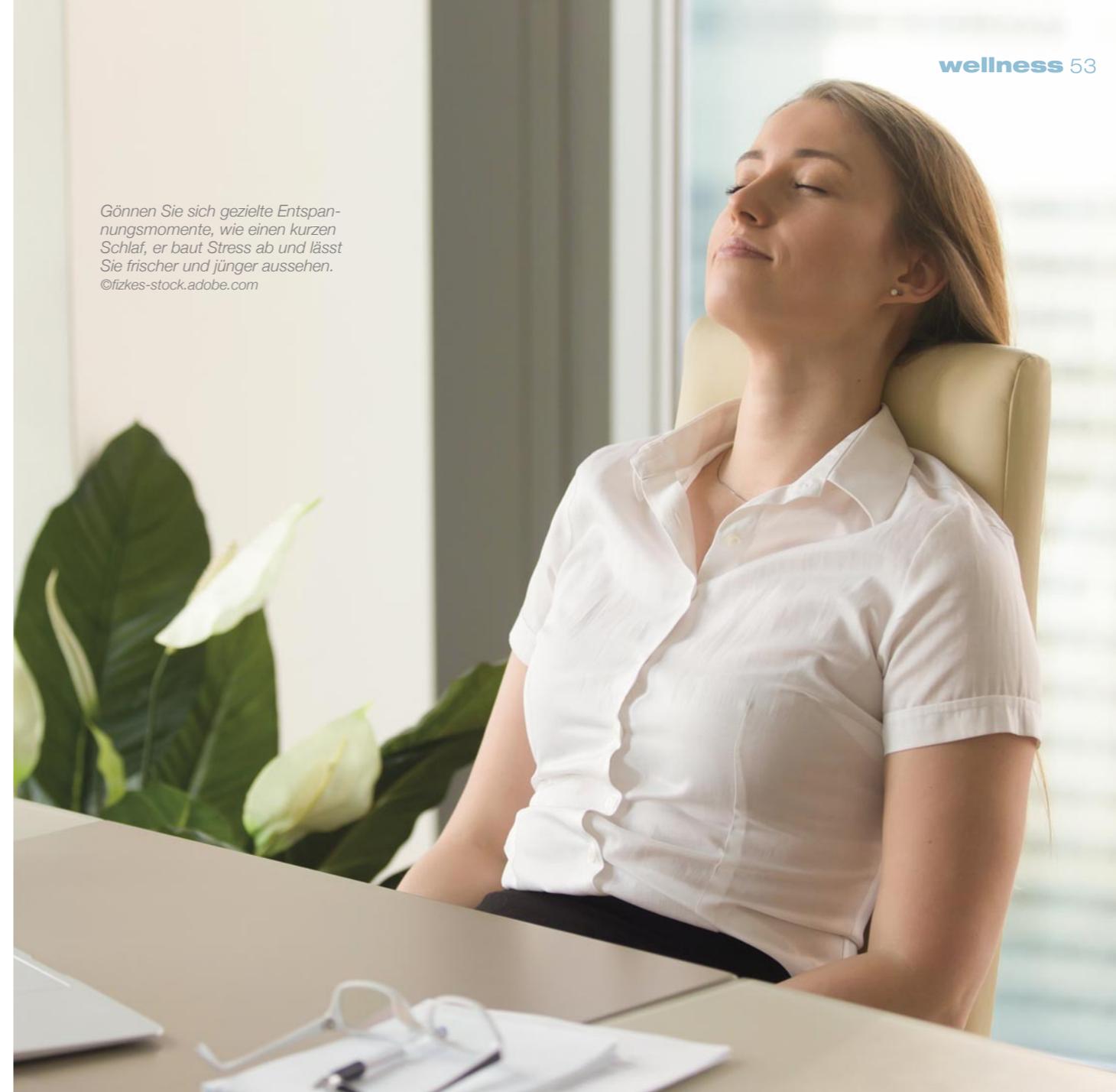
Unser Körper produziert auch in Stress-Situationen in großen Mengen Kortisol, das uns dann kurzfristig Kraft



*Zu wenig Schlaf führt unweigerlich zu rascher Ermüdung, verminderter Belastbarkeit und Konzentrationschwächen.*

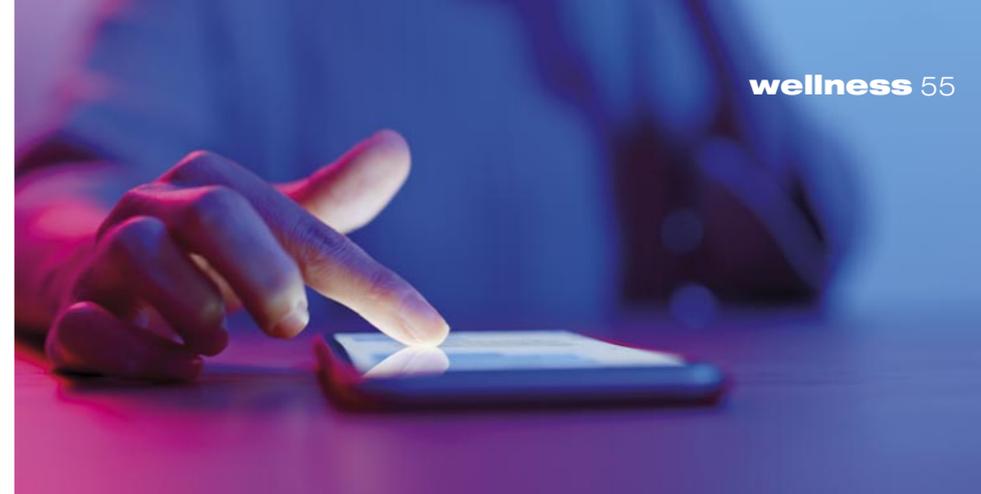
©sebra-stock.adobe.com

*Gönnen Sie sich gezielte Entspannungsmomente, wie einen kurzen Schlaf, er baut Stress ab und lässt Sie frischer und jünger aussehen.*  
©fizkes-stock.adobe.com





*Alkohol mag als Einschlafhilfe probat erscheinen, führt aber zu einem schlechten Durchschlafverhalten. Auch schweres Essen am Abend fördert nicht gerade einen ruhigen Schlaf.*  
©Igor Normann-stock.adobe.com



*Entgegen früheren Annahmen, blaues Licht fördere schlechten Schlaf, haben Wissenschaftler der University of Manchester herausgefunden, dass dafür allein die Lichtintensität und nicht die Farbe ausschlaggebend ist.*  
©leungchopan-shutterstock.com

und Wachsamkeit verleiht. Hält der Kortisolspiegel aber zu lange in zu hoher Menge an, können wir nicht zur Ruhe kommen, der Körper erfährt Stress. Darüber hinaus hat das Hormon eine sichtbare Wirkung auf unsere Zellen: Zu viel Kortisol verkürzt die Telomere, die Endabschnitte unserer Chromosomen, und lässt die Zellen schneller altern.

Was tun? Zur Ruhe kommen hilft! 2015 schon hat ein Forscherteam um Linda Carlson von der Universität in Calgary nachgewiesen, dass gezielte Entspannung – im Fall der Untersuchung waren es Yoga und Meditation – den Abbau von Telomeren unter Stress verhindern kann. Ausreichend Ruhemomente, Powernapping am Mittag oder Körperübungen zur bewussten Entspannung sind nicht nur gesund, sondern lassen uns auch frisch und erholt aussehen.

#### **Von Lerchen und Eulen**

Gesunder Schlaf ist Voraussetzung für unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit sowie für unser Wohlbefinden. Doch wieviel Schlaf ist gesund? Immerhin jeder vierte Deutsche schläft zu wenig oder beklagt die Schlaf-

qualität. Ein körperliches Unwohlsein wird schnell mit einem Schlafdefizit verbunden. „Ich habe zu wenig geschlafen“, ist die schnelle Erklärung für Abgespanntheit oder auch schlechte Laune.

Müdigkeit und Schlaflosigkeit beeinflussen den Alltag vieler Menschen, sie sind mittlerweile sogar ein gesellschaftlicher Standard. Schlafkurse, Schlaflabore, Einschlaf- und Entspannungs-Apps – neben Untersuchungen aus medizinischen Gründen setzt sich heute eine ganze Branche mit unserer Schlafqualität und unseren Schlafgewohnheiten auseinander, unterstützt uns beim sorgenfreien Einschlafen und ausreichender Erholung.

Sieben bis neun Stunden Schlaf empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation – doch immer weniger Menschen gelingt das. Die Ursache ist schnell gefunden: Unser Lebensstil ist verantwortlich, unter anderem die Möglichkeit, immer erreichbar und ansprechbar zu sein. Digitale Medien erleichtern die dauernde Verfügbarkeit und sorgen dafür, dass wir länger wach bleiben. Die Vermutung, die blauen Lichtwellen könnten dabei die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin hemmen,





*Grübeln und sich alle möglichen Sorgen machen, ist Gift für einen gesunden und erholsamen Schlaf. Die negativen Gedanken erzeugen dabei Stress, der uns nicht einschlafen lässt. Entspannungsverfahren, wie Muskelrelaxation nach Jacobson oder Meditation können helfen, die Sorgen besser ausblenden zu können.*  
©Monkey Business-stock.adobe.com

konnte neuesten Ergebnissen nach nicht bestätigt werden. Allein die Lichtintensität ist hierfür verantwortlich.

Sorgenfrei einzuschlafen, ohne im Bett noch schnell eine Überweisung zu tätigen, den Sommerurlaub zum Schnäppchenpreis zu buchen, weil gerade das Angebot mit dem Newsletter der Fluggesellschaft per E-Mail reingekommen ist, ohne an die Wäsche in der Reinigung zu denken oder die Präsentation am nächsten Morgen, wäre das Ideal.

Schlafen, es könnte so einfach sein. In ein gemütliches Bett kuscheln, Augen zu und träumen, sich erholen. Unsere innere Uhr bestimmt, wann geschlafen werden soll. Sie gibt vor, zu welcher Tageszeit wir uns fit fühlen, wann wir Erholung brauchen und eben auch, wann wir am besten schlafen.

Lerchen und Eulen – die beiden Schlaftypen kategorisieren das Schlafverhalten der meisten Menschen. Die

Leistungsfähigkeit von Lerchen etwa ist in den Morgenstunden am höchsten, dabei werden Lerchen abends früher müde. Bei Eulen ist es umgekehrt, sie sind zwar nicht zwangsläufig nachtaktiv, laufen aber erst später am Tag zur Hochform auf und sind abends länger leistungsfähig. Zu welchem Typ man sich zählt, spielt im Hinblick auf die ausreichende Menge Schlaf keine Rolle. Vielmehr kommt es darauf an, den Alltag so gut wie möglich an die innere Uhr anzupassen.

Eine Herausforderung im Alltag. Ein Drittel der 40- bis 59-Jährigen bleibt unter der Empfehlung von mindestens sechs bis neun Stunden Schlaf pro Nacht. Je jünger, desto später geht es ins Bett, aber oft früher wieder raus. Der Anteil der Menschen, die wegen Job und Kindern früher aufstehen, ist in dieser Altersgruppe größer.

Hinsichtlich der Schlafgewohnheiten gibt es übrigens regionale Unterschiede im bundesweiten Vergleich: Im Osten gehen die Menschen proportional früher ins Bett

und stehen früher wieder auf, die größten Nachtschwärmer finden sich im Norden Deutschlands; sie gehen erst nach 1:00 Uhr ins Bett.

### Licht aus, Rollos zu – Tipps für einen entspannten Schlaf

Zu welcher Uhrzeit wir schlafen, spielt eine untergeordnete Rolle. In welcher Atmosphäre, dagegen schon. Dunkelheit und Ruhe sind wichtig, dabei sollte es kühl im Schlafzimmer sein. Wer gut schlafen möchte, sollte außerdem darauf achten, sich zu entpflichten, nächtliche Sorgen und Gedanken abzuschalten. Zu-Bett-Geh-

Rituale können helfen, sie können zur festen Gewohnheit werden und Verkrampfungen lösen. Auch wer Alkohol und schwere Mahlzeiten meidet, schläft erwiesenermaßen besser. Zwar wirken 100 Milliliter zunächst tiefschlaffördernd, doch gerade in der zweiten Tiefschlafhälfte sorgt Alkohol für Wachphasen. Auch schwere Mahlzeiten zu später Stunde halten uns wach oder sorgen für störanfälligen Schlaf, indem sie Stoffwechselfunktionen anregen, wenn der Körper eigentlich ruhen soll. Wer dennoch nicht einschlafen kann, dem empfehlen Schlafexperten, wieder aufzustehen und sich erst hinzulegen, wenn man wirklich müde ist. ■

**Praxis Dr. Abbushi**

*Hausärzte für Ihre Gesundheit*

Allgemeine- und Innere Medizin  
Vorsorge • Naturheilkunde • Hausbesuche

Bahnhofstraße 21, Deisenhofen, Tel.: 089 - 613 28 85, [www.abbushi.de](http://www.abbushi.de)

- Enddarmuntersuchung (Prokto- und Rektoskopie)
- Darmspiegelung (Koloskopie)
- CO<sub>2</sub>-Koloskopie
- Magenspiegelung (Gastroskopie)
- Ultraschall (Sonographie)
- Rektale Endosonographie
- Analkanometrie
- Darmkrebsvor- und Nachsorge
- Konservative und operative Hämorrhoidenbehandlung
- Behandlung aller Enddarmkrankungen
- Reizdarmsprechstunde
- Ernährungsberatung



Prof. Dr. med.  
Werner Kauer

## „Ihre Zufriedenheit ist unsere Motivation“

Vor allem viel Zeit nimmt man sich in der Chirurgischen Praxis Prof. Dr. med. Werner Kauer für seine Patienten. In betont ruhiger und entspannter Atmosphäre werden Untersuchungen und Therapie ganz auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt.

Die Praxis von Prof. Dr. med. Kauer ist eine hochspezialisierte Facharztpraxis für Chirurgie mit dem Schwerpunkt Endoskopie (Magen- und Darmspiegelung) und Kolo-Proktologie (Erkrankungen des Darms und Enddarms). Das Praxiskonzept legt neben einer ruhigen und entspannten Atmosphäre Wert auf eine umfassende Behandlung, die von der Untersuchung bis zur Therapie in einer Hand liegt und von Spezialisten ausgeführt wird, die über alle modernen diagnostischen und therapeutischen Möglichkeiten verfügen.

Die **Darmkrebsvorsorge** genießt einen hohen Stellenwert in der Praxis von Prof. Dr. med. Kauer. Darmkrebs ist die zweithäufigste Krebserkrankung in Deutschland und gleichzeitig der einzige Krebs, der durch Früherkennung zu fast 100 Prozent vermeidbar und heilbar ist. Die effektivste Methode der Früherkennung ist die Darm-

spiegelung, die in der Praxis von Prof. Dr. med. Kauer besonders sanft durchgeführt wird, und zwar durch

- eine patientenfreundliche Vorbereitung, mit geringer Trinkmenge und angenehmen Geschmack
- das schonende und moderne Verfahren der CO<sub>2</sub>-Koloskopie. Hierbei wird bei der Darmspiegelung Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>) zur Entfaltung des Darmes verwendet. Somit treten nach der Untersuchung keine blähenden Bauchbeschwerden mehr auf.
- eine Untersuchung im Dämmer Schlaf, der ausschließlich von Narkosefachärzten vorgenommen wird.

Dieses Vorgehen bietet Ihnen größtmögliche Sicherheit bei maximalem Patientenkomfort. ➔



Das Praxiskonzept legt, in behaglich gestalteten Räumen, Wert auf eine ruhige und entspannte Atmosphäre. Die Untersuchungen werden mit hochwertigen und modernen Geräten durchgeführt.

Viel Aufmerksamkeit wird Patienten mit Reizdarmbeschwerden in der extra eingerichteten Reizdarmsprechstunde gewidmet. Das **Reizdarmsyndrom** ist eine Erkrankung mit vielen Gesichtern. Aus diesem Grund bietet diese Spezialsprechstunde ausreichend Zeit, um die vielen Faktoren, die vermutlich eine Rolle spielen, genau zu erfragen und abzuklären.

Leiden Sie häufiger unter

- krampfartigen Bauchschmerzen,
- Völlegefühl,
- Blähungen
- Durchfall oder Verstopfung?

Dann kann es sein, dass Sie unter einem Reizdarm leiden. Der Reizdarm ist eine der häufigsten Magen-Darm-Erkrankungen in Deutschland. Jeder fünfte Deutsche

leidet über einen längeren Zeitraum unter den typischen Symptomen. Bei dem einen tritt nur eines der oben genannten Symptome auf, bei anderen alle, entweder abwechselnd oder auch gleichzeitig. Frauen sind doppelt so häufig betroffen wie Männer.

In der Praxis Prof. Dr. med. Kauer nimmt man sich Zeit für Ihre individuelle Krankengeschichte, erarbeitet mit Ihnen einen Plan zur weiteren Diagnostik und abschließend einen Therapievorschlag, der sich gut in Ihrem Alltag umsetzen lässt. Die Wirksamkeit der Reizdarmbehandlung ist so individuell wie die Auslöser der Erkrankung. Gemeinsam mit Ihnen wird die für Sie wirksamste Behandlungsstrategie herausgefunden. ■

[www.prof-kauer.de](http://www.prof-kauer.de)



chirurgie



endoskopie



proktologie

PROF. DR. WERNER KAUER



Chirurgie Endoskopie Proktologie

Enddarmuntersuchung (Prokto- und Rektoskopie) · Darmspiegelung (Koloskopie) · CO<sub>2</sub>-Koloskopie · Magenspiegelung (Gastroskopie)  
Ultraschall (Sonographie) · Rektale Endosonographie · Analkanometrie · Darmkrebsvor- und Nachsorge  
Konservative und operative Hämorrhoidenbehandlung · Behandlung aller Enddarmkrankungen · Reizdarmsprechstunde  
Ernährungsberatung

Praxis für Chirurgie, Endoskopie und Proktologie

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



# Trend Ölziehen

In Indien wird das Ölziehen seit Tausenden von Jahren als Reinigungsritual praktiziert und auch bei uns schwören immer mehr Menschen auf die positiven Eigenschaften. Doch die reinigende Wirkung soll laut Ayurveda über die einer Mundspülung weit hinausgehen: Sie soll das Immunsystem stärken, den Cholesterinspiegel senken, den Fettstoffwechsel ankurbeln, den Teint strahlen lassen und bei der Entgiftung helfen – für einen gesunden Glow, der von innen kommt. ➔

### Die Geschichte des Ölziehens

Die aus der Alternativmedizin stammende Methode wird bereits in den ältesten ayurvedischen Schriften als „Kavala Graha“ erwähnt. Öl spielt in der 5.000 Jahre alten Gesundheitslehre des Ayurveda auf vielen Ebenen eine Rolle, sei es bei Massagen oder beim Kochen. Laut Überlieferung kann das Ölziehen bei über 30 systemischen und chronischen Krankheiten wie Diabetes, Rheuma, Asthma, Schuppenflechten, HNO-Beschwerden, Kopfschmerzen und Migräne helfen. Indische Wissenschaftler veröffentlichten 2011, dass während des Ölkauens eine Versteifung und Emulgierung des Öls stattfindet – ein Mechanismus, der zur reinigenden und desinfizierenden Wirkung zusätzlich beiträgt.

### Strahlende Zähne und eine gesunde Mundflora

Das Ölziehen wirkt zuallererst wie eine Mundspülung und bekämpft nachweislich Kariesbakterien sowie *Lactobacillus acidophilus*. Studien zeigten, dass dieser Effekt bereits nach circa 40 Tagen eintritt und die Anzahl der Kariesbakterien um bis zu 30 Prozent sinken kann. Viele Zahnärzte berichten von einer erheblichen Verbesserung des Zahnfleisches und einem Rückgang von Entzündungen und Irritationen im Mundraum. Da das Zahnfleisch massiert wird, verbessert sich seine Durchblutung und Selbstheilungskraft. Die Mundflora kommt auf sanfte Weise wieder ins Gleichgewicht. Ölziehen hilft auch bei Parodontose, Mundgeruch und Zahnbelag und führt so zu weißeren Zähnen.

### Detox für den ganzen Körper

Durch das aktive Ölkauen werden die Speicheldrüsen angeregt – so sollen toxische Stoffe

©Africa Studio-stock.adobe.com



*Durch das Ölziehen werden komplexe Muskelpartien im Gesicht trainiert, was zu einer strafferen Haut beitragen kann.*  
©Romariolen-shutterstock.com



Sonnenblumenöl ist geschmacksneutral und wird daher gerne für das Ölziehen genommen.  
©IRINA-stock.adobe.com

Kokosöl hat für viele Menschen einen angenehmen Geschmack. Zusätzlich wirkt es aber auch antimikrobiell und entzündungshemmend.  
©Studio KIVI-stock.adobe.com



schneller aus dem Organismus geschleust werden. Die feuchte Mundschleimhaut ist außerdem weniger anfällig für Krankheitserreger. Das Öl soll wie ein Löschblatt die Giftstoffe, die sich während der Nacht im Mund angesammelt haben, aufsaugen. Diese antibakterielle, entgiftende Wirkung soll in weiteren Körperbereichen – wie bei der Verdauung, beim Fettstoffwechsel und der Haut – spürbar sein.

#### Schneewittchen-Glow

Viele Giftstoffe, die über die Mundschleimhäute in den Körper gelangen, werden vom Öl gebunden. Das entlastet die Haut bei der Entgiftung. Nach einer einmonatigen Ölziehkur kann der Teint ebenmäßiger erscheinen

und man strahlt förmlich von innen heraus. Wer zum ersten Mal Öl zieht, wird merken, wie ungewohnt und anstrengend es ist, die seidige Flüssigkeit mehrere Minuten in Bewegung zu halten. Das Ölziehen beansprucht Muskelpartien im Kopf- und Kieferbereich, die man sonst eher selten benutzt – ein straffendes tägliches Workout für das Gesicht.

#### Immunsystem boosten

Da das Öl für mehrere Minuten Zunge, Zahnfleischschalen und Zahnzwischenräume umspült, befreit es den Mund von Bakterien, die sonst zu anderen Krankheiten führen könnten. So wird das Immunsystem entlastet. Die Saug- und Kaubewegungen regen zusätzlich das



Um nicht unnötig Keime zu verschlucken, sollte am Morgen noch vor dem Zähneputzen Öl gezogen werden, etwa mit Kokosöl, wie im Bild zu sehen ist.

©Imagepocket-stock.adobe.com

Lymphsystem im gesamten Kopf an. Die Lymphe kann besser fließen und Schadstoffe abtransportieren. Wichtig ist es dabei, zu schlürfen, zu saugen und das Öl durch die Zähne zu ziehen, aber nicht damit zu gurgeln oder es zu schlucken. Wer besonders gründlich vorgehen möchte, reinigt die Zunge danach mit einem Zungenschaber, der nicht nur den Belag entfernt, sondern auch die Zungenreflexzonen massiert und so weitere Organe positiv beeinflussen soll.

#### Ein Öl für jeden Geschmack

Für diese ayurvedische Praktik eignen sich alle kalt gepressten Pflanzenöle, am besten in Bioqualität. Besonders beliebt ist Kokosöl aufgrund seines angenehmen Geschmacks und seiner hervorragenden entzündungshemmenden und antimikrobiellen Fähigkeiten. Aber auch

ein leicht bitter schmeckendes Leinöl, ein nussiges Sesamöl oder das neutralere Sonnenblumenöl passen hervorragend – alle drei mit antibakteriellen Eigenschaften.

#### So geht's oder First Things First

Das Ölziehen sollte man stets vor dem Zähneputzen und auf nüchternen Magen in der Früh praktizieren, da man sonst laut ayurvedischer Heilkunde die Keime schlucken würde, die sich in der Nacht angesammelt haben. Man nimmt also einfach einen Esslöffel voll Öl in den Mund und hält es 20 Minuten lang in Bewegung. Dieser Zeitraum ist notwendig, damit das Öl in jeden noch so versteckten Winkel dringt. Danach gibt man es in ein Taschentuch und putzt sich wie gewohnt die Zähne. Anfänger können mit fünf Minuten und einem Teelöffel Öl beginnen und sich langsam steigern. ■



## Natürlich schön

Spätestens ab 40 Jahren verliert das Gesicht seine klaren Konturen. Die Folge sind Hängebäckchen, Falten und ein erschlaffender Kinn- und Halsbereich. Ab einem bestimmten Alterungszustand der Haut lässt sich jedoch mit minimal- oder nicht-invasiven Methoden nicht mehr der gewünschte Effekt erzielen. Dann ist ein Facelifting oft die bessere Wahl. Das bestätigt auch Dr. Caroline Kim, Fachärztin für Plastische und Ästhetische Chirurgie. Minimal-invasive und chirurgische Gesichtsbearbeitungen gehören zu ihren Spezialgebieten.

„Bis heute existiert keine andere Methode, die eine natürliche Konturierung des Gesichts ermöglicht,“ erklärt die erfahrene Münchner Ärztin, deren Praxis zu den ersten Adressen in München zählt. „Das Facelifting ist nicht nur anhaltender, sondern auch preiswerter als zum Beispiel jährliche Unterspritzungen. Immer mehr Patientinnen fragen nach einer dauerhaften Lösung gegen Falten, hängende Wangen und nach unten ziehende Mundwinkel“, so Dr. Kim.

Das Facelifting ist ein etwa zweistündiger Eingriff unter Vollnarkose.

Durchgeführt wird er in der Maria-Theresia-Klinik, die direkt neben der Praxis liegt. Dabei strafft die Plastische Chirurgin nicht nur die Haut, sondern auch das darunterliegende Muskelfasergewebe und den Hautmuskel des Halses. Dies ist später entscheidend für den sehr natürlichen Effekt. Die Nacht verbringt die Patientin oder der Patient in der Klinik. Am nächsten Tag schon wird der Kopfverband entfernt. Vor und nach der OP ist Dr. Kim rund um die Uhr für ihre Patienten erreichbar.

Bei dem Ergebnis legt sie größten Wert auf Natürlichkeit. „Nach dem Facelifting sollte das Gesicht nicht operiert oder verändert, sondern dauerhaft verjüngt, erholt, geglättet und perfekt konturiert wirken.“

**Dr. med. Caroline Kim**  
**Fachärztin für Plastische und**  
**Ästhetische Chirurgie**

**Tel. 089/44 23 71 41**

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

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



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



München - Isarvorstadt / Schlachthofviertel  
 Moderne Penthouse-Wohnung mit spektakulärem Rooftop  
 Bj. 2007, Wohnfläche ca. 108 m<sup>2</sup>, 2 Zimmer, zzgl. 1 Stpl.,  
 EA-V 101 kWh/m<sup>2</sup>, EEK:D, Erdgas, KP € 1.470.000  
 Büro Schwabing 089 15 94 55 - 30

München - Schwabing  
 Großzügige, lichterfüllte 3-Zimmer-Altbauwohnung von 1900  
 Bj. 1900, Wohnfläche ca. 129 m<sup>2</sup>, 3 Zimmer,  
 EA-V 112 kWh/m<sup>2</sup>, EEK:D, Öl, KP € 1.190.000  
 Büro Schwabing 089 15 94 55 - 30

München - Altbogenhausen  
 Erstbezug: Großzügige Luxus-Beletage in ruhiger Villenlage  
 Bj. 2018, Wohnfläche ca. 259 m<sup>2</sup>, 4 Zimmer, zzgl. 2 Stpl.,  
 EA-B 16,3 kWh/m<sup>2</sup>, EEK:A+, Erdwärme, KP € 5.180.000  
 Büro Schwabing 089 15 94 55 - 30

München - Nymphenburg  
 Neubau von sechs individuellen Wohneinheiten  
 Bj. 2020, Wohnfläche ca. 78 m<sup>2</sup> - 150 m<sup>2</sup>, 2,5 - 5 Zimmer,  
 EA-B 76,2 kWh/m<sup>2</sup>, EEK:C, Gas, KP € 990.000 - € 2.190.000  
 Büro Nymphenburg 089 15 94 55 - 0

Werte leben.

riedel-immobilien.de

74  
wohnen

# Offene Sommerräume

Jedes Jahr fällt der Blick auf Garten und Terasse. Man denkt über Veränderungen nach, die die sonnigen Jahreszeiten außerhalb der vier Wände wohnlicher machen. Wir stellen einige neue Trends vor, die für ein sommerliches Lebensgefühl sorgen. ➔

*Der Traum von einer perfekten Outdoor-Lounge an mediterranen Ufern. Hier wahr geworden mit der Boxx Lounge und dem sanften Licht der Star Lampen von solpuri.*



*Sogar ein Gartenschlauch kann zu einem Schmuckstück für die Terrasse werden. Golden Dust von Garden Glory.*



Wir alle sind ungeduldig, sehnen uns danach, die Outdoor-Saison wieder zu eröffnen. Kaminfeuer, Kerzenlicht und behagliche Gemütlichkeit – alles schön und gut, aber es wird Zeit, dass die Tage länger, die Abende lauer und das Leben wieder leichter wird. Der erste Tag, an dem wir die Gartenmöbel wieder aufstellen, die Polster aus ihrem Exil holen und eine brennende Kerze auf den Tisch stellen können, wird sehnsüchtig erwartet. Dann erwacht auch die Lust etwas zu verändern und dem neuen Sommer ein anderes Motto zu geben. Denn unsere Terrasse wird für einige Wochen zum eigentlichen Wohnzimmer,

zum Lebensmittelpunkt für Familie und Freunde. Entsprechend haben klassische Gartenmöbel ausgedient. Das Lounge-Gefühl, das aus mediterranen Hotels und Clubs importiert wurde, ist der Trend. Die Liegewiese hat den Stuhl abgelöst und Terrassen und Balkone sind zentrale Lebensräume, die das Interieur der eigenen vier Wände durch bodentiefe Fenster fortführt und abrundet.

Da wir uns hier in der Natur und im Grünen bewegen, ist Nachhaltigkeit in diesem Jahr ein wichtiges Kriterium. Zertifizierte Herkunft des Materials, vor allem bei Holz aus



*Die Romeo Lounge von MBM (Münchener Boulevard Möbel) sorgt mit seiner leichten Metallkonstruktion für ein schwebendes Sommergefühl.*

*So strahlend hell wie die Sonne des Mittelmeeres ist die Club-Lounge von solpuri mit ihrer klassisch reduzierten Formensprache.*



nachhaltiger und lokaler Forstwirtschaft, sollte bei der Kaufentscheidung ein wichtiges Kriterium sein. Tropenhölzer sind einfach mittlerweile ein No-Go und sowieso nicht entscheidend für gutes Design und neue Ideen. Es gibt auch Anbieter, die neue Objekte aus Altholz anbieten. Dies schlägt zwei Fliegen mit einer Klappe: Umweltschutz und Vintage-Look. Dieser ist auch im Outdoor-Bereich ein Renner. Shabby Chic aus recyceltem Holz mit entsprechenden Farbnuancen und gewagtem Materialmix mit Metall oder Rattan. Dieses Crossover kann man auch mit ganz eigenen Ideen bereichern. Dann wird das alte Hirschgeweih zur Halterung für den Gartenschlauch oder die Kühlbox für Getränke verschwindet in der alten Truhe, die sonst auf dem Speicher vergessen stand.

Der absolute Trend ist aber die Lounge. Sitz- und Liegegruppen, die den Stil des eigenen Wohnzimmers aufnehmen oder bewusst einen Kontrast setzen. Entscheidend ist dabei die Variabilität der Elemente. Fußteile, die je nach Wunsch eine Liegewiese erzeugen oder bei Partys als zusätzliche Sitzgelegenheit dienen können. Dabei sind klare Formen und zurückhaltende Farben anzuraten. Denn Schlichtheit bietet die Bühne für viele kleine Stars der Inszenierung. Kissen und Decken geben jeder Couchlandschaft den letzten Schliff und sind jedes Jahr entsprechend Farb- und Materialtrends ganz einfach auszutauschen und auch in den dunklen Monaten in den Innenräumen zu nutzen. Wichtig ist die Wahl entsprechender Textilqualitäten, die wasserabweisend und



*Zwei absolute Trends in einem Objekt. Grobes Geflecht in Form einer Recamiere, hier von DEDON.*



# SIEGWARTH

GARTEN KUNST GENUSS

EINZIGARTIGE INSELN  
FÜR KÖRPER, GEIST  
UND SEELE

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

Siegwarth Gartenmanufaktur GmbH & Co. KG  
Fabrikstraße 29 | 78224 Singen - Bohlingen  
Tel. 0 89 - 61 42 40 700 | [www.siegwarth.com](http://www.siegwarth.com)

# SANUS PER AQUAM

*Wie eine Muschel umfängt „Canasta“  
von B&B Italia entspannte Sonnen-  
anbeter und Lebenskünstler.*



*Bei der Kingston Serie von  
Cane-line trifft das Trendmaterial  
Rattan auf futuristische und  
doch klare Formen.*





*Im Schatten eines üppigen Baumes lässt es sich auf der Pevero Isola von UNOPIU selbst in der Mittagshitze aushalten. Eine wahre Insel des Dolce far niente.*

*Die moderne Interpretation der klassischen Recamiere von Cane-line haucht dieser traditionellen Objektform neues Leben ein.*



pflegeleicht sind. Dies gilt auch für die Bezugsstoffe der Möbel, die leicht abzuziehen und zu reinigen sein sollten, damit das sommerliche Vergnügen auch über Jahre farbenfroh und ungetrübt bleibt. Ein Klassiker, der seinen Weg zurück in die Gärten findet, ist die Recamiere. Es ist ein kombiniertes Sitz- und Liegemöbel, das auf Entwürfe aus dem 19. Jahrhundert zurückgeht. Sie wirkt sehr leicht und luftig und ist ein absoluter Blickfang, den man mit entsprechenden Stoffen perfekt kombinieren kann. Dann kann man sich auch bei kühleren Temperaturen auf der Terrasse in eine gemütliche Decke kuscheln und bei einem selbst gemixten Drink Sternschnuppen zählen.

Neben Holz sind auch widerstandsfähige Materialien wie Aluminium im angesagten Industrialstyle in schlichten Designs als neutrale Basis für Möbel gefragt. Vor allem trendiges Grau ist zurückhaltend genug, um den knalligen Tönen der austauschbaren Bezüge den Vortritt zu lassen. Denn auch im Outdoor-Bereich findet man eine aktuelle Strömung, die letztes Jahr im Interior Design für Furore gesorgt hat: Mut zur Farbe. Dabei geht es nicht nur um sonnenfreudige Akzente wie Laternen, Kissen oder einzelne Objekte wie Tischchen oder Fußbänke. Möbel erstrahlen in Orange oder Gelb, ob nun neu gekauft oder selbst angestrichen. Sommerliche Töne, seien sie kräftig oder pastellig, müssen einfach





*So leicht und spielerisch wie der Sommer ist diese moderne Version einer Hollywood-Schaukel „Heaven Swing“ von MBM.*



*So offen wie der weite Blick auf das sommerliche Meer. Das System Brixx mit seinen Einzelementen ist unschlagbar variabel. Von DEDON.*



Die Pinie ist der traditionelle Sonnenschirm des Südens. Die formschöne Lounge von Garpa kann dieses mediterrane Lebensgefühl in Ihren Garten transportieren.

sein. Zurückhaltende Eleganz ist eben nicht alles, es soll wieder lebendiger und fröhlicher werden, gerade im Garten, um den Sommer in seiner Schönheit zu feiern. Bei allen Möbeln schleicht sich eine Variante ein, die man vielleicht so nicht vermutet hätte. Gerade bei Liegewiesen kommt die Boxspring-Höhe in Mode. Dafür braucht man natürlich entsprechende Flächen, aber warum nicht im Sommer ein solches Objekt in ein Bett umwandeln und draußen übernachten?

Ein Material erlebt zurzeit eine absolute Renaissance: Rattan. Eine Zeit lang war es ziemlich out, aber in Zeiten nachhaltiger Naturstoffe besinnt man sich wieder darauf. Auch Mischgeflechte wie Polyrattan, die natürlich pflegeleichter und haltbarer sind, werden wieder öfter angeboten. Auffallend ist der Trend zu größeren Geflechten. Es sieht einfach natürlicher und rauer aus und passt bestens zu der gefragtesten Bodenversion, den Gartendielen: mal schmal, mal breit, ob im naturbelassenen Zustand oder sogar farbig. Der Holzboden für Balkon und Freifläche schafft einfach die beste Erinnerung an entspannte Abende am Meer oder auf See. Dazu sollte man auch ruhig einmal an farbenfrohe Teppiche als Kontrast und Akzent denken. Die innovativen Materialien dazu gibt es längst. Dann sollte man auch für entsprechende Bepflanzung sorgen. Denn der eigene Dschungel ist nicht nur visuell anspre-



## Exklusive Neubau-Dachterrassenwohnungen

Wohnungsbeispiel: 4 Zimmer | ca. 126 m<sup>2</sup> Wohnfläche | 5. OG + DG | hochwertige Ausstattung  
exklusive Einbauküche | sonnige Dachterrasse | Neubauerstbezug

**Kaufpreis: € 2.289.900,-** | **Stellplatz: € 49.000,-** | **Gesamtkaufpreis: € 2.338.900,-**

Energiewerte: EA-B, 69 kWh (m<sup>2</sup>\*a), Hzg. Gas, BJ. 2019, EEK B

Beratung und provisionsfreier Verkauf

Telefon: 089 / 30 617 - 888 [www.dawonia.de](http://www.dawonia.de)

**Dawonia**



wohnen

*Bequemer als im Fat-Sofa von B&B Italia lassen sich die schönsten Stunden des Jahres kaum genießen*

chend, sondern spendet manchmal willkommenen Schatten, schützt vor unangenehmem Wind oder ungewollten Blicken. Gerade seinem Hang zu ausufernden Farnen oder Palmen sollte man nachgeben, denn sie sind wirklich der Outdoor-Trend der Saison. Je wilder, je satter im reinen Grün, umso besser. Für die Nacht kann man für seinen eigenen Dschungel auch entsprechende Beleuchtungsquellen wählen. Beliebte sind besonders offene Feuerstellen, ob mit Holz oder Gas betrieben, abgeschlossen oder in Form von Schalen, die Sicherheit bieten, aber eben auch eine Lagerfeuer-Atmosphäre schaffen.

Vergessen wir nicht die Kulinarik. Nicht einfach nur Grillen, sondern die Einrichtung einer echten temporär nutzbaren Outdoor-Küche liegt im Trend. Die Sehnsucht, das Leben im Sommer ins Freie zu verlegen, ist hier konsequent zu Ende gedacht. Ob eine gemauerte Zeile oder ein mobiles Gerät, auf dem nicht nur Fleisch gelingt – zu allem gibt es entsprechende Lösungen. Dazu gehört auch ein Gewächshaus, das längst im Zeichen gesunder Ernährung einen wachsenden Siegeszug erfährt. Dieses gibt es in jeder Größe und garantiert frisches Gemüse und aromatische Kräuter das ganze Jahr über. Eine Ecke im Garten findet sich dafür immer und ist alles →



kupa+

# QUARTIER KUVERT FABRIK PASING

**BAUBEGINN  
ERFOLGT**

## HIER WOHNT DIE ZUKUNFT.

- + Impulsgebendes Stadtquartier rund um die historische Kuvertfabrik
- + Smart Apartments bis Familienwohnungen
- + Features: z. B. Community-Kitchen und -Dachterrasse, E-Concierge, Car-/E-Bike-Sharing
- + Verkaufspreise ab 479.000 €

[www.bauwerk.de/quartier](http://www.bauwerk.de/quartier)

Beratung und provisionsfreier Verkauf  
T +49 (89) 89 67 42 18

**bauwerk.**  
CAPITAL

*In seiner klaren Schönheit ist Izon von Dedon das Idealbild einer modernen Outdoor Lounge. Leicht und elegant wie ein strahlender Sommertag.*



*Strenge Formen verbinden sich mit ausgesuchten Naturmaterialien bei Carl Hansen & Søn „Kjaer“ zu einem klaren Ensemble.*





*Innovatives Design mit starken Farben von Paola Lenti. Loungiger Sessel Frame in Kombination mit einem Abstelltisch für einen kühlen Aperitif.*

*Zum angesagten Vintage Look gehört einfach diese witzige Gießkanne von Garpa.*



andere als spießig, sondern in Zeiten von Bio, Vegan und Bauernmärkten wirklich sehr angesagt. Die Zeit für reine schmucklose Zweckmöbel, auf denen man am Sonntag einfach nur Kaffee und Kuchen zu sich nimmt und die dann wieder in der Garage verstaut werden, ist also absolut vorbei. Ob Vintage, klassische Eleganz oder Villa Kunterbunt, eines ist allen Trends gemein: die Schaffung eines richtigen in all seinen Elementen abgestimmten offenen Raumes. Beschützt von grünen Pflanzen, mit ausgesuchten Möbeln, die auch innerhalb einer Wohnung

wirken könnten, und ausgefallenen Wohn-Accessoires – von modernen Textilien bis hin zu zweckmäßigen Beleuchtungskörpern – wird eine veritable Wohnsituation erschaffen, die nur vom funkelnden Sternenhimmel begrenzt wird. Es ist ein angenehmer Wohlfühlort nur für ein paar Monate. Es sei denn, man entschließt sich, dem Ensemble durch einen eigenen Wintergarten Dauerhaftigkeit zu verleihen. Auf jeden Fall ist das Ziel eine stimmige Erweiterung des individuellen Interieurs, das man sich in der eigenen Wohnung für die übrige Zeit geschaffen hat – ein zusätzlicher Raum für die schönste Zeit des Jahres. ■



Visualisierung aus Sicht des Illustrators.

Hochwertiges Mehrfamilienhaus im Stil einer klassischen Altbauvilla in München Bogenhausen

5 Eigentumswohnungen (Zusammenlegung möglich) und Tiefgarage

Wohnflächen ab ca. 110 m<sup>2</sup>

Kaufpreise auf Anfrage

35  
AS  
GA  
RD

EIN PROJEKT VON:

**M**  
M-CONCEPT  
REAL ESTATE

BERATUNG & VERKAUF:

**EMSLANDER & COMPANY**  
+49 89 / 92 30 66 75 - 40  
vertrieb@m-concept.de  
m-concept.de/35asgard



*Linke Seite: Das leicht geschwungene und doch klassische Sofa „Apollo“ steht im Zentrum dieses harmonischen Ensembles. Die Möbel aus unterschiedlichen Serien lassen sich durch ihre elegante Formgebung Ton in Ton kombinieren.*

*Rechts: Der Tisch „Astrum“ korrespondiert perfekt mit dem riesigen Lampenschirm. Sie bilden eine wohnliche Achse, um die sich das tägliche Leben drehen kann.*

*Unten: Die Kommoden „Alcor“ dienen nicht einfach nur der Aufbewahrung. Sie sind klar gestaltete Objekte, die reine Funktionalität mit anspruchsvoller Ästhetik verbinden.*



# Zeitlose Räume

Design beginnt mit einem Gedanken, einer Idee. Diese entspringen dem Wunsch neue Räume zu gestalten, das Leben derjenigen zu inspirieren, die sie bewohnen. Für Antonio Citterio, Art Director von MAXALTO, bedeutet es, die Objekte des Hauses immer neu zu überdenken. So entstehen seine „Neo Classici Moderni del Intero“.

Die Kollektion MAXALTO hat eine Geschichte. Von Afra und Tobia Scarpa 1975 gegründet, hat seit 1993 der Designer Antonio Citterio die gestalterische Verantwortung für die Evolution dieses ästhetischen und unternehmerischen Konzepts. Es ist eine kontinuierliche Zeitreise, bei der das Design in der Tradition der Gründer immer neu gedacht wird. Räume zu schaffen und zu erneuern bedeutet Erfahrungen und Stile der Vergangenheit zu nutzen. Dabei darf man nicht stehen bleiben, sondern sollte einen Fluss der Inspiration entstehen lassen, bei dem es gleichgültig ist, ob wir uns in der Vergangenheit oder bereits in der Zukunft befinden. Dann entsteht Zeitlosigkeit,

werden Klassiker und Ikonen geschaffen. Entlang dieser Reise sind wir an den fantastischen Visionen der 60er- und 70er-Jahre und dem Eklektizismus der 80er- und 90er-Jahre vorbeigezogen. Zeiten, in denen mit neuen Materialien wie Kunststoff oder Metallen hemmungslos formgebend experimentiert wurde.

Nun befinden wir uns in einer Gegenwart, die sich wieder auf klassische Designs besonnen hat, ohne in simpler Nachahmung zu erstarren. Einflüsse wie Art Deco oder Klassizismus kommen zurück in zeitgemäßer Interpretation. Dann entsteht zum Beispiel ein Sofa wie



„Apollo.“ Auf den ersten Blick in reiner klarer Linie bekommt es durch seine sanft geschwungenen Armlehnen eine neue Lebendigkeit. Das ist ein „New Classic“, wie er Antonio Citterio vorschwebt. Natürliche Materialien und Stoffe; zurückhaltend elegant geben sie der Form den Vortritt, sorgen aber für die nötige wohnliche Atmosphäre. Ein gestalterisches Konzept, das vor allem eines erlaubt, die unendliche Kombination, den individuellen Akzent und damit die Gestaltung gesamtheitlicher Räume, in denen das Leben entspannt und doch inspiriert gelebt werden kann. Es ist das Vertrauen darin, Dinge erneuern zu können, ohne jeder Mode folgen zu müssen. Man muss es sich in kontinuierlicher Arbeit verdienen, ein Klassiker wie die eleganten Kollektionen von MAXALTO zu werden.

## **B&B Italia Store München**

Maximiliansplatz 21, 80333 München

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

store@beitalia.de, www.beitalia.com

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

Sa 10:00 - 17:00 Uhr

98  
nah & fern

# Porto - eine Stadt, die magische Geschichten schreibt

Der geheime Durchgang in eine andere Welt liegt hinter dem Gleis 9  $\frac{3}{4}$ ? Vielleicht müssen Sie gar nicht über den Kanal, um sich wie Harry Potter zu fühlen. →



©Aurielaki-stock.adobe.com



©bonavit-stock.adobe.com

## *Bevor die Romanfigur Harry Potter, die Welt in ihren Bann zog, ...*

... soll eine britische Englischlehrerin namens J. K. Rowling nämlich von den Eigenheiten der Stadt zu einigen der pittoresken Details der Zaubererwelt inspiriert worden sein. Auf ihrer Website bestätigt sie: „In den ersten Wochen in Portugal schrieb ich das, was zu meinem Lieblingskapitel im „Stein der Weisen“ geworden ist: „Der Spiegel Nerhegeb“. Einige der Verbindungen mögen sich

nur vermuten lassen, wir konnten jedoch nicht widerstehen, dem bezaubernden Weg des „Jungen, der lebt“ durch Porto zu folgen.

Rowling soll ein regelmäßiger Gast im „Café Majestic“ gewesen sein, in dem sie den Gerüchten nach, Notizen für ihre Geschichten auf Servietten kritzelte, wann immer



Studentinnen aus Porto im traditionellen Umhang. ©De Visu-shutterstock.com



Die rote Wendeltreppe der Livraria Lello ©shuttermee-shutterstock.com



Der abendlich beleuchtete Eingang zum Café Majestic.  
©Fotokon-stock.adobe.com

Die verkachelte Fassade der Capela das Almas.  
©Fotokon-stock.adobe.com



sie die Inspiration traf. Das 1921 eröffnete Restaurant im Jugendstil-Design, mit seinen funkelnden Kronleuchtern und elegant gekleideten Kellnern, gilt als eines der exklusivsten der Stadt. Seine Geschichte als Zentrum für Intellektuelle und Bohemiens seiner Zeit prägt noch heute das Ambiente. Ein erster Blick auf die Stoffservietten lässt die bodenständige Autorin plötzlich auch viel rebellischer wirken als vermutet ... *Café Majestic, Rua Santa Catarina 112, 4000-442 Porto.*

Die historische Altstadt Portos, das „Ribeira“-Viertel am Fluss Douro, könnte Inspiration für die magische Einkaufspassage, die Winkelgasse, gegeben haben. Die bunten Fassaden der schmalen, teils schiefen Häuser, die engen Gassen mit ihren verschlungenen Abzweigungen und unregelmäßigen Treppenstufen – es fehlt nur ein Funke Phantasie und vielleicht der entfernte Ruf einer

Eule, um einem das Gefühl zu geben, man laufe durch die Kulissen der Harry-Potter-Filme. Sollten Ihnen dabei junge Leute in schwarzen Umhängen auffallen, ist es nicht etwa an der Zeit, sich über Ihren Verstand Sorgen zu machen; tatsächlich gehört der Umhang zur klassischen Uniform der Universität Portos. Zufall?

Gut möglich ist auch, dass Rowling bei einem Spaziergang durch die Stadt einen kleinen Aha-Moment am Fonte dos Leões (Löwenbrunnen) hatte. Interessanterweise haben hier die Löwen des Brunnens Flügel, die einem Greif ähneln, der dem Schulhaus „Gryffindor“, dem die meisten Protagonisten der Serie angehören, seinen Namen gibt. Das Gryffindor-Wappen, der Löwe auf rotem Grund, steht für Loyalität, Tapferkeit und Mut. *Fonte dos Leões, Praça de Gomes Teixeira 10, 4050-159 Porto.* ➔

Der Löwenbrunnen (Fonte dos Leões), im Hintergrund die Kirche Igreja do Carmo.  
©Alfredo-stock.adobe.com





Imposante Holzdetails und das mystisch illuminierte Dachfenster, in der Livraria Lello.  
©Nido Huebl-shutterstock.com



Blick auf die Altstadt von Porto über den Praça da Liberdade, rechts der Torre dos Clérigos. ©matousekfoto-stock.adobe.com

Für alle Skeptiker befindet sich nur ein paar Schritte weiter der vielleicht schönste Buchladen der Welt. Wer bis jetzt noch am Einfluss Portos auf das Harry-Potter-Universum gezweifelt hat, steht plötzlich mit beiden Beinen mittendrin. Auf zwei Stockwerken stapeln sich Bücher bis unter die Decke der 1906 gegründeten Livraria Lello. Ihre einzigartige Architektur ist geprägt von komplizierten Holzarbeiten, einem großen Glasmalerei-Dachfenster und seiner charakteristischen roten Wendeltreppe, die in einem Stück beginnt, sich dann teilt und zu einem runden Design verbindet. Harry-Potter-Fans glauben nicht nur, dass der Buchladen Lello der Ursprung seines magischen Bruders „Flourish and Blotts“ ist, sondern auch,

dass die erstaunliche Treppe Inspiration für die vielen, spontan die Richtung wechselnden Treppen in Hogwarts, der Schule für Hexerei und Zauberei, ist. *Livraria Lello, Rua das Carmelitas 144, 4050-161 Porto.*

Auch die Angebote der traditionellen Escovaria de Belomonte (Bürste von Belomonte) lassen auf fantastische Weise auf die Zauberer-Saga schließen. Zwar verkauft der Bürstenladen keine fliegenden Besen, wie etwa den „Feuerblitz“ oder einen „Nimbus 2000“, trotzdem wirken seine Angebote, die von Hand aus hochwertigen Hölzern und Naturfasern ohne Farb- oder Kunststoffe gefertigt werden, rustikal – ähnlich wie die urzeitlich

Der Blick in die Ferne,  
Weinberge soweit das  
Auge reicht, im Douro-Tal.  
©Simon Dannhauer-stock.adobe.com



wirkenden „Rennbesen“ der Serie. *Escovaria de Belmonte, Rua de Belmonte 34, 4050-096 Porto.*

Auch die Geschichte Portugals hat zur magischen Welt Harry Potters beigetragen. So bestätigte Rowling via Twitter, dass tatsächlich einer der berühmtesten Machthaber Portugals, António de Oliveira Salazar, Namensgeber für den machthungrigen Schulhausgründer Salazar Slytherin war. Die Attribute der Slytherins – Ambition, Verstand und das Bedürfnis nach Selbsterhaltung – legen den Vergleich mit dem Ex-Diktator nahe, der Portugal während des Zweiten Weltkriegs, trotz massiven Drucks der Alliierten und Achsenmächte, sich für eine Seite zu entscheiden, neutral führte.

Für alle, für die Harry Potters Spuren noch nicht Motivation genug sind, bietet vielleicht der Weg entlang des Douros den nötigen Anreiz? Das historische Fischerviertel mit den klassischen Kachelfassaden findet sich direkt an der Uferpromenade. Folgt man dem Fluss etwa 100 km weiter aus der Stadt heraus, endet man im Douro-Tal, dem ältesten verzeichneten Weinanbaugebiet der Welt, das nicht nur für Portwein bekannt ist. Auch die Täler neben dem Douro lohnen einen Ausflug. Der Wallfahrtsort Amarante beispielsweise verbindet eine reiche religiöse Geschichte mit der künstlerischen Entwicklung des Landes. Porto, die Stadt der Brücken, und ihr direktes Umland sind so facettenreich, dass es wirklich jeden verzaubert. Ab sofort bietet Ihnen die TAP Airline jeden Tag die Möglichkeit eines Direktfluges vom Münchener Flughafen – wann machen Sie sich auf den Weg? ■



Unsere Redakteurin Nina Meggle, auf dem Weingut Quinta Nova im Douro-Tal.



**Die Vielen**

Hunderte Kulturschaffende in ganz Deutschland werden in Zukunft Politik und Kunst verbinden. „Die Vielen“ – von Staatstheatern bis Underground Clubs – bespielen auch München in Zukunft mit ausgefallenen und innovativen Events.

©DieVielen e.V.



**Eis Eis Baby** – kaum einer kann den ganzen Sommer darauf verzichten, wenigstens eine kleine Kugel davon zu vernaschen. Wir machen es im nächsten Heft mit München-Tipps und tollen Eisbildern noch ein bisschen schwerer. ©Gresel-stock.adobe.com

**Die nächste Ausgabe erscheint im Mai 2020**

**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 **Redaktion Szene** Fabio P. Meggle, Maximilian Würz **Redaktion Fashion** Nina Meggle **Art Direktion** Ruben Kabalo **Anzeigen** Anja Zahm, Rudolf F. Würz **Autoren** Stephanie Bräuer, Wolfgang Kehl, Tina Lindner, Nina Meggle, 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.

*Sie möchten unsere Münchener Magazine immer frisch nach Hause geliefert bekommen?*



*Dann nutzen Sie unseren neuen Abo-Servie.*  
Das Jahresabo MünchenSÜD oder MünchenCITY, 4 Ausgaben für 10 Euro  
Das Jahresabo MünchenOST, 3 Ausgaben für 7,50 Euro

*rufen Sie uns gerne an unter 089.66627116 oder schreiben uns eine mail an redaktion@muenchensued.de*

Online-Bestellformular:  
abo.muenchensued.de



©akepong-stock.adobe.com

# ZEN- ATO PAK- ET



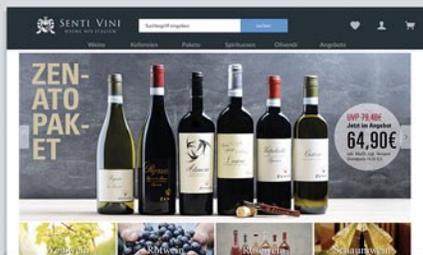
SENTI VINI  
WEINE AUS ITALIEN



UVP 79,40€  
Jetzt im Angebot  
**64,90€**

inkl. MwSt. zzgl. Versand  
Grundpreis 14,42 €/L

## ONLINESHOP



[www.sentivini.de](http://www.sentivini.de) mit Käuferschutz

## WEINHANDLUNG



Am Werbering 4, 85551 Kirchheim

## HAUSMESSE 28. MÄRZ 2020



Tickets: [www.sentivini.de/hausmesse](http://www.sentivini.de/hausmesse)