

Mai - Juli 2019

# M Ü N C H E N CITY



GLOCKENBACH LEHEL NYMPHENBURG INNENSTADT BOGENHAUSEN





# Ein Blick aufs Profil und jeder Vaterschaftstest ist überflüssig.

**Form folgt Performance. Das neue Cayenne Coupé.**

Ab Juni 2019 in Ihren Porsche Zentren in München.

#### **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  
Schleißingerstraße 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)

Kraftstoffverbrauch (in l/100 km): innerorts 11,7–11,6 · außerorts 8,0–7,9 · kombiniert 9,4–9,3;  
CO<sub>2</sub>-Emissionen kombiniert 215–212 g/km



**PORSCHE**



## Liebe Leserin, lieber Leser,



fühlen Sie es auch schon? Dieses warme Prickeln auf der Haut, wenn man an den Sommer denkt? Wer hat noch nicht den Geruch von Sonnencreme und Wassermelone in der Nase oder hört bereits das Meer rauschen? Sollte es der Wettergott heuer wieder so gut mit uns meinen, können wir aber auch ganz entspannt daheim Urlaub machen und die schönsten Stunden des Tages draußen genießen. Besuchen Sie doch mit Ihrer Familie die Jakobidult, stöbern und handeln an den Trödel- und Antiquitätenständen und gönnen sich einen Steckerfisch oder eine Fahrt mit dem Kettenkarussell.

Sommer ist die Zeit der Feste. Allorts wird gefeiert. Outdoor-Konzerte, Straßenfeste in der Nachbarschaft, Kunstmessen, spannende Ausstellungseröffnungen, Foodfestivals und vieles mehr füllen die Parks und Plätze mit pulsierendem Leben. Unser München bietet dieses Jahr wieder jede Menge Veranstaltungen, die sommerliche Tage und Nächte zu unvergesslichen Erlebnissen werden lassen. Ein paar davon haben wir für Sie ab Seite 6 zusammengestellt.

Mit diesen und vielen anderen Themen wie beispielsweise Tracht – zu dem uns Alexander Karl Wandinger, Leiter des Trachten-Informationszentrum (TIZ) in Benediktbeuern, einen Überblick über Geschichte, Gegenwart und Zukunft von Dirndl und Co. gibt, möchte Sie die Sommer-Ausgabe von MünchenCITY unterhalten und informieren. Ich wünsche Ihnen einen tollen Sommer und viel Spaß beim Lesen.

Herzlichst Ihre

Sabina Würz  
Herausgeberin-Chefredakteurin

## Schlafsofas aus der Schweiz – Funktionalität trifft auf Design

**BED for LIVING entstand aus der Idee, ein gesundes Bett in ein bequemes Designsofa zu verwandeln.**

Was funktional und pragmatisch ist, sieht zumeist nicht unbedingt gut aus. Ästhetisch ansprechendes wiederum entbehrt häufig praktischer Aspekte. Beides zusammengebracht hat die Schweizer Firma SWISS PLUS mit ihrer Schlafsofakollektion BED for LIVING – eine Synthese aus Multifunktionalität und Design. Zehn Modelle stehen zur Auswahl, entwickelt und optimiert für unterschiedlichste Ansprüche. Sie alle vereinen den gesunden Schlaf mit der Ästhetik eines Designsofas. Und sie alle werden mit viel Liebe zum Detail in der Schweiz hergestellt.

**«Schlafen und Sitzen darf keinerlei Kompromisse beinhalten»**

Jörg Keller, Gründer und Inhaber von SWISS PLUS, war mit den gängigen Schlafsofas nicht zufrieden. Meist ein Kompromiss und weniger eine optimale Lösung ist das herkömmliche Schlafsofa. Kellers Vision war ein Bettsofa, das die Funktionalität im Design ausgeklügelt verbirgt. «Daher werden beispielsweise die Auszugsfüsse, die den Auszugsteil halten, wie die Rollen eines Flugzeugs hinaufgezogen, sie werden unsichtbar», erläutert er. «Weitere Schlüsselkomponenten unserer Schlafsofas sind, dass Schlafen und



„BED for LIVING Deluxe“ überzeugt in der Nacht als ergonomisches Doppelbett und bei Tag als elegantes Designsofa, welches mit der raffiniert gestalteten Rückseite auch als Raumteiler eingesetzt werden kann.



Swiss Plus AG  
Showroom München  
Thierschstr. 38  
bei Casavella GmbH  
Telefon: 0172 389 01 96  
schlafsofa@swissplus.net  
www.swissplus.net

Öffnungszeiten:  
Di–Fr 11.00 bis 18.30 Uhr  
Sa 10.00 bis 16.30 Uhr



Jörg Keller, Gründer und Inhaber

Sitzen keine Kompromisse, sondern je eine eigene Lösung darstellen». Konkret bedeutet das: Eine durch Schaumbombierung konstruierte Sitzoberfläche sorgt für ein bequemes Sitzen und eine profilierte Komfort-Schaumkernmatratze – für ein perfektes Bettklima!

**Neuer Showroom in Münchner Innenstadt**

Swiss Plus hat kürzlich eine Ausstellung in der Innenstadt Münchens eröffnet. Hier lassen sich Sitz- und Liegequalität der Schlafsofas auf Herz und Nieren testen. Zur Auswahl stehen unzählige Stoffe und Leder aus der Hauskollektion, sowie edle Zwirne aus Italien. Mit der Entwicklung von BED for LIVING ist SWISS PLUS ein über die nationalen Grenzen hinaus reichender genialer Wurf gelungen.



6

lifestyle

# Traumtänzer und Mondsüchtige

Die Erinnerung an den letzten Traumsommer ist noch wach. Falls uns Petrus auch dieses Jahr wieder gewogen ist, gibt es eine Menge Veranstaltungen, die uns unter den azurblauen Himmel oder ein funkelndes Sternenzelt locken werden. ➔

Die „Alte Utting“





*Der Klang des Bandoneon ist pure Sehnsucht nach sommerlichen durchtanzten Nächten und webt seinen Klangteppich im Hofgarten bei den Tangotänzern, die dort ihrer Leidenschaft nachgehen.*

Jetzt kommen die Monate, in denen bereits in den frühen Morgenstunden die Luft wärmer als sonst und die Vorfreude auf laue Abende groß ist. Man lächelt wildfremden Leuten zu, die einem auf der Straße begegnen und pfeift vielleicht ein Lied vor sich hin. Alles ist leichter, nicht nur die Kleidung, auch das Gemüt. Jeder hat Lust sich zu bewegen, zu tanzen und sich beschwingt zu fühlen. Am besten unter freiem Himmel bei Tag und bei Nacht. Oder gleich am frühen Morgen, noch bevor die Sonne aufgeht. Dann wird auf dem Kocherlball am Chinesischen Turm der beliebte Biergarten zum traditionellen Tanzboden. Ende des 19. Jahrhunderts waren öffentliche Tanzplätze wie der am 1790 erbauten Wahrzeichen des Englischen Gartens sehr beliebt. Hier trafen sich an den Sommersonntagen die einfachen Leute in den frühen Morgenstunden: Köchinnen, Gärtner, Zimmer- und

Kinder mädchen, Zofen, Diener und sonstige Dienstboten. Getanzt wurde so früh, weil die „Kocherl“ später waren, wieder ihren Dienst verrichten mussten. Im Jahre 1904 wurde der Ball „aus Mangel an Sittlichkeit“ verboten. Anlässlich des 200. Jubiläums des Englischen Gartens, 1989, wurde der Kocherlball wieder ins Leben gerufen. Inzwischen ist das morgendliche Vergnügen nicht mehr wegzudenken aus dem Münchner Festkalender und das Kulturreferat und die Haberl Gastronomie veranstalten es seitdem einmal im Jahr. Bis zu 10.000 Gäste kommen zu diesem Termin im feschen Festtagsgwand. Der große Vorteil im Vergleich zu früher: Die Gäste dürfen feiern, so lange sie mögen. Am 21. Juli um 6:00 Uhr früh ist es wieder soweit. [www.kocherlball.de](http://www.kocherlball.de)

©titillalucida-stock.adobe.com



*Einst das einzige Tanzvergnügen für die Hausangestellten am Sonntag in den frühesten Morgenstunden, ist der Kocherlball am Chinesischen Turm heute ein stimmungsvolles Sommerevent für alle Münchner.*





*Der Dianatempel im Hofgarten ist die einzigartige Kulisse für Tanzräume von Tango bis Swing, die dort im Sommer einen Hauch von ungezwungenem Süden in das prachtvolle Ensemble zaubern.*  
©allessuper\_1979-stock.adobe.com

Nichtsahnend streift der Flaneur durch das abendliche München und auf einmal schweben vom Hofgarten her angenehme Melodien durch die laue Abendluft. Unter der Kuppel des Dianatempels sind Gestalten, darunter auch Paare, zu ahnen, die sich hin- und herwiegen; ein paar Zuschauer stehen verträumt in den Arkaden. Hier kommen Musik- und Tanzbegeisterte zusammen, denen Clubs und Diskos zu anonym sind, um sich in romantischer Atmosphäre zu begegnen. Von der Qualität der bevorzugten Musik ganz zu schweigen. Die Stadt München lässt dieses unorganisierte Treiben gewähren, solange sich alle selbst um ihre Hinterlassenschaften kümmern. Alles ist spontan, Mittanzen und Genießen erwünscht. Mittwochs und sonntags finden sich temperamentvolle Salsatänzer ein, immer von 20:00 bis 22:00 Uhr. Man fühlt sich wie in einem Club in Cuba und manch einer entdeckt den heißen Latino in sich. Vorher wirbeln, aber nur am Sonntag ab 17:00 Uhr, die Fans des amerikanischen Swing ihre Tanzpartnerinnen durch die Luft. Der elegante Tangotänzer begibt sich dagegen des Abends am Freitag in diesen offenen Salon der Tanzleidenschaft. Der vertikale Ausdruck eines horizontalen Wunsches, so wird die argentinische Nationalmusik immer wieder bezeichnet. Wie auch immer, das Bandoneon ist ein Instrument der Sehnsucht und klingt auch im Hofgarten unvergleichlich sentimental. Jeden Sommer bei schönem Wetter swingt, schleicht und wirbelt der Hofgarten schwelgende Traumtänzer durcheinander und führt sie doch zusammen. ➔





Die „Alte Utting“ ist am Großmarkt vor Anker gegangen und lässt Traumtänzer bei Live-musik und innovativer Küche von fernen Horizonten schwärmen.



© Marius Loch



© Daniel Hahn

Auf dem Gelände des Schlachthofs ist die Containerstadt des „Bahnwärter Thiel“ eine poetische Manege für Konzerte, Theater oder nächtliche Partys.



© Michael Bachmann Photographie

Im Sommer packt einen immer ein wenig das Fernweh. Man träumt von Reisen an fremde Gestade und südliche Ufer. Dabei verlässt gerade im August kein echter Münchner die Stadt, denn er ist wohl der schönste Monat des Jahres. Viele sind im Urlaub, im Job ist meistens nicht so viel los und das Wetter ist in diesen Wochen am stabilsten. Dennoch muss man auf das Gefühl von hölzernen Schiffsplanken unter den Füßen nicht verzichten, seit auf einer aufgelassenen Eisenbahnbrücke zwischen Schlachthof und Großmarkt die „Alte Utting“ vor Anker gegangen ist. 1950 gebaut, als Teil der bayerischen Seenflotte auf dem Ammersee, sollte sie 2017 eigentlich verschrottet werden. Der Wannda e.V. bekam davon Wind und wollte das Schiff unbedingt retten. Es wurde in einer spektakulären Aktion in die Stadt gebracht und zu einem Kunst- und Kulturprojekt ausgebaut.

Neben der modernen Gastronomie steht die Utting für ein ständig wechselndes Musik- und Kunstprogramm ([www.alte-utting.de](http://www.alte-utting.de)), das man im Auge behalten sollte, auch weil sich hier eine der wenigen Livebühnen Münchens befindet, die anspruchsvollem Jazz und experimenteller Musik eine Plattform bieten. Gleich um die Ecke auf dem Gelände des ehemaligen Viehhofs steht der aus alten Containern gebaute „Bahnwärter Thiel“. Ein Stück Berliner Graffiti-Ästhetik mit großartigen Events für Münchner jeder Generation. Die Spielstätte bietet Raum für verschiedene Formate und unterstützt auch kleinere, freie Künstlergruppen der Münchner Szene. Inmitten einer Stadt, die für ihre Museen, Opern und Theater berühmt ist, nutzt der Bahnwärter brachliegende Flächen und füllt sie mit Kultur. Mit Volldampf werden die Grenzen der Kunst aufgebrochen. Die Verknüpfung von Theater,



© Fabian Christ





Über den Dächern von München treffen sich einmal im Monat bei der Luna-Party Mondsüchtige, um das sanfte volle Licht des Erdtrabanten zu feiern.  
©LUNAparty

Konzerten, Lesungen und Clubnächten garantiert ein permanent neues Programm gerade im Sommer unter freiem Himmel ([www.bahnwaerterthiel.de](http://www.bahnwaerterthiel.de)). Viel verändert sich im Quartier gerade durch den Neubau des Volkstheaters nebenan, und so wird das Viertel ein „Labor“ für urbanes Leben in München.

Mit den Betreibern des „Thiel“ verbandelt ist das schönste und romantischste Lokal der Stadt. Im Westpark am Mollsee verzaubert unter alten Bäumen das „Gans am Wasser“ seine Besucher. Gemütliche Sitzgelegenheiten und individuelle Dekoration bieten in der idyllischen Lage eine einmalige Gelegenheit zum Entspannen und Erholen. Die drei jungen Betreiber sind am Westpark aufgewachsen und lieben diesen schönen Ort ihrer Kindheit. Das Sortiment setzt auf regionale Qualität, wie die Kuchen des Café Kubitscheck oder das Eis von Engert. Auch die hausgemachten Pommes aus Biokartoffeln sind von einem Freisinger Bauern. Gelegentlich gibt es

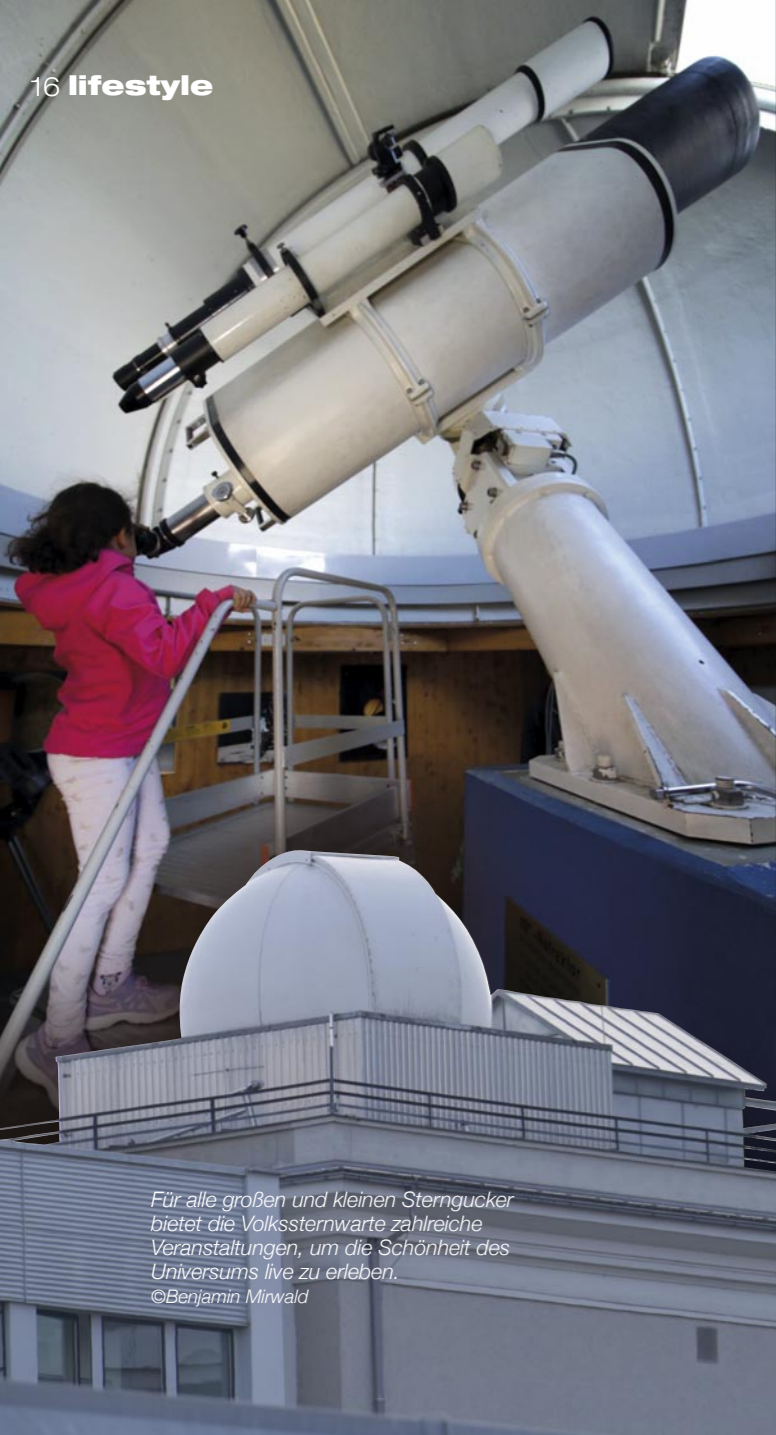
ein kleines Kulturprogramm und bei kurzen Regengüssen bietet das alte Stallzelt Schutz. Gerade für Familien mit Kindern ein idealer Ausflug, denn für die Kleinen wird von Kasperletheater, immer am ersten Dienstag des Monats ab 14:00 Uhr, bis Kunstworkshops wie dem phantasievollen Schrottbasteln allerhand geboten. Leisere Töne finden bei Konzerten die Ohren lauschender Träumer – so zum Beispiel am 8. Juni nachmittags ab 15:30 Uhr mit dem Liedermacher „Koshi“, eine immer bekannter werdende Lokalgröße. Auf der Internetseite [www.gansamwasser.de](http://www.gansamwasser.de) findet man nicht nur die üblichen Infos zu Speisen und Programm, sondern auch einen eigenen Musik-Podcast. Dieser wurde von der Location inspiriert, falls man der entspannten Ruhe überdrüssig ist und über Kopfhörer ein sinnliches Kompletterlebnis wünscht.

Derart entspannt kann man sich in den beginnenden Abend stürzen, wobei sich verschiedene Dachterrassen



Ein romantischer Ort inmitten des Westparks ist „Gans am Wasser.“ Ideal für einen Fahrradausflug mit der Familie, um die Gastronomie und das wunderbare Kulturprogramm dieser großstädtischen Oase zu entdecken.





Für alle großen und kleinen Sterngucker bietet die Volkssternwarte zahlreiche Veranstaltungen, um die Schönheit des Universums live zu erleben.  
©Benjamin Mirwald



Die Isartalsternwarte ist ein himmlisches Ausflugsziel für alle Entdecker und Hobbyastronomen. Besonders beliebt ist das alljährliche Sommerfest unter dem bayerischen Sternenzelt.  
©Christoph Otawa



als Traumkulissen in den letzten Jahren empfohlen haben. Unter dem Sternenzelt hoch über dem Alltag lassen sich gerade in der Afterhour angenehme Stunden verbringen. In einer früheren Ausgabe haben wir ja eine Vielzahl vorgestellt. Für Mondsüchtige sei aber die monatlich stattfindende Luna-Party auf dem Dach des Bayerischen Hofes nachdrücklich empfohlen. Man muss das nicht einmal besonders planen, es ist ganz einfach: Ist es Vollmond, geht man hin ([www.luna-party.com](http://www.luna-party.com)). Die Nachtleben-Legende Norbert Schmitz, der schon als Türsteher im alten P1 eine Institution war, versammelt hier mit dem schönsten Blick auf die Türme der Frauenkirche ein sehr buntes, ausgefallenes Publikum von Mondsüchtigen.

Wer sich aber für echtes Wissen rund um unseren Trabanten und die Sternbilder des Sommers interessiert, für den sind Sternwarten ein besonderer Anziehungspunkt. Gerade wenn sie astronomische Ereignisse und Events verbinden. Am Dienstag, den 16. Juli 2019 gibt es eine partielle Mondfinsternis zu sehen. Ab 22:01 Uhr scheint am unteren Rand ein Stück zu fehlen. Weil der

Mond nicht komplett in den Kernschatten der Erde eintritt, wird er nicht in Gänze glutrot erscheinen – eine solche totale Mondfinsternis lässt sich in München erst wieder am 16. Mai 2022 gut beobachten. Die Volkssternwarte an der Rosenheimer Straße ist an diesem Tag bereits ab 21:00 Uhr geöffnet und schließt erst um 1:00 Uhr ([www.sternwarte-muenchen.de](http://www.sternwarte-muenchen.de)). Für den eigenen Nachwuchs etwas ungünstige Zeiten, aber man kann ihn mit dem Sommerfest der Isartalsternwarte am 6. Juli bestens entschädigen. Sie liegt zwar im Süden bei Königsdorf, etwa eine Stunde von München entfernt, aber für junge und alte Sternengucker gibt es bei klarer Sicht an diesem Tag eine Menge zu erleben, zum Beispiel eine Tageshimmelführung mit Sonnenbeobachtung mittels spezieller Teleskope und für Kinder von 7 bis 12 Jahren Basteln und Starten von Wasserraketen. Am Abend werden die Teleskope auf die Planeten Jupiter und Saturn gerichtet und die Milchstraße erstrahlt in voller Pracht. Gerade die atemberaubenden Ringe des Saturn zu sehen, ist ein unvergessliches Erlebnis.

[www.isartalsternwarte.de](http://www.isartalsternwarte.de) ➔





Die prachtvollen Schlösser Münchens sind eine feierliche Kulisse für Veranstaltungen aller Art. Besonders klassische Konzerte, wie hier in Schloss Nymphenburg, erfüllen die Sommernächte mit herrlicher Musik.

Klassische Musik unter freiem abendlichen Himmel ist ein fester Bestandteil des Münchener Konzertkalenders. Spektakel wie Oper für alle oder Klassik am Odeonsplatz ziehen Tausende von Besuchern an. Stillere und weniger aufregend sind die kleineren Konzerte in den Schlössern der näheren Umgebung wie Schleißheim, die intimer und sinnlicher sind. Ein Highlight dieses Jahr ist „Die Nacht der klassischen Balladen“ vor der barocken Kulisse von Schloss Nymphenburg am 8. August. Diese Kunstform ist ein Miniatur-Drama in Reimen und möchte vor allem eines: das Publikum in den Bann ziehen, be-

wegen und begeistern. Musiker und Schauspieler gestalten diesen einmaligen Sommerabend Hand in Hand. Sie rezitieren unter anderem berühmte Balladen von Schiller, Goethe und Fontane und bringen weltberühmte und berührende Vertonungen zum Beispiel von Franz Schubert und Robert Schumann zu Gehör. Man kann die Augen schließen oder zu den Sternen richten. Egal ob Traumtänzer oder Mondsüchtiger – der sommerliche Himmel über der Stadt verspricht vieles. Und mit diesem Programm können sommerliche Tage und Nächte zu einer unvergesslichen Erinnerung werden. ■

# POST HOTEL IN INNICHEN

Das charmante Hideaway  
in den Dolomiten



Mitten in Innichen im Herzen der Dolomiten steht ein ganz besonderes Urlaubsrefugium: das charmante Post Hotel – Tradition & Lifestyle \*\*\*\*S. Hier treffen moderner Lifestyle auf überlieferte Traditionen, und zeitgenössisches Design auf edle Antiquitäten. In dem eleganten Adults-only-Hotel mit seinem kleinen, aber feinen Wellnessbereich und den komfortablen Zimmern und Suiten fällt es ganz leicht, den Alltag hinter sich zu lassen. Von exklusiven Wohlfühlbehandlungen über unzählige Freizeitmöglichkeiten bis hin zu kulinarischen Höhenflügen – hier können Sie das Leben in vollen Zügen genießen.



\*\*\*\*S  
**POST HOTEL**  
Tradition & Lifestyle

**Post Hotel – Tradition & Lifestyle \*\*\*\*S**  
Benediktiner Str. 10 C  
39038 Innichen (BZ) | Italien  
Tel. +39 0474 913 133  
info@posthotel.it  
www.posthotel.it

brandimage.com | Foto: Alex Fitz, Hannes Weidner



# Die Auer Dult

## Echtes Münchner Kulturerbe

Es gibt so wenige Veranstaltungen in München, bei denen man sich noch vorstellen kann, was sie ursprünglich mal waren. Wo nicht Champagner und Prosecco Bier, Steckerlfisch und Wurstsemmel verdrängt haben. Wo sich die ganze Familie wohlfühlen kann und man doch immer wieder etwas ganz Besonders findet. Ein Stück Münchner Kulturgeschichte, die einfach Spaß macht. ➔





*Karl Philipp Theodor war ab 1777 als Karl II. Kurfürst von Bayern. Seine Regierungszeit hatte große Bedeutung für die kulturelle Entwicklung des süddeutschen Raumes.*

Ein kurzer historischer Abriss: Die erste (Jakobi-)Dult fand 1310 statt, damals noch am Anger, dem heutigen Sankt-Jakobs-Platz. 1796 verlieh Kurfürst Karl Theodor dem Dorf Au das Recht, zweimal im Jahr eine Dult abzuhalten (daher „Auer Dult“). Die Jakobidult zog ebenfalls in die Au, und seit 1905 werden alle drei Dulten auf dem Mariahilfplatz abgehalten. ➔



*Auf Europas größtem Geschirrmarkt findet man feines und buntes – mit einem Schwerpunkt regionaler Töpfereien.  
©www.muenchen.de/Lukas Barth*





Auf der Dult gibts kein Schicki-Micki-Essen – da gehört einfach ein Steckerfisch oder eine Wurstsemmel (bzw. Käsesemmel für Vegetarier) dazu.



Kunst & Krempel. Zwischen viel Kitsch kann man auf der Dult durchaus auch echte Präziosen finden.

### Wieso eigentlich Dult?

Schaut man im Lexikon nach – also heutzutage auf Wikipedia – liest man, das Wort „Dult“ gehöre zur bairischen Dialektgruppe, sei aber auch schon im Alemannischen bekannt gewesen und mit dem gotischen Wort „dulps“ verwandt, was so viel heißt wie „ausgelassenes Fest“. Gut, das könnte passen. Im Mittelalter jedenfalls entwickelten sich Dulten, eigentlich Kirchenfeste, zu Jahrmärkten, auf denen vor allem Produkte und Güter aus dem fernen Ausland angeboten wurden. Heute würde man das „Messe“ nennen.

### Größter Geschirrmarkt und Antiquitäten

Gottseidank hat sich die Münchner Dult aber ihren eigenen Charakter bewahrt. Hier gibt es nicht nur den größten Geschirrmarkt Europas sowie alles andere an nützlichen und trickreichen Gerätschaften vom Bürschtl über den Dosenöffner bis zum Nachtopf. Man kann hier

auch noch echte Antiquitäten finden, Bücher, Schmuck, Spielzeug und manchmal – inzwischen wirklich nur manchmal – sogar zum Schnäppchenpreis.

### Russenrad und Steckerfisch

Die Fahrgeschäfte lassen sich natürlich nicht vergleichen mit dem High-Tech-Angebot der Wiesn, aber eine Fahrt im „Kleinen Riesenrad“, das auch „Russenrad“ genannt wird und seit seiner ersten Runde vor 90 Jahren ein Familienbetrieb ist, gehört einfach zum Besuch der Dult dazu. Genauso wie ein Herzerl fürs Herzerl, Zuckerwatte und natürlich der Steckerfisch bei der Fischer-Vroni.

Auch die Fische am Steckerl haben eine Münchner Geschichte. Karl Fischer, der 1914 die Firma Fisch Winter KG gründete, war einer der ersten großen Fischgroßhändler Münchens. Anfang des letzten Jahrhunderts belieferte er alle seine Kunden zunächst mit einem Hand-







©aboe-stock.adobe.com



©www.muenchen.de/Dominik Parzinger



©www.muenchen.de/Werner Böhm



Hier findet wirklich jeder Topf seinen Deckel.

©www.muenchen.de/Lukas Barth



©www.muenchen.de/Stij Müller



©www.muenchen.de/Dominik Parzinger





Der Leierkastenmann – traditionelle Begrüßung für alle Besucher, die mit der Straßenbahn zur Dult kommen.

karren. Dann eröffnete er mit seiner Frau Philippine ein Ladengeschäft in Untersending. Gemeinsam träumten sie vom eigenen Wiesn-Zelt und zwar von der „Fischer-Vroni“. Denn die gab es schon seit 1904, das Zelt war aber in anderen Händen. Daher konnten Karl Fischer und seine Familie ihren „Wiesn-Hit, die Steckerlfische – die damals eine absolute Neuheit waren – nur von einem kleinen Imbisswagen aus verkaufen. Doch sie sparten eisen und erhielten 1949 schließlich die Zelt-Konzession. Auf der Dult gibt es die Fischer-Vroni seit über 40 Jahren.

#### Der Finessen-Sepperl – Münchens Postillion d'Amour

Wer genau hinschaut, der findet auf der Dult auch noch echte Münchner Originale, wie beispielsweise den Leierkastenmann. Vielleicht ist der ja ein Nachfahre des Finessen-Sepperl aus der Au. Mit bürgerlichem Namen

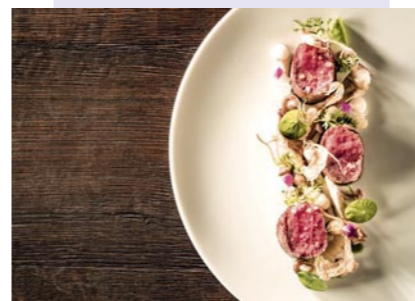
hieß er Joseph Huber (1763 – 1828). Der kleinwüchsige aber findige Sohn eines Kutschers war der bekannteste Postillon d'Amour Münchens. Gegen ein Essen oder ein paar Kreuzer trug er die Liebesbriefe der Münchner in seinem Korb aus. Er selbst konnte nicht lesen und schreiben, wusste aber natürlich genau, wer da wem Liebesbriefe schrieb. Doch der Finessen-Sepperl war auch bekannt für seine Diskretion. Wenn man ihn über heimliche Liebschaften befragte, antwortete er nur mit dem heute berühmten Spruch „Nix gwiß woas ma ned“.

Der Finessen-Sepperl liegt heute auf dem Alten Südfriedhof in München, aber ganz sicher schaut er vom weiß-blauen Himmel noch immer gerne auf die Auer Dult, wo München noch immer München ist. Die nächste Jakobidult geht übrigens vom 27. Juli bis 4. August und die Kirchweihdult vom 19. bis 27. Oktober 2019. ■

brandamic.com | Foto: Belvita-Hotel/Panorama Wellness Resort/Alpen Testin | Harald Wisthaler | Belvita-Hotel/Alpin & Spa/Resort Schwarzenstein | Klaus Peterlin



28 HOTELS.  
UNBEGRENZTE  
ERHOLUNG.



Gestresst? Dann packen Sie Ihre Koffer für einen Kurztrip in die Belvita Leading Wellnesshotels Südtirol. Inmitten traumhafter Landschaften können Sie sich kulinarischen Freuden hingeben, sich sportlich auspowern und sich anschließend in XXL-Wellnesslandschaften erholen. 100 % Qualität ist Ihnen in allen Bereichen gewiss!

BELVITA LEADING WELLNESSHOTELS SÜDTIROL  
T +39 0473 499 499 . wellnesshotels@belvita.it . www.belvita.it

Belvita

LEADING WELLNESSHOTELS  
SÜDTIROL







## „Tracht ist Mode!“

Kaum ein Thema ist mit so vielen Meinungen und Klischees behaftet wie die Tracht. Trotzdem erlebt die Tracht seit Jahren einen ungebrochenen Hype, und das bis weit über die Grenzen Bayerns hinaus. Doch was ist Legende, was gelebte Tradition? Wir haben nachgefragt bei Alexander Karl Wandering, Buchautor und Leiter des Trachten-Informationszentrums (TIZ) des Bezirks Oberbayern in Benediktbeuern. Der Trachtenexperte hat uns einen historischen Abriss von Dirndl bis Lederhose gegeben und mit einigen Mythen aufgeräumt. ➔





Alexander Karl Wandinger,  
Leiter des Trachten-Infomationszentrums in  
Benediktbeuern  
©Trachten-Infomations-  
zentrum, Bezirk Oberbayern



Florschließe (Dachau, um 1870),  
Silberfiligran, Glassteine  
©Trachten-Infomationszentrum, Bezirk Oberbayern

**In welchem Zusammenhang stehen Tracht und Mode?** Tracht ist Teil der Mode, kein abgekoppelter Bereich, der sich alleine parallel entwickelt hat. Tracht ist immer Kleidung einer bestimmten Zeit und einer bestimmten sozialen Schicht. Man muss sich das so vorstellen: Der Adel und das Großbürgertum waren Vorbild für die Menschen auf dem Land. Die haben sich abgesehen, was in der Stadt getragen wurde und manche

Teile mit regionalen Besonderheiten verändert. Dabei kamen mitunter ganz verrückte Sachen heraus, ob bei den Hüten, Miedern, Hauben oder Verzierungen, auch bei der Männermode. Im Rückblick sind die überbordende Phantasie und der Variantenreichtum sehr faszinierend.

Dabei war die allgemeine Mode schon immer Vorbild für das, was wir heute als Tracht bezeichnen. Erst vor ungefähr 200 Jahren, als der Mensch auf dem Land „entdeckt“ wurde – zur Zeit der Gründung des Bayerischen Königreichs, 1806, – kam der Gedanke auf, dass die Menschen auf dem Land mit ihren Bräuchen und in ihrer Tracht doch so nett ausschauen und dass dies alles erhalten werden müsste. Es war diese Mischung aus Romantik und beginnendem nationalem Selbstbewusstsein. Das ging so weit, dass in der Genremalerei ab 1830/1850 komplett aus der Phantasie geborene Szenen gemalt wurden, die dann im Nachhinein als „echt“ rezipiert wurden. Dabei ist immer verkannt worden, dass die Menschen auf dem Land mindestens alle 30 Jahre komplett neue Moden aufgenommen haben; nach rund zehn Jahren waren bereits die ersten eigenständig entwickelten Veränderungen erkennbar. Ohne diesen modischen Hintergrund kann man Tracht nicht verstehen.

**Also ist die Ursache für diesen seit einigen Jahren ungebrochenen Hype um die Tracht, dass wieder mal 30 Jahre vorbei waren?** Der Hype um die Trachtenmode hat, denke ich, mehrere Gründe. Wobei es aber vor allem die Trachtenmode betrifft, weniger die Vereinskleidung, das heißt die institutionalisierte Trachtenpflege.

Zum einen ist es die Zeit, in der wir leben: Es wird wieder sehr viel Wert auf Sicherheit gelegt, auf Regeln, auf Traditionen. Dass Tracht da einschlägt wie eine Modebombe mit all den, wenn auch oft nur vermeintlichen, Traditionen, verwundert nicht.

Zum anderen spielen die Medien dabei eine große Rolle. Wenn ein prominenter Fußballer oder Schauspieler Trachtenmode trägt, dann wirkt das und wird nachgemacht. Was früher der Adel und das Großbürgertum waren, das sind heute die Prominenten. Außerdem ist Trachtengewand eine sehr geschlechterspezifische Kleidung, die immer noch mit Rock, engem Oberteil und Mieder und teilweise reizvollen Dekolletees arbeitet. Die Männer dagegen zeigen sich gern in Lederhosen und jägerischer Kleidung. Das spricht einfach an.

**Zum Thema Vorbild: Das Dirndl war doch früher die Kleidung der Mägde.** Ja, beim Dirndl, in Bayern eigentlich „Leibegwand“ oder „Heugwand“, ist die Entwicklung genau anders herum als bei der übrigen Trachtenmode. Das Dirndlkleid war eine ganz einfache Arbeitskleidung der Mägde aus Baumwolle oder Leinen mit einer Bluse oder einem Hemd drunter und einer Schürze. Um 1860 herum wurde es dann erstmals von Städterinnen getragen, zum Beispiel in Salzburg zu alpinen Festen. Erst seit Anfang des 20. Jahrhunderts ist das Dirndl fest der Mode zugehörig und seitdem nicht mehr



Schalk/Kasettl (Schlehdorf,  
um 1860), Seide  
©Trachten-Infomations-  
zentrum, Bezirk Oberbayern

wegzudenken. Da es aber nie zur Vereinstracht gehörte, existiert auch keine Regel, wie es genau auszusehen hat. Insofern war und ist das Dirndl sehr frei in seiner Entwicklung.

**Gibt es eigentlich DIE historische Tracht?** Nein, die gibt es nicht. Tatsache ist: Es ist immer ein bestimmter Zeitausschnitt, den Menschen für sich gewählt haben, nach dem Motto „Dies ist unsere Tracht“ bzw. „Das ist typisch für uns“. In Wirklichkeit ist es nur ein Splitter aus vielen Zeiten der Mode. Allerdings gibt es Gebiete, in denen Tracht soziale Alltagsrealität ist, wo Tracht oder Trachtenmode im besten Sinne ohne viel Aufhebens getragen und immer mal wieder verändert wird. Und zwar nicht nur im Verein, sondern im täglichen Leben. Das ist das Natürlichste: wenn Tracht sich völlig frei entwickeln kann.

**Um welche Form der Tracht handelt es sich denn bei den Trachtenvereinen beim Oktoberfestumzug?** Beim Schützen- und Trachtenumzug wird zum Beispiel unterschieden zwischen Volkstrachten und Gebirgstrachten. Wobei ich mich frage, was ist eigentlich eine Volkstracht und wer ist das Volk? Und Gebirgstrachten hat es schon früher in Berlin gegeben, selbst in Washington DC gibt es Gebirgstrachten. Bei diesen Vereinen handelt es sich eher um eine Trachtenvereinshaltungsbewegung. Das ist einfach ein Zeichen für ein Gruppen- oder Heimatsgefühl. Was ja vollkommen in





Ordnung ist. Bei den Trachtengruppen auf dem Oktoberfest fällt auf, dass sie stark institutionalisiert und gepflegt sind. Der erste wirkliche Trachtenverein wurde übrigens 1883 gegründet.

**Auf dem Oktoberfest selbst sieht man viele Auswüchse, die mit Tracht eher wenig zu tun haben wie Minidirndl mit Glitzer oder Frauen in kurzer Lederhose mit flippigem T-Shirt. Schmerzt das einen Trachtenexperten?** Nein. Überhaupt nicht. Und wer bestimmt denn bitte, was Auswüchse sind? Das ist ja vor allem Partykleidung! Die darf auch mal verrückt und be-

sonders aufreizend sein. Entscheidend ist, dass die Menschen sich in ihrer Kleidung wohlfühlen.

**Im Moment geht der Trend hin zur klassischen Trachtenmode mit hochwertigen Stoffen. Wird dieser Trend anhalten?** Da bin ich mir sicher. Das bestätigen auch Trendforscher. Auf hochwertige und nachhaltig produzierte Stoffe wird der Fokus liegen. Weg von der Billigware. Das ist übrigens ein Aspekt, der mir wichtig ist: Die Massenproduktion von Billigware, die gefährliche Stoffe enthält. Ein Beispiel sind die billigen Lederhosen, deren Leder zum Teil Giftstoffe enthält, die dann über die Haut aufgenommen werden.

**Wie stehen Sie generell zum Thema Frauen und Lederhosen?** Frauen können genauso wie Männer eine Lederhose tragen. Warum auch nicht?! Der Hosenlatz macht zwar für Frauen wenig Sinn, aber vielleicht lässt sich das ja noch schnitttechnisch verbessern ...

**Man sagt ja, eine Lederhose sollte ein Leben lang halten. Welches ist das beste Leder für eine Lederhose?** Wer sagt das? Eine Lederhose hält schon sehr lange, aber selten ein ganzes Leben lang. Wichtig ist, dass es sich um gute Qualität handelt. Das beste Leder ist vom Rothirsch, sämisch gegerbt (mit Fischöl, Anm. der Red.). Das gibt diesen unnachahmlich weichen Griff. Das ist ein Leder, das vollkommen ohne Giftstoffe auskommt, sogar die Färbung erfolgt mit Blauholz, einem natürlichen Farbstoff.

Herrenweste (Bayern, um 1820), broschierte Seide, Goldborte, Silberknöpfe  
©Trachten-Informationszentrum, Bezirk Oberbayern

Lederhose (München, 1810), Hirschleder, Perlmutterknöpfe, (ursprünglich hellblaue) Stickerei  
©Trachten-Informationszentrum, Bezirk Oberbayern



**Haben Sie noch einen Tipp zur Pflege?** Eine hochwertige Lederhose kann man in der Waschmaschine waschen, auf links gedreht, mit einem speziellen Lederwaschmittel. Beim langsamen (!) Trocknungsprozess die Hose immer wieder ordentlich durchwalken, dass sie weich wird. Fertig. Das funktioniert allerdings nur mit hochwertigem Leder!

**Gibt es den perfekten Lederhosen-Look?** Den gibt's sicher nicht. Es gab ja allein schon im 19. Jahrhundert drei verschiedene Lederhosenvarianten: die Kniebundhose, die seit dem 18. Jahrhundert bis um 1860/70 getragen wurde, und dann wieder ab 1949. Dann gibt es die kurze Lederhose, die sich aus der Kniebundhose entwickelt hat (ab 1800 bis ca. 1870). Später wurde sie durch die Trachtenerhaltungsvereine wieder ins Leben gerufen und salonfähig gemacht. Und als drittes haben wir die lange Lederhose, die von ca. 1820 bis um 1910/15 überall getragen wurde. Heute könnte man meinen, eine lange Lederhose bis zum Knöchel steht für Landhausmode und geht ja gar nicht – dabei ist dies nur eine von drei möglichen Varianten. Lederhosen waren jedoch früher in der Regel keine Arbeits- sondern vielmehr Festtagshosen, da der Rohstoff sehr sehr wertvoll war.

**Sie beherbergen hier im TIZ wahre Schätze, sowohl was die Kleidungsstücke als auch die bibliophilen**

**Kostbarkeiten betrifft. Wie umfangreich ist Ihre „Schatztruhe“?** Wir haben ungefähr 10.000 Original Kleidungsstücke und Accessoires – das ist von allem der größte Schatz. Dazu kommen 40.000 historische Fotografien und eine Bibliothek mit rund 3.000 Bänden, darunter viele Raritäten.

Für mich ist unsere Sammlung eine Art Gen-Pool. Ich glaube, dass Kleidung und Textilien in den kommenden Jahren eine zunehmend größere Rolle spielen werden. Wer weiß denn, was wir von diesen Schätzen hier alles noch einmal brauchen? Und deshalb sind die Originale so wichtig. Es gibt ja viele Kostümsammlungen, aber unsere im TIZ ist einzigartig, was Tracht betrifft.

**Welches ist das wertvollste Kleidungsstück?** Das kann man so nicht sagen, denn es handelt sich ja bei allen Teilen um Unikate, die es so heute nicht mehr gibt. Vieles davon sind Schenkungen, historische Stücke aus dem 17. Jahrhundert bis heute. Die Spanne liegt zwischen 50 und 20.000 Euro. Der kulturhistorische Wert ist jedenfalls unschätzbar.

**Neben der Dokumentation und dem Forschungsbereich ist das TIZ auch Beratungsstelle zum Thema Tracht. Wer kommt alles zu Ihnen, um sich beraten zu lassen?** Wir beraten zum Beispiel Trachtenvereine,







Gürtel, Detail (Bayern, um 1850),  
Leder, Federkiel, Silberlahn um  
Seidenseele  
©Trachten-Informationszentrum,  
Bezirk Oberbayern

die sich eine neue Tracht zulegen möchten, Trachten-Designer hinsichtlich Schnittmuster und Stoffe, Kostümbildner, die historische Trachtenmodelle als Vorlage benötigen, aber auch Privatpersonen. Zu uns können auch Paare kommen, die in Tracht heiraten möchten, um sich beraten zu lassen. Und nicht zuletzt ist das TIZ Beratungsstelle für Studenten aus dem In- und Ausland, die eine Bachelor- oder Doktorarbeit über Tracht schreiben – wir haben Anfragen bis aus den USA. Parallel dazu bietet das TIZ Workshops für jedermann an, wie zum Beispiel zur „Federkielstickerei“.

**Wie sieht die Altersstruktur derjenigen aus, die zu Ihnen kommen?** Das Alter unserer Kunden liegt hauptsächlich zwischen 25 und 55 Jahren.

**Wird das Thema Tracht auch in der Zukunft eine Rolle spielen?** Ganz sicher! Gerade in unserer Zeit, in der die Menschen wohlhabender Länder zunehmend eigene Entscheidungen treffen müssen. Wir müssen uns überlegen, wie wir zum Beispiel mit unserer Natur umgehen, welche politische Entscheidungen wir treffen bis hin zur Überlegung, was wir täglich anziehen. Diese Frage stellte sich früher überhaupt nicht, weil die Möglichkeit der individuellen Auswahl für die meisten Menschen gar nicht in dieser Weise gegeben war. Ein Mieder-

gewand war um 1930 beispielsweise so teuer, dass eine Magd ihr ganzes Jahresgehalt dafür hergeben musste. Heute haben wir in allem eine unüberschaubare Flut von Möglichkeiten, was viele verunsichert. Da ist Tracht mit ihren – vermeintlichen – Regeln ideal. Dabei soll eigentlich auch Tracht ein freudvolles Spiel mit Farben und Formen sein, in dem man frei von Zwängen ist.

**Ganz zum Schluss noch die Frage aller Fragen: Stimmen die Regeln zur Schleifenbindung der Dirndlschürze, also rechts bedeutet „vergeben“, links heißt „noch frei“?** (Lacht) Das ist einfach eine supergute Story. Es gibt heute noch genug verheiratete Frauen, die auch links binden. In der Historie gab es zwar Gebiete, wo zu gewissen Zeiten die Schleifen rechts gebunden wurden, wenn man vergeben war. Doch im Laufe der letzten 200 Jahre ist die Schleife mal rechts, mal links, mal vorne, mal hinten gebunden worden. Normalerweise gehört sie dort gebunden, wo sie am besten aussieht. Es ist einfach eine gute Story, die einschlägt, und alle machen's nach. Die Menschen mögen eben Regeln.

**Vielen Dank für dieses interessante Gespräch!**

Das Trachten-Informationszentrum (TIZ) in Benediktbeuern – eine Einrichtung des Bezirks Oberbayern – ist her-

dirndl + bua  
TRADITIONELLES SCHUHWERK



Edle  
Herrenschuhe



vorgegangen aus einer jahrelangen Forschungs- und Sammeltätigkeit zur oberbayerischen Bekleidungskultur. Heute umfassen die Bestände des Zentrums – in dieser Art weltweit einzigartig – mehr als 10.000 Original Kleidungsstücke und Accessoires, eine Vielzahl historischer Fotografien sowie eine umfangreiche Bibliothek mit zahlreichen Raritäten und bibliophilen Kostbarkeiten. Noch wichtiger als Pflege und Bewahrung der Schätze von gestern allerdings ist für das TIZ die Herausforderung, die Vergangenheit in den Dienst der Gegenwart und Zukunft zu stellen. Traditionen bleiben nur so lange lebendig, wie sie das Leben bereichern und den Alltag verschönern.

Weitere Informationen, auch zu den erwähnten Workshops, finden Sie unter: [www.trachten-informationszentrum.de](http://www.trachten-informationszentrum.de)

### Der Trend: Handgefertigte Tracht und Accessoires

Im Wonnemonat Mai, wenn alles grünt und blüht, beginnt die Zeit der Feste und Feiern: von Frühlingstagen allerorten über die See- und Waldfeste im Tegernseer Tal bis hin zum Höhepunkt, der Münchner Wiesn, die in diesem Jahr vom 21. September bis zum 6. Oktober stattfindet. Obwohl Dirndl und Lederhosen vor



Trachtenstiefelette aus schwarzem Ziegenwolle: Supercool und trotzdem bequem dank Plateau. Erhältlich bei Ludwig Beck © dirndl+bua

allem im südbayerischen Raum das ganze Jahr über getragen werden – von Frühjahr bis Herbst prägen die schönsten Trachtenoutfits das tägliche Straßenbild.

In allen Trachten-Boutiquen und -Ateliers in München und dem Umland herrscht in diesen Monaten Hochbetrieb. So auch bei Christine Falken, besser bekannt als „D'Nahterin“ ([www.nahterin.de](http://www.nahterin.de)). In ihrer Schneiderwerkstatt am Schliersee entwirft sie stilechte Dirndl, wie auch das designgeschützte Original Schlierseer Dirndl, das sie im Auftrag der Gemeinde entwickelt hat. Traditionell, aber nicht langweilig. Stilvoll aber nicht überkandidelt – so kann man ihre Kreationen beschreiben.

Doch was wäre das schönste Trachtengewand ohne die passenden Schuhe? Ein Name, der in diesem Zusammenhang sofort fällt, ist dirndl+bua ([www.dirndl-bua.at](http://www.dirndl-bua.at)). Die Trachtenschuh-Manufaktur mit Sitz in Österreich ist ein Garant für stylische Trachtenschuhe aus feinsten Materialien für Sie und Ihn. Dabei sind die Schuhe und Stiefel echte Allrounder und können ebenso zu Jeans wie zum Sommerkleid getragen werden.

Original Schlierseer Hochzeitsdirndl mit der passenden Weste für den Bräutigam  
© Thomas Plettenberg

Rechts: Eine Lederhose mit Tattoo: Mittels einer speziellen, zum Patent angemeldeten Brennmethode kommen die Motive auf die Hose.  
© Brandner und Kneißl



Ein noch neues Schuhlabel aus München ist Monaco Duck, das sich auf Loafer und Sneaker mit Lodenverarbeitung spezialisiert hat. [www.monacoduck.com](http://www.monacoduck.com)

Und nun zu den Lederhosen: In Sauerlach hat eine Lederhosenmanufaktur der besonderen Art ihren Sitz: Brandner und Kneißl ([www.brandner-kneissl.bayern](http://www.brandner-kneissl.bayern)). Ihre Philosophie: Sie kombinieren die Liebe zum Brauchtum mit modischen Trends und der Kunst des Tätowierens. Hier kann Mann (oder Frau) sich das Leder aussuchen und die Lederhose mit einer speziellen Technik individuell tätowieren lassen. Mit einer speziellen, zum Patent angemeldeten Brennmethode kommen die Motive auf die Hose. Verwendet wird ausschließlich sämisch gegerbtes Hirschleder aus der alpinen Region.

Auch wenn der Sommer im letzten Jahr es schon fast zu gut mit uns gemeint hat – kühle Tage gibt es immer. Da ist es natürlich schade, sein wunderschönes Dirndl unter einer dicken Jacke verstecken zu müssen. So dachten auch die Schwestern Susanne Geibel und Stefanie Mager – und hatten die Idee, kuschelig-leichte Stricktücher im Trachtenlook, angelehnt an die klassische Trachtenstrickjacke, zu entwerfen. Aus 100 Prozent Merinowolle extrafein gefertigt, wärmen sie, lassen in frischen Farben Dekolletée und Taille optimal zur Geltung kommen und sind dabei so leicht, dass sie in (fast) jede Handtasche passen. ➔



Verführerisch und edel: blauer Pumps aus Ziegenvelours mit Samtschleife. Erhältlich bei Angermaier © dirndl+bua





Die wunderbar leichten Stricktücher und Longschals passen ebenso gut zum Dirndl wie zu Lederjacke und Jeans – und in (fast) jede Handtasche.  
© DreiTracht

Vor ein paar Jahren gründeten die beiden Münchnerinnen ihr Label „DreiTracht“, ohne sich überhaupt Gedanken über einen Businessplan oder Ähnliches zu machen. Doch die Idee zündete – und mittlerweile sind ihre von Hand umhäkelt Tücher zu einem beliebten Strickaccessoire geworden. Inzwischen bekommen die beiden Schwestern auch Bestellungen aus Österreich und der Schweiz. Eine pfiffige Idee, handmade in Bayern, spricht sich eben schnell herum.

Das Schöne an den Stricktüchern ist, dass sie das ganze Jahr über getragen werden können – und nicht nur zum Dirndl. Auch casual zur Lederjacke und Jeans kombiniert, sind sie durch die trendigen Farbkombinationen ein

absoluter Eyecatcher. Die ca. 320 Gramm leichten Tücher sind in zwölf Grundfarben erhältlich. Die von Hand gehäkelt zweifarbige Umfassung, die auch nach persönlichem Farbwunsch angefertigt werden kann, macht jedes Tuch zu einem Unikat. Inzwischen wurde die Kollektion erweitert um Longschals und Mützen (Trachtenbeanies) jede verziert mit einem echten Hirschhornknopf, sowie klassische Herrenschals. Die Farbauswahl und Kombinationen sowie verschiedene Looks und Drapierungsvorschläge sind auf der Website von DreiTracht zu finden. Die Bestellungen können per E-Mail ([info@dreitragt.de](mailto:info@dreitragt.de)) oder telefonisch (Tel. 08021 506244) aufgegeben werden. ■

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



# HOTEL LAMM

alpine lifestyle & spa // since 1670



ÜBER DEN DÄCHERN VON  
KASTELRUTH ENTDECKEN,  
ENTSPANNEN UND GENIEßEN



HOTEL LAMM // Krausenplatz 3

T +39 0471 706 343 // [info@lamm-hotel.it](mailto:info@lamm-hotel.it) // [www.lamm-hotel.it](http://www.lamm-hotel.it)

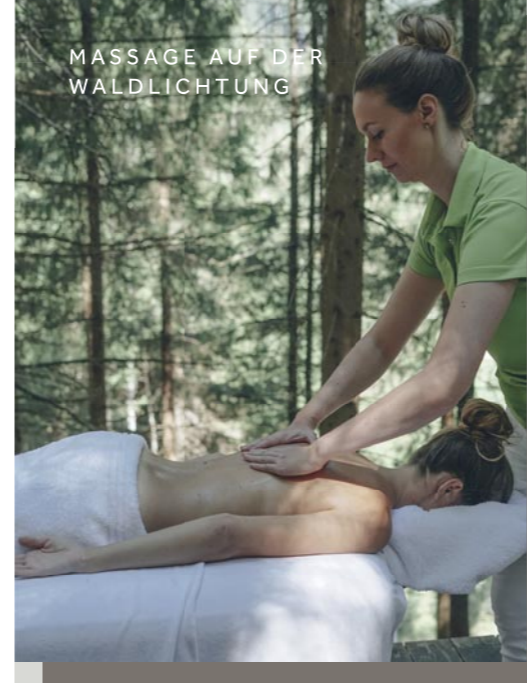




# Sommerurlaub ich komme!

*Wenn der Sommer in Leogang Einzug hält, zeigt er sich im Forsthofgut in seiner ganzen Pracht. Entspannen Sie auf den Liegeinseln am See oder nutzen Sie die Anlage für Bewegung, Sport und Fitness an der frischen Alpenluft.*

**JETZT BUCHEN**  
INFO@FORSTHOFGUT.AT ODER +43 6583 - 8561  
WWW.FORSTHOFGUT.AT



MASSAGE AUF DER WALDLICHTUNG

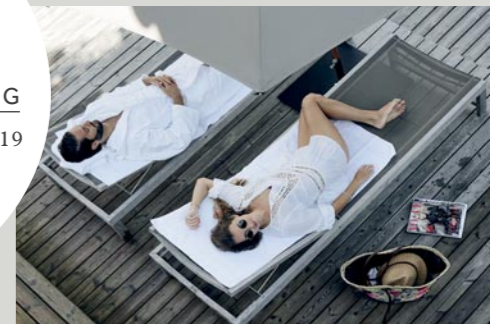


NEUES KINDERANGEBOT  
AB MAI 2019



waldSPA DACHTERRASSE

*Angebot*  
**RAUS AUS DEM ALLTAG**  
3 - 5 Nächte, 16.03. - 19.12.2019  
ab Euro 670 pro Person



À LA CARTE RESTAURANT  
1617



NEU: RENOVIERTE ZIMMER  
IM waldHAUS



30.000 M<sup>2</sup> GROSSE GARTENANLAGE  
MIT BIO-BADESEE





# MYINTOX Das neue It-Label am Modehimmel

Say it with FASHION – Say it with MYINTOX. Christine Stegmann präsentiert im Frühjahr 2019 ihre erste eigene Modelinie: MYINTOX. MünchenCITY sprach mit der Designerin.



MYINTOX bietet Wohlühl-Fashion für jeden Anlass im Haute Couture Style, die nicht nur jedes Businessoutfit aufpeppt, sondern auch zu jeder Jeans oder zu einem eleganten Abendoutfit passt. Hinter der Entstehungsgeschichte des Namens MYINTOX steht das Wort „Intoxication“, was „Rauschzustand“ bedeutet. Denn mit seinen außergewöhnlichen Kreationen will das Label die Kleiderschränke vernarrter Modeenthusiasten bezaubern. Christine Stegmann

schließt daher Suchtgefahr nicht aus (Zwinkern). Ihr war es wichtig, einen Namen zu finden, der anders ist, weil auch MYINTOX anders ist.

**Frau Stegmann, welche Idee steckt hinter Ihrer neuen Modelinie?** Die Idee entstand vor einigen Jahren, als ich mich mit einer Freundin über die neueste Designerkollektion in einem Modeheft unterhielt. Wie gerne hätte ich einige der tollen Kreationen bekannter Designermarken mein Eigen genannt, aber da diese kostspieligen Luxusversionen für mich und viele meiner Freundinnen einfach nicht in Frage kamen, entstand die

*Idee, durch eigenes Engagement und Kreativität hochwertige Mode unter einem eigenen Label zu entwerfen. Hochwertige Designermode mit Wohlühlcharakter, individuelle Optik und das zu erschwinglichen Preisen für Jedermann. Mode, die man ohne langes Überlegen mit unterschiedlichen Styles kombinieren kann und dennoch jedes Outfit besonders macht.*

**Wie sieht nun die erste Kollektion von MYINTOX aus?** Das Label verbindet hohe Ansprüche und Qualität mit der Liebe zum Detail. Und genau das spürt man sofort bei jedem Stück von MYINTOX. Hochwertige Kaschmirpullover, ausgefallene T-Shirts, Taschen und die passenden Accessoires umfasst die erste Kollektion, die in zwei Linien, „African Wilderness“ und „Asian Beauty“, aufgeteilt ist. Es werden jeweils bedrohte Tierarten abgebildet und diese übrigens von uns auch durch Spenden eines Teils des Umsatzes unterstützt. Das Credo für die ganze Kollektion ist: Hochwertige Wohlühl-Designermode im Haute Couture Style, einfach kombinierbar und das zu erschwinglichen Preisen. Ein Kaschmirpullover mit aufwendiger Veredelung kostet unter 400 Euro.

**Welche Materialien verwenden Sie für Ihre Pullover und was macht sie so Besonders?** Getreu unserem Credo werden bei MYINTOX nur hochwertigste Materia-



lien eingesetzt, wie zum Beispiel Kaschmir aus der hinteren Mongolei, welches auf ökologisch nachhaltiger Basis gewonnen wurde. Die Wolle stammt überwiegend aus dem Hochgebirge, was unsere

Produkte durch besondere Weichheit, Exklusivität und Langlebigkeit auszeichnet – dafür ist aber das Material auch deutlich teurer in der Anschaffung als reguläre Kaschmirwolle. Produziert wird weltweit, unter anderem in Deutschland und Italien. Auch unsere Stickereien und Applikationen werden mit großem technischem Aufwand und zum Teil in stundenlanger Handarbeit hergestellt, so dass sie bei vielen unserer Produkte in der Tat ein Unikat in den Händen halten.

Doch das ist erst der Anfang: Auf die ersten wilden, verrückten und doch klassischen Styles werden noch viele weitere folgen. Bleiben Sie also dran! Und lassen Sie sich von MYINTOX in den Großstadtdschungel entführen.

**MYINTOX**  
Flurweg 11  
82402 Seeshaupt  
Tel. +49 (0)89/50003786  
info@myintox.com  
www.myintox.com  
@myintox







Genuss-Oase „Carrossa“ auf Mallorca

## Lässiger Luxus ...

Mallorcas neues Luxus-Resort wurde nach der Eröffnung im Sommer 2018 schnell zum Geheimtipp – für Genießer und diejenigen, die auf lässige, aber luxuriöse Art einmal für ein paar Tage „so richtig runterkommen“ möchten: Abseits des Insel-Trubels, im Nordosten Mallorcas nahe des romantischen Städtchens Artà, entpuppt sich der herrschaftliche Landsitz „Carrossa Hotel Spa Villas“ als Hotel-Oase mit einer Ruhe, die wie Natur-Medizin wirkt und jede hektische Seele wieder ins Gleichgewicht bringt. Die neue 5-Sterne-Oase wird in Ausstattung und Ambiente, Service und Stil höchsten Ansprüchen gerecht. „Carrossa“ ist Tradition und Moderne zugleich: In dem luxuriös renovierten Landsitz blieben nach spanischem Baurecht alle historischen Elemente erhalten, zum Herrenhaus mit 30 Zimmern kamen weitere 45 Suiten mit privater Terrasse inmitten der unberührten Natur des Carrossa-Geländes hinzu.

### Fangfrischer Fisch, wunderbare Weine

Auch die Gaumen werden verwöhnt: Unter kulinarischer Leitung von Executive Chef Ramón García bietet das Fine Dining Restaurant „Carrossa“ täglich wechselnde Küchen-Kreationen der mediterranen Kost, das Bistro „Badia“ lockt mit Panorama-Terrasse und Cocktail-Bar.

### „SPA-radies“ für Körper & Seele

Ein Hotel-Highlight ist der 1.500 m<sup>2</sup> Luxus-Spa mit Wellness, Beauty und Massagen vom Feinsten, alles in stylish-edlem Ambiente.

### Neu: Zwei weitere Edel-Villen mit Hotel-Service

Ab Mai ergänzen zwei weitere, freistehende Luxus-Villen mit privatem Pool auf dem 350 Hektar großen Carrossa-Areal das Angebot der Miet-Villen – perfekt für Familien- oder Gruppen-Nutzung. [www.carrossa.com](http://www.carrossa.com)



*Unter dem traumhaften Außenpool befindet sich das lichtdurchflutete Hallenbad und lädt wetterunabhängig zum Schwimmen ein.*



MODE SCHMUCK LIFESTYLE GENUSS

BETHGE Charlotte CLASSICO



FERDINAND  
MÜNCHEN  
HEMDEN & BLUSEN

KARL  
LAGERFELD

K U H N  
Maßkonfektion

MARCCAIN Marc Cain Collections

LIEBESKIND  
Berlin

PUMA

RR  
RIANI

MORITZ  
HOME  
COLLECTION

THERESA. TORQUATO

Les Deux  
KIEFFER & RAPPENGLÜCK



SCHÄFFLERHOF

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

Zwischen Marien- und Odeonsplatz – Shoppen im Herzen von München





# Faszination Golf

*Vor nicht allzu langer Zeit* galt das Golfspiel als hochexklusives Vergnügen. Mancher „Big Deal“ wurde zwischen zwei Putts ausgehandelt und kontinentaleuropäische Golf-Fans hätten ihre Großmutter verkauft, um einmal in St. Andrews ihren Driver „Big Bertha“ schwingen zu können. Golf wurde von vielen als angestaubter Zeitvertreib für Manager und Großunternehmer belächelt. Heute ist das anders, heutzutage wird Golf als Sport ernst genommen und sein Image hat sich grundlegend gewandelt. Diese überaus vielseitige Outdoor-Sportart hält fit, macht glücklich, erfordert strategisches Geschick und mentale Stärke – und ist mittlerweile auch für Durchschnittsverdiener realisierbar geworden. Mit hippen Golfklamotten und Leihschlägern „bewaffnet“, kann man auch immer mehr junge Leute auf dem Grün antreffen. MünchenCITY weiß, warum sich das Golfen zur anerkannten Trendsportart entwickelt hat. ➔



Allein in Bayern entdecken Golfer und jene, die es werden wollen fast 200 Golfplätze, die in exponierter Lage mit ursprünglicher Natur und anspruchsvollen, liebevoll gepflegten Plätzen beeindrucken. Da die meisten Golfclubs Leihschläger sowie Ermäßigungen für Jugendliche und Studenten anbieten, ist dieses Vergnügen mittlerweile durchaus erschwinglich geworden. Bei Schnuppergolfkursen und Mitgliedschaften für junge Erwachsene kann man das Leben am Golfplatz kennenlernen, ohne zu tief in die Tasche greifen zu müssen.

#### **Mit Golfen zum Glück**

Golfen macht glücklich. Die Verbindung aus körperlicher Fitness und geistiger Entspannung setzt erwiesenermaßen Glückshormone frei. Studien haben ergeben, dass beim Golfen der Cortisol-Pegel sinkt, Stresshormone abgebaut und die Glückshormone Endorphin, Serotonin und Dopamin freigesetzt werden. Außerdem ist beim Golfen ein hohes Maß an Konzentration und Kreativität gefordert. Bei schwierigen Schlägen wird das Problemlösungspotential des Gehirns aktiviert. Inmitten der Natur werden so Geist und Psyche erfrischt – das hilft zusätzlich beim Stressabbau. ➔

*Es gibt Golfplätze wie den Pebble Beach Golfplatz in Kalifornien, die sind fast zu schön, um wahr zu sein.  
©Hakan Ozturk-shutterstock.com*





### Golfen für die Fitness

Nicht-Golfer unterschätzen leicht die körperliche Anforderung beim Golfen. Bei einer Runde mit 18 Löchern bewegt man sich vier bis fünf Stunden in der Natur und legt gut zehn Kilometer in einem moderaten Tempo zurück. Das verbraucht bis zu 2.000 Kalorien, idealerweise auf einem nicht allzu hohen Pulslevel. Regelmäßiges Golfen ist ein probates Herz-Kreislauf- und ganzheitliches Muskeltraining, das auch den Fettstoffwechsel ordentlich Beine macht. Gleichzeitig verbessert sich die Stresstoleranz. So wird zusätzlich zur körperlichen Leistungsfähigkeit auch die geistige aufgepeppt. Outdoor-Fans profitieren außerdem von der gesteigerten Vitamin-D-Produktion bei dieser Sportart.

### Golfen hält jung

Wer regelmäßig Golf spielt, fühlt sich rundum agiler: Golfen steigert das Wohlbefinden und den Fitnesslevel, es eignet sich zur Erhaltung der Beweglichkeit und der geistigen Fähigkeiten bis ins hohe Alter. Oft wechseln passionierte Tennisspieler bei beginnenden Gelenkproblemen zu dieser sanfteren Sportversion. Eine schwedische Studie besagt, dass ältere Golfer ein 40 Prozent niedrigeres Sterberisiko als Gleichaltrige besitzen. Durchschnittlich werden Golfspieler sogar fünf Jahre älter. Ähnlich wie andere gemäßigte Ausdauersportarten wie Schwimmen oder Nordic Walking steigert das Golfen die Durchblutung und auch Kreislauf sowie Atmung kommen in Schwung. ➔

© Thomas-stock.adobe.com



*Golfen hält jung – die gemäßigte Ausdauersportart kurbelt den Kreislauf an und macht fit.*  
©wavebreakmedia-shutterstock.com





*Colour Blocking wie hier von J.Lindeberg kommt auch beim Golfen super an.*

*Mit modernen Prints von Puma setzen sich junge Spieler gekonnt in Szene.*



### Funnsport

Die Herausforderungen beim Golf sind nicht nur sportlicher Natur, jedes Loch, jeder Platz, jede Spielsituation sind anders und verlangen dem Spieler Taktik, Kreativität und Geschick ab. Golfen ist ein spannender abwechslungsreicher Sport, der von den verschiedenen Bahnen, von Bunkern, Wasserhindernissen, von den Witterungsverhältnissen und den Spielpartnern abhängt. Wenn es auch eiserne Gesetz ist, den Spieler, der gerade den Schläger schwingt, durch Reden nicht zu stören, knüpft man doch auf der Runde oder im Clubhaus schnell Kontakte – die sich auch im Geschäftsleben bezahlt machen können. So lernt man neue Leute kennen, die sich mühelos zu eingeschworenen Gemeinschaften formieren, gerne werden auch Reisen zu außergewöhnlichen internationalen Golfplätzen organisiert. Passionierte Golfspieler halten das Golfspiel für hochgradig suchterzeugend.

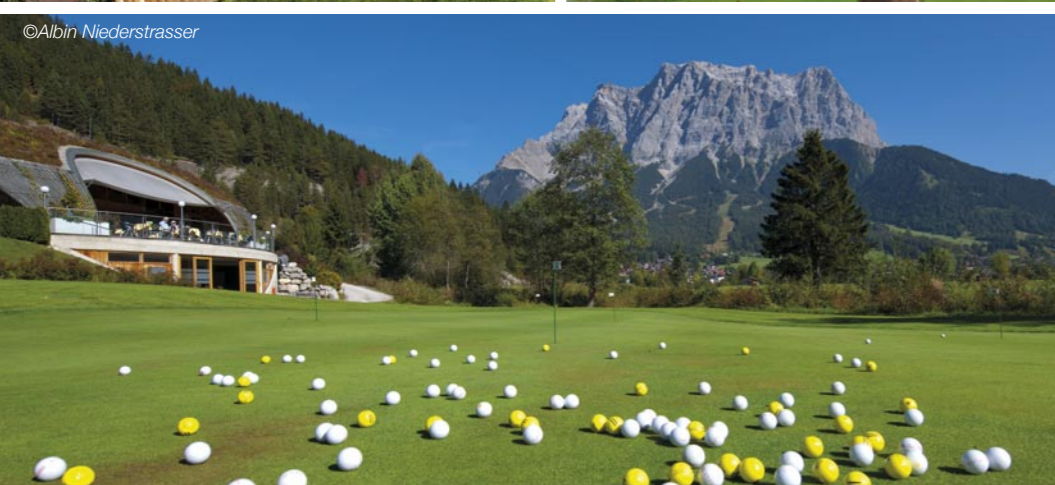
### Golfstyle

Ob Camouflage-Look, strahlend grelle Farben oder hippe Schnitte – auch modisch bekommt der Golfsport einen modernen Touch. Allerdings ist auch das





©Albin Niederstrasser



Quasi direkt vor unserer Haustür haben wir das MOHR life resort entdeckt.



## Golfen, Wellness und Genuss im MOHR life resort in Lermoos

Raus ins Grüne. Die Ruhe genießen. Sich fokussieren, im Hier und Jetzt. Und ganz entspannt Bälle abschlagen vor einer der schönsten Kulissen Tirols. Zwischen Ehrwald und Lermoos schmiegt sich der 9-Loch-Golfplatz GC Tiroler Zugspitze idyllisch in das flache Talbecken. Eben gelegene Spielbahnen, Teichanlagen und der unglaublich schöne Ausblick begeistern Anfänger und Profigolfer gleichermaßen.

Ganz in der Nähe liegt das MOHR life resort. Naturverbunden und designverliebt öffnet das 4-Sterne-Superior-Haus Tor und Türen zu exklusivem Lifestyle. Helle Räume, eine hochwertige Ausstattung, natürliche Materialien wie Holz, Naturstein und große Glasflächen ziehen sich durch das gesamte Haus. Entspannung nach dem Golfen findet man am besten im 2.500 qm großen Wellnessbereich mit Indoorpool, Saunen, Ruhelounges und dem großen Garten mit der neuen Außenpoolanlage MOHR Escape. Gäste des MOHR life resorts genießen außerdem besondere Konditionen. Nicht nur ermäßigte Green-Fees, sondern auch das hauseigene Golfcart steht kostenlos zur Verfügung, um die Golfrunde direkt vom Hotel aus zu starten.



traditionelle Karomuster der Golfhose niemals aus der Mode gekommen. Mit junger frischer Fashion kombiniert, macht Golfkleidung, der sich mittlerweile viele Designer widmen, auch in der City immer eine gute Figur.

### MünchenCITY Tipp: MOHR Escape

In Lermoos in Tirol liegt eines der beliebtesten Design- und Wellnesshotels: das MOHR life resort. Kraftvoll verbindet seine einzigartige Architektur Tradition mit modernem Zeitgeist und Design. Dies spüren Gäste in den Zimmern und Suiten genauso wie im 2.500 m<sup>2</sup> großen

Wellnessbereich mit Indoorpool. Ein besonderes Highlight ist das neue MOHR Escape – eine Außenpoolanlage nur für Erwachsene, welche auf 800 m<sup>2</sup> ungestörte Momente voller Entspannung und Ruhe verspricht. Mit freiem, weiten Blick auf den höchsten Berg Deutschlands, der Zugspitze, schwimmt man im Infinitypool den Bergen ein Stück entgegen. Abgesehen von Entspannung und Genuss, verspricht das Freizeitprogramm abwechslungsreiche Urlaubstage. ■

[www.mohr-life-resort.at](http://www.mohr-life-resort.at)

### Hotel MOHR life resort GmbH & Co KG

Innsbruckerstr. 40 | A-6631 Lermoos/Tirol

T +43 5673 2362

[willkommen@mohr-life-resort.at](mailto:willkommen@mohr-life-resort.at)

[www.mohr-life-resort.at](http://www.mohr-life-resort.at)



# Wellness für die Zähne

... und warum vor allem weiße Zähne gut für die Gesundheit sind. Gibt es auch Wellness für die Zähne? Haben schöne Zähne einen Einfluss auf unser Allgemeinbefinden? Und ist Bleaching eigentlich gesund?

MünchenCITY hat nachgefragt: Zahnärztin Frau Dr. Catharina Zantner, eine von ganz wenigen Spezialisten für Zahnerhaltung in Deutschland, war insgesamt 14 Jahre an der Charité in der Abteilung für Zahnerhaltungskunde und Parodontologie Ausbildungsärztin und Studienleiterin großer klinischer Studien im Bereich Kariesforschung, Keramikarbeiten und Bleaching.

**Frau Dr. Zantner, gibt es eigentlich auch so etwas wie Wellness für die Zähne?** (lacht) Ja und nein. In der Gebührenordnung für Zahnärzte (GOZ) und im Bewertungsmaßstab für zahnärztliche Leistungen (BEMA) sind hierfür keine Positionen enthalten, die das Wort „Wellness“ als solches in sich tragen. Und das, obwohl „Wellness“ aus dem Englischen übersetzt ja „gute Gesundheit“ heißt. Bei genauerer Betrachtung gibt es aber sehr viele unserer zahnärztlichen Leistungen, die von den pri-

Frau Dr. Zantner praktiziert in eigener Praxis an der Leopoldstraße in München-Schwabing.  
www.zahnarztpraxis-fuer-zahnerhaltung.de



vaten und gesetzlichen Krankenkassen sogar ganz oder teilweise bezahlt werden und die Wellness für die Zähne und den ganzen Körper sind.

**Können Sie ein Beispiel nennen?** Ja, ich möchte Ihnen einige Beispiele nennen. Erstens: Achtzig Prozent in Deutschland haben eine Zahnfleischerkrankung (Parodontitis). Dieser Zustand schränkt unser Allgemeinbefinden extrem stark ein, kann aber mit einer Parodontalbehandlung, die heute extrem sanft durchgeführt wird, ganz einfach behoben werden. Wenn die Patienten zwei Wochen später zur Kontrolluntersuchung kommen, sieht das Zahnfleisch wieder rosa und feste aus wie bei jungen Menschen und der Patient wirkt optisch jünger, topfit und gesund. Noch viel interessanter ist, dass so gut wie alle Patienten erzählen, dass sie sich jetzt viel besser fühlen und nicht mehr so erschöpft und matt sind. Diese Behandlung wird komplett von allen Krankenkassen übernommen und ist im Grunde Wellness hoch fünf für den ganzen Körper.

**Meinen Sie, dass eine Zahnreinigung auch Wellness ist?** Ja, auf alle Fälle. Jede Zahnreinigung ist, vorausgesetzt, sie wird mit Geduld und viel Liebe fürs Detail durchgeführt, ein Beitrag in Sachen Allgemeingesundheit und Zahngesundheit. Für Herzpatienten, Diabetiker und Schwangere ist sie sogar lebenswichtig. Nicht zuletzt deshalb wird sie inzwischen sogar von einigen gesetzlichen Krankenkassen einmal im Jahr übernommen. Und das Wohlbefinden nach einer Zahnreinigung liegt auf der Hand. Die Patienten sind wirklich glücklich, wenn sie

spüren, dass sich ihre Zähne ganz glatt, sanft und sauber anfühlen. Und, was noch wichtig ist: Die Zähne sind nach einer Zahnreinigung auch deutlich heller. Das macht doppelt glücklich.

**Heißt das, dass nach einer Zahnreinigung die Zähne alle wieder strahlend weiß sind?** Nein, ich sagte heller, nicht weiß ... Mit der Zahnreinigung entfernen wir nur die oberflächlichen Verfärbungen, nicht die im Inneren des Zahnes, die nur chemisch mit Wasserstoffperoxid, also mit einem Bleichmaterial im Rahmen eines sogenannten Bleachings entfernt werden.

**Ist Bleichen (Bleaching) nicht schädlich für die Zähne?** Ganz im Gegenteil. Die Zahnaufhellung, also das Bleaching ist eine uralte Maßnahme, die sehr gut untersucht und unglaublich effektiv ist, vorausgesetzt sie wird vom Zahnarzt durchgeführt. Wir haben selber in meiner Zeit an der Charité viele Literaturzusammenfassungen geschrieben sowie Labor- und auch klinische Studien gemacht, die zeigen, dass das Bleichen nicht schädlich ist für die Zähne und auch nicht für den Körper. In ein bis zwei Stunden Behandlung werden die Zähne einfach wieder richtig schön weiß. Das bringt für Körper, Geist und Seele manchmal mehr, oder sagen wir mindestens so viel wie ein Tag im Spa und kostet ungefähr das Gleiche ... und wir haben in Studien noch etwas belegt: dass Menschen mit weißen Zähnen besser Zähneputzen, weil Sie mehr Interesse an ihren (schönen) Zähnen haben.

**Wir danken Ihnen für das Gespräch.**



60  
wellness

# Barre

Ballerinen gelten als Vorbilder, wenn es um Anmut, Grazie, Körperspannung und Beweglichkeit geht. Mit dem neuen Barre Workout kommen nun endlich auch alle ohne eine lebenslange Tanzausbildung in Hochform wie eine Ballerina: Die Mischung aus Ballettübungen, Pilates und Yoga heizt dem Stoffwechsel gehörig ein – das Ergebnis sind schlanke, definierte Muskeln, eine verbesserte Koordination und eine anmutige Haltung. MünchenCITY stellt die Trendsportart der Stars und Sternchen aus Hollywood vor. ➔





Barre ist französisch und bedeutet Stange. Das Barre Workout orientiert sich an Übungen aus dem klassischen Ballett und kombiniert diese mit Gewichten, Bändern und schweißtreibenden Cardio-Moves. Trainiert wird, wie der Name bereits verrät, an der Ballettstange, dazu braucht man jedoch keine Tanzausbildung. Meist steht die Fitness der Teilnehmer im Fokus.

#### Demie Plié

Ganz ohne Tutu und Chichi wird beim Barre barfuß oder in rutschfesten Sportsocken sowie im normalen Sportoutfit trainiert. Etliche Bewegungen werden auf den Zehenspitzen durchgeführt oder mit gebeugten Knien, so werden die Beine besonders stark gefordert und schön geformt. Mit einem Gummiband um die Beine geschlungen oder einem Ball zwischen die Knie geklemmt, wird der Schwierigkeitsgrad zusätzlich noch erhöht – zitternde Beine sind

Mit Barre Workouts kommt man in Form und bewegt sich bald anmutig wie eine Ballerina.  
©snaptitude-stock.adobe.com

dabei ein erwünschter Nebeneffekt. Dadurch wird die Tiefenmuskulatur beansprucht, die für eine schlanke Figur maßgeblich ist. Das moderne Workout ist vor allem für die Oberschenkel, den Po und den Bauch eine echte Herausforderung. Neben Ballettfiguren kommen Kniebeugen, Liegestützen, Sit-ups und Cardio-Elemente zum Einsatz. Die positiven Ergebnisse des Barre Workouts sieht man daher bereits nach wenigen Trainingseinheiten.

#### Beste Haltungsnoten

Ballerinen sind für ihre schlanken, durchtrainierten Beine berühmt. Wer also seine „Reiterhosen“ fit für den kommenden Sommer bekommen möchte, der liegt mit Barre genau richtig. Barre kurbelt die Fettverbrennung an – beispielsweise das Cardio Barre hilft dabei, den Stoffwechsel anzuregen und



Barre verbindet gekonnt Elemente aus dem Ballett mit Krafttraining, Ausdauer, Yoga und Pilates.  
©seventyfour-stock.adobe.com





Mit Crystal Flow Sportswear kann man sich auch nach dem Barre Training blicken lassen. Die Münchner Designerin Brigitta Tafelmeier lässt ihre funktionelle und stylische Sportmode fair in Europa fertigen aus einer 100 Prozent recycelten italienischen Faser.

viele Kalorien zu verbrennen. Auch beim Muskelaufbau ist Barre erste Wahl: Durch die Kombination aus Dehnungen und Kraftübungen mit leichten Gewichten entstehen lange, definierte Muskeln, die im Sommerkleid eine tolle Figur machen. Last, but not least wird die gesamte Haltung und Körperspannung verbessert – und nach ein paar Monaten bewegt man sich grazil wie eine Ballerina.

### Mit Spaß zum Erfolg

Das Beste am Barre Workout ist der Unterhaltungsfaktor: Dank fetziger Musik und mitreißender, aber einfach zu merkender Choreografien wird aus Sport Spaß. So bleibt

man eher am Ball und die Chancen, das Sportprogramm über einen längeren Zeitraum durchzuziehen, steigen immens. Auch die Tatsache, dass Barre schnell Erfolge zeigt und die Muskeln strafft, ohne dass man bullig wirkt, spricht für das Workout. Weitere Vorteile sind die verbesserte Herz-Kreislauf-Tätigkeit und das Verbrennen enorm vieler Kalorien innerhalb kurzer Zeit durch das Ankurbeln des Stoffwechsels.

### Vorteile von Barre

Die Barre Methode zeichnet sich durch kleine, feine Bewegungen aus, die geschickt das Körpergewicht oder leichte Gewichte dazu benutzt, um genau die Muskeln

anzusprechen, die bei anderen Workouts oft vernachlässigt werden. Diese Muskelgruppen werden gezielt bis zur Ermüdung beansprucht und anschließend gedehnt. Die Fokussierung auf die richtige Form, Haltung und die anatomisch korrekte Ausführung stärkt gezielt die Rumpfmuskulatur und begünstigt eine schmale, straffe Silhouette. Die aeroben Übungen kurbeln gleichzeitig die Ausdauer und die Fähigkeit des Körpers an, Fett zu verbrennen. Dank der relativ langen Dauer des Trainings von 60 Minuten und mehr sowie aufgrund der wenigen Pausen zwischen den einzelnen Übungen wird die Ausdauer des Körpers zusätzlich gefordert. Da man für das Barre Workout wenig Equipment braucht – vollkommen ausreichend sind eine Yogamatte,

©GVS-stock.adobe.com



ein Stuhl, rutschfeste Socken und im Idealfall ein Übungsball oder Fitnessbänder – ist die Trendsportart auch ganz einfach zu Hause durchzuführen.

### Von smart bis hart

Beim Barre gibt es kein festgeschriebenes Protokoll, die Übungen können von Studio zu Studio stark variieren, deswegen testen Anfänger am besten erst einmal, ob ihnen der jeweilige Stil liegt. Manche Trainer fokussieren sich eher auf die Fitness und Ausdauer, andere heben das Tänzerische des Balletts hervor. Die meisten Übungen können auch von Anfängern oder sogar Schwangeren durchgeführt werden, da es viele Varianten bei den Schwierigkeitsgraden





Die rutschfesten Combo Matten von Yogadesignlab eignen sich gut fürs Barre Training. Sie bestehen aus recycelten Plastikflaschen, kombiniert mit Naturkautschuk, und sind sogar in der Maschine waschbar.



gibt. Mehrere Pilates- und Fitnessstudios in München bieten die Trendsportart an. Auch im Internet kann man kostenlose Übungsvideos für zu Hause entdecken – die man zum Beispiel an einer Stuhllehne statt an einer Ballettstange durchführt.

#### Modisch in Topform

Die neuste Fitnessmode ist so schön, dass man nicht nur im Studio umwerfend aussieht. Viele Styles sind heute so konzipiert, dass man sich damit auch anschließend im Café oder beim Shopping blicken lassen kann. Ein modernes Design, kombiniert mit funktionellen Stoffen, die schnell trocknen, machen Leggings und Co. zum bequemen und gleichzeitig äußerst schicken Begleiter in fast allen Lebenslagen. ■

Die Outfits von Hey Honey sitzen wie eine zweite Haut – perfekt für Barre Workouts. Außerdem sind sie fair und nachhaltig in Europa produziert.

## Lidstraffung – Natürlichkeit ist Trumpf

Klar, wir wissen, dass sich unser Äußeres durch das Älterwerden verändert. Aber dann kommt der Tag, an dem uns unser eigenes Gesicht im Spiegel plötzlich fremd erscheint ... und das ist nun doch eine arge Prüfung. Hilfe bieten die modernen Methoden der Ästhetisch-Plastischen Chirurgie. Aber ist es wirklich möglich, sich das Gesicht verjüngen zu lassen, ohne „geliftet“ auszusehen? „Natürlich ist das möglich“, sagt Dr. Hans-Hermann Wörl. Tatsächlich begründet sich der gute Ruf des Münchner Facharztes für Ästhetische und Plastische Chirurgie nicht zuletzt auf seiner Fähigkeit, einem Gesicht wieder seinen natürlichen Ausdruck zurückzugeben, ohne dass die individuellen Züge verändert werden.

**Herr Dr. Wörl, was ist schiefgegangen, wenn nach einer „Schönheits-OP“ das Gesicht maskenhaft wirkt?** Ein glatt gestrafftes, in seinem Ausdruck erstarrtes Gesicht, das kaum mehr etwas mit der eigenen Persönlichkeit zu tun hat, ist häufig das Ergebnis einer übertrieben ausgeführten Vorgehensweise. Oft steckt die Devise ‚viel hilft viel‘ dahinter. Dagegen lässt sich mein Grundsatz eher mit einem ‚weniger ist mehr‘ beschreiben. Denn das Ziel sollte immer sein, dem Gesicht wieder ein erholtes, lebendiges Aussehen zu verleihen – und nicht, es komplett alterslos zu machen und ihm damit seine Einzigartigkeit und seine Natürlichkeit zu nehmen. Oft genügt schon ein „kleiner“ Eingriff wie eine Lidstraffung, um eine harmonisch wirkende Verjüngung des Gesichts zu erreichen: Je offener der Blick, desto jünger und vitaler wirken wir!

**Verändert sich durch eine Lidstraffung nicht die Augenform?** Nein! Eine Vorgehensweise „nach Standard“ gibt es allerdings nicht. Da die Augenregion von zentraler Bedeutung für unseren Gesichtsausdruck ist, muss für ein optimales Ergebnis auch jede einzelne Behandlung individuell geplant bzw. umgesetzt werden.

**Sie führen pro Jahr mehr als 200 Lidkorrekturen durch. Wie hoch ist der Zufriedenheitsgrad bei Ihren Patienten?** Sehr hoch. Gerade Oberlidstraffungen sind im Allgemeinen mit einem besonders niedrigen Risiko für Komplikationen verbunden, und die gewünschte Wirkung stellt sich praktisch sofort ein.

**Lassen sich mit einer Unterlidkorrektur ähnlich gute Ergebnisse erzielen?** Mit einer Unterlidkorrektur lassen sich sogar sehr gute Ergebnisse erzielen – ein Effekt, den sich übrigens auch Männer wünschen. Tatsächlich ist eine Unterlidkorrektur der einzige ästhetische Eingriff, den ich häufiger bei Männern als bei Frauen durchführe. Eine Unterlidkorrektur ist jedoch aufwendiger als eine Oberlidstraffung und setzt langjährige Erfahrung auch in der rekonstruktiven Chirurgie voraus; sie gehört daher unbedingt in erfahrene Hände.

[www.widenmayer16.de](http://www.widenmayer16.de)

Der Plastische Chirurg Dr. Hans-Hermann Wörl mit eigener Praxis in der Widenmayerstraße 16 im Gespräch mit MünchenCITY.



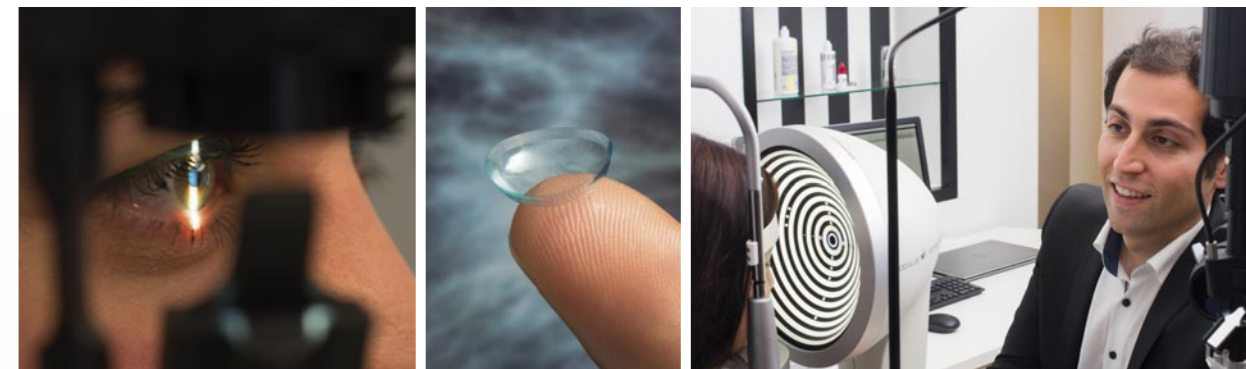


# Kontaktlinsen - standard oder individuell?

Kontaktlinsen sind als kleine Sehhilfen extrem praktisch. Dennoch gibt es hier und da Unterschiede. Den meisten Linsenträgern ist es durchaus bekannt, dass mal die Kontaktlinsen drücken, kratzen, nicht richtig sitzen oder man zwischendurch doch manchmal die Lesebrille sucht. Aber muss das überhaupt sein?

## Woran liegt das?

Standard-Kontaktlinsen, dazu gehören einfache Tages- und Monatslinsen, sind eben nur Standardprodukte von der Stange. Hier wird meist nur die Sehstärke berücksichtigt. Im Gegensatz dazu werden selbst die einfachsten Brillen exakt auf den Träger abgestimmt. Warum sollte es bei Kontaktlinsen anders sein? Häufig hört man, dass sich bei den Standard-Kontaktlinsen die Materialien und Pflegeprodukte verbessern, doch ein sehr sauerstoffdurchlässiges Material allein ist nicht die Lösung. Leider werden die persönlichen Bedürfnisse und Ansprüche an das Sehen dadurch nicht immer erfüllt. Ge reizte, trockene und müde Augen sind die Folge – und letztlich sucht man doch wieder nach der Brille.



Modernste Technik und höchste Präzision sind nötig bei der Herstellung einer Nachtlins. Rechts: Marten Dawood, Augenoptikermeister und Kontaktlinsenspezialist.

## Worauf kommt es an?

Die individuellen Kontaktlinsen werden eigens für Ihre Augen hergestellt. Nach ausführlicher Beratung und Klärung Ihrer individuellen Bedürfnisse und Anforderungen werden Ihre persönlichen Linsen gestaltet. Diese passen perfekt zu Ihrem Tränenfilm, in der Materialauswahl und auch in der Sauerstoffdurchlässigkeit. Wichtig ist zudem die Passform. Hierzu werden Ihre Augen mit weit über 20.000 Messpunkten vermessen und aufgrund der Ergebnisse Ihre einzigartigen Kontaktlinsen gefertigt. Gemacht für Ihre Augen.

Den individuellen Möglichkeiten sind nahezu keine Grenzen gesetzt. Dies betrifft sowohl die Lebensdauer der maßgefertigten Kontaktlinsen, als auch die Art der Korrektur. Weitsichtigkeit, Kurzsichtigkeit, Hornhautverkrümmung und Altersweitsicht (Lesebrille) werden auf natürliche und angenehme Weise korrigiert – zum Teil ohne tagsüber Kontaktlinsen tragen zu müssen (OrthoK/Dreamlens). Ganz nach dem Motto „Nichts ist unmöglich“ können Ihre maßgefertigten Kontaktlinsen auch

mit einem zusätzlichen Entspannungseffekt oder einer Gleitsichtwirkung ergänzt werden, um einen Wellness-Effekt für die Augen zu erzielen. Mit modernen Materialien, die ganz auf Ihre Bedürfnisse und Gegebenheiten Ihrer Augen abgestimmt werden können, gehören Rötungen und Trockenheit der Augen der Vergangenheit an. Zusätzlich sind Optionen wie Blaufilter und UV-Blocker nicht nur für die Gesunderhaltung der Augen wichtig, sondern ermöglichen Ihnen auch ein entspanntes Sehen, reduzieren Blendung und erhöhen die Kontraststärke. Erleben Sie es selbst, besser und entspannt in jeder Entfernung zu sehen.

Das Atelier Dawood, Münchens erste Adresse für individuelle Kontaktlinsen, hat sich auf die Beratung, Vermessung und Maßanfertigung Ihrer ganz persönlichen und nur für Sie hergestellten Kontaktlinsen spezialisiert.

[www.atelier-dawood.de](http://www.atelier-dawood.de)



Das Praxis Seehofer-Team: Dr. Peter Seehofer (2.v.r.) und seine angestellten Zahnarztkollegen (v.l.n.r.) Dr. Michael Berthold, Dr. Reza Saeidi Pour und Dr. Gabriele Gündel



## Ein gesunder Zahn ist auch immer ein schöner Zahn!

Das Zahnarztpraxis-Team Seehofer im Lehel bietet seinen Patienten eine Rundum-Behandlung mit modernster Diagnostik und Zahnheilkunde.

„Ein Lächeln ist das Schönste, was man tragen kann“, heißt es – aber dazu müssen die Zähne auch gesund und gepflegt sein! Und dafür ist eine zahnärztliche Rundum-Betreuung sehr wichtig. „Ob Prophylaxe, Parodontitisbehandlung, Wurzelkanalbehandlung, minimalinvasive Zahnimplantologie, sanfte Regulierung der Zähne oder biologischer Zahnersatz – wir kümmern uns 360 Grad um unsere Patienten“, fasst Dr. Peter Seehofer (Spezialist für Ästhetik und Funktion) das Angebot seiner Praxis mit den angestellten Kollegen Dr. Reza Saeidi Pour (Spezialist für Ästhetik und Funktion), Dr. Michael Berthold (Fachzahnarzt Oralchirurgie und MSc Implantology & Dental Surgery) und Dr. Gabriele Gündel (Fachzahnärztin Kieferorthopädie und MSc Lingual Orthodontics) zusammen. Vor über 30 Jahren übernahm der Zahnarzt die Praxis und baute sie bis heute zu einer der modernsten Fach-Praxen für Zahnmedizin, Zahnimplantologie und Kieferorthopädie in München aus.

Die Praxis Seehofer hat sich auf innovative sowie minimalinvasive Behandlungs- und Operationstechniken

spezialisiert: von einer schmerzarmen und mikroinvasiven Betäubungstechnik bis hin zu hochpräzisen, individuellen Implantationstechnologien. „Zu unseren Behandlungsschwerpunkten zählen die ästhetische und kosmetische Zahnmedizin mit sowohl bewährten als auch modernsten Behandlungskonzepten, Zahnimplantologie, Endodontie, Parodontologie, mikroinvasive Oralchirurgie und moderne ‚nicht sichtbare‘ Kieferorthopädie für Kinder, Jugendliche und Erwachsene“, erläutert Dr. Reza Saeidi Pour. „Dabei ist es uns sehr wichtig, unseren Patienten Schritt für Schritt zu erklären, welche Behandlungsmethoden in ihrem Fall helfen, die Gesundheit ihrer Zähne und des gesamten Mundraumes wiederherzustellen und zu sichern“, so Dr. Michael Berthold. Dr. Gabriele Gündel: „Dabei ist uns neben dem rein medizinischen auch der ästhetische Aspekt ein wichtiges Anliegen. Denn: Sich selbst schön zu finden, bedeutet Wohlgefühl und Selbstvertrauen – zwei wichtige Eigenschaften für ein gesundes Leben.“

Tel. 089/29 88 88, [rezeption@dr-seehofer.de](mailto:rezeption@dr-seehofer.de)  
[www.dr-seehofer.de](http://www.dr-seehofer.de)



# Prickelndes aus Italien

Der Franciacorta das steht für feinste italienische Schaumweine mit eigener Herstellungsmethode, die Franciacorta für eine zauberhafte Region im Herzen der Lombardei. Beides möchten wir Ihnen hier vorstellen. ➔

*Ein Besuch der Gemeinde Erbusco ist absolut lohnenswert: umgeben von Weinbergen, mit einem zauberhaften historischen Stadtzentrum und dem wohl spektakulärsten Adelshaus der Franciacorta, der aus dem 16. Jahrhundert stammenden Villa Lechi. Hier hat auch das Konsortium Franciacorta seinen Sitz.*

72  
genießen





Franciacorta – die Region in Norditalien gilt unter Kennern auch als die „Champagne Italiens“. Zu Recht, denn die edlen Schaumweine, die den Namen der Region tragen, können absolut mit Champagner konkurrieren. Wobei die italienischen Winzer den Vergleich gar nicht schätzen: Champagner ist Champagner und Franciacorta ist Franciacorta. Basta! Doch während der Champagner auf eine mehrere Jahrhunderte alte Geschichte zurückblicken kann, ist die des Franciacorta noch sehr jung: Die Geburtsstunde liegt im Jahr 1961, als der Önologe des Weingutes Berlucchi, Franco Ziliani, die ersten 3.000 Liter „Pinot di Franciacorta“ produzierte. Er und Guido Berlucchi hatten die revolutionäre Idee, erstmals einen Schaumwein nach der „Metodo Classico“ (klassische Flaschengärung) ganz in französischer Manier zu produzieren. Und legten damit den Grundstein für eine neue Ära. Von nun an gab es Edel-Schaumwein aus Italien: Franciacorta.

1967 folgte dann die erste offizielle Anerkennung mit dem Qualitätssiegel DOC, das für kontrollierte Ursprungsbezeichnung steht. 1995 erhielt der Franciacorta als erster Schaumwein Italiens, der ausschließlich nach dem traditionellen Verfahren der klassischen Flaschengärung hergestellt wird, die höchste



Qualitätsstufe DOCG (Denominazione di Origine Controllata e Garantita): Kontrollierte und garantierte Ursprungsbezeichnung. Seitdem ziert die Etiketten statt „Vino Spumante“ oder „Schaumwein“ die Bezeichnung „Franciacorta“ – der Name steht für Anbaugebiet, die Produktionsmethode und den Wein selbst. Bereits fünf Jahre zuvor, im März 1990, hatten sich 29 Winzer zusammengetan, um künftig ihre Anstrengungen zu bündeln und das „Consorzio Franciacorta“ gegründet. Heute sind im Konsortium 116 Kellereien vertreten, deren Ziel nicht nur die Erhaltung und Steigerung der Qualität ist, sondern auch die Nachhaltigkeit: 2016 war Franciacorta im ökologischen Weinbau die international führende Marke. Im Jahr 2016 wurden 17,4 Millionen Flaschen verkauft, davon wurden 1,7 Millionen ins Ausland exportiert. Der deutsche Anteil lag bei 13,2 Prozent und hat mit einem Umsatzwachstum von über 24 Prozent die USA überholt.

#### Die Herstellung

Hergestellt wird der Franciacorta aus den Trauben der edlen Rebsorten Chardonnay, Pinot Nero und Pinot Bianco, wobei letztere nur zu einem Anteil von höchstens 50 Prozent zugelassen ist. Die Trauben werden von Hand gelesen und besonders schonend gepresst; im Anschluss an die natürliche Flaschengä-

rung erfolgt die langsame Reifung und der Ausbau auf der Hefe. Während dieser Zeit werden die Flaschen auf spezielle Rüttelpulte gesetzt und täglich um eine achteil Drehung gewendet. Beim jahgangslosen Franciacorta beträgt diese Zeit mindestens 18 Monate, beim Millesimato 30 Monate und beim Riserva ganze 60 Monate.

#### Die Sorten

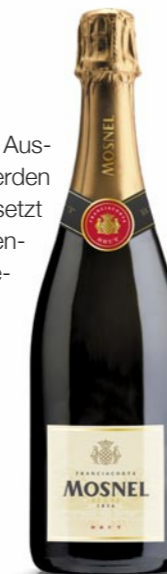
**Franciacorta:** ein frisches, harmonisches Aroma von Zitrusfrüchten, getrockneter Feige, Mandel und Haselnuss; strohgelbe Farbe mit gelben Reflexen.

**Satèn:** ein dezenter Duft nach reifen Früchten, begleitet von zarten Noten weißer Blüten und Trockenfrüchten mit Röstaromen; intensiv strohgelbe Farbe mit grünen Reflexen.

**Rosé:** ausgeprägte Noten von roten Früchten und Blumen; enthält mindestens 25 Prozent Pinot Nero; eleganter, mehr oder weniger intensiver Roséton.

**Millesimato:** „Millesimo“ bedeutet, das der gesamte Wein aus einem Jahrgang stammt. Er darf erst nach 37 Monaten Lagerung in den Verkauf. Diese Sorte besticht durch den geschmacklichen Charakter des Jahrgangs und der Traubenqualität.

**Riserva:** besonders herausragende Millesimato-Weine, die mehrere Jahre auf der Hefe verweilen, um ihre Ge-



schmacks- und Aromastoffe optimal entfalten zu können. Sie dürfen frühestens fünfeinhalb Jahre nach der Lese in den Handel.

Die Geschmacksrichtungen reichen von Dosage-Zéro (der trockenste) bis Demisec (lieblich), der gut zu Nachspeisen passt. Ausschlaggebend sind jeweils die Mengen an Versanddosage (eine Mischung aus dem Franciacorta Grundwein und gelöstem Zucker), die hinzugefügt werden und den Weinen ihre besonderen Eigenschaften verleihen.

#### Weingüter

Zu den Weingütern, die auf den Weinkarten der besten Restaurants, Hotels und Vinotheken im In- und Ausland zu finden sind, gehören unter anderem:

**Berlucchi:** Der Pionier Berlucchi produziert etwa vier Millionen Flaschen und ist immer noch die Referenz in der Franciacorta. Heute führen die drei Nachkommen von Franco Ziliani, Arturo, Paolo und Cristina, den Betrieb zusammen mit ihrem Vater. 85 der insgesamt 520 Hektar bestem Rebland sind Eigentum; dort wurde mit dem Jahrgang 2014 die Bewirtschaftung auf biologischen Weinbau umgestellt. [www.berlucchi.it](http://www.berlucchi.it)

**Mosnel** ist eines der Spitzenweingüter der ersten Stunde, dessen Historie bis ins Jahr 1835 zurückgeht;







Der historische Berlucchi-Weinkeller: einfach faszinierend, dieses alte Gemäuer aus dem 17. Jahrhundert. Am Ende der Eingangsgalerie, in einem fast heiligen Winkel, liegt die allererste Flasche Franciacorta aus dem Jahrgang 1961.

es liegt im historischen Zentrum von Camignone. Emanuela Barboglio gehörte zu den Gründungsmitgliedern des Konsortiums. Heute führen ihre Kinder Lucia und Giulio Barzanò das Weingut und haben den Betrieb inzwischen auf Bioanbau umgestellt. [www.mosnel.com](http://www.mosnel.com)

**Ca'del Bosco:** Das 1968 von Maurizio Zanella gegründete Weingut hat sich zum Leitbetrieb des Franciacorta entwickelt. Zanella holte sich einen Kellermeister aus der Champagne und produzierte mit der Lese von 1976 die ersten drei Schaumweine: den Brut, den Dosage Zéro und den Rosé. Seither kommen aus seinem Keller die feinsten Tropfen. [www.cadelbosco.com](http://www.cadelbosco.com)

**La Montina:** Im nordöstlichen Teil der Franciacorta liegt das Weingut La Montina. 1987 kauften die drei Brüder Gian Carlo, Vittorio und Alberto Bozza ein altes Gut und

ein Hektar Land – die Geburtsstunde von La Montina, das charaktervollen Franciacorta produziert. Seit 2015 ist es der offizielle Weinlieferant des AC Mailand.

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

### Strada del Franciacorta

Die Franciacorta ist eine zauberhafte, von sanften Moränenhügeln geprägte Landschaft in der Lombardei, südlich des Iseosees, ungefähr 80 Kilometer östlich von Mailand. Die Grenzen der Region sind noch dieselben wie im 15. Jahrhundert, als sie von der Herzogsfamilie Visconti verwaltet wurde. Heute umfasst das Gebiet 19 Gemeinden der Provinz Brescia. Wohin man sieht: Weinstöcke, die sich über sachte Hügel wie sanfte Wellen ziehen, Klöster, Burgen und herrschaftliche Palazzi. Im Jahr 2000 entstand hier die „Strada del Franciacorta“, 80 Kilometer lang und eine der ersten Weinstraßen Italiens.

Die Kommunen, Kellereien und mit dem Weintourismus verbundene Unternehmen haben sich entsprechend dem Beispiel anderer Weinregionen zusammengetan, um nicht nur für den wunderbaren Wein, sondern auch für dessen herrliches Anbaugebiet zu werben. Entlang der Weinstraße locken zahlreiche Sehenswürdigkeiten die Besucher an. In Brescia, dem Ausgangspunkt, findet man neben pittoresken alten Plazzi das Museo di Santa Giulia. Die in Europa einzigartige Museumsanlage ist in einem alten Kloster untergebracht, das vom Langobardenkönig Desiderio gegründet und auf den Ruinen alter Patriziervillen gebaut wurde. 2012 ist es zum UNESCO Weltkulturerbe erklärt worden. Nordwestlich, in Richtung Iseosee, liegt Rodengo Saiano mit der Olivetaner Abtei San Nicola, die Werke bedeutender Künstler aus dem 16. und 17. Jahrhundert wie Moretto und Gambara beherbergt.

In Erbusco, dem Sitz des Konsortiums, lohnt sich ein Spaziergang durch das historische Stadtzentrum. Auch die Villa Lechi aus dem 16. Jahrhundert begeistert jeden Besucher. Es ist das spektakulärste Adelshaus der Franciacorta. Genauso wie das Palazzo Torri, einer der wichtigsten Künstlertreffs des 19. Jahrhunderts, der sich in Nigoline di Corte Franca befindet. Aber auch die Wanderer

und Fahrradfahrer kommen in dieser zauberhaften Landschaft voll auf ihre Kosten. Einige der idyllischen Landstriche wurden zu Naturschutzgebieten erklärt. Zu den schönsten gehört ganz sicher das Naturreservat Torbiere del Sebino, das sich am Fuße der Weinberge bis an das Ufer des Iseosees erstreckt. In dem Sumpf- und Schilfgebiet leben tausende von Vögeln – mit seiner üppigen Vegetation ein wahres Paradies. Auch im Fus-Tal kommen Naturliebhaber auf ihre Kosten. Der Parco della Santissima in Gussago bietet eines der malerischsten Panoramen mit dem auf einem Hügel erbauten ehemaligen Dominikanerkloster Santissima aus dem 14. Jahrhundert.

Zu den festlichen Höhepunkten der Region gehört das alljährliche Franciacorta Sommer-Festival (19. Mai bis 8. September). In dieser Zeit finden die schönsten Events statt mit Besichtigungen der Weingüter, Verkostungen, kulturellen Veranstaltungen sowie Führungen zu den schönsten und geheimsten Orten der Region. ■

Malerisch liegt das Weingut Castello Bonomi am Fuße des Monte Orfano. Wie die meisten Weingüter bietet es Führungen mit Degustationen an.







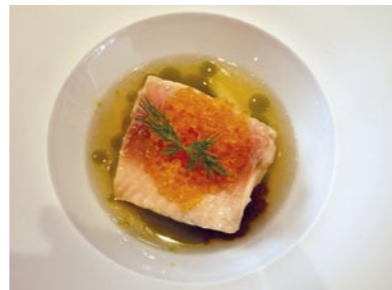
Andreas Ehl (Weingut Stahl), Sabina Würz und Jörg Schudrowitz (Gaggenau)



Christian Stahl (Winzer des Jahres 2018), Sabina Würz und Bobby Bräuer



Bobby Bräuer und die Herausgeberin von MünchenCITY Sabina Würz



# Wenn Schule richtig Spaß macht

## Kochkurse im Gaggenau Showroom

Im Gaggenau Showroom in der Arabellastraße finden regelmäßig Kochkurse mit Spitzenköchen statt. Wir durften „testen“, und waren im April beim Kochkurs von Zwei-Sterne-Koch Bobby Bräuer dabei.

„Frühlingserwachen“ – unter dieses Motto hatte Bobby Bräuer das Menü gestellt, das seine Schüler im Gaggenau Showroom an einem Sonntag im April mit ihm zusammen kochen durften. Schon beim Lesen läuft einem das Wasser im Mund zusammen: Kassler vom Kaninchen / Hüttenkäse / Senfkörner / Radieschen als Vorspeise, Seesaibling / Kaviar / Kerbel / Schalotte als Zwischengang, gefolgt von einer Bouillabaisse. Zum Hauptgang Poltinger Lammrücken / Poverade / fermentierter Knoblauch / Erbse und schließlich zum Dessert erster Rhabarber / Erdbeere / Waldmeister / Tahiti Vanille. Und das alles können die Schüler nach diesem Kurs perfekt nachkochen? Zugegeben: Das würde in den vier bis fünf Stunden des Kochkurses nicht funktionieren. Bobby Bräuer und sein Team vom EssZimmer hatten dann schon „mal was vorbereitet“.

### Jeder nach seinem Geschmack

Aber ohnehin ist es amüsant zu beobachten, dass es im Kurs ganz verschiedene Rollen gibt, die von den „Schülern“ übernommen werden – übrigens bei jedem Kurs, wie uns Bobby Bräuer, aber auch das Team von Gaggenau bestätigen. So gibt es zum Beispiel die Rolle der/des Eifrigen (wird tatsächlich oft von Männern übernommen), der/die immer mit vollem Elan dabei ist, mithilft, wo es geht und in die Rezeptunterlagen eifrig notiert. Oder eben auch das „Gegenstück“ die Genießerin/der Genießer – dieser Typ hält sich vornehm und mit einem Glas Wein in der Hand zurück, bewahrt den Überblick und ... genießt die Ergebnisse. Und immer dauert es ein wenig, bis sich alle trauen, auch mal Hand anzulegen und neugierige Fragen zu stellen. Doch nicht umsonst heißt es ja „Essen verbindet“ – und spätestens nach dem ge-





# GAGGENAU

Eine der erfolgreichsten Erfindungen aus dem Schwarzwald. Und eine Ku...



© Andreas Hantschke f. Gaggenau



genießen 81



meinsamen Genuss des ersten Ganges hat sich ein Team gebildet.

### Winzerpersönlichkeiten begleiten das Menü

Jeder Gang wird natürlich auch von einem ausgesuchten Wein begleitet. Gaggenau lädt zusammen mit den Köchen jeweils einen Winzer der Spitzenklasse ein. So wurde das „Frühlingserwachen“ von Bobby Bräuer begleitet von Weinen vom Winzerhof Stahl in Franken, persönlich präsentiert von Christian Stahl. Was wir besonders geschätzt haben: In dieser kleinen Runde erhält man ein noch besseres Verständnis für die Kombination von Essen und Wein.

### Lern- und Spaß-Faktor

Wir haben uns sagen lassen, dass es auch Spitzenköche gibt, die ein etwas strengeres Kommando als Bobby Bräuer führen. Doch der sympathische Münchner er-

klärte auch von Anfang an: „Sie sollen heute Spaß haben – und wenn Sie dann zu Hause versuchen, diese Gänge nachzukochen: Sie haben meine Nummer, rufen Sie mich gerne an.“ Ob das schon viele gemacht haben, fragen wir. „Ab und zu kommt es schon vor, aber ich glaube, die meisten, die hier in einen Kurs kommen, können ja schon ein bisschen kochen und machen dann einfach ihre eigenen Kreationen auf Basis meiner Rezepte. Und das ist doch genau richtig. Kochen hat ja auch viel mit Gespür zu tun.“ Den einen oder anderen eigentlich ganz einfachen Kniff haben wir aber doch gelernt. Zum Beispiel die Senfkörner, die man in Apfelsaft einkocht und die dann zum Kaninchen, aber auch Huhn oder Fisch ganz köstlich schmecken.

Kochkurse im Gaggenau Showroom:  
[www.gaggenau-showroom.de](http://www.gaggenau-showroom.de)







*Im Zen darf auch gelacht werden – wie man an Sternekoch Franz Oehler und Zen-Meister Hinnerk Polenski sieht.*

## „Keine Karotte jagt Dich“

Frank Oehler kennt man als TV- und Sterne-Koch. Was weniger Menschen wissen: er praktiziert regelmäßig ZEN-Meditation und ist Schüler des bekannten ZEN-Meisters Hinnerk Polenski. Und er überträgt die alten Lehren des ZEN für die Küche der Klöster in einen lebendigen Koch-Alltag. Wir haben ihn getroffen und darüber gesprochen.

Wenn Frank Oehler sagt, dass sich Kochen und Zen sehr nahe sind, dann geht es ihm vor allem darum: Sowohl in der Zen-Meditation als auch beim Kochen spielen Respekt, gelebte Achtsamkeit und die Konzentration auf genau das, was man gerade tut, eine große Rolle. Zu esoterisch? Also wenn Frank Oehler die Ruhe des Zen in der Küche erklärt mit „Keine Karotte jagt Dich“, dann klingt das doch recht bodenständig.

### Was ist ZEN eigentlich?

Das zu beschreiben ist tatsächlich nicht ganz leicht. Zen-Meister Hinnerk Polenski versucht in einem Buch, das er gemeinsam mit Frank Oehler geschrieben hat, eine Art (kulinarische) Annäherung: „Wie kann man die Stadt Rom beschreiben, wenn man nur eine Karte vor sich hat und versucht mit ihrer Hilfe zu reisen? Man schmeckt nicht den Cappuccino auf einer der Piazzis. Man riecht nicht den Geruch des Tiber, man fühlt nicht die Steine der Jahrtausende alten Bauten. Oder wie soll man den Ge-

schmack einer wirklich guten Tomate beschreiben? Einer reifen, saftigen Tomate, frisch vom Strauch, wenn man einfach in sie hineinbeißen möchte? Was fällt uns dazu ein? „HmMMMMMMMM“ – Genau! So ist Zen.

Im Zen geht es eben nicht um Definition sondern darum, den eigenen Weg zu finden. Die Übung dazu ist das Sitzen. Das Sitzen in Kraft und Stille, wie es auch genannt wird. In der Zen-Meditation gibt es keine Begleitmusik und keine geführten Anweisungen. Man sitzt tatsächlich in Stille! Die Gedanken sollen dabei nicht zum Alltag abschweifen – was am Anfang nie gelingt. Und das soll etwas bringen? Tja, hier sind wir wieder bei der schwierigen theoretischen Beschreibung.

### Der erste Schritt ist Innehalten

Vielleicht ist Innehalten wirklich die einfachste Beschreibung, zumindest für den Anfang der Zen-Praxis. Um in „Kraft und Stille“ zu sitzen, muss ich aus dem Hamster-





rad des Alltags aussteigen – und sei es nur für 20 Minuten pro Tag. „Innehalten in der Verstrickung, in der ich mich befinde, in dem Wahnsinn aus Befindlichkeiten, Dringlichkeiten und Anforderungen, die ich selbst und andere an mich stellen“, beschreibt es Hinnerk Polenski im Buch und fährt fort: „Zen und Zazen, das Sitzen in Stille, haben allerdings nichts mit irgendeiner Form von Weltflucht zu tun. Denn Zen ist die Auseinandersetzung mit der Wahrhaftigkeit.“ Und genau hier ist Frank Oehler jemand, der den Gedanken hinter dem Zen auf wunderbare Weise in seiner Wahrhaftigkeit auf seinen Alltag übertragen kann – und damit irgendwie „Appetit“ darauf macht, einen Blick auf diesen Weg zu werfen.

#### **Nichts kommt uns so nahe wie unser Essen**

„Lebensmittel sind das Intimste, das uns berührt. Ein Lebensmittel geht einmal durch dich durch“ erinnert uns der Sternekoch. Und es stimmt ja, irgendwie vergessen wir das oft bei all der Akribie, mit der wir uns inzwischen mit Essen beschäftigen: Wir zählen Kalorien, wir schauen auf GLYX-Tabellen, Inhaltsstoffe, Allergene. Wir kaufen Lebensmittel und lesen nur noch Zahlen. Frank Oehler aber fordert: „Wir müssen wieder dazu zurückfinden, dass es um LEBENSmittel geht, im ganz wörtlichen Sinn. Schon deswegen müssen wir uns respektvoll mit Produkten, die wir essen, auseinandersetzen. Ich glaube, am Zustand und am Umgang mit Lebensmitteln kann man viel über den Zustand einer Gesellschaft erkennen. Bei uns werden die Produkte zwar immer elitärer, immer ausgefallener, aber wir kennen sie gar nicht mehr wirklich. Wir wissen nicht, woher sie kommen, wie sie wachsen, wie sie riechen, sich anfühlen und wie sie in ihrer

Ursprünglichkeit schmecken. Und wir schätzen daher ihren Wert nicht mehr. Gerade wir Deutschen kaufen das teuerste Motoröl, aber das billigste Olivenöl. Da kann etwas nicht stimmen.“

#### **LEBENSmittel muss man erLEBEN**

Frank Oehler empfiehlt, Lebensmittel einmal wieder richtig anzufassen, möglichst mit geschlossenen Augen. „Bei vielen Gemüsen beispielsweise ist es doch unglaublich, wie viele Formen es gibt – von der ovalen, glatten Aubergine über die runde Tomate bis zum Teltower Rübchen. Überhaupt Rübchen – wenn man sich mit ihnen einmal wirklich beschäftigt, sich bewusst macht, wie viele Formen und Farben es da gibt – da dreht man doch durch“, schwärmt er. „Wenn man immer nur fertig geschnittenes Gemüse aus der Tiefkühltruhe im Supermarkt holt, geht das natürlich nicht. Dort müsste eigentlich immer einer stehen und einem mit so einem kleinen Bambusröhrchen auf die Finger hauen und sagen: Na, und warum jetzt kein frisches Gemüse?“

#### **Jaja, die Ausrede kenne ich**

Egal, wer betont, dass es besser sei, frische Produkte zu kaufen, saisonale Produkte zu verwenden, auf die Herkunft zu achten, der bekommt irgendwann von einem ungeheuer schlaunen Menschen zu hören: „Ja, aber die Menschen in Großstädten und die Menschen mit wenig Geld können sich diesen Luxus doch nicht leisten oder haben nicht die Zeit, zu den Lieferanten zu fahren.“ Das lässt Frank Oehler nicht gelten: „Zum großen Teil ist das eine faule Ausrede. Natürlich kann nicht jeder für seine Alltagsbesorgungen zu einem Bauern gehen. Und ja,

*Respekt auch vor dem kleinsten Produkt.*







viele Biomärkte sind eher teuer, das kann sich sicher nicht jeder leisten. Aber, und ich weiß, wovon ich rede: In Deutschland wird mehr Zeit mit Kochsendungen vor dem Fernseher verbracht als beim Kochen am Herd, geschweige denn beim achtsamen Einkaufen.“

#### **Auf sich selbst achten**

Ob frische Lebensmittel oder der Kampf gegen Lebensmittelverschwendung, das sind natürlich auch Themen, mit denen man sich ganz ohne Zen beschäftigen kann. „Doch tat-

sächlich fördert die Zen-Praxis sie“, erklärt Frank Oehler. Es heißt: „Auf Dich achtend, achtest Du auf andere. Auf andere achtend, achtest Du auf Dich selbst.“ Das mag banal klingen, lässt man sich aber einmal auf diesen Satz ein, kann man sich seiner „Wahrhaftigkeit“ – was ist das doch für ein wunderbar altmodisches Wort – kaum entziehen. Und zusammen mit der Achtung geht es letztendlich immer wieder um das Thema Respekt. „Wenn man sich bewusst macht, dass ein Apfel sechs bis sieben Monate am Baum wächst, der Baum wiederum selbst erst einmal wachsen muss, bevor er Blüten trägt, die wiederum von Bienen befruchtet werden, dann muss

man diese Wertschöpfungskette einfach respektieren. Dann kann man den Apfel nicht einfach verfaulen lassen, weil man ihn doch nicht braucht, oder anbeißen und dann wegwerfen“, so Oehler.

#### **Liebe ist nicht cool, macht aber gelassen**

Wenn man über Respekt und Achtung spricht, dann ist man auch schnell beim Begriff „Liebe“. Und heutzutage spricht man ja – außerhalb von Liebesromanzen – nicht mehr öffentlich von Liebe, das ist „uncool“. Dem kann sich der Sternekoch gar nicht anschließen: „Ich finde, zu lernen, die Dinge liebevoll zu betrachten, bringt einem sehr viel mehr Ruhe und Gelassenheit – DAS ist einfach grandios! Und ich habe genau das über Zen gelernt, denn es bringt dir die Fähigkeit, dich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Es geht um eine neue Aufmerksamkeit. Darum, Produkte, die man früher so oberflächlich behandelt hat, neu zu bemerken und zu empfinden. Den Dingen echten Tribut zu zollen. Und dabei übrigens, ganz nebenbei, im Gehirn einen Schalter umzulegen, der es einem gleichzeitig ermöglicht, aufmerksamer, respektvoller und liebevoller mit Menschen umzugehen.“ Wie auch schon der berühmte Zen-Meister Dogen (1200 bis 1253) in seinen „Anleitungen für den Koch“ schrieb: „Wenn Du Dich um Essen kümmerst, kümmerst Du dich um Dich selbst.“

#### **Wenn ich esse, esse ich**

Im Zen gibt es viele Geschichten, die wie Parabeln das Wesen des Zen erklären oder auch zeigen, dass es sich eben nicht erklären lässt, die sogenannten Koans. Einer der bekanntesten ist dieser: Ein Zen-Schüler fragt sei-

nen Meister: „Meister, was unterscheidet einen Zen-Meister vom Zen-Schüler?“ Darauf antwortet der Meister: „Wenn ich gehe, dann gehe ich. Wenn ich esse, dann esse ich. Wenn ich schlafe, dann schlafe ich.“ Der Schüler ist verwundert: „Wieso, das mache ich doch auch?“ Der Meister antwortet: „Wenn Du gehst, denkst Du ans Essen, und wenn Du isst, dann denkst Du ans Schlafen. Wenn Du schlafen sollst, denkst Du an alles Mögliche. Das ist der Unterschied.“

Es geht also darum, sich in einem Augenblick immer auf das zu konzentrieren, was man gerade macht und dieser Tätigkeit seine volle Aufmerksamkeit zu widmen, auch dem alltäglichen Essen.

#### **Die Email wird schon nicht verschwinden**

Und das gilt ganz besonders im Restaurant. Frank Oehler kennt das. „Vor lauter Hetze oder wichtiger Gespräche sind Gäste beim Hauptgang eigentlich gedanklich schon beim Espresso, und beim Espresso schon bei der nächsten Email.“ Und hier wird Oehler fast schon missionarisch: „Auf diese Art und Weise wird nichts richtig laufen. Wenn Du isst, dann iss doch. Der Kaffee kommt sowieso, und die Email wird schon nicht verschwinden. Essen ist Gegenwart, und die kann man nicht genießen, wenn man immer in der Zukunft ist. Kosten wir doch, welch unglaublicher Genuss jeder Bissen Essen ist. Manchmal möchte ich genau das Geschäftsleuten sagen, die zu mir kommen und weder zuhören,

wenn der Service ihnen die Gerichte bringt und vorstellt, noch wirklich schauen, was sie auf dem Teller haben, geschweige denn, einem Geschmack auch nur ein paar Sekunden schenken. Sie sind meine Gäste und natürlich können sie machen, was sie wollen. Es ist nur so unendlich schade.“

#### **Apropos Missionar: Will Frank Oehler andere bekehren?**

„Wenn man merkt, dass einem etwas guttut, und es auch der eigenen Umgebung guttut, dann will man das sicher auch weitergeben. Aber ich laufe nicht herum und fordere alle Menschen dazu auf, sich mit mir hinzusetzen. Aber wenn Sie mich schon fragen ... Prinzipiell

muss aber jeder seinen eigenen Weg finden. Nur, egal auf welchem Weg man nun geht, Respekt und Achtung vor allem und allen, die uns umgeben, sollten für uns selbstverständlich sein.“

Letztes Jahr musste Frank Oehler aufgrund ausstehender Rechnungen mit seinem Sternerestaurant Insolvenz anmelden. Das Restaurant konnte erhalten

werden, sein Küchenchef hat übernommen. Er selbst konzentriert sich auf neue Projekte. Diese Zeit mit großer Stärke zu überstehen, auch hier hat ihm ein Stück weit seine Zen-Praxis geholfen. Aber, wie er im Gespräch immer wieder betont: „Das ist mein Weg. Wenn ich durch meine Aussagen auch nur einen dazu bewege eine Tomate anders zu sehen, dann ist das auch schon gut.“ ■





EINZIGARTIGE INSELN  
FÜR KÖRPER, GEIST  
UND SEELE

# SIEGWARTH

GARTEN KUNST GENUSS

45 Jahre exklusive  
Gartengestaltung –  
Beratung, Planung und  
Ausführung mit Leidenschaft  
und höchster Qualität



Siegwarth Gartenmanufaktur GmbH & Co. KG  
Fabrikstraße 29 | 78224 Singen - Bohlingen  
Tel. 089 - 6142 40 700 oder 07731 - 230 95  
info@siegwarth.com | www.siegwarth.com



*Siegwarth*





# 100 Jahre jung

Das Bauhaus war eine der einflussreichsten Kunstströmungen des 20. Jahrhunderts. Vor 100 Jahren entstand dieses einmalige Labor für Architektur, Kunst und Design, das unsere Realität bis heute mitprägt. ➔







Lagerfeuer am Elbestrand mit Ilse und Walter Gropius, um 1927.

©Stiftung Bauhaus Dessau/Consemüller Erich/Consemüller Stephan (Eigentum Original Print)

**1918** endete nicht nur das Gemetzel des ersten Weltkrieges. Ein ganzes Zeitalter ging unter, Reiche und Dynastien verschwanden von der Landkarte Europas. Das zaristische Russland, die Monarchie Österreich-Ungarn, das osmanische Reich und das verhältnismäßig junge Deutsche Kaiserreich endeten krachend. Aber nicht nur politische Umwälzungen fanden statt, auch das Denken, wie die Welt in Zukunft menschlicher gestaltet werden könnte, änderte sich gerade in der ersten deutschen Demokratie, der Weimarer Republik, radikal. Das Wilhelminische Zeitalter mit seiner rückwärts gewandten verschnörkelten Architektur und seinem antiquierten Kunst-

verständnis wurde vom Sturm der Geschichte weggefegt. Zahlreiche Künstler, Gestalter und Baumeister wollten gerade für die Menschen, die in diesen Jahren unter oft unwürdigen Bedingungen gehaust und geschuftet haben, eine neue Welt entwerfen. Lichtdurchflutete, funktionale Architektur sollte die gerade in Großstädten wie Berlin vorherrschenden muffigen und finstren Mietkasernen ersetzen. Möbel sollten nicht mehr in schwerem Holz und kitschiger Ornamentik die Lebensräume verfinstern, Alltagsgegenstände ein elegantes und doch funktionierendes Design erhalten. Die neue Freiheit der Demokratie mit Frauenwahlrecht, Presse- und Redefrei-



Dessauer Bauhausköpfe (aus dem Bauhaus-Fotoalbum von Fritz Schreiber)

©Stiftung Bauhaus Dessau





*Die Südseite des Bauhaus-  
gebäudes in Dessau von  
Walter Gropius (1925-26).  
©Tadashi Okochi/Pen Magazine,  
2010/Stiftung Bauhaus Dessau*





Marcel Breuer mit seinem „Harem“. Von links nach rechts: Marcel Breuer, Martha Erps, Katt Both und Ruth Hollos, 1926.

©Stiftung Bauhaus/Dessau/  
Consemüller Erich/Consemüller  
Stephan (Eigentum Original Print)

heit und das Ende des preußischen Militarismus sollte in einer eigenen Ästhetik Ausdruck finden. Dafür gründete Walter Gropius 1919 das interdisziplinäre Bauhaus als innovative Kaderschmiede der Moderne.

Wie die junge Republik in Weimar gegründet, ist das Bauhaus bis heute mit der kleinen Stadt Dessau verbunden. Nur eine Autostunde von Berlin entfernt, ist sie der gewollte Gegenentwurf einer menschenwürdigen Existenz fern der alten Strukturen auf der Suche nach einer neuen Urbanität. Zwischen den Jahren 1925 bis 1932 hat diese Institution ihre Blütezeit erlebt. Alle drei Direktoren, Walter Gropius, Hannes Meyer und Ludwig Mies van der Rohe, haben das Bauhaus geprägt, und nahezu alle Bauten, die in Dessau entstanden sind, zäh-

len heute zu den Ikonen der Architektur des 20. Jahrhunderts. Die Stadt war in den 1920ern ein aufstrebender Industriestandort – mit dem Bürgermeister Fritz Hesse, dem Ingenieur Hugo Junkers und dem Landeskonservator Ludwig Grote als treibende Kräfte. Als das Bauhaus Weimar im Jahr 1924 aus politischen Gründen verlassen musste, hatten sich auch andere Städte wie Frankfurt/Main, Darmstadt und Magdeburg um das Bauhaus als Hochschule für Gestaltung beworben. Dessau ging damals als Sieger hervor. Sie bauten hier eine Hochschule auf, an der junge Menschen über das Lernen mit und am Material ihre künstlerische Kreativität entfalten sollten. Dabei ging es weniger um das künstlerische Einzelwerk als um Alltagsgegenstände, die in Zusammenarbeit mit der Industrie hergestellt werden sollten. Daraus



LEGAT  
LIVING

MAXVORSTADT  
**BARER  
HÖFE**

nur 10 Neubau-Wohnungen  
2 bis 5 Zimmer  
· jetzt vormerken lassen ·



AU  
**HAUS  
MÜHLBACH**

Denkmal-AfA-geförderte Wohnungen  
1 bis 5 Zimmer  
· bereits 60 % vergeben ·







Ateliergebäude des Bauhaus-  
gebäudes Dessau (Prellerhaus),  
Walter Gropius 1925/26.  
©Yvonne Tenschert/Stiftung  
Bauhaus Dessau



Das Kornhaus (1929/30) des Architekten Carl Fieger.  
©Doreen Ritzau, 2008/Stiftung Bauhaus Dessau



Die wiedereröffnete  
Trinkhalle an den  
Meisterhäusern Dessau.  
©Yvonne Tenschert, 2016/  
Stiftung Bauhaus Dessau

Oskar Schlemmer, geteilte  
Halbfigur nach rechts, 1923  
©Stiftung Bauhaus Dessau



entstand das Gros der bekanntesten Produkte und Bauten, die das Bild des Bauhauses bis heute prägen – von Marcel Breuers Stahlrohrmöbeln über Marianne Brandts Aschenbecher und dem Stahlhaus bis zum meistverkauften Erzeugnis: der Bauhaustapete.

Der theoretische Unterricht wurde auf eine breitere Basis gestellt und andere Fächer wie zum Beispiel Ingenieurwissenschaften, Psychologie und Betriebswirtschaftslehre in das Lehrprogramm eingebunden. Eine interdisziplinäre Ausbildung, wie es sie heute nicht mehr gibt und die doch so wünschenswert wäre. Absolventen schlos-

sen ihre Ausbildung mit einem Bauhaus-Diplom ab. Im Werkstattflügel des Gebäudes arbeiteten Maschinen, während in der Bühnenwerkstatt das moderne Theater entwickelt wurde. Die Studenten lebten im Ateliergebäude, auch Prellerhaus genannt, und trafen sich in der Mensa oder nutzten den Gymnastikraum. In den nur wenige Meter entfernten Meisterhäusern hingegen lebten die Meister mit ihren Familien. Darunter einige der wichtigsten Künstler des 20. Jahrhunderts: Walter Gropius, Oskar Schlemmer, Georg Muche, László Moholy-Nagy, Lyonel Feininger, Wassily Kandinsky und Paul Klee. So avancierte das Ensemble der Meisterhäuser zum Inbe-







Meisterhäuser in Dessau, Ansicht Straßenseite  
(Architekt: Walter Gropius, 1926).  
©Martin Brück, 2009/Stiftung Bauhaus Dessau



griff der Künstlerkolonie. Nachdem Walter Gropius 1928 die Leitung der Hochschule an Hannes Meyer übergibt, rückt dieser den sozialen Anspruch des Bauhauses in den Fokus. Ihm geht es vor allem um die Frage, wie gut gestaltete Produkte und Bauten so geschaffen werden können, dass sie für alle erschwinglich sind.

Neben der Volkswohnung waren vor allem die Laubenganghäuser und die ADGB-Bundesschule in Bernau architektonische Beispiele von Meyers Idee einer kollektiven Gestaltung mit sozialem Anspruch. Unter Hannes Meyer radikalisierten sich die Studenten politisch und engagierten sich für den Kommunismus. Die Politik entließ daraufhin Meyer im Jahr 1930. Walter Gropius selbst war es, der Mies van der Rohe als dritten Direktor empfahl. Unter ihm wurde der Vorkurs abgeschafft und die Werkstattarbeit reduziert. Architektur, konstruktive Logik und räumliche Freiheit rückten in den Fokus. In der Dessauer Stadtversammlung hatten inzwischen die Nationalsozialisten die Mehrheit erreicht. Am 30. September 1932 beschloss die Dessauer Stadtversammlung die Schließung der Hochschule für Gestaltung in Dessau. Mies van der Rohe führte das Bauhaus noch für ein weiteres Semester in Berlin-Steglitz als Privatinstitut weiter, bevor er nach vielfachen Querelen mit den Nationalsozialisten am 10. August 1933 in einem Rundschreiben die Auflösung des Bauhauses bekannt gab. Aber der Samen für den weltweiten Einfluss der Bauhaus-Schule war gesetzt, und das Exil vieler Professoren gerade in den USA sorgte für eine Verbreitung im architektonischen Bereich. Die DDR entdeckt das Bauhaus-Erbe erst 1976 wieder. Sie rekonstruiert das Gebäude denkmalgerecht. Nach der



# Mehr Raum zum Leben

Münchener Handwerk für höchste Ansprüche

Gartenbau & Carport

Balkon & Terrasse

An-/Umbau & Neubau

Dachausbau & Aufstockung

Dachfenster & Dachgauben

Sanieren & Restaurieren



Aus Leidenschaft für gutes Handwerk

Qualität ist unser Maßstab.

Frank Zimmerei und Holzbau GmbH&Co.KG

Eversbuschstraße 207 | 80999 München | Tel. 089.81887771 | [www.zimmereifrank.de](http://www.zimmereifrank.de)





Bauhausfest 2016, „Zirkus, Zirkus – von Schwarz nach Weiß.“  
©Doreen Ritzau, 2016/Bauhaus Dessau Foundation



Roberto González – Architekt des Bauhaus Museums Dessau auf dem Baufeld.

©Stiftung Bauhaus Dessau/  
Thomas Meyer/OSTKREUZ, 2018



Bauhaus Museum Dessau, Siegerentwurf von addenda architects (GONZALEZ HINZ ZABALA), Barcelona 2015.

©Stiftung Bauhaus Dessau/addenda architects (GONZALES HINZ ZABALA)

Wiedervereinigung wird im Jahr 1994 die Stiftung Bauhaus Dessau gegründet, die bis heute das Erbe in Form der Bauten, der Sammlung und der Vielfalt der Themen zu Architektur, Design und Kunst erforscht, erhält und vermittelt.

So ist das Bauhaus auch ein Zeugnis von 100 Jahren deutscher Geschichte, und dieses Jubiläum wird überall in Ausstellungen und Veranstaltungen gewürdigt und gefeiert. Natürlich vor allem vor Ort in Dessau. Die ganze Stadt wird von diesen Feierlichkeiten durchdrungen und findet einen Höhepunkt in der Eröffnung des Bauhaus-Museums Dessau am 8. September. Zum ersten Mal kann in diesem Gebäude, das die klassischen Bauten der Institution architektonisch verbindet, die umfangrei-

che Sammlung der Stiftung würdig ausgestellt werden. Das Konzept des spanischen Architekten-Kollektivs „addenda“ sieht einen transparenten Korpus vor, der die schwebende Black Box als Ort für die Sammlung und das Erdgeschoss als offene Bühne für zeitgenössische Positionen und Wechselausstellungen umfasst. Alles was hier geschieht und Dessau zum Anziehungspunkt für Kunstinteressierte macht, kann man unter [www.bauhaus-dessau.de](http://www.bauhaus-dessau.de) erfahren. Für die zahlreichen Events in der gesamten Republik liegt eine ausführliche Liste unter [www.veranstaltungen.bauhaus100.de](http://www.veranstaltungen.bauhaus100.de) bereit, in der München natürlich auch nicht fehlen darf.

Die Verbindung unserer Stadt mit dem Bauhaus ist vor allem mit der Person Wassily Kandinsky gegeben, der











*Raumansichten der Ausstellung ReFlex Bauhaus. 40 Objects – 5 Conversations. Zu sehen in der Pinakothek der Moderne.*

©1923, Bauhaus Weimar. Foto: Die Neue Sammlung – The Design Museum (A. Laurenzo)

gemeinsam mit Franz Marc und Gabriele Münter die künstlerische Avantgarde vor dem ersten Weltkrieg prägte und mit seinen abstrakten Werken eine neue Ära der Malerei einleitete. Ein Grund, wieder einmal im wundervollen Franz Marc Museum vorbeizuschauen, wenn ab dem 13. Oktober dort der Blaue Reiter mit der Ausstellung „Das Moment der Abstraktion“ gefeiert wird ([www.franz-marc-museum.de](http://www.franz-marc-museum.de)). In München selbst wird man, was das 100-jährige Jubiläum des Bauhauses angeht, das ganze Jahr über in der Pinakothek der Moderne fündig. Die Neue Sammlung zeigt hier eine Ausstellung, die die gegenwärtige Bedeutung der Reformschule bespricht und auf die eigene historische Verbundenheit mit dem Bauhaus hinweist. Erstmals werden historische Objekte aus dem eigenen Bestand in München gezeigt. In Kooperation mit dem Künstler Tilo Schulz entsteht eine Rauminstallation, die 40 historische Objekte und fünf zeitgenössische Rezeptionen mitein-

ander verschränkt. Die Künstlerinnen und Künstler – die Designerin Ayzit Bostan, die Lyrikerin Barbara Köhler, die Architektin Anupama Kundoo, der Komponist Junya Okawa und die Künstlerin Sofie Thorsen – entwickeln eine eigenständige Arbeit durch den Dialog mit je einem Bauhaus-Objekt: [www.pinakothek-der-moderne.de/ausstellungen/reflex-bauhaus](http://www.pinakothek-der-moderne.de/ausstellungen/reflex-bauhaus)

Das Bauhaus sollte im Sinne seiner Gründer nie ein elitärer, abgehobener Elfenbeinturm sein. Es war eine lebendige Schule, die immer die Anforderungen für ein würdiges und modernes Leben der Menschen im Blick hatte. So ist es nur konsequent, das gerade die Münchner Volkshochschule ein umfangreiches Programm zu diesem Jubiläum zusammengestellt hat. Zu allen Bereichen von Fotografie, Kunst, Architektur und Design gibt es hier 2019 eine Unmenge an Vorträgen, Filmen, Führungen und Ausstellungen. Highlight ist dabei eine ge-



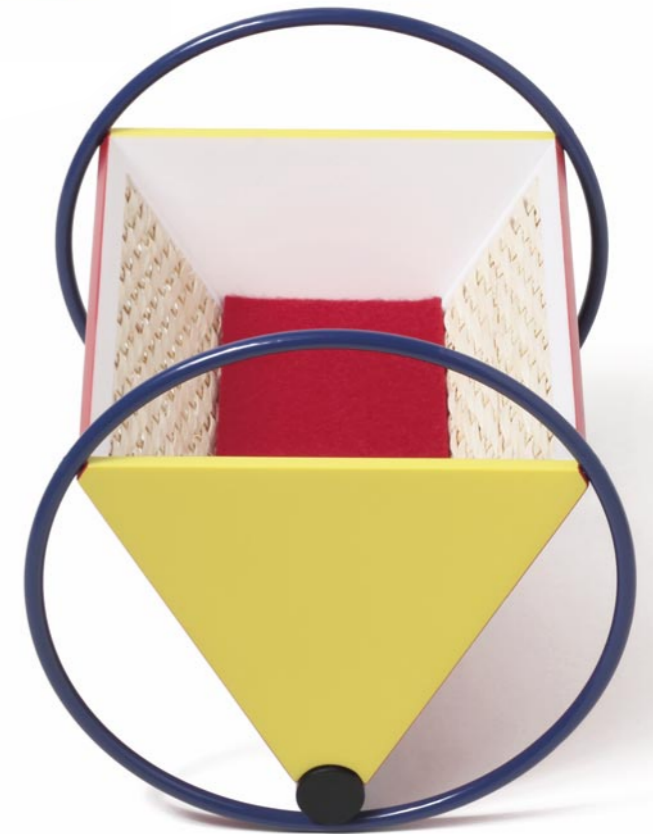
*Alma Buscher, Bauspiel Schiff von 1923 – ein echter Bauhaus Design-Klassiker.*

©1923, Bauhaus Weimar. Foto: Die Neue Sammlung – The Design Museum (A. Laurenzo)

führte Exkursion nach Dessau und Weimar. Fünf Tage mit vier Übernachtungen vom 11. bis 15. September stehen zur Verfügung, um unter fachkundiger Leitung das gesamte Spektrum eingehend kennenzulernen. Nähere Infos hierzu und dem gesamten Programm sind unter [www.mvhs.de](http://www.mvhs.de) zu entdecken. Selten gibt es ein Kulturereignis, das eine so breite bundesweite Veranstaltungswelle hervorruft. Daran lässt sich ermesen, wie prägend und wichtig das Bauhaus bis heute in der Geschichte gerade des demokratischen Deutschlands ist. Gestaltung ist eben nicht nur ein materieller Akt, um konkrete Dinge herzustellen, sondern im besten Fall auch ein Ausdruck freien Denkens und innigem Wunsch nach gesellschaftlicher Utopie. Ziele, die die Gründer 1919 verfolgt und, obwohl sie nur zwei Jahrzehnte arbeiten konnten, im Bauhaus verwirklicht haben. So stark ist immer noch ihr Einfluss, dass die Arbeiten auch heute noch aktuell und jung sind. ■

*Die Bauhaus-Wiege wurde 1922 vom Bauhaus-Lehrling Peter Keler entworfen und war Teil eines Bettenprogrammes.*

©Bauhaus Wiege Miniatur Naef Spiele AG, Bezugsquelle: [www.einrichten-design.de](http://www.einrichten-design.de)





Immobilien und  
wahre Werte.



**Wertvoll ist, was Ihnen viel bedeutet.**

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

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

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

Nymphenburg Tizianstraße 50  
t +49 (0)89 15 94 55 - 0  
ny@riedel-immobilien.de

Bogenhausen Prinzregentenstraße 70  
t +49 (0)89 15 94 55 - 40  
bo@riedel-immobilien.de

Schwabing Hohenzollernstraße 21  
t +49 (0)89 15 94 55 - 30  
sw@riedel-immobilien.de

Gräfelfing Bahnhofstraße 77  
t +49 (0)89 15 94 55 - 20  
gr@riedel-immobilien.de

Werte leben.

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



# Der Tisch mit Erlebnisgarantie

Die Ambition, auf der Wiese unterm Baum zu sitzen und sich mit der Natur zu vermählen, folgt einem uralten Instinkt. Manfred J. Siegwarth zeigt uns innovative und preisgekrönte Verschmelzungen von Natur und Gartenmöbeln. ➔







*Mediterranes Ambiente inmitten von Oliven- und Zitronenbäumen, deutsche Gemütlichkeit unter Kastanien, dem Golfer sein geliebtes Grün, der Fußballmannschaft das Dinner am Rasenteppich: Der Erlebnistisch Tavola Verde® zaubert jede gewünschte Stimmung.*

*Bei Special Events, Empfängen, Produktpräsentationen oder privaten Anlässen wie Hochzeiten, Geburtstagen oder Taufen – der Name ist uneingeschränkt Programm. Beim Erlebnistisch Tavola Verde® steht die Natur im Mittelpunkt. Mitten aus der Tischplatte sprießen Olivenbäume, Feigenbäume, Palmen, alte Reben – oder auch urwüchsige deutsche Kastanien – und zaubern ein Ambiente, das Besuchern, Gästen und Freunden noch lange in Erinnerung bleibt. Eine Geburtstagsfeier mit Capri-Stimmung inmitten von Orangen-, Zitronen- und Feigenbäumen? Ein Firmenjubiläum im Freien unter blühenden Kirschbäumen? Alles ist möglich.*

#### **Die Idee eines passionierten Gastgebers**

Der Kreative des Tavola Verde®, Manfred J. Siegwarth, ist Inhaber der gleichnamigen Gartenmanufaktur – und vor allem mit Leib und Seele Gastgeber und Genießer. Ein Blick in das kleine, aber feine Unternehmen in Bohlingen am Bodensee genügt, um festzustellen, wessen Geistes Kind er ist. Im endlos groß scheinenden Garten stehen edle Terracottastatuen, Kunstobjekte und Skulpturen, eine lauschige Orangerie lädt zum Verweilen ein, verwunschene Nischen mit herrlichen Pflanzen und Sträuchern animieren zum Träumen. Man fühlt sich in







südliche Gefilde versetzt – in die Gegend, die es Manfred J. Siegwarth besonders angetan hat.

Der Gedanke, dieses besondere Ambiente überall erleb- und fühlbar zu machen, gipfelte in der Kreation des Tavola Verde®, einem Tisch, der wie kein anderer Gastlichkeit und Genuss mit den Kräften der Natur vereint. Oder anders formuliert: Der Entwicklung des Tavola Verde® lag weder ein Designerwunsch noch ein Marketinggedanke zugrunde, vielmehr stand ein Lebensgefühl Pate. Das ist dem Objekt in allen Details anzumerken.

#### **Wie kommt der Baum in den Tisch?**

Mitten in einer duftenden Frühlingswiese steht ein blühender Apfelbaum. Unter seinem berausenden Blütendach steht die runde Version des Tavola Verde®, die gepflegtere Variante des Picknicks unter freiem Himmel – und erst auf den zweiten Blick fällt einem Erstaunliches auf: Wie kam der prächtige Apfelbaum in den Tisch? „So ähnlich wie die Birne in die Williamsflasche“, verrät Manfred J. Siegwarth mit einem Augenzwinkern. Dem ist natürlich nicht so. Des Rätsels Lösung ist so überraschend wie einfach: Die Tische bestehen aus zwei Hälften







*Für seinen außergewöhnlichen Tavola Verde® erhielt Manfred J. Siegwarth bereits 2006 den „Taspo Award“, den Globe der grünen Branche, in Berlin überreicht.*

ten, die zusammengeschoben und fixiert werden. Durch eine Aussparung in der Mitte entsteht der Eindruck, als wären die Bäume und Sträucher direkt durch die Tischplatte hindurchgewachsen. Eine geniale und – selbstredend – inzwischen patentgeschützte Idee. Hohe Qualität in allen Belangen zeichnet den Tavola Verde® aus. Die Herstellung erfolgt aus heimischen Hölzern wie Buche und Esche oder aus zertifiziertem Teakholz in der firmeneigenen Werkstatt. Jeder Tisch ist mit passenden Pflanzenarrangements begrünt und bestimmt somit die individuell gewünschte Stimmung.

#### **Der Tisch à Passion**

„Bei der Konzeption des jeweiligen Tisches gehe ich genauso vor, wie wenn ich einen Garten gestalte“, erklärt Siegwarth. Wenn Bonsais die Tischmitte zieren, Moos, Steine und Sand mit inspirierenden Zenmustern dazu arrangiert sind, ist klar, dass hier Sushi oder Sashimi serviert werden und nicht Spaghetti vongole. Diese wurden bei der Präsentation des Tavola Verde® mit Rosmarin unter Olivenbäumen vor dem Kolosseum in Rom serviert. Hier paart sich die Lust zum Genießen mit dem Ferienszauber des mediterranen Ambientes. ➔







Herzlichkeit und Gastfreundschaft mit einzigartigem Ambiente ist die Kombination der Ansprüche. „Lassen Sie Ihre Könige tafeln“, sagt der Gartenfürst vom Bodensee. Da kommt uns der altherwürdige Satz „Der Gast ist König“ in Erinnerung. Wie recht er hat, der charmante Gastgeber.

#### **Kaufen oder mieten oder beides**

Die „Tavola Verde®“-Tische können käuflich erworben oder auch gemietet werden. Für Letzteres empfiehlt es sich, den „all inclusive Service“ zu nutzen. Denn Manfred J. Siegwarth liefert in diesem Fall nicht nur die Objekte, sondern kreiert aus dem reichen Fundus an Bäumen, Pflanzen und Deko-Elementen aus seiner Gartenmanufaktur das gewünschte Umfeld. Zahlreiche Unternehmen haben diesen Service bereits genutzt und berichten begeistert über die Erfolge, die sie bei ihren Kunden, Gästen und Freunden damit erzielen konnten. [www.siegwarth.com](http://www.siegwarth.com) ■

*Für die perfekte Produktpräsentation können Kunden sich als „rent object“ für den „all inclusive“-Service entscheiden. Darin enthalten sind unter anderem Tische, Pflanzen, Stühle, Tischläufer, passende Gedecke, Teller, Becher, Windlichter, Kerzen etc. Lange Tafeln und Kunstobjekte ergaben auf der Blumeninsel Mainau (Bild oben) ein harmonisches Ganzes.*



# Bijou Lehel

Neubau von fünf Dachgeschoss-Maisonette-Wohnungen  
in Münchens begerhtem Stadtteil



## Wohnraum, mit dem man sich gerne schmückt

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

Energiewerte: EA-B, 69,7 kWh (m<sup>2</sup>\*a), Hzg. Erdgas, BJ. 2019, EEK B

**Dawonia** 



# Mystisches Myanmar

Im Land der Tempel und Pagoden  
fotografiert von Wolfgang Ott.

122  
nah & fern





Nur wenige Länder Südostasiens haben ihren ursprünglichen Charme so bewahrt wie Myanmar, das sich noch fast unberührt vom Tourismus präsentiert. Reisende entdecken hier architektonische Zeugnisse der buddhistischen Kultur und eine äußerst abwechslungsreiche Landschaft. Im hohen Norden, wo Myanmar an Indien und China grenzt, erblickt man die Gipfel des majestätischen Himalaja, im Süden lockt der Indische Ozean und das Myeik Archipel mit einer sagenhaften Inselwelt, und im Westen liegen einige der schönsten Strände Südostasiens. Im Osten grenzt Myanmar an Laos und Thailand. Das ehemalige Burma – oder auch Birma – gilt bei vielen Touristen noch als Geheimtipp. MünchenCITY verrät die schönsten Ecken des mystischen Landes.

Denkt man an Birma, sieht man goldene Tempel und Pagoden in den Himmel ragen und darüber gleiten zahlreiche Heißluftballons der aufgehenden Sonne entgegen. Myanmar, wie es heute heißt, war in jüngster Zeit wegen religiöser Unruhen in den Schlagzeilen, und trotz dieser Problematik strahlt es die Aura eines längst vergangenen Asiens aus, die heute kaum mehr andernorts zu finden ist. Myanmar ist ein ungeschliffener Rohdiamant und für abenteuerlustige Südostasien-Fans unverzichtbar. Bekannt ist der kleine Bruder Thailands für seine imposanten Pagoden und bunten Märkte und die besondere Gastfreundschaft der Einheimischen.

#### **Einsame Inseln und Sandstrände**

Wer einen Strandurlaub wie Robinson Crusoe verbringen möchte, ist auf dem Myeik-Archipel goldrichtig – ein

tropisches Inselparadies mit blühenden Korallenriffen, einsamen Sandstränden und einer einzigartigen Flora und Fauna. Die Inseln bestechen durch ihre ursprüngliche Schönheit. Hier können Urlauber beim Baden, Schnorcheln, Tauchen oder Kayaking entspannen und bei kulturellen Begegnungen die Gepflogenheiten der einheimischen Bevölkerung entdecken. Auf dem Myeik-Archipel ist man im Gegensatz zu vergleichbaren Destinationen oft allein unterwegs – die Inselgruppe ist eine der letzten touristisch unerschlossenen Gebiete dieses Ausmaßes. Der Archipel erstreckt sich entlang der Westküste des südlichen Zipfels des Landes und nennt über 800 Inseln sein Eigen. Diese sind mit tropischem Regenwald bedeckt und zum Großteil von der Zivilisation unberührt. Die Inseln liegen in einem Randmeer des Indischen Ozeans, das auch Andamanisches Meer ge-







nannt wird. Seit 2013 wird der Tourismus des Archipels von der Regierung gefördert; davon spürt man als Besucher aber bisher nicht allzu viel. Die Inseln bieten nur wenige Übernachtungsmöglichkeiten. Eine gute Möglichkeit, den unberührten Archipel zu erkunden, sind sogenannte Liveboat-Urlaube. Die beeindruckenden Strände im Süden von Myanmar sind allerdings relativ schwer zu erreichen. Einfacher zu erreichen ist der touristisch gut erschlossene Ngapali Beach an der Westküste Myanmars. Der kilometerlange weiße Sandstrand samt Palmen liegt am Golf von Bengalen. In der Nähe des Strandes befinden sich ebenfalls Korallenriffe, die zum Schnorcheln einladen.

#### Natur und einheimische Kultur auf dem Inle See

Eines der Highlights Myanmars ist der 22 Kilometer lange und 11 Kilometer breite Inle-See, der sich im südlichen Teil des Shan-Staates zwischen den Städten Kalaw und Taunggyi erstreckt. Eingehüllt in eine atemberaubende Flora und Fauna, begeistert er mit seinen Stelzendörfern und schwimmenden Gärten, die man bei einer Kanutour entspannt kennenlernen kann. Seit 1985 stehen der Inle-See sowie das umliegende Feuchtgebiet, das als Vogelschutzgebiet gilt, unter strengem Naturschutz. Der See liegt auf 900 Meter Höhe und ist Heimat der Intha, die ein Drittel der dort lebenden Menschen ausmachen. Der zweitgrößte See des Landes ist umgeben von Schilf und Feuchtgebieten. Im Osten und Westen des Sees laden Wälder zu ausgedehnten Wandertouren ein, und rund um den See erheben sich die 2.000 Meter hohen Shan-Berge. Das Gebiet zwischen dem südlichen und östlichen Shan-Staat ist aber für touristische Zwecke aus

Sicherheitsgründen geschlossen. Als besondere Attraktion gelten neben den ursprünglichen Dörfern der Intha auch die traditionellen religiösen Orte des Buddhismus, die Tempel sowie die legendären Einbeinruderer und deren elegante Art, Fisch zu fangen.

#### Shwedagon-Pagode in Rangun

Doch nicht nur landschaftlich ist Myanmar reizvoll, auch kulturell und architektonisch verzaubert es seine Besucher. So gilt die Shwedagon-Pagode in Rangun als eine der wichtigsten religiösen Stätten des Buddhismus weltweit und zählt damit zu einer der bekanntesten Sehenswürdigkeiten in ganz Myanmar. Um das Erbe Buddha Gautama zu ehren, wurden hier 27 Tonnen Gold und viele andere Schätze verbaut. Der Legende nach ist die Pagode über 2.500 Jahre alt und soll bereits vor dem Tod des Buddha Siddhartha Gautama erbaut worden sein. Heutzutage schätzen Archäologen ihre Errichtung aber eher auf das 6. bis 10. Jahrhundert, gesicherte Berichte über den Stupa stammen vom Ende des 14. Jahrhunderts.

Viele beschreiben die goldene Shwedagon als die schönste Pagode der Welt. Besonders bei den vielen buddhistischen Zeremonien umgibt sie eine magische Atmosphäre, wenn die mit tausenden Diamanten, Rubinen und Saphiren verzierte Wetterfahne sich im Wind dreht. Sie ist unter anderem mit 1.100 Diamanten im Gewicht von 278 Karat bestückt. Am obersten Teil befinden sich 4.351 Diamanten mit 1.800 Karat, und an der Spitze thront ein 76-karätiger Diamant, der im Sonnenlicht glitzert. ➔



### Ballonfahrt in Bagan

In Bagan finden Besucher eine eindrucksvolle Architektur vor, die zum Großteil aus dem 11. Jahrhundert stammt. Die relativ kleine Stadt begeistert mit über 3.000 alten Bauwerken, Tempeln, Klosteranlagen, Stupas, Schreinen und weiteren religiösen Stätten. Der Großteil der Tempel ist mit zusätzlichen Wandmalereien aus dem 11. und 12. Jahrhundert versehen. Im Gegensatz zu Mandalay oder Rangun, die beide Millionenstädte sind, leben in Bagan lediglich 22.000 Menschen. Bei einer Reise nach Bagan ist auch das Umland reizvoll. Weltweit bekannt ist Bagan im Zusammenhang mit den Ballonfahrten über den Tempeln. Immer zum Sonnenaufgang startet eine Vielzahl der Ballons in den Himmel, um über die Tempelanlage zu schweben und den Touristen das Areal von oben zu zeigen – ein unvergessliches, aber nicht ganz billiges Erlebnis.

### Mrauk U

Die Stadt Mrauk U, was so viel bedeutet wie Affen-Ei oder Kartoffel, liegt im Rakhaing-Staat im Westen der Republik, in der Nähe der Grenze zu Bangladesch. Mrauk U war eine der wohlhabendsten Handelsstädte von Myanmar. Mit ihren archäologischen Tempelstätten, den Ruinen und Pagoden gilt die Stadt auch als das zweite Bagan und somit als die zweit-wichtigste Attraktion des Landes. Das Besondere von Mrauk U ist die tropische Landschaft aus Stauseen und Flüssen, welche die Pagoden und Tempel umgeben. Am eindrucksvollsten ist die Szenerie, wenn frühmorgens der Nebel über

den 70 Tempeln und Pagoden, die um den Königspalast herum angeordnet sind, aufsteigt. Vom stark verfallenen Teakholzpalast im Zentrum der Stadt sind aber heute nur noch die Reste der Wallanlagen aus Sandstein, die Zugänge und Wassergräben erhalten. Ein Modell des ursprünglichen Palastes kann im Rakhine State Cultural Museum in Sittwe betrachtet werden. Mrauk U ist vor allem im Mai eine Reise wert, wenn beim Pagodenfest „Paya Pwe“ die ganze Stadt von Musik und Tanz erfüllt ist und traditionelle Kämpfe sowie Bootsrennen abgehalten werden.

### Goldener Felsen

Als eines der Highlights von Myanmar zählt auch der goldene Stein der Stadt Kyaiktiyo. Der „Golden Rock“ gehört zu den heiligsten buddhistischen Stätten des Landes und ist somit eines der wichtigsten Pilgerziele der Burmesen. Das liegt auch an der Legende des Goldenen Felsens, die besagt, dass der Eremit Tissa einst von Buddha drei goldene Haare erhalten habe, die er daraufhin auf dem Kopf trug. Dem Tode nahe, wollte Tissa einen Stupa bauen, welcher die drei Haare beschützen sollte. Mithilfe eines Schiffes soll ein Felsen aus den Tiefen des Meeres auf dem Berg platziert worden sein. Das Schiff versteinerte und wird heute als Heiligtum Kyauk Thampan unweit des Berges verehrt. Die drei Haare des Buddhas hingegen sollen den goldenen Stein wie von Zauberhand auf dem Bergvorsprung halten und die Buddhisten des Landes beschützen. ➔







## i

**Anreise** Der internationale Flughafen von Rangun ist der beliebteste Anreiseort, aber auch der Flughafen von Mandalay wird immer gefragter. Die meisten Verbindungen führen über Bangkok, zum Beispiel mit der Lufthansa ab München oder Frankfurt. Innerhalb des Landes lässt sich viel Zeit durch Inlandsflüge einsparen, mit Bussen und Zügen dauert die Reise oft sehr lange und ist relativ beschwerlich.

**Reisezeit und Klima** In Myanmar herrscht generell ein warmes und feucht-tropisches Klima. Die beste Reisezeit ist zwischen den Monaten November und Februar, nach der Regenzeit, die von Mai bis Oktober andauert, und vor der Hitzeperiode, die ab April beginnt. Die Durchschnittstemperaturen liegen dann bei angenehmen 20 °C bis 30 °C, und es fällt nur wenig Niederschlag.

**Art des Reisens und beliebte Reiserouten** Zwar sind in Myanmar auch Individualreisen und Backpacking möglich, diese erfordern aber viel Planung. Da der Tourismus in Myanmar noch in den Kinderschuhen steckt, ist eine organisierte Reise laut der Botschaft von Myanmar eine gute Alternative. Da fast alle internationalen Flüge in Rangun landen, bildet die alte Hauptstadt oft den Ausgangspunkt. Bei einem längeren Aufenthalt ist meist ein Tagesausflug zum Golden Rock geplant. Von Rangun führt die beliebteste Route in den Norden zu den Tempeln und historischen Stätten des Buddhismus in Bagan. Etwas weiter östlich liegt die zweitgrößte Stadt des Landes, die alte Königsstadt Mandalay, die unter anderem mit der wohl längsten Teakholzbrücke der Welt begeistert. Von dort führt der Weg weiter nach Südosten zum Inle-See.

**Wissenswertes** Die Botschaft von Myanmar empfiehlt, mindestens drei bis vier Wochen vor der Abreise ein Visum zu beantragen. Auf angemessene, nicht zu freizügige Kleidung sollte geachtet werden. Mönche dürfen nicht berührt werden und sollten mit Respekt behandelt werden.

**Sicherheitshinweis des Auswärtigen Amtes** Laut Auswärtigem Amt werden in Teilen des Kachin-Staates bzw. nördlichen Shan-Staates weiterhin bewaffnete Konflikte zwischen Rebellenarmeen und dem myanmarischen Militär ausgetragen. Viele Menschen sind auf der Flucht, Grenzübergänge zu China wurden teilweise geschlossen. In einigen Grenzregionen, in denen bewaffnete Rebellengruppen operieren (Teile des Chin-Staates und der Sagaing-Region, Teile der Shan-, Mon-, Kayin-, Karen- und Kayah-Staaten), bleibt die Lage angespannt. Besondere Vorsicht ist hier geboten. Ungekennzeichnete Minenfelder stellen eine zusätzliche Gefahr dar. Im Rakhaing-Staat kommt es immer wieder zu ethnisch motivierten Zusammenstößen. Die touristischen Städte Ngapali, Mrauk U und Sittwe sind derzeit nicht betroffen. Der Aufenthalt in den Grenzregionen ist nur mit besonderer Genehmigung gestattet.

Weitergehende Informationen: [www.botschaft-myanmar.de](http://www.botschaft-myanmar.de)





**„Es ist mir wichtig, den Augenblick mit einem Blick für das Außergewöhnliche einzufangen.“** Wolfgang Ott, Fotograf



Wolfgang Ott ist immer „für einen guten Blick“ zu haben und auf der Suche nach dem Außergewöhnlichen. Als kompetenter Ansprechpartner für Unternehmen und Unternehmungen aller Art mit dem Schwerpunkt Modefotografie und Touristik hat er es sich zur Aufgabe gemacht, außergewöhnliche Bilder „aus dem Leben“ einzufangen. In zahlreichen Beispielen für die Größen der Touristik und Image-/Kampagnenfotografie wie zum Beispiel bei weltweiten Engagements von Robinson, TUI und diversen Touristikregionen hat er dies erfolgreich unter Beweis gestellt und für positive Resonanz gesorgt. Gerade seine oftmals unorthodoxe Herangehensweise an die thematischen Aufgabenstellungen seiner Kunden schafft den besonderen visuellen Reiz und Mehrwert.

Seine Kreativität, Erfahrung und sein enormes Wissen von den Anfängen der Fotografie bis zur heutigen Digitalfotografie ermöglichen es ihm, den notwendigen Durchblick für den „außergewöhnlichen und einmaligen Schuss“ zu bekommen. Wolfgang ist einer der verbliebenen alten Meister der Fotografie mit einem riesigen Archivschatz an Bildern, egal ob Frank Zappa, Boris Becker, ... Wolfgang hat sie alle schon gesehen und unvergessliche Erinnerungen auf Fotopapier oder digitale Chips gebannt.

Wolfgang Ott arbeitet seit den 70er Jahren erfolgreich und branchenübergreifend in seinem Metier. Viele seiner Bilder sind in namhaften Publikationen weltweit zu finden, und sein Stil sorgt meist für Furore und positive Pressestimmen. Bei vielen beruflichen Engagements in den USA, in Australien, Los Angeles, Südafrika und auf

Hawaii ist der Mode- und Lifestyle-Fotograf Wolfgang Ott ein Globetrotter geblieben – auch wenn er heute die bayerische Landeshauptstadt sein Zuhause nennt. Hier unterrichtet er als Gastdozent an der FH München für Kommunikationsdesign.

Im Rahmen seiner zahllosen Aufträge für internationale Modemagazine und Markenfirmen gehen die Reisen um die Welt weiter. So viele Länder und Städte er gesehen hat, zu einem Land hat Wolfgang Ott eine ganz besondere, tiefe und persönliche Beziehung: Myanmar.

Mit kahl geschorenem Kopf und einem ewigen Lächeln im sonnegebräunten Gesicht scheint Wolfgang Ott die Wesenszüge eines Mönches aus Myanmar scheinbar schon verinnerlicht zu haben. Seit zehn Jahren reist er immer wieder und so oft es geht in das südostasiatische Land – immer dabei seine Kamera und seine Begeisterung für dieses einmalige Land und seine Menschen.

„Mit meinen Bildern versuche ich, den Zauber zu beschreiben und die Magie einzufangen, die mich immer wieder hier herzieht. Immer wenn ich glaube, diesem Geheimnis etwas nähergekommen zu sein, entdecke ich neue Facetten, neue Momente, Augenblicke: Blicke, Gesten, ein Windhauch, ein Leuchten, eine Farbe, eine Linie im Staub, in einem Gesicht. Vielleicht gelingt es mir irgendwann, auf meinen Bildern das einzufangen, was ich hier nicht beschreiben kann. So lange werde ich nach Myanmar zurückkehren.“ ■

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





### Kräuter vor unserer Haustür

Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah. In und um München ist für jedes Weh und für jedes Wohl ein Kraut gewachsen. Wir begeben uns für Sie auf eine Kräuterwanderung und erfahren Praktisches, Kulinarisches und Mystisches über „Grünzeug“ am Wegesrand.



**Natürliche Schönheit** liegt im Trend. Wir stellen Ihnen die neuesten Methoden vor, wie Sie ohne Skalpell eine schöne Haut bekommen und fragen bei Experten nach, worauf Sie bei der täglichen Hautpflege achten sollten. ©blackday-stock.adobe.com

### Interesse an einer Anzeige in MünchenCITY?

Unsere nächste Ausgabe erscheint im August 2019  
(Buchungsschluss ist am 23. Juli 2019)

Tel. 089/66627116  
redaktion@muenchensued.de

### 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 Director** Ruben Kabalo **Anzeigen** Anja Zahm **Autoren** Stephanie Bräuer, Wolfgang Kehl, Tina Lindner, Angela Müller **Lektorat** Angela Müller



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

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.

www.grossmann-uhren.com

Carl  Glück

Carl Glück, Maffeistraße 4 in München  
www.carl-glueck.de - info@carl-glueck.de

SCHÖNSTES DEUTSCHES HANDWERK





# Seehofer

## Eine Praxis Vier Spezialisten

Zahnmedizin  
Zahnimplantologie  
Kieferorthopädie

*Dr. Peter Seehofer*

*Dr. Saeidi Pour\* Dr. Berthold\* Dr. Gündel\**

In diesen Bereichen erwarten Sie unsere hochkompetenten Spezialisten. Wir nutzen die Möglichkeiten der modernen Diagnostik und Zahnheilkunde, um Sie umfassend zu beraten und Ihren Behandlungswunsch umzusetzen. Vereinbaren Sie gleich einen Termin:

089 29 88 88, [rezeption@dr-seehofer.de](mailto:rezeption@dr-seehofer.de)  
Widenmayerstr. 7, 80538 München  
U-Bahn und Trambahn Haltestelle Lehel

[www.dr-seehofer.de](http://www.dr-seehofer.de)

*\*Angestellte Zahnärzte*