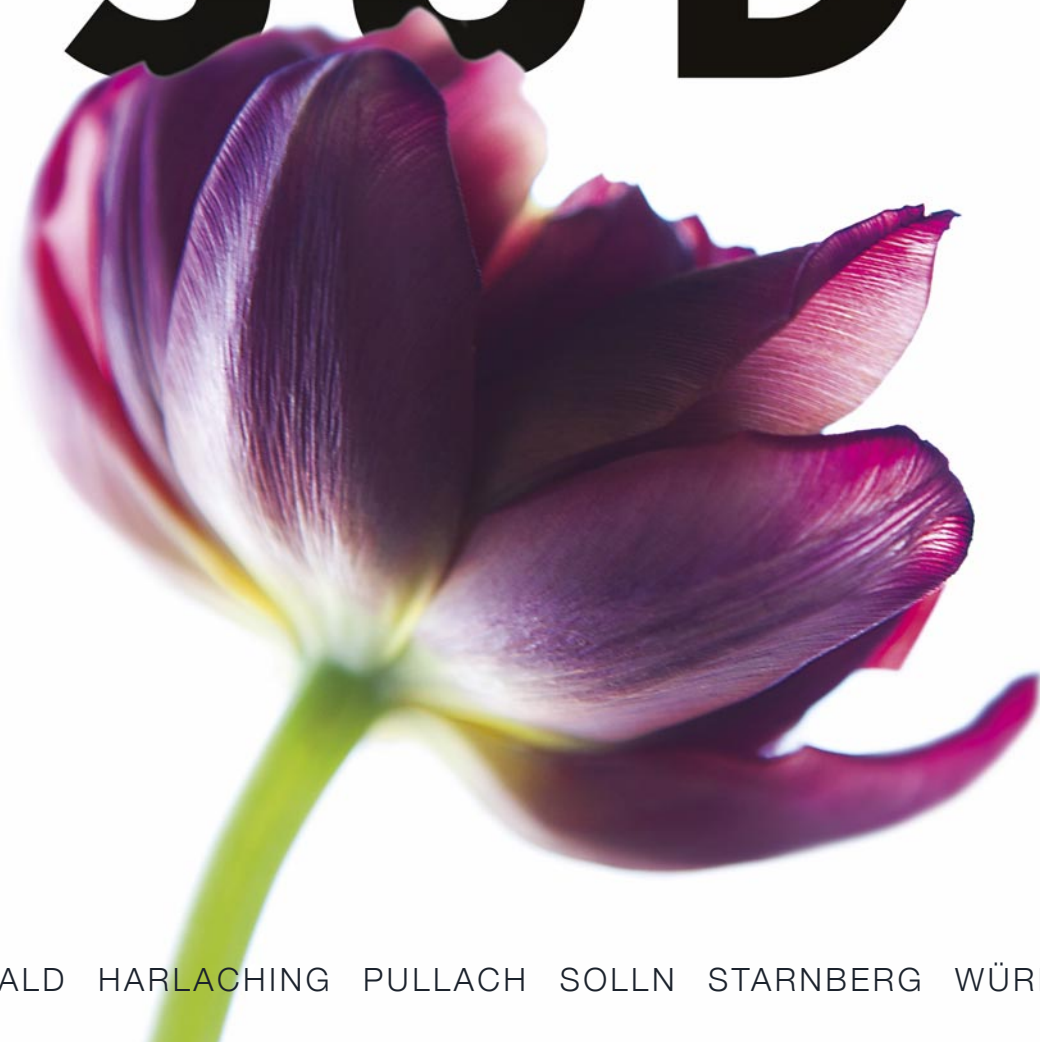


M Ü N C H E N

S Ü D



GRÜNWALD HARLACHING PULLACH SOLLN STARNBERG WÜRMTAL

# Bereit für neue Abenteuer? Der neue 911 ist es.

Ab Mitte März in Ihrem Porsche Zentrum 5 Seen.  
Wir freuen uns auf Ihren Besuch.



**Porsche Zentrum 5 Seen**  
Hörmann Sportwagen GmbH  
Am Römerstein 53  
82205 Gilching-Argelsried  
Tel. 08105 3766-0  
[www.porsche-5seen.de](http://www.porsche-5seen.de)



**PORSCHE**

## Liebe Leserin, lieber Leser,



neue Ziele, neue Herausforderungen, neues Glück ... Ein neues Jahr liegt vor uns und damit neue Vorsätze! Kennen wir alle. Gesünder ernähren, mehr Sport treiben, mehr Zeit für Freunde und Familie und weniger Hektik im Alltag ... Was dann letztlich realisiert wird? Auch das kennen wir alle. Der berühmte „innere Schweinehund“ macht uns immer wieder einen Strich durch die Rechnung. Doch neulich habe ich gelesen, man dürfe auch mal auf diesen hören, er sagt uns nämlich regelmäßig, wann es endlich mal genug ist mit unseren viel zu hohen Ansprüchen an uns selbst. Deshalb versuche ich mich nicht mehr schlecht zu fühlen, wenn ich auf ihn höre, sondern meinen „inneren Schweinehund“ in diesem Jahr öfter mal fröhlich zu begrüßen.

Manche denken: „Unter zwei Wochen brauche ich gar keine Ferien zu machen, um am Ende erholt zu sein.“ Studien aber belegen, dass auch ein Kurztrip enorm beglückend sein kann, weil das Beste am Verreisen – so die Forscher – ohnehin die Vorfreude ist. Planen Sie doch hierfür die Bregenzer Festspiele am Bodensee, die jährlich im Juli und August stattfinden, in Ihrem Terminkalender mit ein.

Alle sprechen von der Zukunft. Wir auch. Was nicht weiter verwundert am Beginn eines neuen Jahres. Ich habe das gute Gefühl, dass sie anders sein wird, die Zukunft. Und ich hoffe, dass wir uns dem Neuen in Gesellschaft, Wissenschaft, Technik, Mode, Kunst und in allen Bereichen des Lebens weiter öffnen und uns um gute Lösungen bemühen. Deshalb haben wir auf Seite 60 einige Tipps zusammengestellt, wie wir alle mit kleinen Dingen den eigenen Plastikverbrauch reduzieren können. Ich wünsche Ihnen wie immer viel Freude 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 keine 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 Sitzen keine Kompromisse, sondern je eine eigene Lösung



„BED for LIVING Doppio“ überzeugt in der Nacht als ergonomisches Doppelbett und bei Tag als elegantes Designsofa.

**Swiss Plus AG  
Showroom München**  
Thierschstr. 38  
bei Casavela GmbH  
Telefon: 0172 389 01 96  
schlafsofa@swissplus.net  
www.swissplus.net  
Di–Fr 11.00 bis 18.30 Uhr  
Sa 10.00 bis 16.30 Uhr



Jörg Keller, Gründer und Inhaber

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 München

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

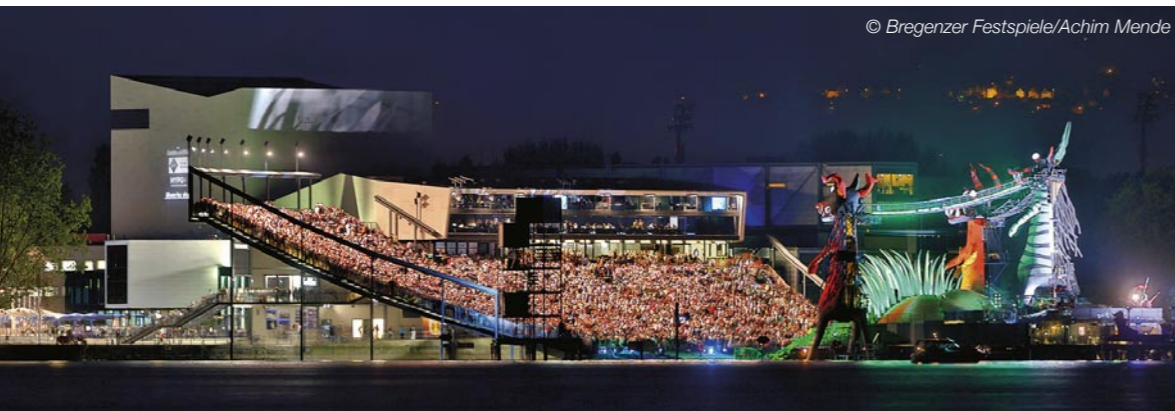
2015 und 2016 wurde bei den  
Bregenzer Festspielen Puccinis  
„Turandot“ vielumjubelt aufgeführt.  
©Andreas Gassner/Norarlberg Tourismus

# Sommerliche Wasserspiele

Die Bregenzer Festspiele entführen ihr Publikum jedes Jahr in die zauberhafte Welt der grandiosen Oper und des anspruchsvollen Schauspiels – das ideale Ziel für einen Kurzurlaub in eine der schönsten Regionen Europas. ➔

Seine Augen sind trunken,  
in ihnen ist Freude. Gnade!





© Bregenzer Festspiele/Achim Mende

Glitzernd spiegelt sich die Sonne in der Weite des Bodensees. Die heitere Atmosphäre zwischen der Alpenkulisse Vorarlbergs und den sanften Hügeln mit seinen berühmten Obstgärten auf der deutschen Seeseite verführt zum Träumen und Genießen. Zum Schweizer Ufer ist es auch nicht weit mit den regelmäßig verkehrenden Booten, und so kann man an einem Tag drei Länder besuchen, in denen man sich sofort heimisch und willkommen fühlt. Das einzigartige milde Klima garantiert laue Sommerabende, an denen man bei einem Glas Wein am Wasser den Blick in die Ferne schweifen lassen kann. Der Bodensee ist aber auch die Kulisse für ein einzigartiges Kulturspektakel unter freiem Himmel, das die Oper in grandiosen Kulissen jedes Jahr aufs Neue feiert: die Bregenzer Festspiele. Vom 17. Juli bis 18. August verwandelt sich die österreichische Stadt in einen fast mediterranen Ort, vor allem wenn, wie dieses Jahr, die italienische Oper ihre Klänge durch die samtene Nachtluft schweben lässt. ➔



Immer auch ein Naturerlebnis – die Seebühne bei Sonnenuntergang.  
© Bregenzer Festspiele/pigrafik





Die Bregenzer Festspiele präsentieren das Festspielprogramm 2019 mit Festspielintendantin Elisabeth Sobotka und Regisseur und Bühnenbildner von „Rigoletto“ Philipp Stözl. ©Bregenzer Festspiele/Lisa Mathis

Das Meisterwerk „Rigoletto“ von Giuseppe Verdi ist die Hauptattraktion auf der Seebühne, deren aufwändige Kulissen und spektakulären Inszenierungen jedes Mal beeindrucken und mit dem See im Hintergrund als Bestandteil des Bühnenbilds spielen. Das grandiose Sing-

spiel ist erstmals an dieser Stelle zu erleben. Der Regisseur und Bühnenbildner Philipp Stözl, dessen Filme wie „Der Medicus“ mit atemberaubenden Szenen begeisterten, betont in seiner Inszenierung Verdis Kontraste zwischen Spektakel und Kammerspiel. Dem zirkushaften

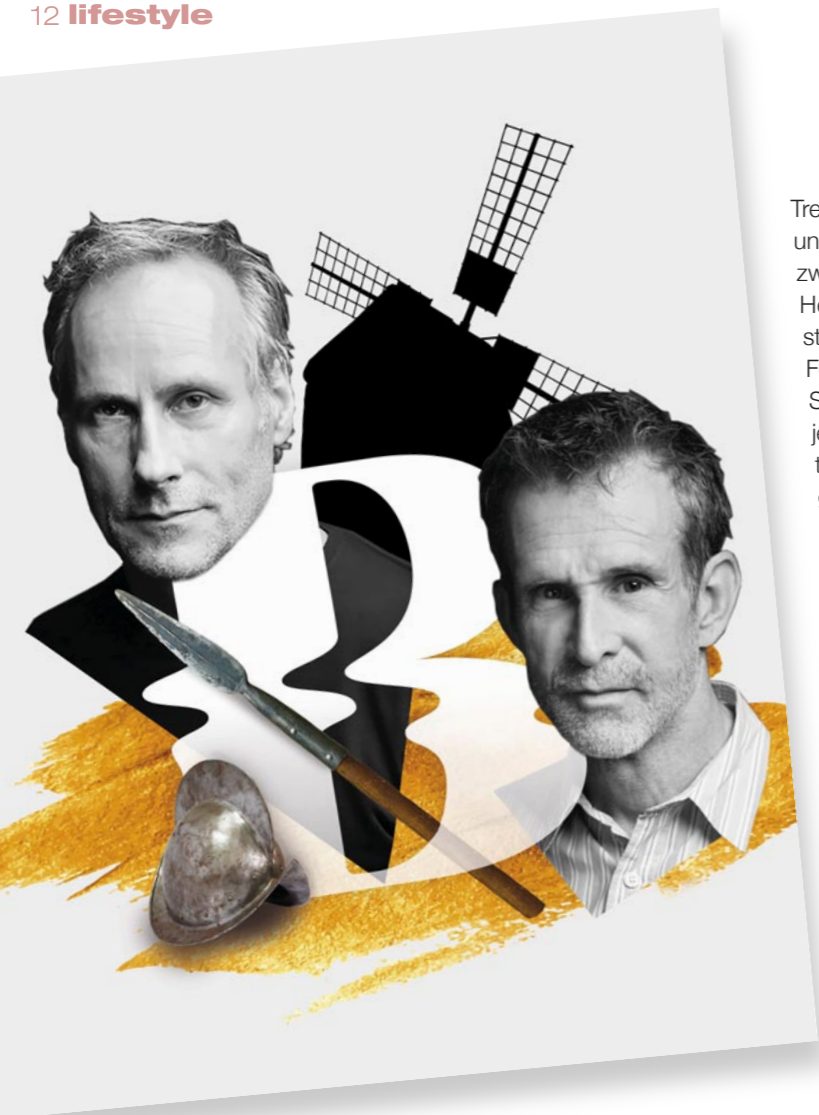


Bei Juwelier Bauer legen wir Wert auf Kompetenz, erstklassige Qualität und optimalen Service. Mit diesen Werten stehen wir Ihnen bestmöglich bei allen Fragen zur Seite.



**Franz C. Bauer · Uhren & Juwelen GmbH**  
Peter-Auzinger-Straße 11 · 81547 München-Harlaching  
Tel. +49 89 690 45 77 · [www.uhrenbauer.de](http://www.uhrenbauer.de)  
Mo – Fr: 09:30 – 13:00 Uhr & 14:30 – 18:30 Uhr;  
Sa 09:30 – 13:30 Uhr





Ulrich Matthes und Wolfram Koch als kongeniales Schauspielerpaar sind zu sehen in Miguel de Cervantes' „Don Quijote“

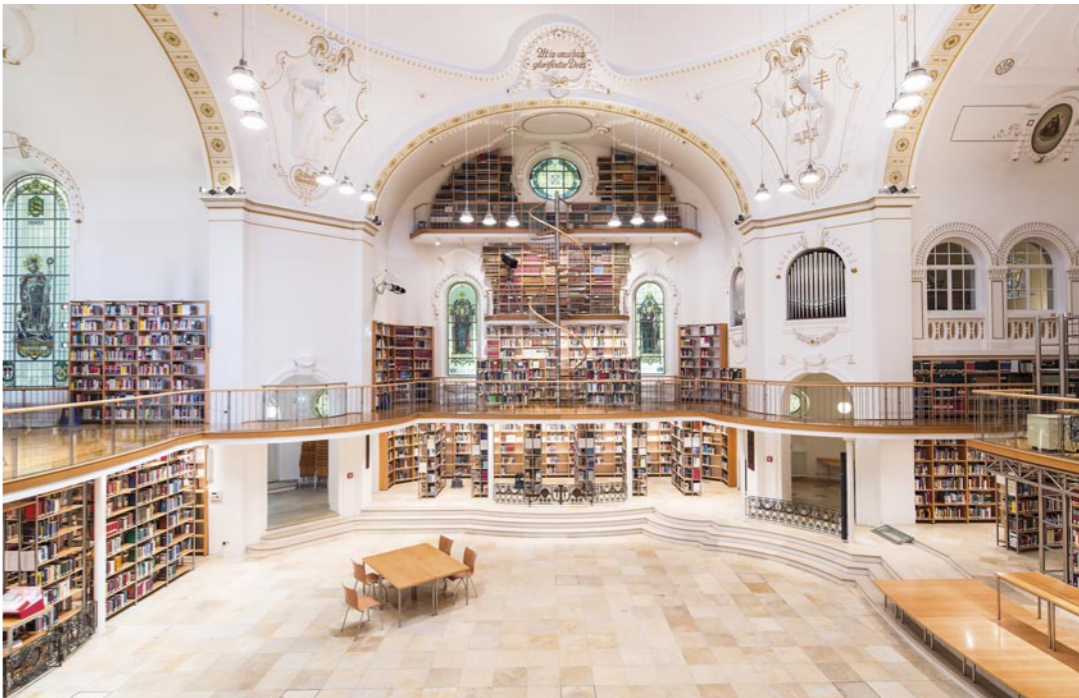
Treiben auf dem Fest, der waghalsigen Entführung und dem nächtlichen Sturm stehen innige Szenen zwischen Vater und Tochter sowie Gilda und dem Herzog gegenüber. Für die musikalische Qualität stehen die Wiener Symphoniker und der Bregenzer Festspielchor, deren Spielfreude vom sommerlichen Sternenhimmel noch zusätzlich befeuert wird. Für jeden Opernfreund ist diese einzigartige Kombination aus Natur und Kunst ein Muss, das er ein Mal, genauso wie die Arena di Verona, erleben sollte.

Aber die Festspiele bieten ein so umfangreiches zusätzliches Programm, dass man sich ein paar Tage Zeit nehmen und einen richtigen Kultururlaub planen sollte, um diese Feier der darstellenden Kunst in all ihren Facetten zu besuchen. So gibt man im Festspielhaus „Don Quichotte“ von Jules Massenet. Der „Ritter von der traurigen Gestalt“ mit seiner Großzügigkeit und Phantasie ist eine der faszinierendsten Figuren der Weltliteratur. Auf der Bühne machte ihn der französische Komponist Jules Massenet zum leidenschaftlich Liebenden. Don Quichotte singt Dulcinée ein wunderschönes Ständchen, denn anders als in Miguel de Cervantes' Vorlage wird seine Angebetete zur realen Bühnengestalt. Dem Wechselspiel von Phantasie und Wirklichkeit spürt Massenet in seiner Musik nach. Die Regisseurin Mariame Clément hat mit Inszenierungen unter anderem im Theater an der Wien, an der Opéra national du Rhin Strasbourg, an der Opéra national de Paris, am Royal Opera



Oben: Die Pfänderbahn sorgt für die schönsten Ausblicke auf Bregenz und den Bodensee. Zu erkennen ist auch die Seebühne und ganz rechts das bayrische Lindau.

Rechts: Die Landesbibliothek Vorarlberg am Seeufer blickt auf eine lange Geschichte zurück und lohnt auch wegen der Architektur einen Besuch.  
©Petra Rainer/Bodensee-Vorarlberg Tourismus







Das Bregenzer Festspiele-Areal von oben betrachtet. Der See ist dabei nicht nur stimmungsvolles Ambiente, sondern dient auch als eine Art akustischer Verstärker.  
©Bregenzer Festspiele/andereart





Bregenz bietet mehr als nur die Festspiele – auch das Stadtbild von Bregenz mit zahlreichen Einkaufsmöglichkeiten ist sehenswert, wie hier der Martinsturm.  
©Petra Rainer/Bodensee-Vorarlberg Tourismus

Von besonderem Reiz mit seinem welligen Profil ist der Bregenzerwald.  
©Popp Hackner/Vorarlberg Tourismus



Mit dem Schiff mal eben in die Schweiz oder nach Deutschland auf einen Kaffee – die Bodensee-Schiffahrt macht's möglich.  
©Petra Rainer/Bodensee-Vorarlberg Tourismus



House in Covent Garden und beim Glyndebourne Festival auf sich aufmerksam gemacht. Diese zentrale Figur der Weltliteratur wird auch im Schauspielhaus als Theaterstück nach der originalen Vorlage von Cervantes in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Theater Berlin gefeiert. In dieser Koproduktion werden die beiden durch ein ebenso kongeniales Paar verkörpert, zwei Stars der Schauspielkunst: Ulrich Matthes und Wolfram Koch. Gemeinsam mit Jan Bosse, Regisseur für phantastische Stoffe und Erzähler großer Geschichten, begeben sie sich in ein gleichermaßen szenisches wie gesellschaftspolitisches Rollenspiel und gehen den Fragen nach, ob wir nicht vielleicht wieder einen Don Quijote brauchen

könnten, um dem eindimensionalen Denken unserer Zeit etwas Utopisches entgegenzusetzen.

Das ist aber bei Weitem nicht alles. Stücke von Arthur Schnitzler in Zusammenarbeit mit renommierten Wiener Bühnen, Tschaikowskys „Eugen Onegin“ im Opernstudio am Kornmarkt und zahlreiche Konzerte von Klassik bis zeitgenössische Moderne an unterschiedlichen Orten lassen ganz Bregenz zu einem Ort werden, in dem überall Musik in der Luft liegt. Das Besondere ist aber die Möglichkeit, einen Blick hinter die Kulissen zu werfen und zu erleben, wie Kunst von solcher Güte in harter Feinarbeit entsteht. Dmitry Vdovin, der die Moskauer Interna-







*Eine willkommene Abwechslung zum kulturellen Musikprogramm: Das sehenswerte Rolls Royce Museum in Dornbirn mit seinen automobilen Träumen.*

*Tagsüber den See genießen und abends in die Oper. Am stilvollsten im Badehaus Kaiserstrand mit Blick auf die Weite des Bodensees.*

©Petra Rainer/Bodensee-Vorarlberg Tourismus



©Petra Rainer/Bodensee-Vorarlberg Tourismus



*Unweit von Bregenz finden im Kongresshaus Monfort in Feldkirch permanent vielfältige Veranstaltungen statt. Dazu kann man sich aktuell unter [www.monforthausfeldkirch.com](http://www.monforthausfeldkirch.com) informieren.*

©Petra Rainer/Bodensee-Vorarlberg Tourismus





*Oben: Sunset-Stufen am Seeufer laden zum „Seele baumeln lassen“ ein.*

*Links: Das vorarlberg museum wartet mit umfangreichen Sammlungen zum Thema Archäologie, Geschichte, Kunstgeschichte und Volkskunde Vorarlbergs auf.*

*©Petra Rainer/Bodensee-Vorarlberg Tourismus*

tional School of Vocal Art leitet, arbeitet seit Jahrzehnten mit jungen Sängern, und das Publikum erhält einen exklusiven Einblick in diese Meisterklasse, aus der vielleicht ein künftiger Star der Bühne hervorgeht. Im „Opernatelier“ erhält man die Möglichkeit, den Prozess zu einem neuen musikalischen Werk mitzuverfolgen. Welche Klangwelten der Hörer erleben wird, erarbeiten die beteiligten Künstler in zahlreichen Treffen und in intensivem Austausch unter Leitung des Komponisten Alexander Moosbrugger. Das ist das Besondere an den Bregenzer Festspielen: Nicht allein die Blockbuster der Klassik werden aufgeführt, sondern auch den innovativen Strömungen der zeitgenössischen Musik wird nachgespürt.

Unter [www.bregenzerfestspiele.com](http://www.bregenzerfestspiele.com) sind noch viele Veranstaltungen zu entdecken wie zum Beispiel die informativen Führungen. Gehen Sie 50 Minuten lang mit auf eine spannende Reise ins Innere des Theaterbetriebs, bei der die einzigartige Möglichkeit besteht, die größte Seebühne der Welt kennenzulernen. Ein Blick hinter die sonst verborgenen Kulissen der Inszenierungen und Sie erfahren dabei Wissenswertes über Geschichte und Entwicklung der Bregenzer Festspiele. Alles schlagende Argumente, die die Stadt am Fuße der Alpen zu einem wunderbaren Ausflugsziel machen – gerade mal zwei Autostunden von München entfernt. Dies alles in sommerlicher Ambiente in einer der ältesten Kulturlandschaften Europas mit internationalem Flair von malerischer Schönheit, die den perfekten Rahmen für das Erleben musikalischer und theatralischer Poesie bildet. Große Kunst, untermalt vom schimmernden Wasserspiel des Bodensees. ■

## Kanzlei am Starnberger See

Familienrecht. Großer-Fettweis & Fey.



### Klar in der Sache – echt in der menschlichen Begegnung

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

Sie befinden sich in einer emotional und rechtlich herausfordernden Situation. Sie suchen **umfassende Unterstützung**, sei es in der konsequenten Durchsetzung Ihrer Rechte oder der Erarbeitung von sinnvollen Kompromissen im Rahmen einer einvernehmlichen Lösung.

**Mit außergewöhnlichem Engagement** begleiten wir drei Anwältinnen Sie fachlich fundiert und respektvoll im Umgang mit allen Beteiligten zu dem von Ihnen angestrebten Ziel.

Im Alten Forstamt • Weilheimer Str. 7 • 82402 Seeshaupt  
Tel.: 0 88 01 - 91 34 06 • Fax: 0 88 01 - 91 34 07  
[grf@rechtsanwalts-kanzlei.com](mailto:grf@rechtsanwalts-kanzlei.com)

[www.kanzlei-am-starnberger-see.de](http://www.kanzlei-am-starnberger-see.de)





Traditionen an Ostern

# Vom Palmtragen und Hiarten

Ostern gehört zu den wichtigsten christlichen Festen, denn an Ostern wird der Auferstehung Jesu gedacht. Und in der gesamten christlichen Welt verbindet man das Fest seit Jahrhunderten mit einer Vielzahl von Traditionen, von denen einige bis heute gepflegt werden. Neben dem Hasen, der die bemalten Eier bringt, oder den Osterfeuern gibt es jedoch von Land zu Land und von Region zu Region unterschiedliche Bräuche, welche bis heute in Bayern zu finden sind ...





Der Osterbrunnen im fränkischen Bieberbach hat es mit rund 11.000 Ostereiern als größter Osterbrunnen der Welt bis ins Guinness-Buch der Rekorde geschafft.

Besonders in den ländlichen, vorwiegend in katholischen Gegenden in Bayern werden Traditionen und Brauchtum großgeschrieben – so auch an Ostern.

### **Osterbrunnen**

Dieser Brauch entstand in den trockenen Regionen der Fränkischen Schweiz. Seit Anfang des 20. Jahrhunderts werden nun jedes Jahr von der Karwoche an bis zwei Wochen nach Ostern zahlreiche Brunnen und Quellen farbenprächtig dekoriert – mit tausenden buntbemalten Eierschalen, Blumen, Kränzen und Girlanden. Um der

Wasserarmut entgegenzutreten, errichteten die Bewohner seinerzeit Brunnen und Zisternen. Die Verzierungen dienten als Dank für das gespendete Wasser und auch als Wunsch, dass der Brunnen nie versiegen sollte. Der Osterbrunnen in Bieberbach bei Egloffstein hat es mit rund 11.000 Eiern sogar als größter Osterbrunnen der Welt ins Guinness-Buch der Rekorde geschafft.

### **Osterfeuer**

Das Feuer wird in der Osternacht entzündet und symbolisiert die Freude über die Auferstehung Jesu, das



Das Osterfeuer steht symbolisch für die Auferstehung Jesu, das „Licht der Welt“. Außerdem werden den Flammen in manchen Regionen erneuernde Kräfte zugeschrieben.

©Bernad Rehorst-shutterstock.com



„Licht der Welt“. An gesegneten Osterfeuern wird die Osterkerze als Licht Christi entzündet und in die noch dunkle Kirche getragen. Vorgänger des Osterfeuers sind die Frühlingsfeuer der Germanen. Bereits damals wurde den Flammen eine erneuernde Kraft zugeschrieben: Das brennende Holz sollte den Winter vertreiben und die Saat vor bösen Geistern schützen.

**Fuirspringe**

Das Feuerspringen („Fuirspringe“) findet in Pfronten im Allgäu statt. Ein Haselnuss- oder Eschenstock wird in der Mitte gespalten, und in dem Spalt wird ein getrockneter Buchenschwamm mit Draht befestigt. Weitere kleine

trockene Schwammstücke, die sogenannten „Zunzeln“, werden vorbereitet. Am Karsamstag treffen sich die Buben des Ortes mit ihren Schwämmen am Kirchplatz, wo bereits das Osterfeuer lodert. Wenn der Pfarrer das Feuer geweiht hat, entzünden die Jungen die Buchenschwämme und tragen sie im Dorf von Haus zu Haus, um einzelne „Zunzeln“ zu verteilen. Die rauchenden Schwammstücke sollen das Unglück von Haus und Hof fernhalten.

**Osterbäume**

Im Chiemgau und Berchtesgadener Land wurden früher – und heute in teilweise abgewandelter Form – so-



*Vielorts sieht man zur Osterzeit geschmückte Sträucher in den Vorgärten. Die ursprünglichen Osterbäume wurden allerdings nur mit exakt zwölf Ostereiern dekoriert, die für die zwölf Apostel standen. ©Gts-shutterstock.com*



**SCHLOSSPASSAGE**

Ihr Einkaufszentrum im Herzen von Grünwald

**Das Einkaufserlebnis für Jung und Alt.**

Parkplätze und machmal auch eine Pfütze vor der Tür.

- |                         |                          |                  |                      |
|-------------------------|--------------------------|------------------|----------------------|
| ACCESSOIRES FÜR TIERE   | DAMENMODEN               | KAMPFSPORTSCHULE | REISEBÜRO            |
| ALLGEMEINARZT PRAXIS    | FAHRSCHULE               | KINDERMODEN      | SANITÄTSHAUS         |
| ASIA BISTRO             | FISCH DELIKATESSEN       | KÜNSTLERMATERIAL | SCHNEIDEREI          |
| BAR, CAFÉ, EIS          | FITNESS                  | METZGEREI        | SCHREIBWAREN & LOTTO |
| BILLARD & SKY SPORTSBAR | FRISEUR                  | MOBILFUNK        | SCHUHE               |
| BÜCHER                  | GESCHENKE & ACCESSOIRES  | NAGELSTUDIO      | STEUERBERATUNG       |
| BÜROBEDARF              | HÖRAKUSTIK               | OBST UND GEMÜSE  | THAI-MASSAGE         |
| CAFÉ, TEE, SCHOKOLADE   | HUNDE-, KATZENFUTTER     | OPTIKER          | TRAININGSZENTRUM     |
| CREATIVE CENTER         | ITALIENISCHE FEINKOST    | PARFÜMERIE       | VERMÖGENSVERWALTUNG  |
| DAMEN-, BADEMODE,       | ITALIENISCHES RESTAURANT | PHYSIOTHERAPIE   | WOHNACCESSOIRES      |
| DESSOUS                 | JUWELIER                 | REINIGUNG        |                      |



www.schlosspassage.com, Schlosstraße 14, 14 A, 14 B, 14 C, 82031 Grünwald, Tel.: 089 64945559





Eine Tradition, die viele Jahre aus den Kirchen verschwunden war, sind die Ostergräber. In der Zeit des Barocks sollten sie den Gläubigen, die nicht lesen konnten, die Bibel ersetzen und ihnen das Sterben Jesu bildlich darstellen. ©Gts-shutterstock.com

nannte Osterbäume aufgestellt. Diese Bäume gelten als Zeichen des Lebens und des Frühlings. Dazu wird die Rinde entfernt und stattdessen werden Buchsbaumbüschel an die Äste gebunden und mit zwölf Ostereiern verziert. Diese stehen symbolisch für die zwölf Apostel.

### Ostergräber

Die Hochzeit der Ostergräber war im Barock. Sie sollten Gläubigen, die nicht lesen oder die lateinische Messe verstehen konnten, die Bibel ersetzen, indem das Geschehen um das Sterben Jesu im Altarraum dargestellt

wird. Ab Mitte des 20. Jahrhunderts galten die Ostergräber jedoch als unzeitgemäß und verschwanden aus den Kirchen. Vor einigen Jahren hat man nun in manchen Kirchen in Bayern und Tirol diese alte Tradition wieder aufleben lassen. Zur Karwoche werden dort die aufwändigen Ostergräber aufgebaut. Zum typischen Schmuck gehören bunte Glaskugeln, die von Kerzen oder Öllichtern beleuchtet ein besonders stimmungsvolles Farbenspiel erzeugen. Aufgrund des großen Aufwands werden sie mancherorts nur alle paar Jahre aufgebaut. ➔



## — ABITUR 2019 — CREATE YOUR FUTURE

### Die Bachelor-Studiengänge:

- Bachelor of Arts (B.A.)  
**International Business Management**
- Bachelor of Science (B.Sc.)  
**Business Psychology**

f @ in #studyred

- Bachelor of Arts (B.A.)  
**Marketing & Digital Media**
- Bachelor of Laws (LL.B.)  
**Law & Digital Business**



Die eufom Hochschulzentren  
Dortmund | Düsseldorf | Essen | Frankfurt  
Hamburg | Köln | **München** | Stuttgart

Die eufom ist die Business School der FOM Hochschule, der mit mehr als 50.000 Studierenden größten privaten Hochschule Deutschlands.





Die Ostermärkte sind immer mehr im Kommen. Dort wird größtenteils in Handarbeit Hergestelltes verkauft – von Marmelade bis hin zu kleinen Kunsthandwerksarbeiten.  
©FootToo-shutterstock.com





32 lifestyle

*Besonders in ländlichen Gegenden im Oberbayerischen, wo viele Familien noch einen Herrgottswinkel im Haus haben, steckt der geweihte Palm dort das ganze Jahr über und wird erst verbrannt, wenn ein neuer aufgesteckt wird.*  
©fottoo-stock.adobe.com



*Die Karfreitagsratschn ersetzt von Gründonnerstag bis Ostern das Glockengeläut.*  
©Handatko-shutterstock.com

### Ostermärkte

Ostermärkte finden in sehr vielen Regionen in Bayern statt. Hier wird hauptsächlich in Handarbeit Hergestelltes verkauft wie selbstgemachte Marmelade, Bastelarbeiten oder auch kleine Kunsthandwerksgegenstände.

### Karfreitagsratschn

Wenn nach dem Gloria am Gründonnerstag die Kirchenglocken verstummen, kommen vielerorts die Karfreitagsratschen zum Einsatz. Dabei ziehen die Ministranten bis zum Karsamstag mit hölzernen Ratschen und Klappern durch die Straßen, um die Gläubigen an die täglichen Gebetszeiten und den Gottesdienst zu erinnern. Schließlich ersetzen die lauten Ratschen die Kirchenglocken, die der Legende nach bis Ostern nach Rom fliegen, um dort zu trauern. In einigen katholischen Gegenden gibt es noch ein paar wenige Schreiner, die die Osterratschen noch in Handarbeit anfertigen. ➔



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

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

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

Parkplätze direkt vor dem Haus und in unmittelbarer Nähe vorhanden.

INTERNATIONAL  
FLAGSHIP  
SALON  
LA BIOSMETIQUE®  
PARIS

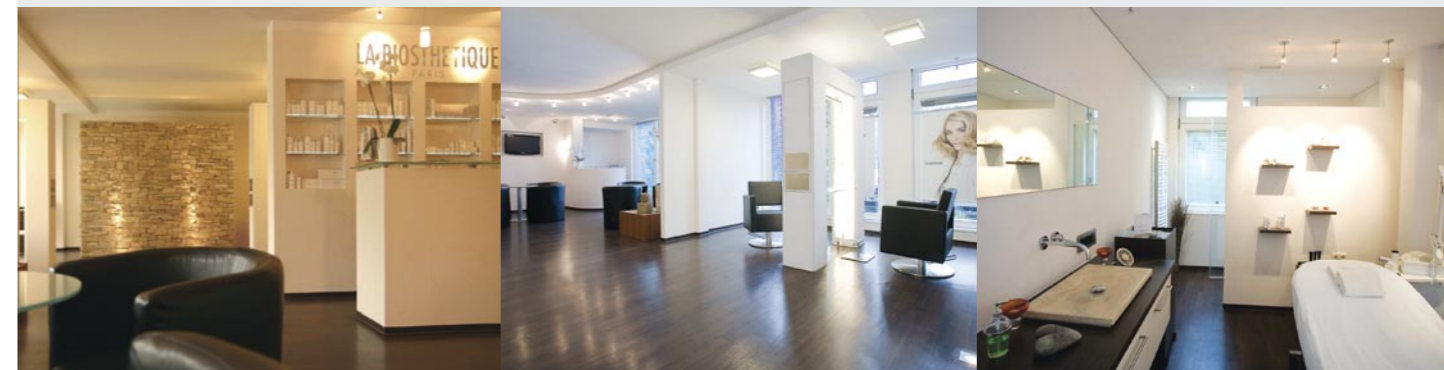
TOP HAIR  
SALON DES JAHRES 2010  
GEWINNER

HEALTH & SPA  
BEST DAY SPA 2011  
WINNER

HEALTH & SPA  
BEST FACIAL TREATMENT 2012  
WINNER

# christina meyer

HAARE | KOSMETIK | DAY SPA



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





Zu den größten Karfreitagsprozessionen gehört die in Lohr am Main: Dort wird anhand von 13 Bildern mit lebensgroßen Figuren der Leidensweg Jesu vom Abendmahl bis zur Grablegung dargestellt.  
©JS-stock.adobe.com

### Karfreitagsprozession

Die Karfreitagsprozessionen in Bayern sind inzwischen seltener geworden. Eine der größten und ältesten im deutschsprachigen Raum findet sicherlich im fränkischen Lohr am Main statt. Seit mehr als 350 Jahren zieht dort die Karfreitagsprozession durch den Ort und zeigt anhand von lebensgroßen Figuren und Bildern den Leidensweg Jesu vom Abendmahl bis zur Grablegung. Insgesamt sind es dreizehn Bilder, die von Männern und Frauen getragen werden.

### Gockelholen

Zu den sehr alten Traditionen zählt das „Gockelholen“, quasi eine Art „Fensterln“ – ein Brauch, der vor allem bei jungen Männern und Frauen beliebt ist. Die jungen Frauen bereiten in der Nacht auf Ostersonntag kleine Geschenke vor, die sich die umherziehenden Burschen dann, mit Leitern bewaffnet, von ihrer Angebeteten abholen kommen. Im Gegensatz zu früheren Zeiten, wo sie Angst haben mussten, von den Eltern erwischt zu werden, ist es heute ein Ereignis, bei dem sogar für das leibliche Wohl der Burschen gesorgt wird. ➔



Das Gockelholen hat nichts mit dem Tier zu tun. Es ist eine sehr alte Tradition, bei der sich junge Burschen bei ihren Angebeteten kleine Geschenke abholen.  
©Kzenon-stock.adobe.com



evigrundl

Bahnhofstr. 101 • 82166 Gräfelfing • www.modehaus-grundl.de





An Ostern ist die Fastenzeit vorbei und es darf wieder geschlemmt werden. In manchen Gegenden ist es Brauch, ein Körbchen mit bestimmten Speisen in der Kirche weihen zu lassen. ©hebpictures-stock.adobe.com

### Speisenweihe

Liebevoll hergerichtete Körbchen mit leckeren Speisen liegen an Ostern in vielen Kirchen an den Seitenaltären, um geweiht zu werden. Endlich ist die Fastenzeit vorbei, es darf wieder alles gegessen werden. Die verschiede-

nen Speisen, die traditionell ins Weihekörbchen kommen, sind zugleich Symbole für die Auferstehung, die Erlösung und das Leben. Auf alle Fälle hinein gehören bunte Ostereier, auch Salz, fast immer liegt ein geräucherter Schinken dabei, Brot oder ein aus Hefeteig ge-

backenes Osterlamm. Nach dem Gottesdienst kommen die geweihten Speisen dann bei einem gemütlichen Osterfrühstück mit der Familie auf den Tisch.

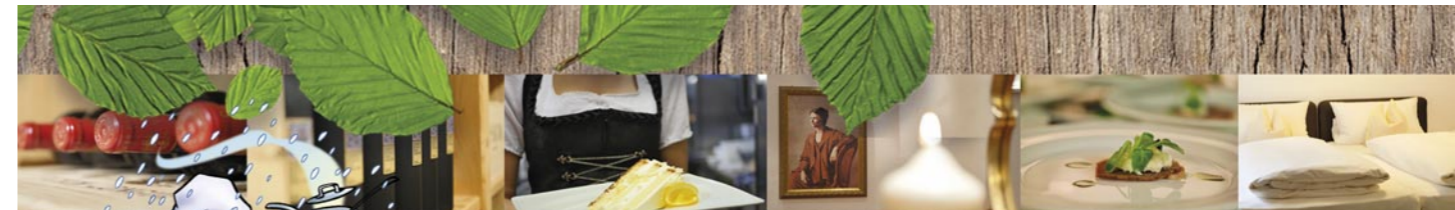
### Den Palm tragen

So nennen es die Kinder seit jeher, wenn sie am Palmsonntag die gebundenen Palmbüsche in der Kirche weihen lassen und danach zu Verwandten und Bekannten bringen. In das Gesteck gehören unter anderem Weidenkätzchen, Buchsbaum und Wacholder. Die mit Schleifen oder hübschen Bändern verzierten Buschen werden anschließend auf die gespitzten Astgabeln eines

langen Stocks gesteckt, mit dem die Kinder am Palmsonntag im Festtagsgewand in feierlicher Prozession in die katholische Kirche ziehen. Bei vielen Familien steckt der Palm das ganze Jahr über hinter dem Kreuz im heimischen Herrgottswinkel und wird erst dann verbrannt, wenn ein neuer aufgesteckt ist.

### Hiarten

Das Eierpicken, auf Bayerisch „Hiarten“, ist eine Art Duell mit bemalten, hartgekochten Eiern. Zwei Spieler schlagen dabei ihre Eier mit der spitzen Seite gegeneinander. Wessen Ei reißt oder splittert, der hat verloren und muss



Freitag 22. März: *Urige Geschichten, diesmal Südtiroler Geschichten* mit Akkordeon und Menü € 55 p. P.

Samstag 30. März: **Wein-Menü**, 3-Gang-Menü mit exklusiven Begleitweinen € 69 p. P.

24. Februar und 31. März: **Kuchenbuffet mit Stubenmusik** ab 14 Uhr

Freitag 26. April: **Schafkopfrennen** ab 19 Uhr



Hotel  
Restaurant  
Biergarten

WALDGASTHOF  
*Buchenhain*

Waldgasthof Buchenhain  
Am Klettergarten 7 - 82065 Baierbrunn - Tel: 089 7448840  
info@hotelbuchenhain.de  
www.hotelbuchenhain.de



sein Ei an den Gewinner abgeben. Das Hiarten hat seinen Ursprung in einer Zeit, in der noch um Nahrung gerungen werden musste.

### Oarscheibn/Oarscheim

Auf Hochdeutsch bedeutet es „Eierschieben“. Dabei müssen Ostereier über eine schräge Bahn kullern. Es gibt zwei verschiedene Spielarten: Bei der einen werden zwei Rechen nebeneinandergelegt und die Eier über die Rinne, die die Rechenstiele bilden, hinuntergerollt. Bei der anderen wird das Spiel an eine abschüssige Wiese

verlegt. Um die Punkte zu zählen, wird auf jedes Ei, das im Gras landet, ein Geldstück gelegt. Wessen Ei die Münze von einem anderen Ei schubst, der darf das Geld behalten. Gewonnen hat, wer die meisten Münzen hat.

Und natürlich bringt auch in Bayern der Osterhase die Eier. Wie Meister Lampe allerdings zum Eierleger wurde, dazu ist nichts bekannt. Erstmals tauchte er Ende des 17. Jahrhunderts auf – damals hatte er allerdings noch mächtige Konkurrenz von Storch, Hahn und Fuchs. Warum der Hase siegte? Nichts gewiss weiß man nicht. ■



©KIMNPhoto-shutterstock.com

# MAX=LUI

*Individuelle Herrenmode nach Maß  
jetzt auch in Starnberg*

Erleben Sie, was es bedeutet, sich die Kleidung nach unserem Motto *“Design your own”* zu gestalten!

Egal ob Casual, Business oder Hochzeit – Sie erhalten bei uns individuell gefertigte Anzüge, Sakkos, Hosen, Mäntel, Hemden und hochwertige Schuhe aus Italien. Unsere Stoffe kommen von den namhaftesten Webern der Welt!

**MAX LUI** – Ihr Spezialist für individuelle Herrenmode in Starnberg. Besuchen Sie uns! Florian Schwan und sein Team freut sich auf Ihren Besuch.

### MAX LUI in Starnberg

Josef-Jägerhuber-Str. 5 • Tel: 08151-550 8665  
E-Mail: [starnberg@maxlui.de](mailto:starnberg@maxlui.de) • [www.maxlui.de](http://www.maxlui.de)







Charity-Modenschau  
im Hotel  
„Vier Jahreszeiten“  
in Starnberg





Links: Marion Rankel von Louisa's, Dr. Anita Stangl von ENJOY., Maria Koch von DEPT. Starnberg sowie Elvi Klempner von BLICKpunkt Optik  
Rechts: Durch den Abend führte Moderatorin Monika Drexel.  
Unten: Entertainer Dave Kaufmann sorgte für musikalische Unterhaltung.



Ein sensationeller Erfolg war die Modenschau Ende November in Starnberg, die eine Spende in Höhe von 18.800 Euro an Herzenswünsche e. V. ermöglichte. Örtliche Einzelhändler unterstützten dabei die Initiative der Unternehmerinnen Maria Koch und Marion Rankel.

In festlichem Rahmen bestaunten rund 400 Gäste im Hotel „Vier Jahreszeiten“ Wäsche- und Bademoden von Louisa's, Damen- und Kindermode von DEPT. Starnberg, Herrenmode von MAX LUI, Schuhe von SCHUH-LINSE, Brillen von BLICKpunkt-Optik sowie Schmuck und

Uhren von JUWELIER MAYER. Gekonnt wurden die exklusiven Outfits von Models und auch von zwei Herzenswünsche-Wunschkindern präsentiert. Für das stylische Aussehen der kleinen und großen Models sorgten Make-up-Visagisten der PARFÜMERIE WIEDEMANN und Stylisten von HAIR COUTURE. Die Moderatorin Monika Drexel führte charmant durch die Veranstaltung und moderierte auch den Höhepunkt des Abends: die Verlosung von sechs wertvollen Hauptpreisen einer hochwertig bestückten Tombola – darunter eine Uhr im Wert von 2.250 Euro von JUWELIER MAYER sowie ein







Links: Kindermodel Anna, DEPT. Starnberg, Outfit von PATRIZIA PEPE

Rechts: Dessous von Louisa's, BH und Panty inkl. Seidennachthemd von der Firma Valery aus Italien







Mode von DEPT. Starnberg, Bluse Aglini, Hosenanzug MOS MOSH

Unten links: Herrenanzug MAX LUI, Hosenanzug MOS MOSH, Bluse Aglini

Unten rechts: Catering von ENJOY.



◆  
**FOREVERMARK**

A DIAMOND IS FOREVER

DE BEERS GROUP



Es ist ein langer Weg  
zur Einzigartigkeit

In unserem ewigen Streben nach absoluter Schönheit unterziehen wir jeden Forevermark-Diamanten einem rigorosen Auswahlverfahren.

Daher dürfen weniger als 1 % der weltweit gefundenen Diamanten eine Forevermark-Gravur, die Schönheit, Seltenheit sowie verantwortungsvolle und nachhaltige Förderung verspricht, tragen.

**JUWELIER MAYER**  
IN STARNBERG

Wittelsbacherstraße 2 | 82319 Starnberg  
Tel.: 08151|91 11 22 Fax: 08151|91 11 23  
[www.juweliermayer.de](http://www.juweliermayer.de)





Mode von Louisa's: Leinenkleider „Temptation“ aus Positano

Füller im Wert von 1.650 Euro von der Firma CARAN D'ACHE. Sämtliche Tombola-Preise wurden von Starnberger Geschäftsleuten gesponsert, Getränke und feine Häppchen vom Restaurant ENJOY in Starnberg. Die Bäckerei Höflinger verzauberte die Gäste zum Nachtisch mit Petit Fours in Herzform – passend zum Logo von Herzenswünsche e. V. Gundula Schmid, Vorsitzende des Vereins Herzenswünsche, war überwältigt von der großen Gästezahl und dem tollen Spendenergebnis.

Herzenswünsche e.V. ist ein bundesweit tätiger Verein, der schwerkranken Kindern und Jugendlichen lang ersehnte Wünsche erfüllt. Die Erfüllung eines lang gehegten Traumes trägt entscheidend dazu bei, den sehr belastenden Klinikalltag besser bewältigen zu können. Ob ein Treffen mit Prominenten, ein Aufenthalt auf dem Ponyhof, eine Heißluftballonfahrt oder eine schön ausgerichtete Geburtstagsfeier – jeder Wunsch wird ganz individuell und mit viel Engagement verwirklicht. ■

**BLICK**  
*punkt*

Brillen & Contactlinsen

Wittelsbacher Straße 6a  
82319 Starnberg  
Telefon: 08151 / 78550  
info@blickpunkt-starnberg.de  
www.blickpunkt-starnberg.de

Öffnungszeiten  
Di - Fr 9.00 - 19.00 Uhr  
Sa 9.00 - 14.00 Uhr



## Handgefertigte Schmuckstücke mit dem besonderen Etwas: Karma-Malas

SATYA MANI Karma-Malas – die energiebringenden Begleiter fürs Leben, die weit mehr sind als prächtige Schmuckstücke.



Wer auf der Suche nach einem einzigartigen Schmuckstück ist, individuell in Handarbeit gefertigt, wird beim Münchner Label SATYA MANI fündig. Die kleine Manufaktur hat sich auf Malas (buddhistische Meditationsketten) spezialisiert, die auf das Karma des jeweiligen Trägers abgestimmt sind. Alle Edelsteine werden mit Bedacht und fundiertem Wissen ausgewählt, um in ihrer Gesamtkomposition die richtige Wirkung zu entfalten. Diese Karma-Malas stärken also das, was der Stärkung bedarf. Zwischen einer Karma-Mala und ihrem Träger

entwickelt sich ein Energiefluss, der wohltuend für Körper, Geist und Seele ist.

Jedes dieser schmuckvollen Unikate wird von Ulrike Wiechmann, Inhaberin von SATYA MANI, in meditativer Handarbeit geknüpft. Sie arbeitet schon seit vielen Jahren mit dem angesehenen tibetischen Schamanen Grandmaster Jordan Thinlay zusammen. Er ist ihr vertrauter Mentor, Freund und Lehrer. Für Ulrike, die vor über fünf Jahren zu ihrer Berufung gefunden hat, ist



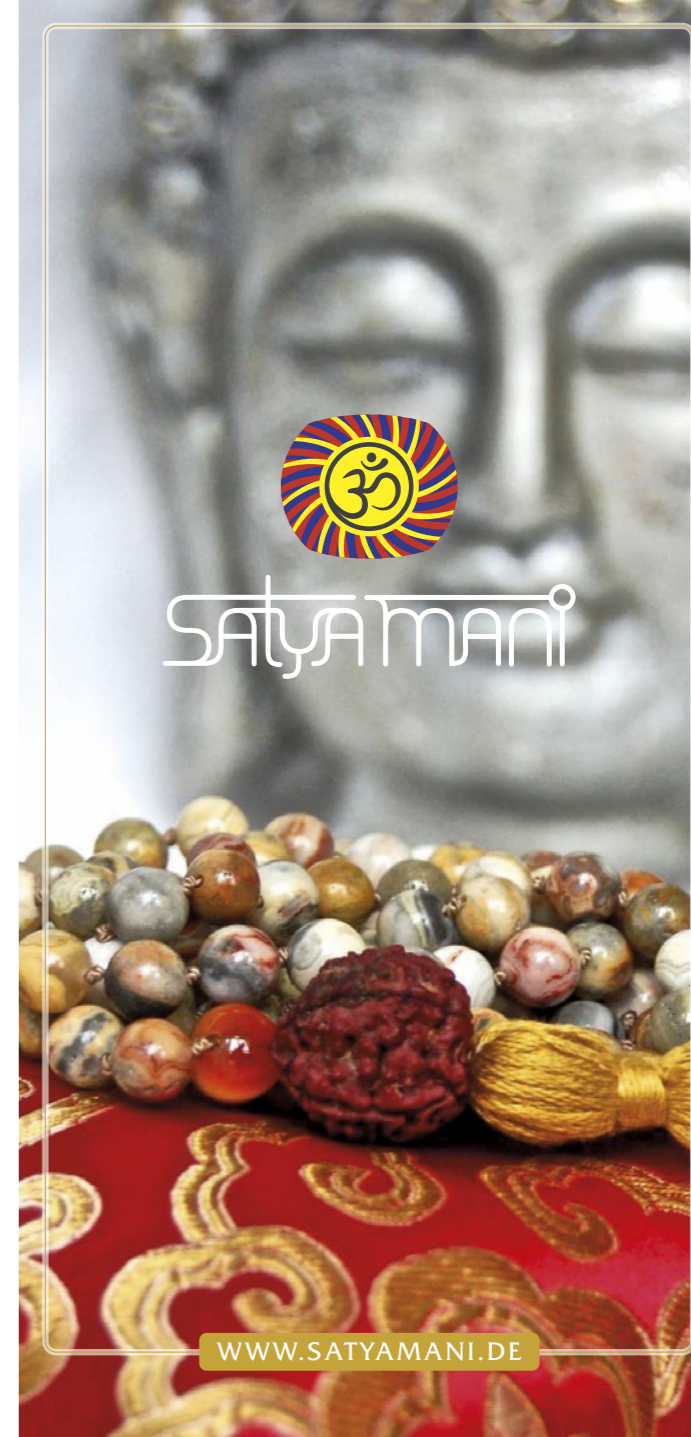
Grandmaster  
Jordan Thinlay  
und Ulrike  
Wiechmann

genau das die Definition von purer Herzensarbeit. „Karma-Malas sind heilige Instrumente für die Meditation, individuell auf jeden einzelnen Kunden abgestimmt. Gerne trägt man sie auch als energetisierendes Schmuckstück und schützenden Talisman – als Kette um den Hals oder mehrmals um das linke Handgelenk geschlungen“, erklärt sie.

Ulrike ist seit ihrer Kindheit von der spirituellen Welt fasziniert – insbesondere alle Themen rund um Meditation, Heilsteine, Buddhismus und geistige Heilung interessieren sie. Auf dem Weg ihrer spirituellen Entfaltung folgte sie ihrer inneren Passion und Vision, Malas zu fertigen. Jordan Thinlay unterrichtete sie umfassend in der traditionellen Mala-Kunst, weihte sie in alles Wissenswerte ein – und tauscht sich noch heute bei der Fertigung jeder einzelnen Karma-Mala intensiv mit ihr aus.

„Häufig erzählen mir Kunden, dass sie sogar von Einheimischen in asiatischen Ländern auf ihre SATYA MANI Malas angesprochen werden – fasziniert von der kunstvollen Verarbeitung und der einzigartigen Ausstrahlung. So ein Lob macht mich natürlich sehr stolz.“

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







# Die Kochlegende Harald Wohlfahrt

Kein anderer deutscher Koch erhielt die höchste Bewertung des Guide Michelins mit drei Sternen über einen so langen Zeitraum wie Harald Wohlfahrt, nämlich 25 Jahre! Als unumstrittene Nummer 1 leitete er von 1992 bis 2017 die Küche der „Schwarzwaldstube“ in Baiersbrunn. Seit 2018 widmet sich der Spitzenkoch mit der gleichen Leidenschaft und ungebrochenem Enthusiasmus neuen Projekten.



Fotos: © Andreas Hentschke für Tre Torri Verlag

Harald Wohlfahrt hat so manchen Impuls für die Entwicklung der Gaggenau-Geräte gegeben.



Oben: Kleine Appetithappen, die die Wartezeit vor dem ersten Gang verkürzen.  
Mitte: Tre Torri Verleger Ralf Frenzel, Harald Wohlfahrt, Lisa Hofer (Gaggenau).  
Links: Raphael Ianniello, Harald Wohlfahrt, Slavka Wohlfahrt.



Die Kochlegende Harald Wohlfahrt  
Süddeutsche Zeitung Gourmet Edition  
Hardcover mit Leseband € 39,90 (D),  
€ 41,10 (A); ISBN 978-3-96033-048-6

Ein Vierteljahrhundert ausgezeichnete Kochkunst ist daher für den Wiesbadener Tre Torri Verlag und die Süddeutsche Zeitung Edition Anlass genug, der Kochlegende Harald Wohlfahrt ein eigenes Buch zu widmen. In dieser Reihe der Gourmet Edition sind bereits die Kochlegenden Hans Haas und Marc Haeblerlin erschienen.

Insgesamt 35 der legendärsten Wohlfahrt-Rezepte aus über zwei Jahrzehnten beweisen einmal mehr, warum der gebürtige Schwarzwälder zu Recht die Sterne über dem Süden Deutschlands zum Strahlen brachte. Der Perfektionist, der die gesamte Bandbreite

Fischgerichte oder aber seine in ihrer Perfektion und ihrem Ideenreichtum unübertroffenen Amuse-Bouche-

der Küchenformen beherrscht, legt selbstverständlich Wert auf höchste Qualität der Produkte, die er in kulinarische Köstlichkeiten verwandelt – das ist für ihn eine Grundvoraussetzung. Was jedoch das finale Ergebnis deutlich aufzeigt, ist, dass es auf Präzision und Feingefühl ankommt. „Maßgeblich für den Geschmack“, so Wohlfahrt, „ist letztlich die Zubereitungsform, für die ich mich entscheide.“







Der Heilbutt-Teller gehört sicher zu den ungewöhnlichsten, wenn man so will „modernsten“ Zubereitungen von Harald Wohlfahrt.

Das liegt zum einen an den Zutaten als auch an der Gesamtkreation. Zunächst gehört der Heilbutt nicht zu den kanonischen Zutaten der Spitzengastronomie. Doch das feste, fettarme Filet des weißen Heilbutts besitzt eine Textur, die an Kalbfleisch erinnert, und ist allein schon deshalb in den letzten Jahren immer beliebter geworden. Ein solches Filet pochiert Harald Wohlfahrt in Sesamöl, wobei er es zuvor zehn Minuten in Salzlake badet, um es zu dehydrieren. Das Niedrigtemperaturgaren in Öl nennt man auch Konfieren – ein Verfahren, das in dem Maße populär geworden ist, je mehr die Köche sich über den Zusammenhang von perfekter Garung und Kerntemperatur klargeworden sind.

Als bevorzugte Partner des Heilbutts hat Harald Wohlfahrt Kürbis und Kokosnuss ausgewählt – ebenfalls eine unkonventionelle Komposition, wobei hier besonders das Pickle heraussticht: eine Art Beize für Gemüse. Ursprünglich dazu gedacht, pflanzliche Lebensmittel mit Hilfe einer Lösung (meist Essig) haltbar zu machen.

Bei Harald Wohlfahrt schafft es der Kürbis-Pickle sogar auf einen 3-Sterne-Teller.

Kreationen – die Kombination aus handwerklichem Können und Kreativität, aus geschmacklicher Finesse und Leichtigkeit repräsentiert eine zeitgenössische Küche auf allerhöchstem Niveau. Wie er all dieses genau umsetzt, können ambitionierte (Hobby-) Köche Schritt für Schritt in den Anleitungen nachvollziehen. Visualisiert werden die beliebtesten Klassiker – zeitlose Tellerkompositionen, die von ihrer Entstehungszeit geprägt, zugleich in ihrer Qualität unübertroffen sind – in authentischen Fotografien. Kurze Essays verdeutlichen jeweils die charakteristischen Merkmale der Wohlfahrt'schen Küche und geben Einblick in den kulinarischen Sinn dahinter: wie er ein Gericht aufbaut und weshalb er bestimmte Zutaten kombiniert.

### Über Harald Wohlfahrt

Harald Wohlfahrt ist gleichzustellen mit Paul Bocuse – so für den 3-Sterne-Koch Christian Bau. Ohne ihn und Witzigmann wäre die Entwicklung der deutschen Hochküche nämlich nicht möglich gewesen, stellte dieser in einem Interview nachdrücklich klar. Der 1955 im Schwarzwald geborene Harald Wohlfahrt war also nicht nur langjähriger Küchenchef, sondern ganz offensichtlich auch ein herausragender Lehrmeister, der zahlreiche Köche aus- und/oder weitergebildet hat – unter anderem besagten Christian Bau. Aber auch die 3-Sterne-Köche Thomas Bühner, Klaus Erfort, Kevin Fehling und Joachim Wissler haben bei Harald Wohlfahrt ihr Handwerk gelernt.

Ausgezeichnet wurde er mehrfach, sogar 2004 mit dem Bundesverdienstkreuz am Bande für seine Verdienste



# Traumfabrik SÜDITALIEN

DIE BLOCKBUSTER  
PRIMITIVO, NERO D'AVOLA & NEGROAMARO



### 12er »Traumfabrik« Paket

3 × Negroamaro »Casato di Melzi« 13,0 % vol  
3 × Nero d'Avola »Baronie Coraldo« 13,0 % vol  
3 × Primitivo »Vecchio Sogno«, Giustini 14,5 % vol  
3 × »Passimiento«, Baglio Gibellina Vol 13 % vol

25 %  
SPAREN

87,50 €  
12 × 0,75 Liter

statt 115,95 €  
1 L 9,72 € statt 12,88 €  
Art.-Nr. 810001280

Hier können Sie die »Traumfabrik«-Weine verkosten und kaufen:

Kontor Grünwald  
Marktplatz 2 (Zufahrt über Perlacher Str.)

Kontor Schlachthof  
Zenettistr. 11 (Viehhof)

Kontor Nymphenburg  
Notburgastr. 4 a

rindchen.de 040-556 20 20 @ info@rindchen.de





### Zweierlei vom Kalb auf Kichererbsen

Kalbsmedaillon an Pfifferlingrahmsauce, dazu Kräuterknöpfe – eine Zubereitung dieser Art krönt noch heute die Speisekarte zahlreicher gutbürgerlicher badischer Gasthäuser. Und was macht Harald Wohlfahrt daraus? Zunächst einmal: Er verwendet keinen Rahm, sondern Olivenöl – und keine Knöpfe, sondern Gnocchi, dazu einen Parmesanchip. So gut, so italienisch. Zum eigentlichen Gegenpart des Kalbs aber wählt er die Kichererbse, die er in gut Wohlfahrt'scher Manier variiert. So stehen dem kurzgebratenen Medaillon mit gekochten ganzen Kichererbsen ein geschmortes Bäckchen und etwas Hummuspüree gegenüber. Mit Blick auf die harmonische Wirkung ersetzt Wohlfahrt bei Letzterem die Sesampaste Tahina durch Erdnusspüree sowie Sahne und verzichtet komplett auf Kreuzkümmel. Das mag ungewohnt erscheinen, besonders wenn man an Hummus denkt, das sonst im Nahen Osten oder in Nordafrika serviert wird. Allerdings erzielt die Variante von Harald Wohlfahrt einen ganz eigenen Effekt: Aus einem badischen Klassiker wird so ein gemischtes arabisch-deutsches Doppel mit italienischem Einschlag.

Anders gesagt: Neue Deutsche Küche.

um die Tourismusförderung in Baden-Württemberg. Sogar die Besatzung der ISS kam in den Genuss der Wohlfahrt'schen Kreationen. Ganz bodenständig gab es für die begeisterten Astronauten im All ein erstes Menü, bestehend aus Kartoffelsuppe mit Majoran und Blutwurst, geschmorten Kalbsbäckchen mit Gemüse in Balsamico-Essigsauce an weißem Bohnenpüree und Kompott von Bühler Zwetschgen in Sternanis-Gewürzsud.

Harald Wohlfahrt liegt jedoch nicht nur die hohe Kochkunst am Herzen. Seit 2010 sitzt er im Kuratorium der Deutschen Krebsnachsorge, einer Stiftung, die sich für Familien mit schwerkranken Kindern einsetzt. Darüber hinaus unterstützt er die Nachsorgeklinik Tannheim, in der Kinder mit Krebs-, Herz- oder Mukoviszidoseerkrankungen betreut werden. Mit seiner Frau Slavka lebt Harald Wohlfahrt in Baiersbronn, im Schwarzwald. ■

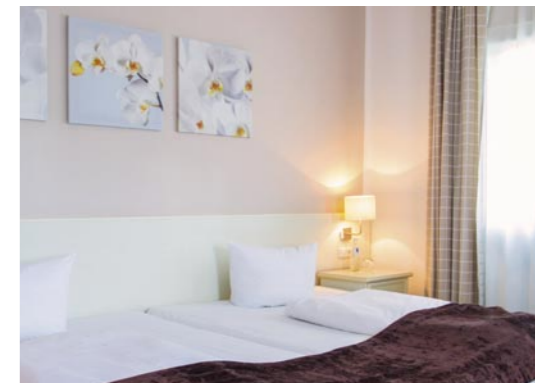


Die Herausgeberin von MünchenSÜD Sabina Würz und Kochlegende Harald Wohlfahrt.

MODERNES LANDHOTEL IM SÜDEN MÜNCHENS



08178 99 88 08  
www.hotel-schlee.com



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

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

Bahnhofstraße 5 | 82069 Hohenschäftlarn



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

08178 99 85 55  
www.il-brigante.de

# IL BRIGANTE

Ristorante - Bar - Pizzeria





Bezugsquelle: [www.sentivini.de](http://www.sentivini.de)  
Am Werbering 4, 85551 Kirchheim bei München

## Die Toskana in Tutzing genießen



Paolo Nardone und die „Cuoca“ Barbara – alles 100 % Maremma

Wein, Käse, Antipasti und feine italienische Schinken – das kann man in der „Enoteca Toscana La Maremma“ seit November 2018 in Tutzing genießen. Das Ladenlokal befindet sich in der früheren Brahms-Apotheke an der Hauptstraße 36. Die Enoteca lädt in modernem, hellem Design mit viel Holz zum Einkaufen und auf 30 Plätzen zum Verweilen und Genießen ein.

Der Tutzinger Finanzunternehmer und Inhaber Joachim Mühleck ist zwar ein Neuling in der Gastronomie, sieht aber für das Konzept einer Enothek eine echte Marktlücke in der Seegemeinde. Mit seinem Partner Paolo Nardone, der aus der Toskana kommt, setzt er auf hochwertige Feinkost. „Zu 80 Prozent beziehen wir Waren aus

der Toskana, direkt aus ökologischen Anbaugebieten“, so Joachim Mühleck. Bei den angebotenen Weinen will sich der gebürtige Franke aber nicht nur auf die Toskana festlegen: „Es gibt ja auch gute deutsche Weine.“

Unser Geheimtipp: Riboulita, Papardelle al Ragù di Cinghiale, Trippa con Fagioli. Geöffnet ist das „La Maremma“ derzeit von 9:00 bis 15:00 Uhr und von 17:00 bis 22:00 Uhr.

**Enoteca Toscana La Maremma**  
**Tel. 08158/99 75 350**  
82327 Tutzing, Hauptstraße 36



## Plastikfrei leben

Jeder Deutsche produziert jährlich 37 Kilogramm Plastikmüll alleine aus Verpackungsabfall. 35 Prozent des weltweiten Plastikverbrauchs sind alleine auf Verpackungen zurückzuführen. Mit 11,7 Millionen Tonnen verbraucht Deutschland so viel Plastik wie kein anderes Land in Europa. Auch das heißgeliebte Online-Shopping und der Versand der Produkte verbraucht unnötiges Verpackungsmaterial. Um den Einzelhandel zu fördern und diesen Verpackungsmüll zu reduzieren, wäre es besser, öfter in den Innenstädten einzukaufen als beim Online-Versandhändler. Doch wie schafft man es, weniger Plastik zu verwenden? MünchenSÜD zeigt einfache Tricks, wie man seinen Plastikverbrauch reduzieren und seinen ökologischen Fußabdruck durch umweltfreundliches Reisen verbessern kann. ➔



Das EU-Parlament will ab 2021 Wegwerfprodukte aus Plastik wie Strohhalme, Wattestäbchen und Einweggeschirr verbieten. Darüber hinaus sollen die EU-Mitgliedstaaten die Auflage bekommen, 90 Prozent aller Einwegplastikflaschen zu recyceln. Bisher wurden von 8,3 Milliarden Tonnen aus der Plastikherstellung nur 600 Millionen Tonnen recycelt, insgesamt liegt die deutsche Recycling-Rate bei etwa 42 Prozent. Zum Vergleich: Dänemark recycelt bereits jetzt 90 Prozent seines Plastikmülls. Auch sonst sind die Recycling-Raten weltweit viel zu gering. 2017 lagen diese bei 30 Prozent in Europa, 25 Prozent in China und nur 9 Prozent in den USA. Das bedeutet, die Herstellung von Plastik erforderte bereits 2016 rund 8 Prozent der weltweiten Ölproduktion; 2050 könnte der Wert schon bei 20 Prozent liegen. 1950 kam das erste Plastikprodukt auf den Markt. Damals wurden weltweit jährlich etwa 1,5 Millionen Tonnen Plastik produziert; 2016 waren es bereits 300 Millionen Tonnen.

### Plastikmeere

Ein Großteil des Plastiks landet im Meer: Jedes Jahr sterben circa eine Million Seevö-



gel und 100.000 Meeressäuger durch Plastikmüll. In vielen Bereichen des Meeres kann man heute sechs Mal mehr Plastik als Plankton finden. Und da eine Plastikflasche im Meer 450 Jahre braucht, um sich zu zersetzen, spitzt sich die Lage rasant zu. Zehn Prozent des Plastiks im Ozean sind Mikroplastikpellets aus zum Beispiel sich zersetzenden Fischernetzen. Da diese Pellets wie Fischeier aussehen und sich überdies mit Schadstoffen vollsaugen, haben Meeresbewohner eine immer geringere Überlebenschance. Weltweit gibt es heute mindestens fünf riesige sogenannte Plastikstrudel. Die Fläche eines dieser „Strudel“ im Pazifik ist beispielsweise vier Mal so groß wie die Fläche Deutschlands. Höchste Zeit, etwas im eigenen Umfeld zu verändern.

### Unterwegs auf Plastik verzichten

Jeden Tag gehen alleine in München Zigtausende To-Go-Becher über den Ladentisch. Dieser eine Müllberg wäre schon so leicht zu vermeiden, indem man auf wiederverwendbare Thermobecher zurückgreift und konsequent auf Strohhalme verzichtet. Wer auf Letzteren partout bestehen will, kann Stro-

©Natalie Board-shutterstock.com



©George Dolgikh-shutterstock.com



halme aus Metall oder Bambus nehmen. Um Plastikverpackungen beim Einkaufen zu vermeiden, geht man idealerweise zum Gemüseeinkauf auf den Wochenmarkt. Auch Bio-Einkaufsläden oder Bauernhöfe bieten unverpacktes Obst und Gemüse an. Viele Lebensmittel gibt es auch im Glas zu kaufen. Beim Einkauf immer eine Stofftüte, einen Korb oder sonstige wiederverwendbare Transportmittel zu verwenden, sollte mittlerweile jedem in Fleisch und Blut übergegangen sein. Denn jedes Jahr werden in Deutschland sechs Milliarden Plastiktüten benutzt; die durchschnittliche Gebrauchsdauer dieser Tüten liegt bei 25 Minuten. Nur 7 von 100 Plastiktüten werden in Deutschland tatsächlich recycelt. Auch Einwegtrinkflaschen aus Plastik sollte man meiden.

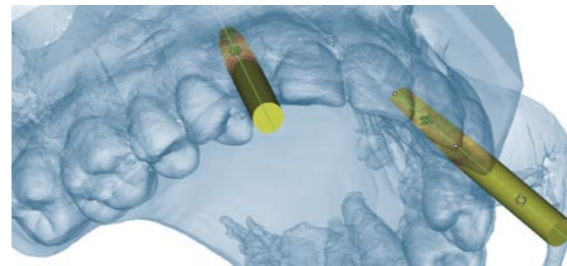
**Körperpflege ohne Plastik**

Auch zu Hause sollte es zu einer Art Selbstverständlichkeit werden, unnötiges Plastik zu vermeiden. Angefangen wird damit gleich morgens bei der Zahnpflege. Die herkömmliche Plastikzahnbürste durch eine Zahn-



bürste aus Holz oder Bambus mit Naturborsten zu ersetzen, ist ein Kinderspiel. Selbst Wattestäbchen gibt es heutzutage aus Papier und Baumwolle – deren Plastik-Tage sind allerdings ohnehin gezählt, wie von Plänen der EU zu hören ist. Bei der Körperpflege kann man seinen Beitrag leisten, indem man auf feste Shampoos und Seifen zurückgreift und auf in Plastikflaschen verpackte Produkte verzichtet. Beim Einkauf von Shampoos, Seifen, Peelings und Cremes ist unbedingt zu beachten, dass kein Mikroplastik enthalten ist. Diese für das Auge unsichtbaren, aber dafür umso gefährlicheren Partikel werden mit Polyethylen (PE), Polypropylen (PP), Polyamid (PA) und Polyethylen-terephthalat (PET) oder unter dem Begriff Polymere in der Liste der Inhaltsstoffe aufgeführt. Denn es ist weit gefehlt zu glauben, nur die Verpackungen verursachten Plastikmüll, der in die Umwelt gelangen kann – Mikroplastik im Peeling, Shampoo, Make-up, Duschgel & Co gelangen ebenfalls ins Meer. Zum aktuellen Zeitpunkt können Kläranlagen diese mikrofeinen Plastikteilchen nämlich nicht aufhalten. Sie

©Africa Studio-shutterstock.com



**Zahnarzt und Oralchirurg  
Dr. Jochen Herrmann**

- Zertifizierter Implantologe (DGI)
- Ästhetischer Zahnersatz und Veneers
- Cerec
- Narkosebehandlung
- 3D-Röntgen
- Digitale Abformung



Lindenschmitstraße 44  
81371 München  
www.zahnaerzte-muenchen.com  
Tel.: 089 - 725 23 49



gelangen somit ungefiltert ins Meer, werden von Fischen gefressen und landen früher oder später wieder auf unseren Tellern.

### Faire Fashion

Bei der Wahl der Garderobe sollte man auf Naturfasern setzen und synthetische Materialien wie Nylon und Polyester meiden. Gerade die moderne Funktionskleidung, zum Beispiel aus Fleece und Gore-Tex, besteht zu einem Großteil aus Plastikfasern. Bei jedem Waschgang werden dabei bis zu 1.900 Plastikfasern freigesetzt, die durch den Abfluss in die Gewässer gelangen und somit leider allzu oft ins Meer. Hier helfen extra Waschbeutel mit Mikroplastik-Filterfunktion (wie beispielsweise der Guppyfriendly-Washingbag von Patagonia), welche diese Fasern auffangen und verhindern, dass sie in den Gewässern landen. Mit nachhaltig produzierter Kleidung schont man die Umwelt sogar schon bei der Produktion.

### Kaffee & Co

Kapselmaschinen liegen gerade im Trend – doch trotz Recycling wird

hier eine enorme Menge Plastik produziert. Wer bereits eine Kapselmaschine besitzt, kann auf plastikfreie Kaffee kapseln aus biologisch abbaubaren Materialien zurückgreifen und sie einfach mit dem Biomüll entsorgen.

Auch der gute alte Filterkaffe wird durch eine bewusste Entscheidung zugunsten der Umwelt wieder zur Option, oder man greift zumindest auf die plastikfreie Kaffeezubereitung zurück wie bei Kaffeevollautomaten. Besonders simpel, aber stylish und lecker ist der original italienische Espresso aus einer Napoletana.

### Plastikfreie Küche

Sogar bei so simplen Dingen wie dem Backpapier macht es Sinn, auf Plastikfreiheit zu achten – zum Beispiel, indem man auf wiederverwendbare Backmatten ausweicht. Alufolie und Klarsichtfolie kann man durch Butterbrotpapier, Bambuspapier oder Brotzeitdosen aus Metall ersetzen – auch beim Pausenbrot für die Schule oder beim selbst mitgebrachten Mittagessen fürs Büro. Schwämme und Spültücher bestehen im Idealfall aus biologisch ab-



©Red2000 Creative-shutterstock.com

## HAUT SO GLATT UND GESUND WIE BEI EINEM BABY.

MIT DER RETINOLTHERAPIE VON ZEIN OBAGI AUS KALIFORNIEN VESETZEN WIR IHRE HAUT IN DEN GESUNDEN URZUSTAND ZURÜCK.

### GESICHT

- Medizinische Kosmetik
- Aknebehandlung
- Anti-Aging-Behandlung
- Chemical-Peeling

### HAND & FUSS

- Maniküre & Pediküre (kosm. und medizinisch)
- Lack (O.P.I.)

### NEU! MY LASH WIMPERNLIFTING – FÜR LANGE NATURWIMPERN MIT PERFEKTEM SCHWUNG



KOSMETIKINSTITUT  
DR. SCHRAMM

Emil-Geis-Str. 2  
82031 Grünwald

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



### ÄSTHETIK

### LASERMEDIZIN

### KLASSISCHE HAUTERKRANKUNGEN

### ANTI-AGING-MEDIZIN

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



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

Emil-Geis-Str. 2  
82031 Grünwald

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







Wiederverwertbarkeit bei der Aufbewahrung ist ein erster Schritt zur Plastikfreiheit in der Küche.  
©casanisa-shutterstock.com

baubaren Materialien, ebenso wie die Müllbeutel. Zum Einfrieren eignen sich auch Glasbehälter mit plastikfreien Deckeln, zum Beispiel aus Kork. Spülbürsten mit Plastikgriff oder Kochutensilien wie Pfannenwender ersetzt man beim nächsten Kauf mit Alternativen aus dem guten alten – möglichst heimischen – Holz.

#### **Kinder & Co**

Auch beim Kinderspielzeug kann man mit gutem Beispiel vorangehen und auf Plastik verzichten, indem man Holzspielzeug und Bücher kauft, statt Plastikpuppen und Kunststoffspielzeug. Das ist meist auch pädagogisch wertvoller. Bei Partys und Veranstaltungen lässt man das



# Feste Zähne an einem Tag

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

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

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

Ihre Zahnärztin Dr. Elena Worthington M.Sc.



**DR. ELENA WORTHINGTON**  
Master of Science in Oral Implantology  
ZAHNÄRZTIN

[www.zahnarzt-gruenwald.de](http://www.zahnarzt-gruenwald.de)

Tölzer Straße 8 | 82031 Grünwald  
Tel. 089-6413254





Es muss nicht immer Plastikspielzeug sein. Es gibt auch oft Alternativen aus nachwachsenden Rohstoffen, wie die variantenreiche und sehr hochwertige Cuboro-Murmelnbahn aus der Schweiz.  
© cuboro AG, Switzerland



Einweggeschirr aus Plastik links liegen und benutzt am besten echtes Geschirr – oder bei Kindergeburtstagen zumindest Pappteller, die ebenfalls nicht beschichtet sein sollten. Beim Eisessen lieber die Kugeln aus der Waffel genießen, statt aus dem Plastikbecher mit Plastiklöffel. Sobald man etwas aus Plastik kauft, sollte man immer vorher kurz nachdenken, ob es nicht auch eine Alternative dazu gibt – so wird Umweltschutz schnell zur Gewohnheit.

**MünchenSÜD-Tipp zum Thema umweltfreundliches Reisen mit CO<sub>2</sub>-Kompensation:**

Da Kohlendioxid zu einem der größten Klimasünder zählt, kann man nach einer Flugreise einen Ausgleich schaffen, indem man Projekte unterstützt, die an anderer Stelle auf der Welt entsprechend viel CO<sub>2</sub> einsparen. Reisende geben auf der Webseite eines Kompensationsanbieters ihre Reisedstrecke an und können dort in Erfahrung bringen, wie viele Tonnen CO<sub>2</sub> der jeweilige Flug verursacht hat. Die Kompensationsanbieter erwerben daraufhin Zertifikate eines Klimaschutz-Projektentwicklers. Mögliche Kompensationsanbieter sind beispielsweise Atmosfair, Klima-Kollekte, Primaklima, Myclimate, Klimamanufaktur und Arktik. ■

**NEUERÖFFNUNG**



„Ich freue mich Ihnen hiermit mitteilen zu können, dass ich seit dem 1.1.2019 den Kassensitz von Frau Dr. König, vormals in Grünwald, übernommen habe und nun in neuen Räumlichkeiten Sprechstunden für Privat- und Kassenpatientinnen anbieten kann.“



**Frauenärztin**  
**Stefanie Schäflein-Thompson**  
Fachärztin für Gynäkologie & Geburtshilfe

Grünwalder Straße 5 · 82064 Strasslach · Tel. 08170 99 877 30  
Fax 08170 99 877 31 · praxis@frauenaerztin-strasslach.de  
[www.frauenaerztin-strasslach.de](http://www.frauenaerztin-strasslach.de)

Teenager-Sprechstunde · Beratung zur Verhütung · Beratung bei Kinderwunsch · Schwangerschaftsbetreuung  
Hebammen-Sprechstunde & Akupunktur in der Schwangerschaft · 3D/4D Ultraschall · Vorsorgeuntersuchung  
Krebsnachsorge · Behandlung von Wechseljahresbeschwerden · Komplementärmedizin · Impfungen

**Sprechzeiten:** Mo 08.00 - 14.00 Uhr · Di 08.00 - 12.00 und 14.00 - 18.00 Uhr  
Mi 07.30 - 13.30 Uhr · Do 13.00 - 19.00 Uhr · Fr 08.00 - 12.00 Uhr  
**Terminvergabe auch online möglich**



**Villa Med**  
IHR PRAXISZENTRUM

**INNERE & ALLGEMEINMEDIZIN**

- Internistische Diagnostik mit Ultraschalluntersuchung der Schilddrüse, Innere Organe, Halsschlagadern und Gefäße
- Reisemedizin und Gelbfieberimpfstelle der WHO
- Ästhetik Botulinumtoxin
- Metabolic balance
- Mesotherapie

Buchen Sie Ihren Termin online!



**Andrea Thanner**  
Fachärztin für Allgemeinmedizin, metabolic-balance, Hypertensiologin, Ernährungsmedizinerin



**Dr. med. Stephanie Siebold**  
Fachärztin für Innere- & Allgemeinmedizin, Sportmedizinerin & Leistungsdiagnostik, Hypertensiologin

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



# Neue Diagnosemethode zur Zahnstörfeldsanierung

in der Harlachinger Privatpraxis für Zahnheilkunde Dr. Burkard Bott

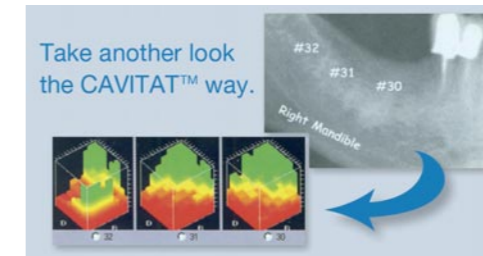
Migräne, Rheuma, Arthrose und Gicht sind schmerzhafte Erkrankungen des menschlichen Körpers, deren Ursprung selten am Ort der Symptomatik zu finden ist. Eine Odyssee von Arzt zu Arzt beginnt für den leidgeprüften Patienten – oft ohne Aussicht auf einen schmerzlindernden Behandlungserfolg. Schuld daran können im Körper befindliche Störfelder sein, die häufig im Zahn-Kieferbereich sitzen und von Röntgenstrahlen unentdeckt den gesamten Organismus belasten können.



Dr. Burkard Bott

## Zahnstörfelddiagnostik

Ganzheitlich orientierte Zahnärzte wie Dr. Bott (Privatpraxis Dr. Bott München-Harlaching) führen daher bei ihren Patienten zahlreiche bioenergetische Tests durch, um sogenannte Zahnstörfelder mittels neuester wissenschaftlicher Methoden zu lokalisieren und therapieren. „Es gibt chronisch toxische Belastungen durch Zahnersatzmaterialien, tote, wurzelgefüllte Zähne und chronisch entzündliche Störfelder durch Restentzündungen im Kieferknochen. Diese sind auf Röntgenbildern und auch bei der Computertomographie nicht zu sehen und daher verwenden wir ein spezielles und völlig neuartiges Ultraschallverfahren, das uns mittels 3-D-Grafiken Aufschluss über mögliche Entzündungsherde im Mund-Zahn-Kieferbereich gibt“, erklärt Dr. Bott.



Das CAVITAT™-Ultraschallgerät spürt Entzündungsherde auf.

## Störfeldsanierung

Mit Hilfe der modernen Ultraschallwellen wird es so erstmals möglich Zahnstörfelder, die dem Patienten vielleicht bisher keine Beschwerden bereitet haben, zu diagnostizieren. „Oft klagten Patienten über chronische Gelenkschmerzen, ohne zu wissen, dass deren Ursprung in Form von kleinen Entzündungsherden im Zahn-Kieferbereich liegen kann. Wir versuchen dann Störfelder, die den Organismus aus dem Gleichgewicht bringen können, mit unserem Cavitat®-Ultraschallgerät aufzuspüren und zu behandeln. Viele unserer Patienten

sind nach dieser sogenannten Störfeldsanierung schmerzfrei“, so Dr. Bott.

Wichtig bei Sanierungsmaßnahmen ist laut Dr. Bott aber auch die Erkenntnis darüber, dass die Entfernung von Störfeldern alleine nur die Voraussetzung dafür schafft, dass der Körper sein verlorenes Gleichgewicht wiederfinden kann. Begleitende Maßnahmen zur Immunstabilisierung, zur Giftausleitung und zur Ausheilung von Knochenwunden im Kieferbereich sind ein unerlässlicher Bestandteil einer erfolgreichen Störfeldsanierung. Der

Cavitat® Ultrasonograph ist übrigens das einzige Gerät mit FDA (US Food and Drug Administration) -Anerkennung.

„Integrative Zahnheilkunde bedeutet eben mehr als nur das Behandeln von Zähnen. Bei uns steht der Mensch im Mittelpunkt mit all seinen Sorgen und Nöten, wir verfolgen eben ein ganzheitliches Behandlungskonzept zum Wohle unserer Patienten, erzählt der sympathische Zahnmediziner.

**Privatpraxis für Zahnheilkunde  
Dr. Burkard Bott**

**Tel. 089/64 63 00**

81545 München-Harlaching, Theodolindenplatz 5

Fax: 089/64 27 04 77

info@privatzahnarzt-bott.de, www.privatzahnarzt-bott.de



# Im Wald baden

## Gesundheit erleben in sattem Grün

Im Wald – hier ist der Geist auf angenehme Weise beschäftigt, der Blick wandert, und in der kühlen Luft treffen unterschiedliche Duftmoleküle aufeinander. „Shinrin Yoku“ heißt der Gesundheitstrend aus Japan. „Waldbaden“ heißt das Angebot, das in ganz Deutschland, Österreich und Italien immer populärer wird, übersetzt bei uns. Was dahintersteckt und warum uns der Aufenthalt im Wald guttut, verraten wir hier!





©Hotel Kranzbach GmbH

### Big in Japan

Das Schöne vorneweg: Waldbaden geht immer – unabhängig von Jahreszeit oder Wetter. Wer selbst eintauchen will in die grüne Erholung, braucht keine Badehose; im Frühjahr sind Mütze und Handschuhe aber als wärmende Begleiter ganz nützlich. Macht der Wald gesund? Klare Antwort: „Ja“, sagt Irmi Baumann, Naturcoach und Bergwanderleiterin. „Und es ist nicht mehr nur ein Gefühl. Längst wurde die Gesundheit aus und mit dem Wald auch wissenschaftlich erwiesen.“ Shinrin Yoku ist der Name der Therapie, die ihre Wurzeln in Japan hat. Schon in den 1980er Jahren führte das japanische Landwirtschaftsministerium die Therapie des Waldbadens ein und förderte dabei ein millionenschweres Forschungsprogramm, das die medizinische Wirkung des Waldbadens nachweisen sollte. Mit Erfolg: 2006 eröffnete das erste Zentrum für „Waldtherapie“. Japanische Universi-

täten bieten seither für Mediziner eine fachärztliche Zusatzausbildung in „Waldmedizin“ an. Die Gesundheitsaufenthalte im Grünen werden verordnet, um Burn-out oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu behandeln.

Auch in Europa setzt man verstärkt auf die gesundheitsfördernde Erholung im Wald. Mittlerweile sind die Gesundheits- und Entspannungskräfte des Waldes in den Angeboten der Wellnesshotels angekommen. Auf Usedom, im Ostseebad Heringsdorf, wurde letztes Jahr sogar der erste europäische „Kur- und Heilwald“ eröffnet. Als „Naturapotheke“ für Gesunderhaltung, Rehabilitation und Prävention sollen in den Kaiserbädern auf der Insel Usedom die 187 Hektar Wald genutzt werden. Die Verbindung von Wald- und Seeklima soll besonders gesundheitsfördernd sein. ➔



©contrastwerkstatt-stock.adobe.com



**Gesund durch Wald ...**

Die Vorzüge des Waldes gibt es jedoch nicht nur in Küstennähe. Was ist es aber dann, was uns im Wald gesundmacht? Wer in die angenehme Atmosphäre des Waldes eintaucht, wenn sich die Wipfel der Bäume im Wind wiegen, wenn der Boden raschelt oder knarzt, der merkt schnell: Der Wald tut einfach gut, beruhigt und bietet eine Auszeit vom Alltag. „Zum einen ist es das Klima im Wald, das sogenannte Waldinnenklima. Im Vergleich zu einem Spaziergang an der Isar ist es – gerade im Sommer sehr spürbar – im Wald kühler. Dabei schützt das Kronendach der Bäume vor Sonneneinstrahlung. Aber auch die Verdunstung der Bäume kühlt und sorgt zudem für eine höhere Luftfeuchtigkeit. Zum anderen filtern die Bäume Staub und Schadstoffe aus der Luft. Die Luft ist reiner im Wald“, erklärt Irmli Baumann. Jeden Dienstag bietet sie Shinrin-Yoku-Kurse in Münchner Wäl-

dern an. Dabei wird nicht unbedingt ein Baum umarmt. Zum Kursprogramm gehören aber eine kleine Meditation, Atemübungen und Barfußlaufen – den Verkehrslärm ausblenden, und dafür bewusst in die Waldatmosphäre eintauchen. „Neben Sauerstoff geben die Bäume auch ätherische Öle und Duftstoffe ab, sogenannte Phytonzide. Diese Pflanzenwirkstoffe wirken bei uns Menschen ausgleichend und gesundheitsfördernd. Und in der Farbpsychologie steht Grün für Harmonie. Grün gilt als Symbolfarbe des Lebens. Es beruhigt die Nerven, reguliert den Blutdruck, das Immunsystem wird gestärkt“, fasst Irmli Baumann zusammen. Die Farbe soll außerdem helfen, Stress und psychische Belastungen abzubauen.

**... wissenschaftlich bestätigt**

Die positive Wirkung des Waldes lässt sich wissenschaftlich belegen. Es sind die Botenstoffe der Bäume, ➔



*Kann der Wald Wunder vollbringen? Bewusstes Gehen durch den Wald ist etwas Wunderbares für die Gesundheit. ©www.irmibaumann.de*

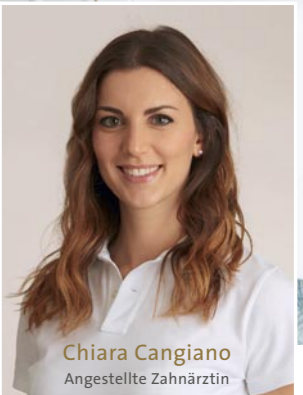
ZMVZ GRÜNWALD

Dr. Geßner & KOLLEGEN

- RESTAURATIVE UND ÄSTHETISCHE ZAHNMEDIZIN
- KONSERVIERENDE THERAPIEN
- PROTHETIK UND KRONEN
- PARODONTOLOGIE
- PROFESSIONELLE ZAHNREINIGUNG / DENTALHYGIENE
- FUNKTIONSDIAGNOSTIK UND FUNKTIONSTHERAPIE
- CMD-BEHANDLUNG
- KERAMIKVENEERING
- IMPLANTOLOGIE MIT KERAMIKIMPLANTATEN



Dr. Burkhard Geßner  
Zahnärztliche Leitung



Chiara Cangiano  
Angestellte Zahnärztin

**Holen Sie sich Ihr Lächeln zurück – wir helfen Ihnen dabei**

Die Praxis Dr. Geßner & Kollegen gehört seit Jahren zu den Top-Adressen der Zahnmedizin in München. Unsere Zahnärzte und Experten beschäftigen sich erfolgreich mit dem unmittelbaren Zusammenhang zwischen Zahn, Kiefer und Körper.

Genießen Sie auch in Grünwald eine Behandlung, bei der an alles gedacht ist und verlassen Sie sich auf eine exzellente zahnmedizinische Versorgung.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch in unserer neuen, innovativen Praxis.

Emil-Geis-Straße 4 · 82031 Grünwald · Tel. 089 6414646

[www.zmvz-gruenwald.de](http://www.zmvz-gruenwald.de)

**UNSER NETZWERK**

Unsere Patienten genießen während ihrer Behandlung das Fachwissen und die Erfahrung renommierter Experten der Zahnmedizin sowie erfahrener Ärzte aus einem Netzwerk.



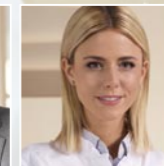
Dr. N. Rountree



Dr. M. Hempel



Dr. C. Hedtkamp



Dr. J. Michel



PD Dr. Dr. M. Gahlert





*Den Körper und den Geist spüren, sich selbst etwas Gutes tun. Yoga inmitten von Natur und Stille, begleitet von den Geräuschen und Gerüchen des Waldes, ist ein besonderes Erlebnis.*

*©Kimpin-stock.adobe.com*





*In München gibt es 1.356 Hektar Wald, das sind 4,4 Prozent des Stadtgebietes – Platz genug für Erholung und Entschleunigung.  
©anyaberkut-stock.adobe.com*

dieser natürlichen Killerzellen im Blut um fast 40 Prozent.“

**Für wen ist Waldbaden geeignet?**

„In meinen Shinrin-Yoku-Kursen, einmal wöchentlich in Münchens urbanen Wäldern, biete ich ein regelmäßiges Training mit Übungen aus dem Naturcoaching sowie aus der Natur- und

Wildnispädagogik an, die die Wirkungen des Waldes auf die Gesundheit unterstützen und die Sinne aktivieren. Shinrin Yoku ist frei von Bewertungen und festgesteckten Zielen und für jeden Menschen geeignet – für den vielbeschäftigten und gestressten Manager ebenso wie für Mütter oder Senioren“, erzählt Irmis Baumann.

Und tatsächlich sind Menschen, die sich vom Alltag gehetzt fühlen, die idealen Waldbadenden. Im Wald können sie abschalten, entschleunigen und sich vom Stress lösen. Einzige Voraussetzungen: Interesse an der Natur, Spaß am Draußensein und sich auf die Übungen einzulassen.

„In meinem Leben habe ich den täglichen Waldspaziergang als Ritual eingeführt. Für mich bedeutet der Wald Ruhe, Erholung, Einkehr, Lebensfreude – aber auch Inspiration. An einem Bürotag spüre ich spätestens am Nachmittag, dass ich meine Auszeit im Wald brauche. Schon nach kurzer Zeit merke ich, wie sich meine Unruhe legt und ich regelrecht ‚aufatme‘ – körperlich und mental.“ ➔

denen der japanische Forscher Qing Li eine wichtige Bedeutung zuschreibt. Er hat die Wirkung der Terpene untersucht, chemische Verbindungen, eben diese Phytonzide, die Pflanzen zur Kommunikation und Feindabwehr nutzen. Diese Terpene können wir zwar nicht wahrnehmen, sie haben aber dennoch auf unsere Gesundheit eine positive Wirkung, vor allem bei längeren Aufenthalten in einem Nadelwald. Studien besagen, dass der Wald uns nicht nur zum Stressabbau und Energietanken hilft, er soll auch unsere Immunabwehr stärken.

„Beim Betreten des Waldes interagiert unser Körper mit den Terpenen auf höchst gesundheitsfördernde Weise. Das Einatmen bestimmter Terpene produziert sogenannte ‚Killerzellen‘, eine Form weißer Blutkörperchen. Unser Immunsystem wird dadurch gestärkt, und wir sind besser vor Infekten geschützt“, bestätigt Dr. Christine Müller, ärztliche Leiterin im SPA des Wellness-Refugiums vom Hotel „Das Kranzbach“. Sie empfiehlt deshalb: „Bei jedem Wetter rausgehen, in den Wald. Denn bei Nebel oder nach Regen gibt es besonders viele Terpene in der Waldluft. Bereits ein einziger Tag im Wald steigert die Zahl



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

Ihre Spezialistin für  
Tinnitus Schwindel  
Gleichgewichtsstörungen  
Hörstörungen

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



**HNO-Praxis Prof. Dr. med. Kerstin Lamm** | Candidplatz 9 | 81543 München | Telefon: 089 65 52 73 | [www.prof-dr-lamm.de](http://www.prof-dr-lamm.de)

**... UND WER SORGT FÜR IHRE MUTTER?**

Um älteren Menschen das Leben im eigenen Zuhause so lange wie möglich zu erhalten, vermittelt DIE PERSPEKTIVE Betreuungsfachkräfte mit guten Deutschkenntnissen. Bereits seit 10 Jahren.

Unser liebevolles Personal wohnt im Seniorenhaushalt und begleitet individuell durch den Tag.

Gute Bewertung von Stiftung Warentest.

Telefon: 040 7975032-0

[info@wuerdevoll-alt-werden.de](mailto:info@wuerdevoll-alt-werden.de)  
[www.wuerdevoll-alt-werden.de](http://www.wuerdevoll-alt-werden.de)

Die Perspektive GmbH  
Billeweg 41  
21465 Wentorf bei Hamburg  
Und andere Filialen bundesweit.

Die Perspektive ist Mitglied im  
Bundesverband häusliche  
Seniorenbetreuung e.V.

  
**DIE PERSPEKTIVE**  
Würdevoll alt werden





*Kengo Kuma hat für DAS KRANZBACH ein lichtiges Meditation House entworfen. Hierzulande ist es der erste dauerhafte Bau des Star-Architekten. Auf ihn fiel die Wahl wegen seines japanischen Hintergrunds, in dem Meditation traditionell fest verankert ist. Überdies gilt er als Virtuose bei der Verbindung von Natur, Landschaft und sensiblen Bau-Kunstwerken.*  
©Hotel Kranzbach GmbH/  
AnnelieseKompatscher







Doch kann der Wald mehr als Wellness? Auch wenn die japanischen Wissenschaftler mit den positiven Effekten des Waldbadens inmitten von Pinien, Zedern und Lerchen recht haben, wie sieht es mit der Wirkung von unseren heimischen Eichen, Birken und Nadelhölzern aus? Einigkeit herrscht zumindest darin, dass der Wald uns Menschen guttut. In den 1980er Jahren prägte der Evolutionsbiologe Edward O. Wilson dafür den Begriff „Biophilia“, die Liebe zu allem Lebendigen. „Die Landschaft im Wald ist vielfältig und birgt noch dazu viele Überraschungen. Mit jedem Wimpernschlag, in jedem einzelnen Moment nehmen wir neue Bilder auf. Was erwartet mich hinter der nächsten Biegung oder wie sieht es hinter der nächsten Kuppe aus? Es gibt unzählige viele Eindrücke, und gleichzeitig werden unsere Sinne (wieder) aktiviert: Gerüche, Geländebeschaffenheit, das Wechselbad der Temperaturen, wenn wir durch den Wald oder entlang der Waldlichtung laufen. Gleichzeitig geraten alte Gedankenmuster und Strukturen in den Hintergrund. Wir können ‚abschalten‘ vom Alltag und schaffen dabei Platz für neue Betrachtungen und Ideen, sind bereit für Reflektionen“, erklärt Irmi Baumann.

das bewusste Sich-Einlassen auf die bezaubernde Ruhe, gerne unter Anleitung eines Therapeuten. Zwar kann auch Spazierengehen entspannend wirken, die Geschwindigkeit aber ist eine andere. Beim Waldbaden nimmt man sich Zeit, setzt sich hin und betrachtet die Natur auch einmal aus der Nähe. Vielleicht sucht man sich sogar in regelmäßigen Besuchen einen individuellen Shinrin-Yoku-Weg aus, auf dem man immer wieder läuft.

Wie Shinrin Yoku korrekt praktiziert wird, darüber gibt es keine Entscheidung; vieles ist möglich. Es gibt Gruppen, die gemeinsam in den Wald gehen, sich an einen Baum setzen und die Ruhe spüren. Aber auch Gymnastik, Yoga und Meditation können als feste Bestandteile in die Therapiestunden eingebaut werden. In Japan können sogar Sägearbeiten dazugehören.

#### **Der Gang in die Natur wird zum Trend**

Wer Waldbaden und die wohltuende Kraft des Waldes selbst erleben will, kann dies an zahlreichen Orten tun. Man braucht keinen Heilwald, auch die urbanen Wälder Münchens sind dafür geeignet. Immerhin gibt es in Mün-

©kiwihug/unsplash

#### **WalDSPaziergang oder Waldbaden?**

Was ist denn nun Waldbaden? Auch wenn wir nicht ins Wasser gehen, beschreibt der deutsche Name des Shinri Yoku, was dabei passiert: Wir baden in der Atmosphäre des Waldes, konzentrieren uns auf die Sinne und tauchen in den Wald ein. Ob dann nicht ein Spaziergang den gleichen Zweck erfüllt? Beim Waldbaden geht es um Entschleunigung, um das Abstandfinden vom Alltag und

## ***Unsere Vision wofür wir uns einsetzen – ein schmerzfreies Leben für jeden Menschen***

*Ein fast jeder kann das schaffen: Egal ob jung oder alt, weiblich, männlich, operiert oder austherapiert.*

*Mit unserer Schmerztherapie geben wir allen Menschen Hilfe zur Selbsthilfe und damit die Verantwortung für die eigene Gesundheit zurück. Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, so viele Menschen wie möglich in ein schmerzfreies Leben zu begleiten – diese Vision prägt unser ganzes Handeln.*

*Schon viel zu lange ist es so, dass die Schmerzen des menschlichen Körpers missverstanden und falsch interpretiert werden. Die Konsequenzen spiegeln sich in hohem Medikamentenkonsum mit teils verheerenden Nebenwirkungen wider oder noch schlimmer: in Operationen.*

*Liebscher&Bracht möchte genau diesen Irrtümern entgegenwirken und nachhaltige Alternativen für mehr Lebensqualität und Gesundheit aufzeigen.*

*In wenigen Sitzungen können wir über 90% Ihrer Schmerzen dauerhaft radikal reduzieren oder ganz abstellen.*

*Besuchen Sie mich auch im Internet unter [www.liebscher-bracht.com/therapeutenfinder](http://www.liebscher-bracht.com/therapeutenfinder) oder schauen Sie auf unseren YouTube-Kanal.*

**Dr. Markus Hundhammer**  
Schmerztherapeut

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





chen 1.356 Hektar Wald; das sind 4,4 Prozent des Stadtgebietes. Dazu gehören der Forstenrieder Park, der Grünwalder und der Perlacher Forst, Forst Kasten und die Pupplinger Au, aber auch der Riemer und der Truderinger Wald.

Angeleitete Kurse gibt es von freien Trainern und Therapeuten, aber auch Hotels und Wellnesszentren haben die Heilkraft der Wälder für sich und ihre Kunden entdeckt. In vielen Regionen Deutschlands können Erholungsbedürftige Kurse mit geschultem Personal buchen. Auf die heilsame Wirkung der unmittelbaren Umgebung setzt man zum Beispiel im Hotel „Das Kranzbach“, am Fuß der Zugspitze. Das Hotel und Wellness-Refugium

liegt auf einer 130.000 Quadratmeter großen Wiese voller Bergblumen und -kräuter. Daran schließen sich weite Wälder zu Füßen des Kranzbergs und der Zugspitze an. Während ihres Aufenthalts können Gäste dort ausgedehnte Spaziergänge, Wanderungen und Radtouren unternehmen oder täglich an geführten Nordic-Walking-Touren teilnehmen.

„Waldbaden als Wohltat“ ist dort ein umfangreiches Wellnessangebot im Grünen betitelt. Die Angebotspalette reicht von Yoga-Einheiten auf einer Meditationsplattform, traumhaft gelegen auf einer Lichtung im Kranzbachwald, bis hin zu Natur- und Waldwanderungen. Dabei geht es über Buckelwiesen und Waldwege zu den schönsten



„Shinrin Yoku ist frei von Bewertungen und festgesteckten Zielen und für jeden Menschen geeignet – für den vielbeschäftigten und gestressten Manager ebenso wie für Mütter oder Senioren“, sagt Naturcoach Irmi Baumann.  
©www.irmibaumann.de

Plätzen in der Umgebung. So lässt sich die Natur wirklich mit allen Sinnen genießen: Kräuter schmecken, Blumen pflücken oder Barfuß gehen auf dem Waldboden für ein besonderes Walderlebnis. „Der Wald wirkt wie ein Therapeutikum. Bei uns hat der Gast die Chance, Teil dieses Kraftfeldes zu werden, wieder aufzutanken und sich neu auszubalancieren“, erklärt Dr. Christine Müller, ärztliche Leiterin des SPA im „Kranzbach“. Kein Wunder, ist der Kranzbachwald doch völlig naturbelassen. Lärm und Hektik gibt es hier nicht. „Der Aufenthalt in diesem Mikroklima auf 1.030 Metern Seehöhe führt zu einem ruhigeren Puls und wirkt blutdrucksenkend. Die Terpene des Waldes wirken wie kleine Medikamente.“

Für welches Angebot man sich auch entscheidet – Wellnessaufenthalt, Meditation oder das Bad im Grünen ganz allein –, wir müssen uns mit allen Sinnen auf das Abenteuer in der Natur einlassen, uns auf alle Sinne konzentrieren. Eine der wichtigsten Übungen: die Geräusche und Gerüche des Waldes wahrnehmen, ruhig und mit geschlossenen Augen. ■



Die Yoga-Plattform des KRANZBACH, eingebettet in die Natur.  
©Hotel Kranzbach GmbH



Doreen Petters  
KINESIOLOGIE  
UND ENTSPANNUNG



Es muss etwas passieren. Hier und jetzt.  
**VERÄNDERUNG RICHTIG LEBEN**

**Wollen Sie sich selbst positiv weiterentwickeln...?**  
**Wünschen Sie sich mehr Energie und Lebensfreude...?**  
**Stecken Sie fest in anspruchsvollen Lebensphasen...?**  
**Brauchen Sie neue Impulse...?**

**KINESIOLOGIE ALS SCHLÜSSEL  
FÜR IHRE POSITIVE VERÄNDERUNG:**

- » Durchbrechen alter Muster und Aufbauen neuer Gedanken und Verhaltensweisen
- » Meistern belastender und anspruchsvoller Lebensphasen
- » Auffüllen des Systems mit neuen, kraftvollen und positiven Informationen und Ideen

Leichtigkeit leben. Positiver denken. Ganz einfach zufrieden sein. Oft ist die Lösung näher als wir denken. Werden Sie selbst zum Ruhepunkt Ihres Alltags.



Ich freue mich auf Sie!  
Doreen Petters

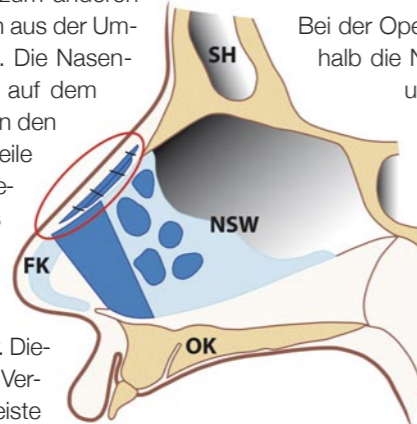
Mehr Infos unter:  
[www.doreenpetters.de](http://www.doreenpetters.de)



Prof. Dr. Andreas  
Riederer

## Die Rolle der Nasenscheidewand für die äußere Nasenform

Die Nase wird innen von einer knorpeligen (hellblau) und 2 knöchernen (grau und weiß) zusammengewachsenen Platten in 2 Höhlen geteilt. Letztere dienen mit ihren unterschiedlichen Schleimhäuten zum einen der Klimatisierung der eingeatmeten Luft und zum anderen dem Erkennen von Geruchsstoffen aus der Umgebung und dem Rachenbereich. Die Nasenscheidewand (NSW) steht unten auf dem Oberkiefer (OK) auf und stützt oben den Nasenrücken von innen. Die 3 Anteile der NSW entstehen aus verschiedenen Regionen des Kopfes. Da das Wachstum hier nicht optimal aufeinander abgestimmt ist, schieben sich die Knochen bzw. der Knorpel oft über- oder auseinander. Dieser Vorgang resultiert im Inneren in Verkrümmungen (Entstehung einer Leiste oder eines Sporns) und außen in einem prominenten Nasenrücken (Höcker- oder Spannungsnase). Eine hängende Nasenspitze bzw. verschiedene große Nasenlöcher entstehen durch eine verlängerte bzw. verkrümmte unterer Nasenscheidewandkante. Wenn sich ein Bluterguss in der NSW entzündet oder bei einer Operation zu viel Knorpel entfernt wurde, fällt der Nasenrücken ein (Sattelnase) oder die Nasenspitze hebt sich an (im Volksmund: Schweinchennase). Eine ver-



krümmte Nasenscheidewand kann an der äußeren Nase eine Schiefstellung hervorrufen. All diese Veränderungen beeinträchtigen die Ästhetik der Nase bzw. des Gesichts negativ.

Bei der Operation an der äußeren Nase spielt deshalb die Nasenscheidewand eine zentrale Rolle, um ein gutes ästhetisches Ergebnis zu erzielen. Bei der sogenannten Revisions-Rhinoplastik können durch Knorpel-Transplantate (dunkelblau) aus der hinteren knorpeligen Nasenscheidewand oder in manchen Fällen aus der Ohrmuschel die fehlenden Bereiche der Nasenscheidewand, die zu einer Formveränderung der äußeren Nase geführt haben, rekonstruiert werden (siehe Grafik). Aus diesem Grund sollten Nasenoperationen nur von Chirurgen durchgeführt werden, die auch die Techniken der Nasenscheidewandoperation beherrschen.

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



**ZAHNZENTRUM  
SOLLN**

Albrecht M. Walther & Kollegen



*Sind Sie auf der Suche nach einer Zahnarztpraxis, in der Sie professionell und individuell auf Ihre Bedürfnisse angepasst betreut und behandelt werden?*

*Sie sind bei uns als Patient und Mensch gut aufgehoben. Vereinbaren Sie doch einfach einen Termin.*

*Wir freuen uns auf Sie!*

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



Termine nach Vereinbarung in den Zeiten

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

Sollner Str. 65 b  
81479 München

Tel 089 - 785 31 30  
Fax 089 - 784 90 87

Mail [info@zahnzentrum-solln.de](mailto:info@zahnzentrum-solln.de)  
Web [www.zahnzentrum-solln.de](http://www.zahnzentrum-solln.de)



## Engagement und kompetente Betreuung



Dr. P. Hege

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

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

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

Praxis für Innere Medizin – Gastroenterologie im MediCenter Solln  
81479 München, Wolfratshauer Str. 216  
[www.gastroenterologie-muenchen-solln.de](http://www.gastroenterologie-muenchen-solln.de)



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

Gerade urologische und sexualmedizinische Themen sind für Patienten häufig scham- und angstbesetzt.

Nur mit Empathie und Einfühlungsvermögen gelingt es, die individuellen Bedürfnisse der Patienten zu verstehen, auf ihre Wünsche einzugehen und ihnen die Angst zu nehmen. Ein jeder Patient verspürt sofort im ersten Gespräch, dass er in seiner Einzigartigkeit wahrgenommen wird. Die Ernsthaftigkeit, mit der auf seine Belange eingegangen wird, hilft ihm, die oft delikaten Probleme offen anzusprechen und das eigene Unbehagen zu verlieren. Das so entstandene Vertrauensverhältnis zwischen Arzt und Patient ist die Basis für eine erfolgreiche Behandlung.

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

81479 München, Wolfratshauer Str. 216  
[www.hackl-urologie.de](http://www.hackl-urologie.de)



# SOLLN mediCenter

Kompetente Fachärzte für Prävention und Therapie

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

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

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

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

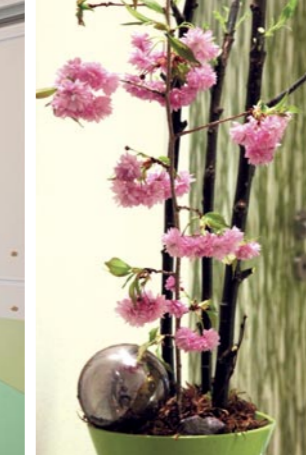
Ästhetische Chirurgie & Medizin  
**Dr. Klöppel & Kollegen** 089/790 70 780

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

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

[www.medicenter-solln.com](http://www.medicenter-solln.com)  
Wolfratshauer Str. 216 · am S-Bahnhof Solln





Radiologie Dr. Roedel

## Hohe medizinische Kompetenz, Hightech und persönliche Nähe

In München Harlaching finden Sie eine „etwas andere Radiologie“. Das Grün der umliegenden Gärten spiegelt sich auch in der modernen Radiologie wider: bodentiefe Fenster, lichtdurchflutete Räume, Wände aus Glas und Gräsern. Hinter der ansprechenden, fast filigran wirkenden Optik stecken jedoch ärztliche Kompetenz und innovative Hochleistungstechnologie. MünchenSÜD spricht mit Frau Dr. med. Roedel.

**Frau Dr. Roedel, welche radiologische Hochleistungstechnologie erwartet denn den Patienten bei Ihnen?** Kernspintomographie (MRT), Computertomographie (CT), voll-digitale Mammographie usw. – jede Bildgebung stets so präzise und schonend, wie heute möglich. Unser Mikrodosis-CT spart z.B. bis zu 87 Prozent üblicher Röntgenstrahlen durch innovativste Verfahren ein, die Niedrigdosis-Mammographie beeindruckt

ebenso durch höchstmögliche Einsparung, der MRT arbeitet ganz ohne Röntgenstrahlen.

**Was macht Ihre Praxis sonst noch einzigartig, Frau Dr. Roedel?** Hochtechnologie ist Mittel und nicht Zweck. Ich möchte deshalb Ihren Blick auf anderes lenken: auf die ärztliche Kunst, auf die Betreuung des Patienten und die ärztlich-interdisziplinäre Kommunikation.

### Woran machen Sie das fest, Frau Dr. Roedel?

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

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

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

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

wie: Kompetenz, Nähe, Respekt, Wertschätzung, Freundschaft, Güte, Wärme, Hilfsbereitschaft, Gastfreundschaft.

Die intensivsten Beziehungen zu Patienten entwickeln sich oft auch aus einer erfolgreichen Früherkennungsdiagnostik, die weiteres Leben schenkt und Lebensqualität. Dies bieten wir u.a. auf folgenden Gebieten an: Brustdiagnostik, Prostata, Herz, Gefäße, Lungendiagnostik/Raucher-Check, Ganzkörper-MRT, Osteoporose. Sehr interessante Details dazu finden Sie übrigens auf unserer Website [www.roedel.de](http://www.roedel.de)

**Radiologische Praxis  
Dr. med. Brunhilde Roedel  
Tel. 089/622 77 400  
81545 München-Harlaching  
Isenschmidstraße 19  
[www.roedel.de](http://www.roedel.de)**



Dr. med.  
Brunhilde Roedel



# Detox für Körper und Geist

Alle Jahre wieder im Frühling ist es soweit: Die linden Lüfte sind erwacht und damit auch die Zeit der Regeneration – Detox ist angesagt. Um rechtzeitig für Bikini und Badehose in Form zu kommen, beginnt man am besten jetzt damit. Ob körperlich beim Fasten, mit Sport und Massagen oder geistig mit Digital Detox – MünchenSÜD zeigt, wie man unnötigen Ballast über Bord wirft und somit befreit und voller Elan in den Frühsommer startet. ➔







### Basenfasten für eine schlanke Taille

Nach der Völlerei der Weihnachtszeit kommt das Entschlacken gerade recht. Enthaltensamkeit und Verzicht bei der Nahrung helfen dem Körper dabei, sich vom Winterspeck zu trennen und Wassereinlagerungen adé zu sagen. Wem Saftkuren und tagelanges Hungern zu un bequem oder zu hart sind, der greift auf das Basenfasten zurück. Dabei ernährt man sich vornehmlich von Obst, Gemüse, Kräutern und Nüssen. Als basische Lebensmittel bezeichnet man Nahrung, die im Körper zu sogenannten Basen verstoffwechselt wird. Die Basentheorie geht auf den schwedischen Chemiker Carl Gustav Ragnar Berg zurück, der aufgrund seiner Forschung

zu dem Ergebnis kam, dass zugeführte Nährstoffe nur optimal ausgenutzt werden, wenn ein Basenüberschuss besteht. Daher empfahl er, täglich fünfmal mehr Basen als Säuren zu sich zu nehmen.

Als basische Lebensmittel gelten alle Lebensmittel, die kein tierisches Eiweiß enthalten wie Gemüse, Früchte, Samen, Kräuter und Keimlinge. Auf säurebildende Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Milch, Kaffee, Alkohol, Zucker sowie Getreideprodukte in Form von Brot und Nudeln sollte man während der Fastenkur verzichten. Getreidesorten wie Hirse, Vollkornprodukte, Kichererbsen, Linsen und Sojabohnen dürfen als „gute“ Säure-

©Jenifoto-stock.adobe.com



Bei der indischen Abhyanga Massage werden hochwertige Öle sowie zerriebene Kräuter und Gewürze verwendet.

©StockImageFactory.com-shutterstock.com





100 wellness

*Das Joggen oder Walken macht den Kopf frei und schüttet Glückshormone aus – ideal für Körper Geist.  
©Boggy-stock.adobe.com*

bildner aber in Maßen in die Ernährung integriert werden. Rohkost und Salate sollte man nur mittags zu sich nehmen, da sie abends zu schwer im Magen liegen. Während einer ein- bis zweiwöchigen Basenkur ist es besonders wichtig, reichlich Wasser zu trinken – als ausreichend gelten zwischen zwei und drei Litern. Besonders gut ist diese Art der Ernährung bei Erkrankungen des rheumatischen Themenkreises, bei Asthma, Herzerkrankungen, Bluthochdruck oder bei Neurodermitis. Schwangere, Stillende oder chronisch Kranke sollten die Basenkur vorab unbedingt mit einem Arzt besprechen.

### **Sportlich ins neue Jahr starten**

Jetzt im Frühjahr ist auch die beste Zeit, wieder mit Sport anzufangen – nach der langen trüben Winterzeit ist der Drang nach Bewegung, Licht und Luft am stärksten.

Auch wenn die Neujahrsvorsätze schon wieder in weite Ferne gerückt sind, lohnt es sich, ein paarmal die Woche ins Schwitzen zu kommen. Anfänger beginnen damit, sich dreimal pro Woche eine halbe Stunde lang zu bewegen. Das kann ein Spaziergang im Park sein oder eine kleine Fahrradspritztour in die Arbeit und wieder zurück. München mit seinen zahlreichen Parks, dem Englischen Garten und der Fünf-Seen-Landschaft vor der Türe eignet sich hervorragend für Outdoor-Sportarten wie Walking, Biking oder Jogging. Um fit zu werden, braucht man nicht unbedingt ins Fitnessstudio zu gehen. Seilspringen, Gymnastikübungen, Yoga oder Resistance-Training kann man wunderbar ohne viel Equipment zu Hause in den eignen vier Wänden, auf dem Balkon oder im Garten praktizieren. Online findet man eine Vielzahl an kostenlosen Fitnessprogrammen, die in Länge und An-

spruch variieren, sodass vom Sportmuffel bis zum Hobbyathleten jeder das Passende findet.

Idealerweise teilt man seine Fitnessseinheiten so ein, dass man sowohl im niederen Herzfrequenzbereich als auch im hohen trainiert. Mehrmals die Woche längere LISS-Trainingseinheiten – LISS steht für Low Intensity Steady State – kombiniert man am besten mit HIIT-Workouts – High Intensity Interval Training. Das bedeutet: Bei LISS bewegt sich die Herzfrequenz konstant im unteren und mittleren Bereich wie beim schnellen Walking. Man trainiert also bei niedriger Intensität über einen längeren Zeitraum von 30 bis 60 Minuten. Das fördert die Grundlagenausdauer und hilft bei der Fettverbrennung. Bei LISS-Cardio bewegt sich der Puls stets bei 60 bis 80 Prozent der maximalen Herzfrequenz, also zwischen 120 und 140 Schlägen pro Minute. Beim HIIT-Cardio dagegen wechseln sich kurze, hochintensive Belastungen – zwischen 30 Sekunden und einer Minute – mit kurzen ➔



©mizazvereva-stock.adobe.com



## KIEFERORTHOPÄDIE SOLLN:

Dr. Madlener-Selbert und Kolleginnen beraten Sie gerne bei Fehlstellungen der Zähne (Kinder/Jugendliche und Erwachsene).

Zusätzlich bieten wir eine umfangreiche Kiefergelenkdiagnostik und Schienentherapie in enger Kooperation mit Orthopäden/Osteopathen an. Mein Team und ich freuen uns auf Ihren Besuch.



**Kieferorthopädie Solln – Praxis Dr. Madlener-Selbert**  
Sollner Straße 65 b | 81479 München  
Tel: 089 893 284 60

[www.kfo-solln.de](http://www.kfo-solln.de)





Erholungsphasen – ebenfalls zwischen einigen Sekunden und bis zu vier Minuten – ab. Dieses Intervalltraining sorgt für einen extremen Nachbrenneffekt. Selbst Stunden nach dem Training schmelzen immer noch die Kalorien wie Butter in der Sonne, und die Leistungsfähigkeit wird schnell gesteigert. Für das HIIT-Training ist aber eine gewisse Grundfitness vonnöten, und es ist daher nicht für Anfänger und Wiedereinsteiger in die Sportwelt geeignet. Die Vorteile von HIIT sind, dass es nicht lange dauert – 10 bis 15 Minuten reichen völlig aus. Zudem sagt man dem HIIT-Training nach, Heißhunger gar nicht erst entstehen zu lassen beziehungsweise ihn zu unterdrücken. Nachweislich ist seine positive Wirkung auf Blutwerte und Fettabbau. Es ist für Sportfreunde und diejenigen, die es werden wollen, bestens geeignet. Anfänger sollten diese für den Körper anfangs ungewohnten starken Belastungen unter fachkundiger Anleitung in Angriff nehmen, sonst besteht die Gefahr des Übertrainings, und die Verletzungsgefahr steigt aufgrund der hohen Intensität.

#### MünchenSÜD-Tipps:

##### Massagen für gestresste Gemüter

Nun die gute Nachricht: Nicht nur mit schweißtreibenden Sporteinheiten, auch bei entspannenden Massagen kann man wunderbar entgiften. Ob die klassische Lymphdrainage oder moderner Reizstrom, ob Schröpfmassa-

gen oder spezielle Detox-Massagen mit Honig und Salz – sie alle helfen dem Körper dabei, überflüssiges Wasser loszuwerden und den Lymphfluss anzuregen. Auch der Fußreflexzonenmassage und Fußbädern mit Salz wird eine entschlackende Wirkung nachgesagt. Die klassische Lymphdrainage soll beim Abtransport von Stoffwechselprodukten helfen. Schwellungen werden verringert, die Durchblutung und der Zellstoffwechsel verbessert. Bei der ayurvedischen Abhyanga-Massage wird zum Beispiel erwärmtes Kräuteröl auf dem gesamten Körper einmassiert. Spezielle Massagetechniken sollen dabei gleich mehrere Entschlackungsmechanismen in Gang setzen. Der Verwendung hochwertiger Öle wird nachgesagt, die Detox-Wirkung noch zu verstärken. Auch ausgiebiges Saunen, Bürstenmassagen und Meer-salzbäder unterstützen den Körper beim Entschlacken. Wissenschaftler bezweifeln zwar, dass Massagen die Ausscheidung von Giftstoffen erhöhen, aber die entspannende Wirkung der Massage ist auf jeden Fall wohltuend für die Seele.

##### Digital Detox für einen klaren Kopf

Der neueste Trend in unseren vom Smartphone geprägten Zeiten ist das Digital Detox. Hier lässt man sein heißbegehrtes Handy und die dazugehörigen Social-Media-Kanäle wie Instagram, Twitter, Facebook & Co einfach mal links liegen. Ob nur für einen Tag unter dem Motto „Digital Daytox“ oder für einen längeren Zeitraum, das darf jeder für sich selbst entscheiden. Die Tageszeitung Chicago Tribune rief beispielsweise zu einer 30-Tage-Challenge auf: Nach der Arbeit, also gegen 17 Uhr, sollte

# TAGESFARM Kosmetik Spa

## LUST AUF SCHÖN SEIN



### Jetzt ist die richtige Zeit Ihre Haut und Ihren Körper sommerfit zu machen

Unsere apparativen und kosmetisch-dermatologisch anerkannten Behandlungsmethoden entsprechen höchsten Standards und versprechen sofortige sichtbare Ergebnisse.

#### Wir haben gewonnen!

Vereinbaren Sie gleich Ihren Beratungstermin.  
Wir freuen uns auf Sie!  
Ihre Haut- und Body Forming-Experten



#### TAGESFARM Kosmetik Spa

Mo, Di und Do von 9:00 bis 20:30 Uhr  
Mi von 9:00 bis 19:00 Uhr | Sa auf Nachfrage  
Wolfratshauer Str. 246 | 81479 München  
Tel: +49 89 7916183 | info@tagesfarm-muenchen.de  
www.tagesfarm-muenchen.de





Im Naturhotel Forsthofgut gibt es im März ein viertägiges Detox Special mit Ernährungswissenschaftlerin Sylvia Gartner. (forsthofgut.at)

man sein Handy ausschalten und bis zum Morgen nicht mehr in die Hand nehmen und auch am Wochenende keine E-Mails bearbeiten. Es ist schon eigenartig, wenn man überlegt, dass dies vor ein paar Jahren noch völlig normal war – also am Wochenende keine geschäftliche Korrespondenz zu bearbeiten und nach der Arbeit tatsächlich für Freunde, Familie, Feste oder einfach nur für sich selbst da zu sein. Es gibt Apps und Services, welche die Bild-



schirmzeit am Handy täglich messen und warnen, wenn man sich und seine Umgebung zu oft vergisst und im Screen verliert. Man würde es selbst oft nicht glauben, wie viel Zeit man mit den kleinen Kästen in der Hand vergeudet hat. Aber den Reizen, die der Bildschirm aussendet, widerstehen zu lernen, hat eine sehr lohnende, nicht nur entgiftende, sondern vor allem auch entspannende Wirkung – nämlich Detox für den Kopf. ■

©tussik-stock.adobe.com



Wolfgang Neumayr, Experte für Wellness und Gesundheit.



## Die richtige Adresse für die eigene Wohlfühl-Oase

### Neumayr-Bäder Ebenhausen

Wellness wie im Luxus-Hotel? Damit kann man sich auch tagtäglich zu Hause verwöhnen – im eigenen Bad! „Wer sich zum Beispiel morgens regelmäßig eine Dampfdusche gönnt, geht nicht nur ausgeglichener und entspannter in den Tag, sondern tut auch seiner Gesundheit etwas Gutes“, weiß Wolfgang Neumayr. Der Fachmann für Wellness und Gesundheit macht Badezimmer zu Wohlfühl-Oasen mit edlen Produkten aller Spitzenhersteller des europäischen Marktes. Wie das neue eigene Bad aussehen könnte, dafür bietet sein Showroom auf drei Etagen in Ebenhausen reichlich Inspiration. Die Arbeit des Bad-Designers fängt danach freilich erst an: Denn um die passende Ausstattung und Gestaltung für den jeweiligen Kunden zu finden, besucht er ihn zu Hause. „Ich muss das jeweilige Umfeld kennen, wissen, wie jemand lebt, welche speziellen Bedürfnisse er hat, was er sich von seinem Bad erwartet und welchen Stil er pflegt, um ihn richtig zu beraten“, sagt Wolfgang Neumayr. Er erarbeitet dann individuelle Ideen, aus

denen in enger Abstimmung mit dem Bauherrn schließlich das neue Badezimmer entsteht – egal, ob in kleinem Raum oder auf großer Fläche. Neumayr begleitet jedes Projekt persönlich vom Reißbrett bis zur Fertigstellung durch bewährte Handwerker. Ob puristisch oder à la Jugendstil, er findet für jeden Geschmack die richtigen Objekte – vom Waschbecken, WC, der Dampfdusche und dem Whirlpool bis hin zur Sauna. Was Neumayr besonders wichtig ist: „Ein Badezimmer muss immer so gestaltet sein, dass man sich auch noch in zehn Jahren wohlfühlt in der eigenen Wellness-Oase.“

#### Neumayr-Bäder

Tel. 08178/998 000

82067 Ebenhausen-Schäftlarn,  
Wolfratshauer Straße 60

info@neumayr-baeder.de, www.neumayr-baeder.de  
Ausstellungsbesuche und Beratungstermine nach Vereinbarung



106  
wohnen



And I started to  
to search for th  
But I never left w  
a camera, in ord  
to lose them if I  
find them ag



## Bettgeflüster

Das Schlafzimmer ist unsere liebste Wohlfühloase. Für das Allerheiligste haben wir die neuesten Interior-Trends für 2019 unter die Lupe genommen. ➔



Guter Schlaf ist die Voraussetzung für Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Nur weil dabei die Augen geschlossen sind, heißt es aber noch lange nicht, die Einrichtung zu vernachlässigen. Denn spätestens am Morgen möchten wir von einem Ambiente empfangen werden, das uns für den kommenden Tag die nötige Energie und das entsprechende Wohlbefinden verschafft. Das Schlafzimmer ist wohl der persönlichste Wohnraum und daher in seinen vielfältigen Gestaltungsmöglichkeiten so individuell wie der Nutzer, der sich hier abends zur Ruhe begibt. Das richtige Bett, die passenden Stoffe und Accessoires und nicht zuletzt wohliges Farbklima und effektvolle Lichtsetzung schaffen einen einzigartigen Raum, der die Bühne für angenehme Träume, prickelnde Sinnlichkeit oder erholsame Stunden ist. →



*Zum klassischen Landhausstil passt das rustikal-moderne Karomuster des Bettes von Hästens perfekt.*





Kuscheliges Schlafen ohne schlechtes Gewissen. Moderne Webpelzdecken aus Naturfasern sind ein absoluter Trend. ©Natural Bed Company

Beginnen wir einmal mit der Kulisse, den richtigen Farben. Zeigen Sie dabei ruhig etwas Mut. Früher war es oft ein bisschen mädchenhaft pastellig, doch gerade kräftige Farben wie Violett, Blau, Smaragdgrün, ja sogar tiefes Grau sind auch vom Psychologischen her geeigneter, die nötige Dunkelheit für tiefen Schummer zu schaffen. Den gleichen Effekt schafft auch Bettwäsche in gedeck-

teren Farben, wenn Sie es scheuen, Ihre Wände komplett neu zu streichen. Das ist auch bei Weitem nicht so aufwändig und kreiert doch sofort einen neuen Look. Oft genügt es auch, eine einzige Wand in einer Effektfarbe wie einem gedeckten Rot zu streichen, um ganz erstaunliche Raumwirkungen zu entfalten. Dazu gehören dann wenige klare Möbel, zentral natürlich das Bett. ➔

# Wie man sich bettet – so liegt man!

- Zudecken
- Wohndecken
- Betttücher
- Frottiertücher
- Nackenstützkissen
- Kissen
- Bettwäsche
- Bademäntel
- Nachtwäsche
- u. v. m.

„Artgerechte, ökologische Tierhaltung im Einklang mit der Natur ist der erste Schritt in eine bessere Zukunft!“ Wir legen besonderen Wert auf Tier- und Umweltschutz. Wir garantieren: Es wird kein Lebendrupf verarbeitet!



**Luftig leichte oder kuschelig warme Daunenzudecken und Kopfkissen finden Sie in dem kleinen Laden mit der großen Auswahl und der kompetenten Beratung.**

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

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

**Betten BEER**  
 Seit 15 Jahren – Direkt am Marktplatz 11



*Gedeckte Wandfarben  
korrespondieren mit  
dem Holz des Bettes.  
Accessoires in Metall  
wie die Stehlampe set-  
zen einen modernen  
Akzent.  
©Rauch Möbelwerke*





Bauen Sie es nicht zu sehr mit allen möglichen Objekten ein, sondern lassen Sie sich Raum. Dann ist es auch möglich, mit kleinen Umstellungen oder neuen Erwerbungen immer wieder ein neues Zimmer zu gestalten – je nach Lust und Laune. Klare Formen sind eben am einfachsten zu kombinieren und vertragen dann auch das eine oder andere „barocke“ Element, um einen überraschenden Akzent zu setzen. Weniger „kann“ mehr, um eine alte Weisheit mal zeitgemäß zu adaptieren.

schenden Akzent zu setzen. Weniger „kann“ mehr, um eine alte Weisheit mal zeitgemäß zu adaptieren.

So ist dann Platz für einen absoluten Wohntrend: In der Kuschlichkeit der warmen Stoffe und Tagesdecken ist ein Nachttisch oder eine Stehlampe in metallener Optik der richtige Kontrast. Dabei darf es ruhig die Trendfarbe Gold



*Eine einzige Wand in Akzentfarbe wertet jedes Schlafzimmer auf und pointiert das moderne Bett. ©Möller Design*



**CONCEPT  
BAU**

SEIT 1982

**WIR FREUEN UNS  
AUF SIE!**

LUDWIGSVORSTADT, PASING,  
NEUHAUSEN, GERMERING

MEHR ZU UNSEREN WOHNBAU-PROJEKTEN AUF  
[WWW.CONCEPTBAU.DE](http://WWW.CONCEPTBAU.DE) UND INSTAGRAM: [CONCEPTBAU1982](https://www.instagram.com/conceptbau1982)



Raffiniert ist hier ein der Wand vorge-setztes geometrisches Element, das in der Höhe dem Fenster entspricht.  
©Möller Design



Das Systembett „izzy“ von interlübke kann man baukastengleich, im zeitlosen Design ganz nach persönlichem Geschmack und Komfort planen. Es ist sehr vielseitig in seinen Funktionen, so wird beispielsweise das gesamte Kabel-Management in der Kopfteilbox verwaltet. ©COR interlübke Studio München

sein, die auch in opulenteren Formen erlaubt ist. Extravagantes aus Zink, Kupfer und vor allem Messing bringt einen glänzenden Schimmer in jeden Schlafraum, der perfekt zu einer bereits angeregten dunklen Wandfarbe passt. Für die ganz Mutigen ist es auch die Entwicklung zum „Industrial Design“, das in diesem Jahr die fühlige Skandinavien-Optik der letzten Jahre ablöst. Loft-Atmosphäre mit Wänden in Waschbeton-Optik ist angesagt – natürlich mit entsprechenden minimalistischen Möbeln, oft in Stahlausführung. Aber dies ist, wie gesagt, für ganz besondere Schläfer, die sich nicht scheuen, in streng reduzierter Umgebung zu träumen. Hier wird dann auch die gängige Nachttischlampe durch von der Decke hän-

gende Pendelleuchten ersetzt, was den puren Charakter noch mehr betont und eine gewisse Leichtigkeit gerade abends im Kunstlicht erzeugt. Das erspart auch den Nachtkasten, obwohl er dann natürlich als Ablage für das Buch als gemütliche Abendlektüre fehlt. Jeder nach Lust und Laune. Aber egal, ob im minimalen oder opulentem Interior, ist das sanfte Licht doch immer das Wichtigste. Hier zeigt sich die absolute Richtigkeit einer Wahrheit, die jedem Inneneinrichter geläufig ist: Das wichtigste Accessoire für Lampen ist ein Dimmer. Nur er garantiert die perfekte Lichtintensität je nach Stimmung und Tageszeit. Nur „Ein“ oder „Aus“ ist einfach zu wenig. Moderne Lichtsteuerungsanlagen zum Beispiel via Smartphone sind







*Cono von Möller Design ist das perfekte Beispiel für moderne Gestaltung: Hochwertige Materialien in schlichter Form.*



die moderne Ausführung dieses Prinzips. Einfacher kann man lichtabhängige Romantik nicht steuern.

Aber auch im reduzierten Raum kann der Materialmix mit Holz funktionieren. Wenn wir ehrlich sind, ist doch ein stilvoller Parkett- oder Bohlenboden noch immer das höchste des Wohngefühls, und natürliche Materialien sind bei allen Industrietrends immer noch die richtungweisende Mode, gerade in intimen Räumen wie dem Schlafzimmer. Wärme durch hochwertige Holz- oder geflochtene Rattanmöbel ist eben unschlagbar. Aber alles immer etwas unperfekt, denn auch Wabi-Sabi, die japanische Philosophie des Unvollkommenen, ist ein frischer Gegenwind zur skandinavischen Idylle. Schräge Fundstücke oder nicht gängige Textilien schaffen, geschickt kombiniert, eine rustikale und doch gemütliche Schlafsituation. Hier heißt es einfach, die eigene Phantasie auszuprobieren, denn klare Richtlinien →

# HAUS AMMER SEE



- IDYLLISCHE LAGE IN HERRSCHING AM AMMERSEE
- REIHEN-, DOPPEL- & EINFAMILIENHÄUSER
- WOHNUNGEN & APARTMENTS
- WOHNFLÄCHEN CA. 34 – 220 M<sup>2</sup>
- ANSPRUCHSVOLLE ARCHITEKTUR
- HOCHWERTIGE AUSSTATTUNG
- S-BAHN-ANSCHLUSS NACH MÜNCHEN

**30% VERKAUFT**

Jetzt vor Ort  
beraten lassen!

**bauwerk.**  
CAPITAL

Beratung und provisionsfreier Verkauf  
Tel: +49 (0)89 21 76 83 67

**LAGOM**~



*Die Wandbespannung mit gemaseter Holzoptik ist der überraschende Gegensatz zum schlichten Metallbett.  
©Möller Design*







Die elegante praktische und gestalterische Lösung aller Stauraumfragen.  
©Rauch Möbelwerke

bietet dieses spirituelle Gedankenspiel einfach nicht. Nur die individuelle Persönlichkeit entscheidet; das Unerwartete setzt den Akzent.

Großzügigkeit im Raum ist aber immer eine Frage des Platzes. Allein der Stauraum für die kuschelige Bettwäsche zwingt manchmal zu zusätzlichen Sideboards oder Schränken, die ein Schlafzimmer schnell überladen können und visuelle Enge erzeugen. Eine clevere Lösung, die fast bei jedem Hersteller angeboten wird, ist ein erhöhtes Bett, in dessen Basis diverse großzügige Schubladen integriert sind, in denen man die gesamte

Sommer- und Winterbettwäsche unterbringen kann, die sonst unnötigen Platz an anderer Stelle einnimmt. Auch das gute alte Klappbett – gerade im Kinderzimmer oder Gästebereich – feiert eine wohldurchdachte Renaissance. Gestalterisch ist dieses längst kein verschämt-verstecktes Provisorium mehr, sondern mit gekonntem Design ein echter Blickfang als stylisches Sofa. Die entsprechenden modernen Materialien garantieren hier ein vollwertiges Bett und gesundes Schlafgefühl. Das einzige Problem könnte dabei sein, dass sich die Gäste zu wohl fühlen und nur schweren Herzens das gemütliche Feld wieder räumen. ➔

## Edle Wohlfühlzonen mit aeronautec-Sonnensegeln



aeronautec begleitet Sie von Ihrer spannenden Idee, zu einer besonderen, textilen Lösung.

aeronautec GmbH | Gewerbering 7 | 83370 Seon | Tel +49 (0)8624 89 199-0 | info@aeronautec.de | www.aeronautec.de





*Bei Bedarf lässt sich das DUETTO DELUXE des Schweizer Herstellers SWISS PLUS mit wenigen Handgriffen in ein platzsparendes Doppelbett verwandeln. Und Dank der Zusammenarbeit mit der Bico AG, dem schweizer Spezialisten für gesunden Schlaf, mit bester Schlafqualität!*

Das perfekt designte Bett und die anatomisch korrekte Matratze sind aber nur der halbe tiefe Traum. Entscheidend für den heimeligen Wohlfühleffekt sind die ausgesuchten Textilien, die eine Liegewiese nicht nur optisch, sondern vor allem haptisch einladend machen. Bei allem ökologischen Bewusstsein muss man dabei auf das anregende Gefühl einer Pelzdecke nicht verzichten. Moderne Webpelze aus natürlichen Materialien sind der letzte Schrei, zumal diese in der Farbwahl nicht eingeschränkt und dazu entsprechend pflegeleicht und hygienisch sind. Analog zur Wandgestaltung sind auch hier gedeckte Naturfarben angesagt, die man natürlich je nach Stimmung variieren kann. Sehr trendig sind auch große Textilprints, deren grafische Muster sich dabei auf eine Akzentfarbe beschränken. Ob stilisierte Blumen oder streng grafische Muster, ist dabei egal. Hauptsache, sie setzen Kontraste und fügen sich dennoch in die Formensprache der Schlaflandschaft ein.

Dieses Überraschende kann man auch durch das Verwenden der bestehenden Möbel und Objekte erzielen. Warum muss ein Bett immer an der Wand stehen? Wenn Sie über genügend Platz verfügen, stellen Sie es doch einmal mitten in den Raum, auch gerne auf ein Podest. Ein Regal am Kopfende kann das Zimmer gliedern, und es fällt dann auch leichter, Überflüssiges wie Kommoden oder Nachttische zu verbannen. Ein umlaufender Vorhang an der Decke macht aus jeder vorher profanen Liegestatt ein traumhaftes Himmelbett. Dazu schaffen die tiefhängenden Pendelleuchten, ein stilvoller Sessel oder



IMMOBILIEN  
**INTERPRES**



**VERKEHRSWERTGUTACHTEN  
VERWALTUNG . VERMIETUNG  
VERKAUF . BERATUNG**

Alles Gute in  
Immobilien



**089 613 85 80**

[www.immobilien-interpres.de](http://www.immobilien-interpres.de)





*Dieses Ensemble ist mit dem Beistelltisch in Metall Optik und den klassisch schlichten Linien des Bettes absoluter Trend. In Kombination mit Textilien in gedeckten Farben entsteht so eine moderne Schlaflandschaft. ©B&B Italia*





*Ornamentale Muster können schnell schwer und beladen wirken. Dieses Design beweist, dass orientalische Muster auch kühle Eleganz verströmen können. Dank der wunderbaren Farbauswahl in verschiedenen Blautönen verspricht das opulente Design sommerliche Frische. Gesehen bei Betten BEER in Grünwald.  
©fleuresse GmbH*

ein effektvolles Kunstwerk in der Ecke ein veritables Boudoir, das mit einem herkömmlichen Schlafzimmer nichts mehr zu tun hat. Wenn es also einen Trend 2019 gibt, dann heißt er Mut zum eigenen Stilempfinden. Ein in der Formensprache reduziertes Bett, egal aus welchem Material, wird durch raffinierte Farbgebung und innovative Lichtsetzung mit wenigen Mitteln zum Mittelpunkt der Nacht. Ausgefallene, ja knallige Accessoires zum Beispiel in Metalloptik setzen Akzente, und natürliche Stoffe in kräftigen Farben schaffen die richtige Stimmung. Da kann zwischen tiefen, regelmäßigen Atemzügen und anregendem Bettgölüster alles geschehen. Gute Nacht! ■



*Ein Himmelbett kann auch schlicht sein und bietet doch eine Vielzahl von Gestaltungsmöglichkeiten.  
©Natural Bed Company*

# IHRE IMMOBILIE IN BESTEN HÄNDEN

**Wir sind Ihr Immobilienexperte in München und Umgebung**

- Kostenfreie Marktpreiseinschätzung
- Provisionsfreier Service für Verkäufer
- Nur 1,5 Kaltmieten Provision für Vermieter

Gerne kümmern wir uns um Ihr Anliegen:



**Roland - C. Meusel**  
Geschäftsführer  
B. Sc.



**Florian Konrad**  
Immobilienkaufmann (HK)

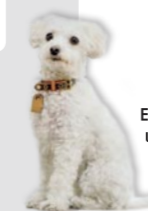
**SANIERTES EFH IN TOP-LAGE VON MÜNCHEN ALT-FORSTENRIED**

**Exklusiv-Angebot**

- Wohnfläche ca. 241 m<sup>2</sup>
- Grundstück ca. 760 m<sup>2</sup>
- Energiebedarf 191,7 kWh/(m<sup>2</sup>\*a)
- Kaufpreis 2.225.000,- Euro



☎ **089/21 54 84 45**  
**E-Mail: info@im7-gmbh.de**  
**Bahnhofstr. 3a, 82166 Gräfelfing**



Erfahren Sie mehr zu diesem und zu weiteren Angeboten auf unserer Webseite:  
[www.im7-gmbh.de](http://www.im7-gmbh.de)





# Exclusive Jubiläums- kollektion für das Jahr 2019



Bettsofa *BED FOR LIVING DELUXE*

In den 20 Jahren ihres Bestehens hat sich die Firma Swiss Plus durch elegantes Design, langlebige Qualität und eigens entwickelte Mechanismen eine hohe Beliebtheit als Hersteller von Bettsofas erarbeitet. Gleich vier Produkte haben in dieser Zeit international für Aufsehen gesorgt und wurden für Ihr Design ausgezeichnet: das BED for LIVING DOPPIO, das BED for LIVING CENTO-60, das BED for LIVING DELUXE sowie das BED for LIVING DUETTO-DELUXE. Die vier Preisträger werden exklusiv im Jahr 2019 in einem besonders hochwertigen Stoff erhältlich sein. Für diese edlen Textilien konnte die Firma Swiss Plus mit JAB Anstoetz und Osborne & Little gleich zwei renommierte Textilhersteller für eine Zusammenarbeit gewinnen. Im Angebot ist für alle Produkte von Swiss Plus eine vielfältige Auswahl an Stoffen und Leder. Dies ermöglicht grenzenlose Individualität und für jeden Kunden ein einzigartiges Produkt!

Bico Inside bürgt bei allen BED FOR LIVING Produkten für einen erholsamen Schlaf. In Zusammenarbeit mit der Bico AG – Schweizer Marktführer für gesunden Schlaf – entstand ein einzigartiges Schlafsystem. So schläft man bei Swiss Plus Produkten nicht einfach in einem ausgezogenen Bettsofa, sondern in einem vollwertigen und herrlich bequemen Bett. Bei allen Bettsofa-Schlafsystemen von Swiss Plus wird nicht auf der Sitzoberfläche geschlafen. Stattdessen schafft man durch einen doppel-seitigen Matratzenaufbau (Sitz- und Schlafseite) ein hygienisches Bettssystem, welches dank einem Buchenlattenrost optimal gestützt wird. Swiss Plus fokussiert sich bei der Entwicklung der eigenen Kollektionen vor allem auf Design Bettsofas. Design und Funktion sind immer auf einander abgestimmt und werden von Grund auf neu entwickelt. Die Produktpalette ist mit 10 unterschiedlichen Bettsofas so umfangreich wie noch nie.

Zum Thema Nachhaltigkeit: Swiss Plus setzt auf stabile Stahlrahmen

und hohe Qualität aller Materialien und der Herstellung. So halten die Produkte eine halbe Ewigkeit. Das einzige, das mit der Zeit und unter der Benutzung leidet oder einem nach Jahren schlicht nicht mehr gefällt, ist der Bezug. Und genau dafür bietet Swiss Plus einen Service zum Neubezug der Produkte an. Alle Design-Bettsofas

bestechen durch eine elegante Optik: Das „Bett“ soll man den Sofas nicht ansehen. Das Schweizer Designmöbel Unternehmen setzt auf Leichtigkeit und viel „Bodenfreiheit“.

[swissplus.net](http://swissplus.net)



Bettsofa *BED FOR LIVING DOPPIO*



# KEINER VON VIELEN.



@immobilienstrobl  
stroblimmobilien  
Peter Strobl Immobilien  
Peter Strobl Immobilien



### Familienhaus in München-Untermenzing

- 5 Schlafzimmer
- 3 Bäder
- Wohnfläche: ca. 185,5 m<sup>2</sup>
- Nutzfläche: ca. 48 m<sup>2</sup>
- Grundstück: ca. 336 m<sup>2</sup>
- Energiedaten: Bedarf, 106,00 KWh, Gas, Bj.2018

**Kaufpreis: € 1.278.000**



### Reiheneckhaus in Bestlage München-Trudering/Haar

- 4 Schlafzimmer
- 3 Bäder
- Wohnfläche: ca. 240 m<sup>2</sup>
- Nutzfläche: ca. 71 m<sup>2</sup>
- Grundstück: ca. 425 m<sup>2</sup>
- Energiedaten: Bedarf, 95,60 KWh, Gas, Bj, 2002/ 2018

**Kaufpreis: € 1.575.000**

T. 089.641 88 10 . immobilien-strobl.de

Unsere Kaufangebote sind provisionspflichtig, alle Kaufpreise zzgl. 3,57% inkl. 19% Käuferprovision.







## Kernsanierte Wohnimmobilien – das Beste aus zwei Welten

Die Modernisierung von Bestandsimmobilien kann in Zeiten knappen Wohnraums eine attraktive Alternative zum Neubau darstellen. Dabei kommt es darauf an, das Potenzial des bestehenden Objekts zu erkennen und durch geeignete Maßnahmen die heutigen ästhetischen wie technischen Ansprüche abzubilden. Die engagierten Teams von THE HEROLD HOMES und Mauerwerk Sanierungen sind Spezialisten für die professionelle und hochwertige Neugestaltung von Bestandsbauten. MünchenSÜD hat mit den Inhabern der Unternehmen gesprochen.

**Worauf kommt es bei der Modernisierung von Bestandsimmobilien an?** Katja Herold: Zunächst achten wir auf offene und durchdachte Grundrisse, die speziell auf die heutigen Bedürfnisse von Familien zugeschnitten sind. Klare Linien, ausgesuchte Oberflächen, Farben, viel Tageslicht und die Liebe zum Detail stellen Grundprinzi-

pien bei der Modernisierung dar. Die Kombination von alten und neuen Elementen ist entscheidend dafür, dass unsere Objekte überaus einzigartig und charmant erscheinen. Und noch etwas: Wenn jemand unsere fertiggestellten Objekte betritt, merkt er nicht, dass er sich in einem 30 oder 40 Jahre alten Haus befindet.

**Wie läuft die Kernsanierung bei Ihnen ab?** Krzysztof Urban: Unser Team aus 30 Handwerkern aus unterschiedlichsten Gewerken hat in mittlerweile etwa 200 Sanierungsprojekten eine große Erfahrung bei Bestandsobjekten aufgebaut. Diese Erfahrung ist ausgesprochen wichtig für die professionelle und effiziente Ausführung unserer Projekte. In einem ersten Schritt finden die vollständige Entkernung und der Rückbau statt. Danach beginnen schrittweise die Realisierung der neuen Grundrisse und die Installation der neuen Haustechnik. Alle Objekte entsprechen nach der Sanierung den aktuellen

Anforderungen der Energieverordnung (EnEV). Auf die perfekte Ausführung legen wir besonderen Wert – daher wird auch die Umsetzung unserer Projekte vom TÜV-Süd begleitet.

### Für wen sind Ihre kernsanierten Objekte gedacht?

Dr. John Herold: Wie bereits erwähnt richten wir unsere Objekte aus eigener Erfahrung an den Bedürfnissen von Familien aus. Wir möchten, dass unsere Kunden ein Zuhause bekommen, welches sie vom ersten Tag an kompromisslos lieben. Unsere Häuser sind komplett einzugsfertig und beinhalten neben exzellenter Ausstattung auch hochwertige, moderne Einbauküchen, die Beleuchtung des Anwesens sowie die komplette Gartengestaltung. Es fehlt lediglich noch der Name am Klingelschild. Momentan bieten wir fertiggestellte Objekte in den Stadtteilen Harlaching, Trudering und Untermenzing über Strobl Immobilien an.

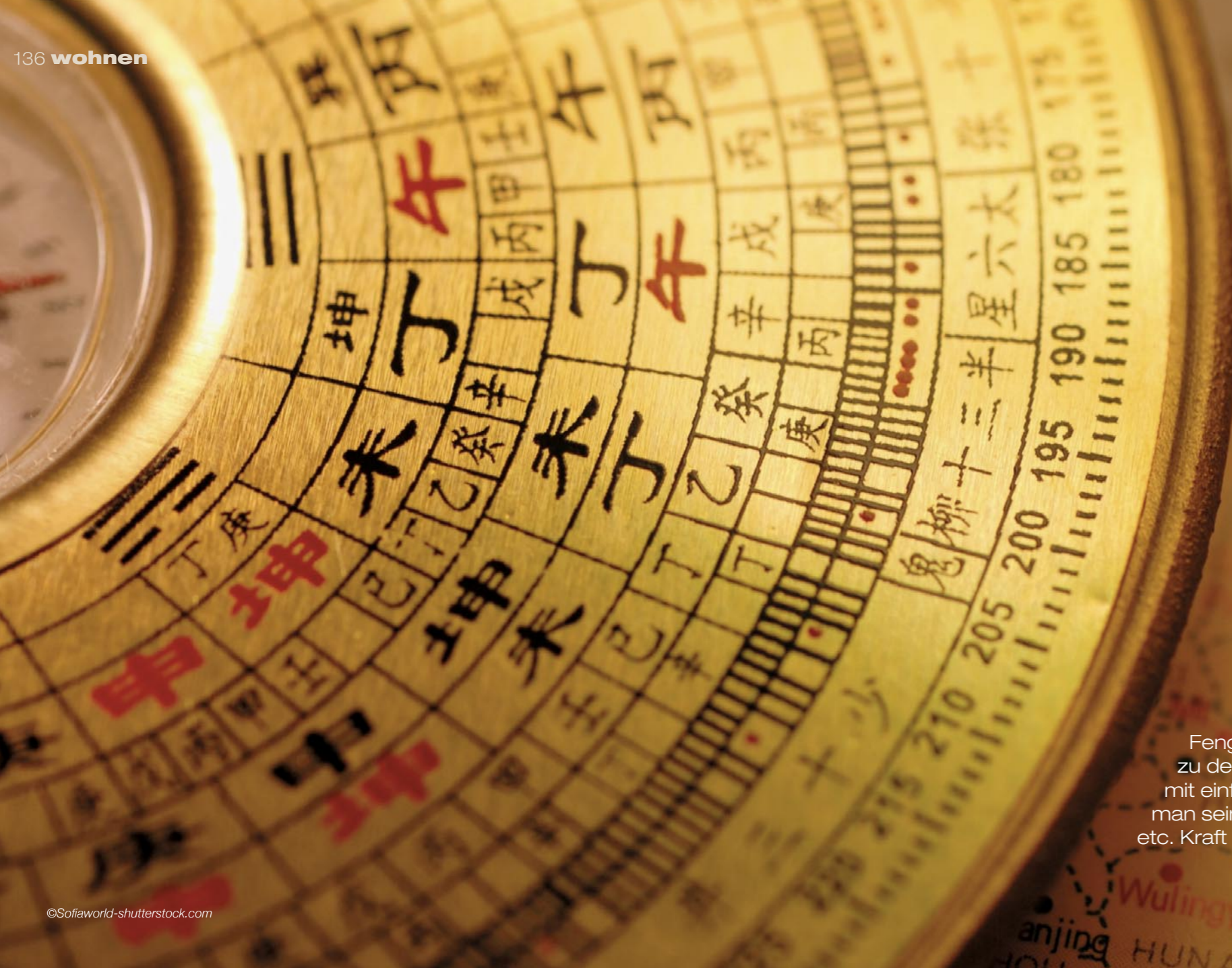
Von links: Krzysztof Urban,  
Dr. John Herold und Katja Herold

**THE HEROLD HOMES**  
**Real Estate Development GmbH**  
**Tel. +49 (0)89/30 70 27 80**

82031 Grünwald, Gabriel-von-Seidl-Straße 39C  
info@theheroldhomes.com, www.theheroldhomes.com







# Einrichten mit Feng Shui

Feng Shui bedeutet nicht, sein Umfeld mit asiatischen Accessoires zu dekorieren, sondern die Energie in Fluss zu bringen. Man kann mit einfachen Hilfen sein Zuhause in einen Ort verwandeln, an dem man seine Energien wieder aufladen und trotz Elektrosmog, Internet etc. Kraft und Energie erschaffen kann. ➔





Feng Shui beschreibt die Beziehung zwischen Mensch und Natur und erklärt, wie das Lebensumfeld positiv beeinflusst werden kann. Feng Shui bedeutet übersetzt „Wind und Wasser“ und entspricht einer chinesischen Harmonielehre. Die treibende Kraft im Feng Shui ist das Chi, die unsichtbare Lebensenergie, die es gilt, in Schwung zu halten. Im Feng Shui als Einrichtungsstil geht es darum, das Chi ungehindert durch die Wohnräume strömen zu lassen. Wird nämlich der Fluss des Chi gefördert, steigt auch das persönliche Wohlbefinden. Räume, die nach Feng Shui gestaltet sind, sollen eine positive Atmosphäre ausstrahlen und ihren Bewohnern ein Gefühl von Schutz, Geborgenheit und Stärke geben.

Mit Hilfe eines geomantischen Kompasses, genannt LO PAN, einem der wichtigsten Arbeitsinstrumente im Feng

Shui, und den Geburtsdaten der Hausbewohner kann man eine genaue Berechnung der einzelnen Bereiche von Wohnung oder Haus machen und jeden Raum individuell in Bezug auf die Bewohner harmonisieren – je nachdem, was dem Raum fehlt oder nicht fehlt. Mit Hilfe einzelner Materialien, Formen, Farben, Pflanzen oder auch Steinen kann man die Verbindung von Mensch und Raum herstellen. Anhand des LO PAN sowie einzelner Tabellen und Feng-Shui-Werkzeuge kann man herausfinden, wie bestimmte Zahlen und die Farben der fünf Elemente Sie beeinflussen.

Eine andere Methode, seinen Wohnbereich zu analysieren, ist das Richtungs-Bagua. Hier stehen die Himmelsrichtungen auf dem Bagua-Raster im Blickpunkt, denen systematisch Wohnbereiche und Lebensbereiche zuge-

©Ilyashenko Oleksiy-shutterstock.com

Unverbindliche Darstellung aus Sicht des Illustrators. Energieausweis in Vorbereitung.



**BAU-  
BEGINN IM  
MÄRZ!**

## WARUM IN DER STADT WOHNEN, WENN ES NUR 10 MIN. SÜDLICH VIEL SCHÖNER IST?

Sehr gute Anbindung und Infrastruktur, viel Ruhe und eine sichere Umgebung für Sie und Ihre Kinder, keine Engpässe an KiTa/KiGa-Plätzen, Grünflächen und ein gesundes und verkehrsberuhigtes Umfeld.

### Warum suchen Sie überhaupt noch in München?

**JETZT VOR ORT  
BERATEN LASSEN!**

VERTRIEBSBÜRO:  
RIEGERWEG 12  
82024 TAUFKIRCHEN

**MO. - FR. 15 - 18 UHR  
SA. - SO. 13 - 16 UHR**

**RIEGERHÖFE**

**RIEGERHOEFE.DE**

**☎ 089 / 15 701 215**



ordnet werden. Im Norden befindet sich immer die Zone „Karriere“, im Süden immer die Zone „Ruhm“, woraus sich alle weiteren Zuordnungen ergeben.

Ob man sich nun für das Himmelsrichtungs-Bagua oder Drei-Türen-Bagua entscheidet, ist mehr oder weniger Geschmackssache. Man sollte einfach dasjenige Feng-Shui-Bagua nutzen, das für einen selbst die unkomplizierteste Anwendung bietet.

Das Bagua des Feng Shui soll dabei helfen, Schwächen und Stärken des häuslichen Umfelds zu erkennen und Letztere durch gezielte Feng-Shui-Maßnahmen aufzuwerten. Dabei dienen sogenannte Häuser als praktischer Leitfaden beim Einrichten und Gestalten.

### Die Häuser im Feng Shui

**Ruhm** Dieser Bereich spiegelt im Feng Shui nicht nur Ruhm im eigentlichen Sinne, sondern auch Image und Ansehen wider. Die zugeordnete Himmelsrichtung ist der Süden. Element: Feuer. Farben: Orange, Rot. Starkes Yang (viel Weichheit und Ruhe).

**Partnerschaft** Partnerschaft steht für Beziehung mit dem Partner, aber auch mit Freunden und Bekannten. Wer diesen Bereich entsprechend einrichtet fördert die Harmonie und reduziert Streitigkeiten oder zwischenmenschliche Konflikte. Dieser Bereich liegt im Südwesten. Zugeordnetes Element: Erde. Farben: Gelb, Braun. Ausgeglichenes Yin & Yang.

**Kinder** Dieser Bereich umfasst nicht nur die eigenen Nachkommen. Im Feng Shui wird hier auch Freude, Heiterkeit und vor allem Kreativität assoziiert. Die Himmelsrichtung: Westen. Element: Metall. Farben: Weiß, Grau, Silber, Gold. Schwaches Yin (weniger Kälte und Härte).

**Freunde** Hier ist auch die Unterstützung oder Hilfestellung von Dritten gemeint. Betont man diesen Wohnbereich, ist man nie allein, wenn Hilfe benötigt wird. Himmelsrichtung: Nordwesten. Element: Metall. Farben: Weiß, Grau, Silber, Gold.

**Karriere** Karriere bedeutet „Ankommen“ – beruflicher Erfolg, private Berufung, aber auch der Lebensweg. Zugeordnet wird im Feng Shui der Norden. Element: Wasser. Farben: Schwarz, Blau. Starkes Yin (steht für mehr Kälte und Härte).

**Wissen** Auch Stille, Ruhe, Weisheit und innere Selbsterkenntnis werden diesem Bereich zugeordnet. Wird dieser Bereich betont, stellen auch neue Aufgaben oder Herausforderungen keine Hürde dar. Himmelsrichtung: Nordosten. Element: Erde. Farben: Gelb, Braun.

**Familie** Nicht nur die Familie, sondern auch Bewegung, Gesundheit und Vitalität stehen hier im Fokus. Die zugeordnete Himmelsrichtung ist der Osten. Element: Holz. Farben: Blaugrün, Grün. Schwaches Yang (weniger Weichheit und Ruhe).

**Reichtum** Wachstum, Segen, Reichtum bedeutet dieser Lebensbereich, aber auch seelischer Wohlstand. Bei notorischer Finanzschwäche oder Geldverlust lohnt es sich, in dieser Ecke ein paar Münzen in einem Schälchen zu positionieren. Himmelsrichtung: Südosten. Element: Holz. Farben: Blaugrün, Grün.

**Tai Chi** Es symbolisiert im Feng Shui die Mitte, das Zentrum positiver Energien. Gerade bei Erschöpfungszuständen, innerer Unruhe oder Abgeschlagenheit sollte man sich diesen Lebensbereich einmal näher ansehen und Feng-Shui-gerecht umgestalten.

### Die fünf Elemente im Feng Shui

Jedes Haus kann außerdem einem Element zugeordnet werden. Im Feng Shui sind fünf Elemente wichtig: Wasser, Erde, Metall, Feuer und Holz. Stimmt man Möbel und Accessoires darauf ab, kann sich laut Feng Shui die positive Wirkung des Chi verstärken. ➔







©feinstwerk.com

**Holz** Das Element Holz wird mit den Häusern „Eltern“ und „Reichtum“ in Verbindung gebracht. Es steht für die Farbe Grün und kann mit Holz- und Korbmöbeln, Baumwolle oder Bambus umgesetzt werden. Hohe, schlanke Formen, Zimmerpflanzen und Schnittblumen stehen im Feng Shui ebenso für das Element Holz.

**Feuer** Mit Feuer verbindet man im Feng Shui die Farbtöne Rot und Orange sowie das Haus „Ruhm“. Dieser Bereich kann mit Kerzen, Leuchten oder einem Kamin verstärkt werden. Für Möbel und Accessoires eignen sich hier spitze und kantige Formen.



**Erde** Gelb- und Brauntöne sowie flache Formen passen gut zum Element der Erde. Dieses wird laut Feng Shui mit den Häusern „Wissen“, „Partnerschaft“ und „Thai Chi“ gleichgesetzt. Die Naturmaterialien Leinen, Terrakotta, Keramik, Porzellan, Ton und Stein unterstreichen den ausgleichenden Charakter dieses Elements.

**Metall** Jegliche Metalle, Glas und Kristalle stehen für das Element Metall. Ihm werden im Feng Shui die Häuser „Hilfreiche Freunde“ und „Kinder“ zugeordnet. In der Farbgestaltung eignen sich Weiß, Silber und Gold. Möbel und Accessoires können runde und kuppelige Formen haben, glänzend oder matt sein.

©lakiv Pekarskyi-shutterstock.com

# Katzen SPRUNG

BAIERBRUNN



## Wohnen zwischen Großstadt Natur &

Pulsierendes Stadt- und idyllisches Gemeindeleben, urbane Vielfalt und satte Natur, schnelle Anbindungen und kurze Wege - mit Katzensprung Baierbrunn entsteht Wohnen ohne Kompromisse.

### JEDES DETAIL EINE BOTSCHAFT: QUALITÄT

- Großzügige Doppel- und Reihenhäuser & attraktive Wohnungen
- Hochwertige Ausstattung
- Massiv-Ziegelbauweise
- KfW Effizienzhaus 55

### JETZT BERATUNGSTERMIN VEREINBAREN

Beratung & provisionsfreier Verkauf erfolgt über unseren Vertriebspartner walser immobiliengruppe.

**walser..**  
Immobilie als LebensWert

**KRÄMMEL**  
BAUEN LEICHT GEMACHT





### Wasser

Feng Shui ordnet das Element Wasser dem Haus „Karriere“ zu. Schwarz, Violett- und Blautöne sowie wellige und unregelmäßige Formen lassen hier das Chi besonders gut fließen. Hinzu kommen Accessoires wie Aquarien, Zimmerbrunnen, Bilder mit Flüssen oder Feuchtpflanzen. Glas und Seide können ebenfalls bei der Einrichtung verwendet werden.

### Küche nach Feng Shui einrichten

Nach der Lehre des Feng Shui sollte sich eine Küche weder im Zentrum der Wohnung noch außerhalb davon befinden, weil sich das energetisch ungünstig auswirkt. Der Herd wiederum sollte nicht in unmittelbarer Nachbarschaft zur Spüle sein und vor allem so positioniert werden, dass man Fenster und Türen im Blick hat.

Aber: Häufig sind Küchen nicht nach Feng-Shui-Maßgabe gebaut. Und Lage und Aufbau lassen sich natürlich im Nachhinein nur durch konkrete Umbauten verändern, was mit erheblichen Kosten verbunden ist. Sie können jedoch ebenso gut mit ein paar Handgriffen den Küchenbereich

deutlich harmonisieren. Durch eine gezielte Auswahl an Farben und Wohnaccessoires können Sie bereits stark ausgleichende Effekte erzielen. Nach der Feng-Shui-Philosophie sollten in der Küche helle Feng-Shui-Farben wie Weiß oder Beige den Vorzug haben. Küchen im Landhausstil oder aus skandinavischem Holz haben zum

Beispiel oftmals einen Schwerpunkt in diesen Farbgebungen. Was aber tun, wenn Sie sich vor längerer Zeit für den Kauf einer dunklen Küche entschieden haben? Setzen Sie einfach hellere Farbakzente, zum Beispiel mit dekorativen Vasen, weiß- oder cremefarbenem Sonnenschutz wie Vorhänge, Rollos, Gardinen oder Plissees, oder auch mit hellen Stuhlkissen oder Tischmatten. Und: Bevorzugen Sie runde Formen gegenüber spitzen. ➔





**Harmonisierende Maßnahmen** Wenn Ihr Herd sich neben der Spüle befindet, liegen die gegensätzlichen Elemente Feuer und Wasser direkt nebeneinander, was zu Disharmonien führen kann. Eine praktische und ästhetische Variante zugleich ist, in diesem Bereich vermehrt auf das Element Holz zu setzen. Das kann beispielsweise ein Holzregal sein, Schneidebretter aus Holz oder ein Arrangement aus grünen Pflanzen. Neben Zimmerpflanzen können dies auch essbare Kräuterpflanzen sein, die praktischerweise gleich zum Kochen verwendet werden können.

### **Wohnzimmer nach Feng Shui einrichten**

Fangen wir zunächst bei der Farbgestaltung an. Wenn Sie Ihr Wohnzimmer nach Feng Shui einrichten möchten, eignen sich Pastellfarben, Creme- und Weißtöne. Stilvolle Akzente können Sie dann in den Farben Orange,

Rot und Gelb setzen. Sie sollten allerdings beachten, was Sie in Ihrem Wohnzimmer hauptsächlich tun möchten. Ist es ein Raum, in dem Sie Unterhaltungen führen und gemütlich essen, oder ist es eher ein Ort zum Entspannen? Falls Ihr Wohnzimmer gleichzeitig auch das Esszimmer ist, eignen sich vor allem Rot- und Orangetöne.

Ähnlich wie im Schlafzimmer sollten Sie das Sofa und die Wohnlandschaft unbedingt an die Wand stellen, sodass Ihr Blick in den Raum fällt. Da sich die Wand hinter Ihnen befindet, werden Sie schnell feststellen, dass Sie sich geborgener und sicherer fühlen. Falls für Sie keine Möglichkeit besteht, das Sofa an die Wand zu stellen, sollten Sie hinter dem Sofa ein Möbelstück oder Dekorationsartikel platzieren. Dadurch erhalten Sie ebenfalls ein sichereres Gefühl. Hierzu eignet sich beispielsweise eine Pflanze oder eine Kommode. Noch mehr Harmonie schaffen Sie mit einem Sofa in U-Form, denn so können Sie mit Ihren Lieben im Halbkreis sitzen. Das sorgt für



©FabrikaSimf-shutterstock.com



# PARKETT ERLEBEN

In den Bauwerk Parkettwelten erwarten Sie in grosszügiger, inspirierender Atmosphäre ca. 350 wohngesunde Böden. Interaktive Tools und kompetente Parkettspezialisten helfen Ihnen bei der Wahl des richtigen Bodens. Wir freuen uns auf Ihren Besuch in der Bauwerk Parkettwelt München:

### **Bauwerk Parkettwelt München**

Wasserburger Landstraße 224, 81827 München, Telefon +49 89 383 402 44

Montag – Freitag: 10 – 19 Uhr; Samstag: 10 – 18 Uhr

**BAUWERK®**  
Parkett





©feinstwerk.com

Nähe und mehr Wohlbefinden bei Ihnen und Ihren Gästen. Denn anders als bei einem Sofa in L-Form schließt diese Sitzordnung niemanden aus der gemütlichen Runde aus.

Laut Feng Shui ist es im Wohnzimmer wichtig, dass die Mitte des Raumes frei bleibt. So kann das Chi ungestört fließen, sich ausbreiten und die Bewohner stärken. Damit der Raum nicht zu leer wirkt, eignen sich runde Teppiche für die Mitte, die sich harmonisch in das Gesamtbild integrieren. Dabei ist es wichtig, dass Sie auf bereits verwendete Farben zurückgreifen. Teppiche schaffen – egal bei welchem Einrichtungsstil – eine gemütliche Atmosphäre und werten den gesamten Wohnbereich auf. Aber nicht nur in der Mitte des Raumes eignet sich ein Teppich hervorragend, sondern auch unter dem Couchtisch. Anders als im Schlafzimmer können Sie in Ihrem Wohnzimmer Spiegel aufhängen. Dadurch wirkt der Raum optisch größer. Um über genügend Stauraum zu verfügen, bieten sich vor allem Schränke an. Da diese

aber die geschaffene Ruhe im Wohnzimmer durch ihre Ecken und Kanten aus dem Gleichgewicht bringen, sollten Sie vor einer Schrankecke eine Pflanze platzieren, um diese optisch abzurunden. Damit die Energieströme leichter durch jeden Raum gleiten können, sollten Sie Blockaden entfernen und die Türen offen lassen. Natürlich ist hier nicht die Rede von der Eingangs- und Badezimmertür. Auch im Eingangsbereich gegenüber der Tür sollte sich kein Spiegel befinden. Dadurch wird das Chi reflektiert.

### Schlafzimmer nach Feng Shui einrichten

Feng Shui ist vor allem im Schlafzimmer von großer Bedeutung. Das Schlafzimmer ist unsere Ruheoase und unser Rückzugsort, an dem wir entspannen und neue Kraft tanken. Wenn Sie Ihren Schlafbereich nach Feng Shui einrichten möchten, sollten Sie auf dezente und har-



# NED NUR FÜR D'SCHICKERIA.

IMMOBILIEN-  
VERKAUF?  
walsen.  
MACHT'S.



Ob Villa oder schicke Wohnung – wir sorgen für den perfekten Auftritt Ihrer Immobilie und den Verkauf zum besten Preis.

[www.walser-machts.de](http://www.walser-machts.de)

Tel: 089 / 66 59 60

**walser.**

IMMOBILIENVERKAUF AUF MÜNCHNER ART.



monische Farben zurückgreifen. Vor allem Braun-, Beige- und Grüntöne eignen sich laut Feng Shui besonders gut.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist das Bett. Es reicht nicht aus, das Bett einfach an irgendeine Wand zu stellen. Da wir im Bett ins Land der Träume reisen und für eine längere Zeit schlafen, benötigen wir dabei vor allem Sicherheit. Deshalb sollten Sie Ihr Bett so platzieren, dass das Kopfende an der Wand steht und Sie Türen und Fenster im Blick haben. Laut Feng

Shui ist es wichtig, dass das Bett nicht zwischen Tür und Fenster steht und auch nicht zwischen zwei gegenüberliegenden Fenstern platziert ist. Außerdem sollten sich in der Wand, an der Ihr Bett steht, keine Wasser- oder Heizungsleitungen befinden, da diese den Schlaf beeinträchtigen können. Das Fußende des Bettes sollte dabei nicht zur Tür zeigen, da die Energieströme (Chi) dadurch geschwächt werden.

Durch die richtige Platzierung wird nicht nur ein Gefühl der Sicherheit vermittelt, es herrscht außerdem eine beruhigende und angenehme Stimmung. Wenn Sie Ihr

Schlafzimmer nach Feng Shui einrichten, sollten Sie nur wenige Dekorationsartikel verwenden. Bei diesem Einrichtungstrend ist Ordnung das A und O, weshalb Sie auf geschlossene Möbel zurückgreifen sollten. Außerdem sollten Sie über Ihrem Bett keine schweren Regale oder riesigen Bilder aufhängen. Diese können die

sichere Atmosphäre beeinflussen. Auch auf Spiegel sollten Sie in Ihrem Schlafbereich verzichten, da diese laut Feng Shui für Unruhe sorgen. Hängen Sie stattdessen hübsche Bilder

von Ihnen und Ihren Liebsten auf. Wie wäre es beispielsweise mit einem Foto, auf dem Sie und Ihr Schatz zu sehen sind?

Bilder von schönen Momenten mit geliebten Menschen sorgen nicht nur für eine romantische Stimmung, sondern stärken auch das Wohlbefinden – und übrigens auch die Beziehung.

Um eine innere Ruhe zu schaffen, sollten in Ihrem Schlafzimmer weder Fernseher noch andere Elektrogeräte vorhanden sein, und auch Möbel aus Metall sind eher unvorteilhaft. Für eine harmonische Atmosphäre sind Holzmöbel natürlich bestens geeignet. ■



## EINE DER SCHÖNEREN SEITEN DES WINTERS.

**Winter in der Maxvorstadt.** In der kälteren Jahreszeit ist man meist gut beraten, es sich zu Hause behaglich zu machen. Schön, wenn die Wohnung dazu beste Voraussetzungen bietet. Hier, im Therese Penthaus No 5, machen Sie zweifellos alles richtig. Mit einem Glas Wein und dem Blick über die Maxvorstadt wird es hier richtig gemütlich. Übrigens hat sogar der Winter in einem ganz privaten Dachgarten seinen Charme – am besten tiefverschneit.

- Fünf Zimmer
- Über 300 m<sup>2</sup> Wohnfläche
- Umlaufende Dachterrasse
- Großer begrünter Dachgarten
- Penthausaufzug
- Kaminzug vorhanden
- Ruhige Innenhoflage
- Tiefgaragen-Stellplätze



**Therese. Wohnen im Herzen Münchens.**  
089 8091349-99

[www.therese-maxvorstadt.de](http://www.therese-maxvorstadt.de)

Ein Projekt der Instone Real Estate  
Development GmbH





**Altstadt:** Ruhige Maisonette-Wohnung nahe Maximilianstraße, Wohnfläche ca. 82 m<sup>2</sup>, 3 Zimmer, BJ 1987, Speicher, Verbrauchsausweis: Endenergieverbrauch (kWh/m<sup>2</sup>a): 107,3, Öl, BJ 1988, € 1,29 Mio., (zzgl. Provision für Käufer 3,57 % inkl. MwSt.), E&V ID W-02EN1Y

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



**Obermenzing:** Exklusiv eingerichtete Wohnung mit Spa, Wohnfläche ca 255 m<sup>2</sup>, Nutzfläche ca. 63 m<sup>2</sup>, 7 Zimmer, BJ 2013, Bedarfsausweis: Endenergiebedarf (kWh/m<sup>2</sup>a): 18,0, Wärmepumpe, BJ 2013, € 3,152 Mio., (zzgl. Provision für Käufer 3,57 % inkl. MwSt.), E&V ID W-026Q1M

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



**Straßlach:** Traumhafte Doppelhaushälfte, Wohnfläche ca. 248 m<sup>2</sup>, Grundstücksfläche ca. 546 m<sup>2</sup>, 7 Zimmer, Bedarfsausweis: Endenergiebedarf (kWh/m<sup>2</sup>a): 135,60, Pellets, BJ 1976, Anlagentechnik: 2009, € 1,585 Mio., (zzgl. Provision für Käufer 3,57 % inkl. MwSt.), E&V ID W-02E38A

**Münchner Süden** · +49 (0)89-649 88 60



**Icking:** Doppelhaushälfte in Waldrandlage, Wohnfläche ca. 152 m<sup>2</sup>, Grundstücksfläche ca. 659 m<sup>2</sup>, 4 Zimmer, Bedarfsausweis: Endenergiebedarf (kWh/m<sup>2</sup>a): 249,20, Gas, BJ 1968, Anlagentechnik: 1991, Energieklasse: G, € 790.000,-, (zzgl. Provision für Käufer 3,57 % inkl. MwSt.), E&V ID W-02ESEY

**Münchner Süden** · +49 (0)89-649 88 60



**Oberhaching:** Nachhaltig gebautes Landhaus, Wohnfläche ca. 270 m<sup>2</sup>, Grundstücksfläche ca. 923 m<sup>2</sup>, 7 Zimmer, Verbrauchsausweis: Endenergieverbrauch (kWh/m<sup>2</sup>a): 84,70, Gas, Baujahr Anlagentechnik: 2001, Energieklasse: C, KP 2,9 Mio. EUR (zzgl. Provision für Käufer 3,57 % inkl. MwSt.), E&V ID W-02ER1B

**Münchner Süden** · +49 (0)89-649 88 60

**Engel & Völkers München GmbH**

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

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

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

[www.engelvoelkers.com/muenchen](http://www.engelvoelkers.com/muenchen) · Immobilienmakler



**ENGEL & VÖLKERS**





## Minimalistisch und funktional

– dafür steht die Marke Steininger

Die Handschrift von Martin Steininger erklärt sich in wenigen Worten: KLAR, SCHLICHT und PURISTISCH. Bekannt ist die internationale Marke Steininger für ihre Architektur- und Interior Konzepte sowie für die Konzeptionierung und Fertigung einzigartiger Küchen. Steininger verbindet internationale Designorientierung mit österreichischer Handwerkskunst. Minimalismus außen, volle Funktion innen. Materialien wie edle Hölzer, feinsten Naturstein, Aluminium oder urbaner Beton – ursprünglich auf der einen Seite, präzise Funktionalität und langlebige Details auf der anderen.

Martin Steininger setzt mit seinen modernen Interior-Designs und den High-End Architekturkonzepten neue Standards in Sachen Design und Qualität. In der eigenen Manufaktur werden die Produkte mit höchstem Anspruch geplant und gefertigt sowie Gesamtprojekte umgesetzt. Bei den Wohnkonzepten von Martin Steininger wird nichts dem Zufall überlassen. Möbel aus der eigenen Manufaktur

*Martin Steininger*



kombiniert er mit High-End-Marken. Dadurch entstehen einzigartige Konzepte von puristischer Modernität, luxuriöser Schlichtheit und Funktionalität. Die visionären Architekturkonzepte aus dem Haus Steininger sind bis ins kleinste Detail auf die Vorstellungen der Kunden abgestimmt und garantieren höchstmögliche Qualität in allen Projektstadien.

Das Traditionsunternehmen ist weit über die österreichischen Landesgrenzen hinaus bekannt mit Standorten in Hamburg, London, Beirut, Linz, Wien und St. Martin.

Immer am Puls der Zeit zu sein und niemals stehen zu bleiben, dafür steht Steininger. Auch 2019 darf man gespannt sein, denn Martin Steininger präsentiert sein neues Küchenmodell „Fold“ aus Metall. Soviel sei verraten: Stahl wird in einer speziellen Faltechnik zu einem Küchenobjekt geformt.  
[www.steinger-designers.at](http://www.steinger-designers.at)

**ROCK.AIR**  
OUTDOOR-KITCHEN

stainless  
steel



**STEININGER**

Showrooms: **Sankt Martin** · Weinleiten 1 · **Linz** · Hauptstraße 12 · **Vienna** · Schubertring 4  
**Hamburg** · Große Bäckerstraße 3 · **London** · 104-110 Goswell Road, EC1V 7DH · [www.steinger-designers.at](http://www.steinger-designers.at)

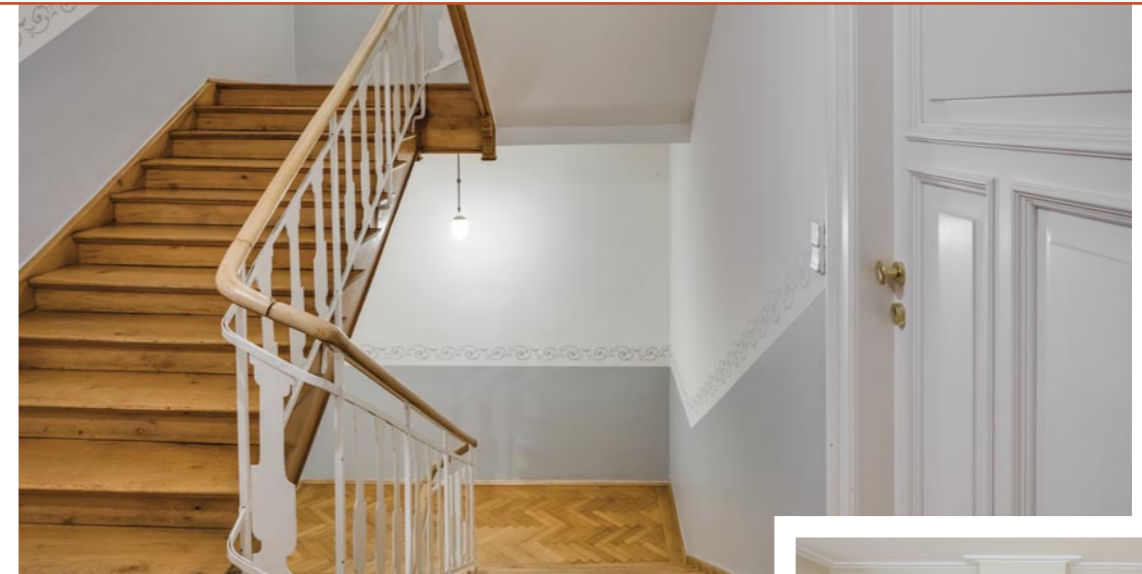
**KITCHEN INTERIOR DESIGN ARCHITECTURE**



# QUARTIER ACHT

EXKLUSIVE IMMOBILIEN

# QVIII



## MEISTER DER FORM

FORM FOLLOWS FUNCTION – klare Linien, saubere Lichtführung, minimaler Materialwechsel. Dieses Haus präsentiert auf vier Etagen ein schnörkelloses Konzept bis ins Detail. Nach außen zeigt sich das Haus als gut gegliederter Block mit Ausschnitten und Höhlungen. Die spektakuläre „ÖKO-SKIN“-Fassade schafft gleichzeitig das notwendige Pendant zu den Öffnungen und zum fast schwebenden Obergeschoss: ein Balanceakt, großzügig und souverän gemeistert. Eichendielenböden & Naturstein, Fußbodenheizung, offene Küche & Granitarbeitsplatte, offener Kamin, Wellnessbereich & Garage.

Wohnfläche ca. 229 m<sup>2</sup>, 7 Schlafzimmer, 4 Bäder.

Energie: 79 kWh/(m<sup>2</sup>a), bedarfsorientiert, Heizung: Geothermie;  
Baujahr: 2013.

ID 3404, Kaufpreis: 3.550.000 € zzgl. 3,57% Käufercourtage, inkl. 19% MwSt.



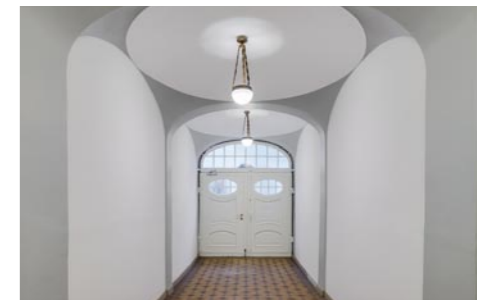
## ALTBAUJUWEL IM HERZEN VON MÜNCHEN

In einem prachtvollen Altbau mit wunderschönem Treppenhaus erwartet Sie im 2. OG eine traumhafte Altbau-Etage. Parkettböden und hohe Stuckdecken vermitteln eine Atmosphäre von Kultiviertheit und Eleganz. Die edlen Badezimmer, die große High-End-Küche und die überdachte Terrasse schenken Ihnen modernen Komfort. Sowohl die geschmackvolle Ausstattung, als auch die großzügige Raumaufteilung des eleganten Altbaus machen diese Wohnung zu etwas ganz Besonderem. Komplettrenovierung im März abgeschlossen, Ankleide, Flügeltüren & 2 exklusive Stellplätze.

Wohnfläche ca. 337 m<sup>2</sup>, 8 Zimmer, 4 Bäder.

Energie: 210,00 kWh/(m<sup>2</sup>a), bedarfsorientiert, Heizung: Fernwärme;  
Baujahr: 1920.

ID 3454, Kaltmiete: 7.020 € inkl. 19% MwSt., zzgl. 3 NMM Kaution.





### Golf unlimited

Golfen liegt 2019 im Trend. MünchenSÜD erklärt, warum das Golfen eine der schönsten Sportarten ist, warum es uns gesund hält und wie man dabei eine umwerfende Figur macht.

©StefanoT-shutterstock.com



### Tracht ist Mode

Der Hype um das Thema Tracht besteht nun schon seit einigen Jahren. Doch Tracht ist mehr als nur ein Trend. Einen Überblick über Geschichte, Gegenwart und Zukunft von Dirndl und Co. gibt Alexander Wandinger, Trachtenexperte und Leiter des Trachteninformationszentrums (TIZ) in Benediktbeuern.

©by-studio-stock.adobe.com

Die nächste Ausgabe erscheint im Mai 2019

### Impressum

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



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



## KREATIVE KÜCHENIDEEN

Südliche Münchner Straße 24  
82031 Grünwald

Tel.: +49 (0) 89 550 54 577  
Fax: +49 (0) 89 550 54 579

[www.kreative-kuechenideen.de](http://www.kreative-kuechenideen.de)  
UMayer@kreative-kuechenideen.de

Mo.: Geschlossen  
Di. - Fr: 10:00 bis 18:00 Uhr  
Sa.: 10:00 bis 13:00 Uhr

Gerne beraten wir Sie auch außerhalb dieser Öffnungszeiten nach individueller Terminvereinbarung.

**P** Parkplätze vorhanden.

Für weitere **Einblicke** und **Informationen** besuchen Sie uns unter [www.kreative-kuechenideen.de](http://www.kreative-kuechenideen.de) oder setzen Sie sich gerne **telefonisch mit uns in Verbindung.**

*Alles außer gewöhnlich...*







# QVIII

## QUARTIER ACHT

EXKLUSIVE IMMOBILIEN

---

Südliche Münchner Str. 8 | 82031 Grünwald

T +49.89.6495580

[empfang@quartieracht.de](mailto:empfang@quartieracht.de)

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