

M Ü N C H E N

S Ü Ü D



GRÜNWALD HARLACHING PULLACH SOLLN STARNBERG WÜRMTAL



Einige entwickeln im Windkanal. Andere im Sturm.

Form folgt Performance.

Das neue Cayenne Turbo Coupé. Ab 01.06.2019 im Porsche Zentrum 5 Seen.

Porsche Zentrum 5 Seen
Hörmann Sportwagen GmbH
Am Römerstein 53
82205 Gilching-Argelsried
Tel. 08105 3766-0
www.porsche-5seen.de

Kraftstoffverbrauch (in l/100 km): innerorts 15,3–14,8 · außerorts 9,4 –9,0 · kombiniert 11,4–11,3; CO₂-Emissionen kombiniert 261–258 g/km



PORSCHE

Liebe Leserin, lieber Leser,



Sommer ist Ferienzeit. Urlaubszeit. Reisezeit. Der Sommer hat ein anderes Tempo als die restlichen Jahreszeiten. Während die einen um die halbe Welt – oder zumindest bis zum nächsten Strand – jetten, verbringen die anderen viele Wochen zuhause. Und genau dafür haben wir eine Menge Ideen für Sie gesammelt. Ob Rafting, eine Kanutour oder Stand-up-Paddling kurz SUP, die Freizeitmöglichkeiten auf jedem der vielen Seen vor unserer Haustüre sind unbegrenzt.

Was es in dieser Ausgabe noch zu lesen gibt? 100 Jahre Bauhaus, warum Golf uns fit und jung hält, die neue Trendsportart BARRE-Training, mit E-Bikes grenzenlosen Fahrspaß erleben und Franciacorta – erfahren Sie mehr über die Herstellung des edlen italienischen Schaumweines sowie das gleichnamige Gebiet am Iseosee.

Für alle MünchenSÜD-Leser haben wir diesmal einen ganz besonderen Reisetipp: Das „Kapsaliana Village Hotel“ – das von seinen Bewohnern verlassene Dorf auf Kreta wurde vom Architekten Myron Toupoyannis behutsam in ein kleines Hotel verwandelt, in dem man noch das echte Griechenland findet.

Wir alle wünschen uns ein Leben ohne gesundheitliche Beschwerden. Unsere Experten stellen für Sie wieder komplexe medizinische Themen verständlich dar. Die besondere Bedeutung einer individuellen Vorbeugung und regelmäßigen Kontrolle, zeigen wir Ihnen auf Seite 120 auf.

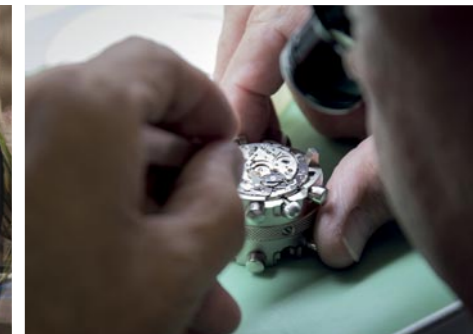
Wie auch immer Sie Ihren Sommer verbringen, ob in der Hängematte, am Meer oder in den Bergen, MünchenSÜD wünscht spannende und inspirierende Begegnungen.

Herzlichst Ihre

Sabina Würz
Herausgeberin-Chefredakteurin



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



F.C. BAUER
Uhren und Juwelen

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

QUARTIER ACHT

EXKLUSIVE IMMOBILIEN

QVIII



KLARE LINIEN – BAUHAUS BUNGALOW

Auf besondere Weise anspruchsvoll präsentiert sich das Haus des deutschen Star-Architekten der sechziger Jahre, Sep Ruf. Wohlüberlegte Raumfolgen führen von innen nach außen, in kommunikative und private Bereiche. Mit seiner klaren Kubatur ist das puristische Bauwerk in Grünwald ideal proportioniert. Durch bodentiefe Verglasungen fällt der Blick auf ein uneinsehbares Gartenparadies. Dies unterstreicht die außergewöhnliche Harmonie und meditative Stille des gesamten Anwesens. Parkettboden, offener Kamin, Ankleiden und ein Wellnessbereich.

Wohnfläche ca. 465 m², 5 Schlafzimmer, 5 Bäder.

Energie: 202,8 kWh/(m²a), bedarfsorientiert, Heizung: Gas;
Baujahr: 1992.

ID 3458, Kaltmiete: 9.300 € zzgl. 300 € Nebenkosten.



MODERNE VILLA FÜR WOHNÄSTHETEN

Klare Linien, saubere Lichtführung, minimaler Materialwechsel – dieses spektakuläre Haus in schönster Lage von Straßlach präsentiert auf drei Etagen ein schnörkelloses Konzept bis ins Detail! Die gelungene Verbindung von lichter Atmosphäre und Geborgenheit trifft das Lebensgefühl moderner Menschen. Offene Beton-Küche, Designer-Tapeten, Parkettboden, Fußbodenheizung, neueste Haustechnik, 2,80 m Raumhöhe, bodentiefe Fenster, offener Kamin, Lamellenbeschattung, Tiefgarage für drei Fahrzeuge und ein traumhaftes Gartenparadies mit angrenzendem Wald.

Wohnfläche ca. 268 m², 4 Zimmer, 3 Bäder.

Energie: 43,49 kWh/(m²a), bedarfsorientiert, Heizung: Gas/Solar;
Baujahr: 2013.

ID 3471, Kaufpreis: 3.500.000 € zzgl. 3,57 % Käufercourtage, inkl. 19 % MwSt.



100 Jahre jung

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





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

©Stiftung Bauhaus Dessau

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

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



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

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





Die Südseite des Bauhausgebäudes in Dessau von Walter Gropius (1925-26).

©Tadashi Okochi/Pen Magazine, 2010/Stiftung Bauhaus Dessau



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

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

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

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

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



WO SEIT KURZEM DIE BAGGER ROLLEN, KÖNNTEN SIE SCHON BALD IN RUHE LEBEN

- ✓ Hochwertige Neubauwohnungen mit KfW-55-Standard
- ✓ Sichere Umgebung für Sie und Ihre Kinder
- ✓ Keine Engpässe an KiTa/KiGa-Plätzen
- ✓ Sehr gute Infrastruktur und ruhige Lage
- ✓ Gesunde, gewachsene Umgebung
- ✓ Anspruchsvolle Architektur

**JETZT VOR ORT
BERATEN LASSEN!**

VERTRIEBSBÜRO:
RIEGERWEG 12
82024 TAUFKIRCHEN

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

RIEGERHÖFE

RIEGERHOEFFE.DE
☎ 089 / 15 701 215



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



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



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

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



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

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

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





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

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

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



BEI UNS FINDET JEDER DIE RICHTIGE ZUDECKE



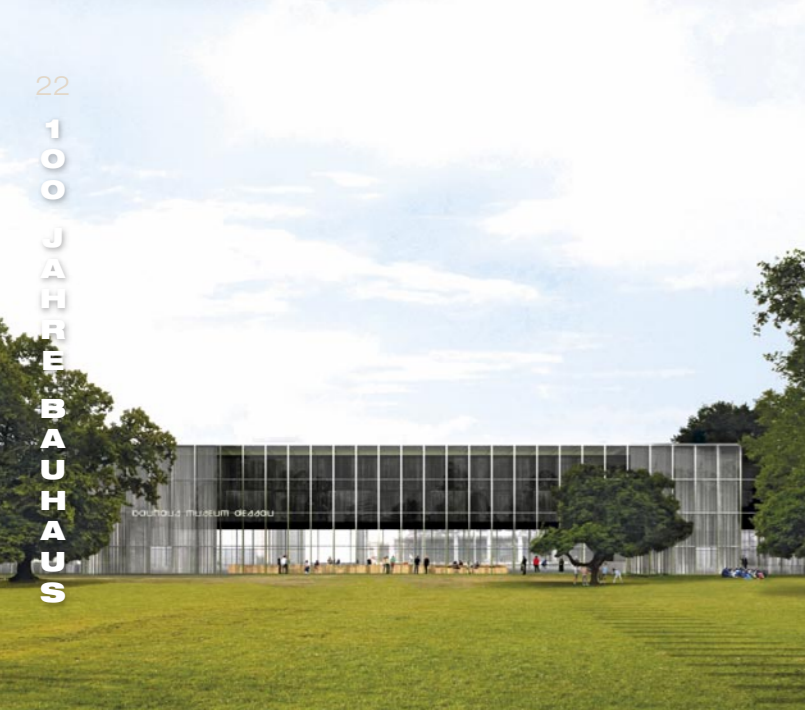
Luftig leichte oder kuschelige Sommerzudecken
finden Sie in dem kleinen Laden mit der großen
Auswahl und der kompetenten Beratung.

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

Füllungen: Daune, Kamelhaar, Cashmere, Klimafaser, Wildseide, Baumwolle, Bambus

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



Roberto González – Architekt des Bauhaus Museums Dessau auf dem Baufeld.
©Stiftung Bauhaus Dessau/ Thomas Meyer/OSTKREUZ, 2018

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

USA sorgte für eine Verbreitung im architektonischen Bereich. Die DDR entdeckt das Bauhaus-Erbe erst 1976 wieder. Sie rekonstruiert das Gebäude denkmalgerecht. Nach der Wiedervereinigung wird im Jahr 1994 die Stiftung Bauhaus Dessau gegründet, die bis heute das Erbe in Form der Bauten, der Sammlung und der Vielfalt der Themen zu Architektur, Design und Kunst erforscht, erhält und vermittelt.

So ist das Bauhaus auch ein Zeugnis von 100 Jahren deutscher Geschichte, und dieses Jubiläum wird überall in Ausstellungen und Veranstaltungen gewürdigt und ge-

feiert. Natürlich vor allem vor Ort in Dessau. Die ganze Stadt wird von diesen Feierlichkeiten durchdrungen und findet einen Höhepunkt in der Eröffnung des Bauhaus-Museums Dessau am 8. September. Zum ersten Mal kann in diesem Gebäude, das die klassischen Bauten der Institution architektonisch verbindet, die umfangreiche Sammlung der Stiftung würdig ausgestellt werden. Das Konzept des spanischen Architekten-Kollektivs „addenda“ sieht einen transparenten Korpus vor, der die schwebende Black Box als Ort für die Sammlung und das Erdgeschoss als offene Bühne für zeitgenössische Positionen und Wechselausstellungen umfasst. Alles



Bijou Lehel

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



Wohnraum, mit dem man sich gerne schmückt

Beratung und provisionsfreier Verkauf
Telefon: 089 / 30 617 - 888
www.dawonia.de

Energiewerte: EA-B, 69,7 kWh (m²*a), Hgz. Erdgas, BJ. 2019, EEK B





Bauhaus als Experimentierplatz
Bauhaus as Place of Experiment

Dies ist ein Typendruck. An ihm kann man sehen, wie alle Buchstaben da sind und wie sie aussehen. Manchmal benutzt man Wörter wie Hamburgertorte, Ratfgendikus oder Handgloves, um Schriften zu lesen. Manchmal Sätze, diese alle Buchstaben des Alphabets enthalten nennt diese Sätze „Phantasie“ Phantasienotizen. Manchmal Sätze, diese alle Buchstaben des Alphabets. Manchmal benutzt man Wörter wie Hamburgertorte, Ratfgendikus oder Handgloves, um Schriften zu lesen. Manchmal Sätze, diese alle Buchstaben des Alphabets. Manchmal benutzt man Wörter wie Hamburgertorte, Ratfgendikus oder Handgloves. Manchmal Sätze, diese alle Buchstaben des Alphabets. Manchmal benutzt man Wörter Hamburgertorte.

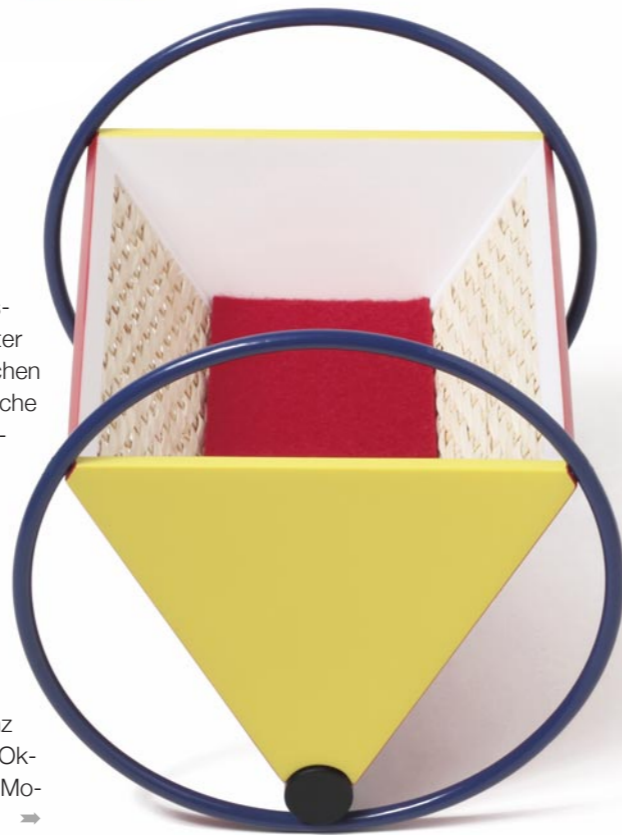
This is a typodone leaf. You can see if all the letters are there and what they look like. Sometimes you use words like hamburgertorte, ratfgendikus or handgloves to read books. Sometimes sentences that contain all the letters of the alphabet. Sometimes sentences, all this book. This is a... You can see if all the letters are there and what they look like. Sometimes you use words like hamburgertorte, ratfgendikus or handgloves to read books. Sometimes sentences, all this book. This is a... You can see if all the letters are there and what they look like. Sometimes you use words like hamburgertorte, ratfgendikus or handgloves to read books. Sometimes sentences, all this book. This is a...

Ab September 2019 zu bewundern – die Sammlung des Bauhauses im neuen Bauhaus Museum. Hier eine Visualisierung des Innenraums.
©chezweitz 2019



Alma Buscher, Bauspiel Schiff von 1923 – ein echter Bauhaus Design-Klassiker.
©1923, Bauhaus Weimar. Foto: Die Neue Sammlung – The Design Museum (A. Laurenzo)

Die Bauhaus-Wiege wurde 1922 vom Bauhaus-Lehrling Peter Keler entworfen und war Teil eines Bettenprogrammes.
©Bauhaus Wiege Miniatur Naef Spiele AG, Bezugsquelle: www.einrichten-design.de



was hier geschieht und Dessau zum Anziehungspunkt für Kunstinteressierte macht, kann man unter www.bauhaus-dessau.de erfahren. Für die zahlreichen Events in der gesamten Republik liegt eine ausführliche Liste unter www.veranstaltungen.bauhaus100.de bereit, in der München natürlich auch nicht fehlen darf.

Die Verbindung unserer Stadt mit dem Bauhaus ist vor allem mit der Person Wassily Kandinsky gegeben, der gemeinsam mit Franz Marc und Gabriele Münter die künstlerische Avantgarde vor dem ersten Weltkrieg prägte und mit seinen abstrakten Werken eine neue Ära der Malerei einleitete. Ein Grund, wieder einmal im wundervollen Franz Marc Museum vorbeizuschauen, wenn ab dem 13. Oktober dort der Blaue Reiter mit der Ausstellung „Das Mo-



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
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 oder setzen Sie sich gerne **telefonisch mit uns in Verbindung**.

Bevor Sie
Äpfel
mit Birnen
vergleichen

Alles außer gewöhnlich...





Raumansichten der Ausstellung ReFlex Bauhaus. 40 Objects – 5 Conversations. Zu sehen in der Pinakothek der Moderne.
©1923, Bauhaus Weimar. Foto: Die Neue Sammlung – The Design Museum (A. Laurenzo)

ment der Abstraktion“ gefeiert wird (www.franz-marc-museum.de). In München selbst wird man, was das 100-jährige Jubiläum des Bauhauses angeht, das ganze Jahr über in der Pinakothek der Moderne fündig. Die Neue

Sammlung zeigt hier eine Ausstellung, die die gegenwärtige Bedeutung der Reformschule bespricht und auf die eigene historische Verbundenheit mit dem Bauhaus hinweist. Erstmals werden historische Objekte aus dem



THE HEROLD HOMES
REAL ESTATE DEVELOPMENT

Ausführung
mauerwerk
SANIERUNGEN

THE HEROLD HOMES REAL ESTATE DEVELOPMENT GMBH

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

WWW.THEHEROLDHOMES.COM



BAUHAUS

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

eigenen Bestand in München gezeigt. In Kooperation mit dem Künstler Tilo Schulz entsteht eine Rauminstallation, die 40 historische Objekte und fünf zeitgenössische Rezeptionen miteinander verschränkt. Die Künstlerinnen und Künstler – die Designerin Ayzit Bostan, die Lyrikerin Barbara Köhler, die Architektin Anupama Kundoo, der Komponist Junya Oikawa und die Künstlerin Sofie Thorsen – entwickeln eine eigenständige Arbeit durch den Dialog mit je einem Bauhaus-Objekt: www.pinakothek-der-moderne.de/ausstellungen/reflex-bauhaus

Das Bauhaus sollte im Sinne seiner Gründer nie ein elitärer, abgehobener Elfenbeinturm sein. Es war eine lebendige Schule, die immer die Anforderungen für ein würdiges und modernes Leben der Menschen im Blick hatte. So ist es nur konsequent, das gerade die Münchner Volkshochschule ein umfangreiches Programm zu diesem Jubiläum zusammengestellt hat. Zu allen Bereichen von Fotografie, Kunst, Architektur und Design gibt es hier 2019 eine Unmenge an Vorträgen, Filmen, Führungen und Ausstellungen. Highlight ist dabei eine geführte Exkursion nach Dessau und Weimar. Fünf Tage mit vier Übernachtungen vom 11. bis 15. September stehen zur Verfügung, um unter fachkundiger Leitung das gesamte Spektrum eingehend kennenzulernen. Nähere



IMMOBILIEN
INTERPRES



VERKEHRSWERTGUTACHTEN
VERWALTUNG . VERMIETUNG
VERKAUF . BERATUNG

Alles Gute in
Immobilien



089 613 85 80
www.immobilien-interpres.de

HAUS AMMER SEE

- _ IDYLLISCHE LAGE IN
HERRSCHING AM AMMERSEE
- _ 5 EINFAMILIENHÄUSER
- _ 4 DOPPELHAUSHÄLFEN
- _ 17 REIHENHÄUSER
- _ 36 WOHNUNGEN & APARTMENTS
- _ WOHNFLÄCHEN CA. 72 – 215 M²
- _ ANSPRUCHSVOLLE ARCHITEKTUR
- _ HOCHWERTIGE AUSSTATTUNG
- _ S-BAHN-ANSCHLUSS NACH MÜNCHEN

LAGOM~

MODERNES WOHNEN AM AMMERSEE

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

bauwerk.
CAPITAL

30% VERKAUFT

www.lagom-see.de



33
100 JAHRE
BAUHAUS

*Den Einfluss des Bauhauses findet man auf der ganzen Welt – selten allerdings so pur und komprimiert wie in der Weissenhofsiedlung in Stuttgart, errichtet anlässlich der Werkbundausstellung 1927. Namhafteste Bauhaus-Pioniere und -Vordenker konnten sich hier verwirklichen. Im Bild das von Hans Scharoun gestaltete Haus.
©hal pand-shutterstock.com*

Infos hierzu und dem gesamten Programm sind unter www.mvhs.de zu entdecken. Selten gibt es ein Kulturereignis, dass eine so breite bundesweite Veranstaltungswelle hervorruft. Daran lässt sich ermesen, wie prägend und wichtig das Bauhaus bis heute in der Geschichte gerade des demokratischen Deutschlands ist. Gestaltung ist eben nicht nur ein materieller Akt, um kon-

krete Dinge herzustellen, sondern im besten Fall auch ein Ausdruck freien Denkens und innigem Wunsch nach gesellschaftlicher Utopie. Ziele, die die Gründer 1919 verfolgt und, obwohl sie nur zwei Jahrzehnte arbeiten konnten, im Bauhaus verwirklicht haben. So stark ist immer noch ihr Einfluss, dass die Arbeiten auch heute noch aktuell und jung sind. ■

LIVING LAGOM

Fünf Wege zu einem achtsameren Leben

Im Quartier LAGOM am Ammersee gibt es zahlreiche Anklänge an die skandinavische Architektur: große Glasflächen, die das Sonnenlicht in die Wohnräume lassen und den Blick in die Natur ermöglichen.



Der Ammersee mit seinem entspannten Lifestyle fühlt sich nicht nur an wie Bullerbü, sondern ist auch der perfekte Ort um Lagom zu finden.



Wer am Ammersee auf der Suche nach Work-Life-Balance ist, der verbringt seine „Fika“ in der Rösterei am Ammersee. Lokal geröstete Bohnen in Bio-Qualität garniert mit Geschichten rund um den Kaffee – mehr Lagom geht nicht.

Beim World Happiness Report landen sie regelmäßig unter den Top Ten: die Schweden. Doch warum ist das Volk aus dem hohen Norden so viel glücklicher als andere Nationen? Und was hat die richtige Menge Milch im Kaffee damit zu tun? Die Antwort lautet Lagom – die schwedische Glücksformel für die richtige Balance im Leben. Eine wörtliche Übersetzung ins Deutsche gibt es nicht. „Nicht zu viel, nicht zu wenig, genau richtig“ trifft es am besten und bezieht sich auf alle Lebensbereiche: Beruf und Privatleben, Beziehungen zu Freunden, Kollegen und Nachbarn, aber auch Umweltbewusstsein, Ernährung, Fitness oder Interior.

Lagom ist mehr Achtsamkeit gegenüber jenen Dingen, die wirklich wichtig sind. Mehr Natur, gutes Essen, echte Gespräche, ein Raum zum Wohlfühlen. Lagom ist bewusster Konsum, keine Verschwendung und weniger Stress. Doch wie schaffen wir es, die schwedische Glücksformel in unser Leben zu übertragen? Im Neu-

bauprojekt LAGOM in Herrsching am Ammersee hat der Projektentwickler Bauwerk die schwedische Lebensphilosophie verwirklicht und gibt fünf Tipps für ein achtsameres Leben.

1 Lagom daheim

Das Zuhause ist der wichtigste Ort der Schweden. Hierhin lädt man Freunde ein oder genießt die Auszeit allein. Nicht zu viel und nicht zu wenig gilt auch beim Interior: ein minimalistischer Einrichtungsstil wirkt zu kühl, der kuschelige Gemütlichkeitstrend à la hygge zu ausladend. Lagom ist die goldene Mitte, mit wenigen und hochwertigen Möbelstücken – nach schwedischem Vorbild weiß oder hell kombiniert mit Accessoires und Kleinmöbeln, die, je nach Trend, Jahreszeit oder Stimmung variieren. Auch Wandfarben bringen Abwechslung, aber bitte nicht zu viel. Eine „Paradewand“ wird farbig gestrichen, die anderen Wände bleiben weiß. Ein Grundgedanke von Lagom ist die Nachhaltigkeit, ob bei den Materialien wie



Unberührte Naturidylle vor den Toren Münchens. Einmalige Lebensqualität am Wasser. Hier entsteht durch den Projektentwickler Bauwerk anspruchsvolle Architektur mit erlesener Ausstattung – Lagom in Reinkultur.

Holz, Kork, Leinen oder Bast oder beim Möbelkauf. Möbeln von Flohmärkten ein zweites Leben zu schenken macht Spaß und bringt Persönlichkeit ins Zuhause.

2 Lagom im Job

Verschnahmepausen sind das Zauberwort. Wenn Kollegen in Schweden eine „Fika“ machen, ist damit nicht einfach eine Kaffeepause gemeint. Bei Keksen und Kuchen tauscht man sich über den Wanderausflug am Wochenende aus, aber auch zu aktuellen Arbeitsthemen. Informationen werden weitergegeben, Missverständnisse ausgeräumt. Die „Fika“ dient der Inspiration, stärkt das Gemeinschaftsgefühl und erfüllt somit eine wichtige soziale Funktion.

3 Lagom sportlich

Couchpotato oder Fitness-Extreme? „Keines von beiden“, antwortet der Schwede. Bei Lagom geht es um Bewegung, die guttut und die uns die Natur erleben lässt. Das schwedische Wort „friluftsliv“ (Leben an der frischen Luft) steht genau dafür. Aktivitäten, bei denen man das Draußen spürt – wie bei Wanderungen im Wald, Fahrrad- oder Bootstouren, beim Vögel beobachten, Pilze sammeln oder Zelten in der Natur. Am liebsten wird die Zeit gemeinsam mit Familien oder Freunden verbracht.

4 Lagom kulinarisch

Die neue nordische Küche, die Restaurants wie das „Noma“ in Kopenhagen so erfolgreich gemacht hat, ist Lagom in Reinform. Sie zeichnet sich durch echten Genuss, hohen Respekt für die Zutaten aus der Natur und maßvollen Konsum aus. Nachhaltigkeit wird großgeschrieben. Heimische Produkte wie Fisch, saisonales Gemüse oder Kräuter, Pilze oder Beeren stehen im Mittelpunkt, gerne selbstangebaut. Denn so werden lange Transportwege vermieden.

5 Lagom mit Familie, Freunden und Nachbarn

In Schweden ist der Gemeinschaftssinn sehr ausgeprägt. Mit 600.000 Mitgliedern, die regelmäßig in Chören singen, hat das Land die höchste Anzahl an Chören pro Einwohner weltweit. Ob Teamsport, kulturelle Vereine oder soziales Engagement, die gelebte Gemeinschaft im Verein trägt wesentlich zu einem ausgeglichenen Leben bei. Gemeinschaft wird in der Philosophie von Lagom auch in der Nachbarschaft großgeschrieben. Ein gemeinsamer Frühjahrsputz mit den Nachbarn? Warum nicht. Danach wird bei der anschließenden Gartenparty zusammen gefeiert. Nicht zu viel und nicht zu wenig – Lagom eben. ■

www.lagom-see.de und www.bauwerk.de

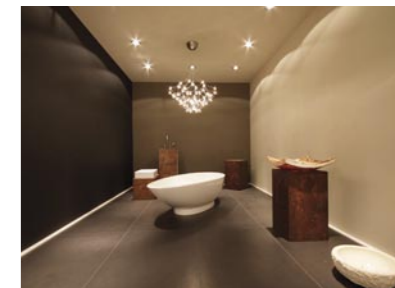
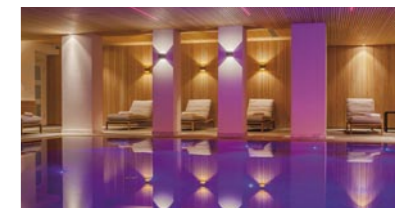
HOFQUARTIER

Vielfalt des Besonderen

**LICHT AUDIO BÖDEN
FARBE MÖBEL EVENT
LOCATION EXKLUSIVE
SPORTWAGEN & OLDTIMER
FLIESEN MOSAIKE
SCHWIMMTEICHE
ARMATUREN BAD
GARTENMÖBEL DESIGN-
LEUCHTEN NATURBÖDEN
INNENAUSSTATTUNGEN
SONNENSEGEL
WHIRLPOOL TÜREN
TERRASSE DAMFBÄDER
FEUERSTELLEN DESIGN
FERTIGSCHWIMMBECKEN
GLASEREI NATURSTEIN
PARKETT KÜCHENDESIGN
GARTENBAU KULINARIK
TEICHE POOLS SAUNAS
SANITÄR**

UND VIELES MEHR

...



ÖFFNUNGSZEITEN

Montag – Freitag: 10:00 – 18:00 Uhr
Samstag: 10:00 – 16:00 Uhr

HOFQUARTIER • Hochstraße 21-23 • 82024 Taufkirchen • www.hofquartier.de



Haidhausen: Dachgeschoss-Wohnung in denkmalgeschütztem Altbau mit bezaubernder Dachterrasse, Wohnfläche ca. 88 m², 2,5 Zimmer, BJ 1902, Energieausweis nicht erforderlich, da Denkmalschutz, € 1,10 Mio. (zzgl. Provision für Käufer 3,57 % inkl. MwSt.), E&V ID W-02EF0R
München • +49 (0)89-998 99 60



Isarvorstadt: Wohnung in stylischem Industrial Look, Wohn- und Gewerbenutzung erlaubt, Wohnfläche ca. 87 m², 3 Zimmer, BJ 1889, Bedarfsausweis: Endenergiebedarf (kWh/m²a): 68,5, Gas, Anlagentechnik: 2010, € 925.000,- (zzgl. Provision für Käufer 3,57 % inkl. MwSt.), E&V ID W-02EVRQ
München City Center • +49 (0)89-23 70 83 00



Oberhaching: Baugrundstück in grüner Lage, Grundstücksfläche ca. 2.285 m², Bebauung nach § 34 BauGB, € 2,98 Mio. (zzgl. Provision für Käufer 3,57 % inkl. MwSt.), E&V ID W-02D8A8

Münchner Süden • +49 (0)89-649 88 60



Icking: Charmantes Haus mit idyllischem Garten, Wohnfläche ca. 217 m², Grundstücksfläche ca. 1.001 m², 5 Zimmer, Verbrauchsausweis: Endenergieverbrauch (kWh/m²a): 138,70, Öl, BJ 2016, € 1,58 Mio. (zzgl. Provision für Käufer 3,57 % inkl. MwSt.), E&V ID W-02FBSQ
Münchner Süden • +49 (0)89-649 88 60



Icking: Großzügige, moderne Villa, sonnendurchflutetes Ambiente, Wohnfläche ca. 341 m², Nutzfläche ca. 95 m², Grundstücksfläche ca. 1.585 m², 8 Zimmer, Verbrauchsausweis: Endenergieverbrauch (kWh/m²a): 119,40, Öl, BJ 2011, € 2,425 Mio. (zzgl. Provision für Käufer 3,57 % inkl. MwSt.), E&V ID W-02FDES
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 • Immobilienmakler



ENGEL & VÖLKERS



aerosun® 6-Punkt Segel
als Ganzjahreslösung

aerosun® 6-Punkt Segel
Terrassenüberdachung



lung, Formfindung, Verarbeitung bis hin zur Endmontage wird jedes Projekt maßgeschneidert. Verarbeitet werden nur hochwertige Materialien, die Experten entwickelt haben und inhouse gefertigt werden. Eine langjährige Erfahrung aus dem Segel- und Yachtbereich kommt aernautec dabei zugute. Jedes der Elemente ist ein Unikat vom Spezialisten und das Ergebnis garantiert „made in Germany“.

Interessenten können sich auf neue spannende Inszenierungen mit aernautec Produkten freuen. Egal was gewünscht wird, gemeinsam mit dem Kunden wird

eine individuelle und einzigartige Lösung gefunden, die ihm mehr Raum gibt. www.aernautec.de

Traditionell fortschrittlich – Segel und textile Architektur von aernautec

Das Unternehmen bietet seit 25 Jahren mit seiner Kernkompetenz des textilen Know-how und viel Herzblut Lösungen aus einer Hand.

Segel und textile Architektur

Der Kern von aernautec ist schnell auf den Punkt gebracht. Das Unternehmen entwickelt und verarbeitet technische Textilien und begleitet seine Kunden bei der spannenden Herausforderung von der Idee bis hin zur „gespannten“ Lösung. Das Resultat sind außergewöhnliche Komplettlösungen in der textilen Architektur.

Das Schöne an diesem Tätigkeitsbereich: Standards gibt es nicht. Jedes Projekt ist einzigartig. Vom Sonnensegel

über den Membran- und Objektbau bis hin zum Raum- und Akustikelement in Innenräumen – den Anwendungsbereichen der textilen Lösungen und Architekturgewebe sind keine Grenzen gesetzt.

Ein völlig neues Raumgefühl

Mit außergewöhnlichen Formen und der hochwertigen Verarbeitung von technischen Textilien setzen die Segel von aernautec ein visuelles Highlight an jeder Gebäude-Architektur. Vom 3-D-Scan über die Konzeptentwick-

Edle Wohlfühlzonen mit aernautec-Sonnensegeln



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

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

42
lifestyle



Faszination Golf

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



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



© Thomas-stock.adobe.com

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

Mit Golfen zum Glück

Golfen macht glücklich. Die Verbindung aus körperlicher Fitness und geistiger Entspannung setzt erwiesenermaßen Glückshormone frei. Studien haben ergeben, dass

beim Golfen der Cortisol-Pegel sinkt, Stresshormone abgebaut und die Glückshormone Endorphin, Serotonin und Dopamin freigesetzt werden. Außerdem ist beim Golfen ein hohes Maß an Konzentration und Kreativität gefordert.

Bei schwierigen Schlägen wird das Problemlösungspotential des Gehirns aktiviert. Inmitten der Natur werden so Geist und Psyche erfrischt – das hilft zusätzlich beim Stressabbau.

Golfen für die Fitness

Nicht-Golfer unterschätzen leicht die körperliche Anforderung beim Golfen. Bei einer Runde mit 18 Löchern bewegt man sich vier bis fünf Stunden in der Natur und legt



BOUTON earrings · MIKADO FLAMENCO Charm bracelet Candy



TAMARA COMOLLI



TAMARA COMOLLI Boutique

Seestrasse 59 · 83700 Rottach-Egern · 08022 859 7780
Maximiliansplatz 12A / Brienner Strasse · 80333 München · 089 2423 1757

www.tamaracomolli.com



Golfen hält jung – die gemäßigte Ausdauersportart kurbelt den Kreislauf an und macht fit.

©wavebreakmedia-shutterstock.com

Ob Golfplatz oder City Lights – mit frischen Looks von J.Lindeberg macht man überall eine gute Figur.

gut zehn Kilometer in einem moderaten Tempo zurück. Das verbraucht bis zu 2.000 Kalorien, idealerweise auf einem nicht allzu hohen Pulslevel. Regelmäßiges Golfen ist ein probates Herz-Kreislauf- und ganzheitliches Muskeltraining, das auch den Fettstoffwechsel ordentlich Beine macht. Gleichzeitig verbessert sich die Stresstoleranz. So wird zusätzlich zur körperlichen Leistungsfähigkeit auch die geistige aufgepeppt. Outdoor-Fans profitieren außerdem von der gesteigerten Vitamin-D-Produktion bei dieser Sportart.

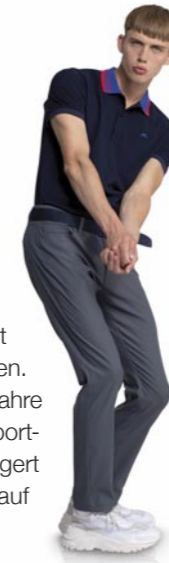
Golfen hält jung

Wer regelmäßig Golf spielt, fühlt sich rundum agiler: Golfen steigert das Wohlbefinden und den Fitnesslevel, es eignet sich zur Erhaltung der Beweglichkeit ➔





und der geistigen Fähigkeiten bis ins hohe Alter. Oft wechseln passionierte Tennisspieler bei beginnenden Gelenkproblemen zu dieser sanfteren Sportversion. Eine schwedische Studie besagt, dass ältere Golfer ein 40 Prozent niedrigeres Sterberisiko als Gleichaltrige besitzen. Durchschnittlich werden Golfspieler sogar fünf Jahre älter. Ähnlich wie andere gemäßigte Ausdauersportarten wie Schwimmen oder Nordic Walking steigert das Golfen die Durchblutung und auch Kreislauf sowie Atmung kommen in Schwung.



Funsport

Die Herausforderungen beim Golf sind nicht nur sportlicher Natur, jedes Loch, jeder Platz, jede Spielsituation sind anders und verlangen dem Spieler Taktik, Kreativität und Geschick ab. Golfen ist ein spannender abwechslungsreicher Sport, der von den verschiedenen Bahnen, von Bunkern, Wasserhindernissen, von den Witterungsverhältnissen und den Spielpartnern abhängt. Wenn es auch eisernes Gesetz ist, den Spieler, der gerade den Schläger schwingt, durch

©J.Lindeberg

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



Hauptstraße 9 · 82319 Starnberg
Tel. 08151/97 34 300
Mo, Mi, Fr 10-18 Uhr · Do 10-20 Uhr · Sa 10-15 Uhr
Annahme immer Mittwochs oder nach Vereinbarung

Tegelbergstraße 2 (Eingang Naupliastraße) · 81545 München
Tel. 089/642 21 28
Mo-Fr 10-13 Uhr und 14-18 Uhr · Sa 10-17 Uhr
Annahme immer Di und Do oder nach Vereinbarung



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



Mit farbenfrohem Schuhwerk in der Trendfarbe Blau von Adidas wird man im Clubhaus zum Eyecatcher.

Reden nicht zu stören, knüpft man doch auf der Runde oder im Clubhaus schnell Kontakte – die sich auch im Geschäftsleben bezahlt machen können. So lernt man neue Leute kennen, die sich mühelos zu eingeschworenen Gemeinschaften formieren, gerne werden auch Reisen zu außergewöhnlichen internationalen Golfplätzen organisiert. Passionierte Golfspieler halten das Golfspiel für hochgradig suchterzeugend.



Golfstyle

Ob Camouflage-Look, strahlend grelle Farben oder hippe Schnitte – auch modisch bekommt der Golfsport einen modernen Touch. Allerdings ist auch das traditionelle Karomuster der Golfhose niemals aus der Mode gekommen. Mit junger frischer Fashion kombiniert, macht Golfkleidung, der sich mittlerweile viele Designer widmen, auch in der City immer eine gute Figur. ■

©J.Lindeberg



Dolomitengolf Hotel & Spa:

„Neuer Schwung“ auf Tirols einzigem 36-Loch Golfplatz

Auf der Alpensüdseite in Osttirol, nahe der Sonnenstadt Lienz, empfängt Sie das 4-Sterne-Superior Dolomitengolf Hotel & Spa in traumhafter Lage: Mit Blick auf die beeindruckende Kulisse der Lienzer Dolomiten wohnen Sie unmittelbar an der hauseigenen 36-Loch-Meisterschaftsanlage Dolomitengolf, der größten Golf-Oase Tirols. Frische Kräfte wecken Sie im luxuriösen Spa-Bereich auf 1.500 Quadratmetern.

Freuen Sie sich auf zwei top-gepflegte 18-Loch-Meisterschaftskurse mit täglich wechselnden Kurskombinationen, inmitten intakter Fauna & Flora mit zahlreichen großen Teichanlagen. Nach einem milden Winter präsentiert sich die Golfanlage bereits wieder in einem exzellenten Pflegezustand.

Pünktlich zum Saisonstart Anfang April wurde der erste Bauabschnitt des Hotels mit 50 Einheiten zu Wellness-Zimmern & Suiten „befördert“ und mit hochwertigen Holzböden, Luxus-Betten und exklusiven Stoffen veredelt – und auch die gemütliche Bar und Rezeption haben eine Auffrischung erfahren.

www.hotel-dolomitengolf.com



Hamacher
HOTELS & RESORTS

*Ihr Golfsommer
in Osttirol*

DAS „GOLF TOTAL“ ARRANGEMENT

Erleben Sie im **4-Sterne Superior Dolomitengolf Hotel & Spa** einen Golfurlaub der Extraklasse inkl. Verwöhn-Halbpension, unbegrenzten Greenfees für den hauseigenen 36-Loch Platz und 1.500 m² Spa-Bereich mit zwei Pools, Saunalandschaft u.v.m.

4 Nächte (So. bis Do.) ab 490,- pro Person

7 Nächte ab 935,- pro Person


DOLOMITENGOLF
HOTEL & SPA
★★★★ SUPERIOR

Telefon: +43 4852-61122 · www.hotel-dolomitengolf.com
Hamacher Hotel- und Beteiligungs GmbH, Am Golfplatz 1, A-9906 Lavant



MYINTOX Das neue It-Label am Modehimmel

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



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

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

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

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

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

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



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

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

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

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



Radpower mit Unterstützung

In Deutschland gibt es 3,1 Millionen Elektrofahrräder. Das sind immerhin etwas mehr als sechs Prozent aller Haushalte, die mindestens ein E-Bike in Keller oder Garage haben. Lange Zeit wurde der motorisierte Fahrradspaß als Sporttrend für Rentner und ungeübte Radler belächelt. Heute ist angekommen: Die E-Bikes erlauben grenzenlosen Fahrspaß! Für jeden. ►





Sporttrend E-Bike

„Wer denkt, E-Bikes sind nur etwas für Omas und Opas, hat noch nie auf einem E-Bike gesessen“, sagt Felix Neureuther. Der Skisportler ist überzeugter E-Bike-Radler. Denn mit einem E-Bike lassen sich Trails neu erleben die motorisierte Unterstützung bietet auch mit einem Fahrradanhänger für Kinder in den Bergen viel Spaß. Und auch für das Profitraining ist ein E-Bike ein echter Gewinn.

Das statistische Bundesamt legte im vergangenen Sommer zur Fahrradmesse „Eurobike“ in Friedrichshafen die Karten auf den Tisch. Wer kein Branchenkenner ist, dürfte erstaunt gewesen sein über die Zahlen, die den rasanten Anstieg der E-Bikes belegen. Der Eindruck, dass vermehrt Radler mit motorisierter Unterstützung auf den Landstraßen oder Trails der Republik unterwegs sind, ist längst kein Gefühl mehr. Immer mehr Deutsche schaffen sich, so belegen es die Zahlen, ein Elektrofahrrad an. In den letzten drei Jahren hat sich die Zahl der Haushalte mit einem E-Bike sogar verdoppelt. Die Deutschen sind passionierte Radfahrer und gerne mit dem Zweirad – in welcher Form auch immer – unterwegs. 80 Prozent der Haushalte, so die offiziellen Zahlen zur Radmesse 2018, also rund 69,5 Millionen Haushalte, besaßen zu dem Zeitpunkt ein Fahrrad. ▀



Egal ob Weltenbummler oder Stadtradler – für jeden gibt es das passende E-Bike. Entscheidend ist der Antrieb. Und hier bietet der Markt eine Vielzahl guter Anbieter.

Fotos: www.r-m.de
www.ternbicycles.com
www.halbike.com
www.rabeneick.de
www.babboe.de
www.ruff-cycles.com



Mittlerweile sehen E-Bikes immer mehr wie unmotorisierte Fahrräder aus. Was das E-Bike also ausmacht, sind Motor und Akkuleistung. Eine Rolle spielen aber auch die Bedienkomponenten und das Display.

©www.scott-sports.com/Julian Oswald

Vom Büro-Radler bis zum Outdoor-Junkie

Der Trend zur antriebsunterstützten Radl-Power ist ungebrochen. E-Bikes werden längst nicht nur von Rentnern oder ungeübten Fahrradfahrern genutzt. Immerhin ist jedes fünfte verkaufte Fahrrad inzwischen ein akkubetriebenes E-Bike. Kein Wunder, gibt es doch E-Bikes für jeden Anspruch, jedes Gelände und jeden Fahrtyp. Mit Bequemlichkeit haben die Gründe, sich ein E-Bike zu kaufen, nichts mehr zu tun; für die Antriebsunterstützung entscheiden sich heute freiluftbedürftige Manager ebenso wie Familien, adrenalinsüchtige Extremsportler, Downhill-Weltmeister oder eben Rentner.

Wer das Fahrrad für den Weg zur Arbeit nutzt, ist mit einem E-Bike gut beraten. Immer an der frischen Luft, ohne Gedränge in stickigen öffentlichen Verkehrsmitteln, kommt man mit der E-Unterstützung auch bei Regen und Gegenwind gut voran, ohne nach Luft schnappend, ins Büro einzulaufen. Ein E-Bike bietet auch denen pedalbetriebenen Fahrspaß, die wegen körperlicher Beeinträchtigungen wie Gelenkproblemen, Übergewicht oder nach Krankheiten noch nicht fit sind für schweißtreibende Radtouren. Das E-Bike hilft dabei, wieder in Schwung zu kommen und die Natur zu genießen. Voraussetzung: das OK des Arztes.

Doch auch die Genießer in der Typologie der E-Biker kommen mit einem elektro-unterstützten Zweirad auf ihre Kosten. Sie wollen sich beim Radfahren weniger anstrengen, wollen ohne Wettkampfabitionen das maximale Bewegungserlebnis in der Natur genießen – mit Einkehr in Hütten oder einem ausgedehnten Picknick.

Auspornern und E-Bike – das sind keine Widersprüche. Denn mit der motorisierten Unterstützung kommen Radler schneller voran und können ihre Trainingsrunde auch einmal in der halben Zeit bewältigen. Das gilt natürlich auch für die Radfahrer, die regelmäßig oder professionell trainieren. In der Regeneration nach einem Wettkampf etwa ist Bergauffahren mit einem E-Bike sogar im unteren Pulsbereich möglich. „Sportliche E-Mountainbikes revolutionieren das Zweirad-Erlebnis!“, meinen begeisterte Radler und schwärmen von grenzenlosen Touren-Möglichkeiten und neuen Herausforderungen. Definitiv gibt es mit einem E-Bike auch für erfahrene Mountainbiker jede Menge Trailspaß, zum Beispiel bei technischen Bergauf-Passagen, die sonst nur zu Fuß möglich wären: sie sparen Kraft durch den E-Antrieb, können die Aussicht genießen und haben dann noch genügend Kondition und Konzentration für eine sichere Abfahrt.

Fakt ist: Das E-Bike verbindet. Auch weniger Sportliche können mit der unterstützten Radl-Power längere Strecken fahren – für den Familienausflug in die Natur oder eine gemeinsame Tour mit Freunden auf unterschiedlichem Konditionsniveau ein deutlich positives Argument. Natürlich hat die Fahrradbranche die Chancen, die sich durch die Begeisterung für E-Bike bieten erkannt. Die motorisierten Räder werden stetig weiterentwickelt. Optisch stehen die antriebsunterstützten Fahrräder den „normalen“ Modellen in fast nichts mehr nach, zunehmend werden Antriebs- und Akkutechnik im Rahmen verbaut. Zwar sind E-Bikes noch deutlich schwerer als unmotorisierte Zweiräder, das höhere Gewicht schmälert den Fahrspaß aber keineswegs. Überzeugte E-Biker



Gerade für längere Radausflüge mit kleineren Kindern bieten E-Bikes Fahrspaß und Komfort. Um die Sicherheit der Kinder zu gewährleisten sind Anschlaggurte absolute Pflicht. ©www.babboe.de

Ein E-Bike ist nicht nur auf Radtouren ins Gebirge der ideale Begleiter. Das Schöne am motorisierten Fahrrad: es verbindet. So können gemütliche Radfahrer gemeinsam mit sportlichen Fahrern unterwegs sein.

©e-bike-days München/Tim Marcour



meinen auch, es gebe keine technischen Trails, Strecken oder schnelle Passagen, die für ein E-Bike nicht geeignet wären.

Ich wünsche mir ... Welches (E-)Bike passt zu mir?

Die Entscheidung für oder gegen ein Fahrrad mit Rückenwind ist gar nicht mehr so einfach. Zählt reine Muskelkraft, geht es um die Unbeschwertheit des Radfahrens oder muss man das Bike auf der Tour auch einmal schultern, spricht nicht nur das geringere Gewicht für das normale Fahrrad. Experten empfehlen das Fahrrad ohne Unterstützung ferner den Radfahrern, die zumindest theoretisch selbst Reparaturen durchführen können. Mit einem E-Bike ist richtig beraten, wer auch bergauf, bei wenig Kondition, richtig Spaß haben will. Erfahrung im Gelände ist dennoch notwendig. Ein Blick auf das Preisschild kann bei der Entscheidungsfindung helfen – starten doch die Preise für ein E-Bike bei etwa 1.500 Euro. Abhilfe kann da ein gebrauchtes E-Bike schaffen.

Welches Rad hätten's denn gern?

Maximalen Fahrspaß bei dauernder Nutzung gibt es sicherlich nur mit dem individuell passenden Fahrrad:

Wer gemütlich unterwegs ist und die antriebsunterstützte Power als „eingebauten Rückenwind“ beim lässigen Cruisen nutzen will, ist mit einem **City- oder Urbanmodell** gut beraten. Aufrechte Sitzposition, hoher Fahrkomfort und gute Sicht versprechen viel Spaß, egal ob täglich im Großstadtdschungel oder beim Familienaus-

E-Bikes gibt es für alle Fahrtypen und in vielen Styles. Das Design kennt keine Grenzen mehr. Warum nicht im Stil eines Motorrads? Das Ruffian ist ein Fahrrad, ausgestattet mit dem drehmomentstärksten Bosch-Antrieb.
©www.ruff-cycles.com

flug am Wochenende. Mit einem Gepäckträger, einfachem Auf- und Abstieg und natürlich einer StVZO-konformen Ausstattung bestechen die Modelle durch eine hohe Alltags-Funktionalität.

Ein **Trekking E-Bike** ist für den Weltenbummler unter den Radfahrern das geeignete Gefährt. Ob Weltumrundung oder Tour um den See: Schutzbleche schützen vor Dreck, Staub und Schmutz, die sportlich-bequeme Sitz-





Durch den elektrischen Antrieb profitieren Radfahrer in jedem Gelände von der extra Power. Maximale Kontrolle und Sicherheit garantieren die extrabreiten Laufräder – ein völlig neues Fahrgefühl.

©www.canyon.com

position verhindert auch nach genussvollen Radl-Stunden die obligatorischen Rückenschmerzen. Klar, dass das Trekking-Bike auch bei Schotter- und Feldwegen großen Fahrspaß bietet.

Cross-E-Bikes sind für die Fahrer, die maximale Power bei rasantem Tempo wünschen. Das Cross-Bike ist puristisch ausgestattet und punktet deshalb auch mit seinem geringen Gewicht. Noch schneller sind da nur die E-Rennräder oder die Speed-Pedelecs – Achtung: für die Speed-Pedelecs reicht kein Fahrradhelm. Führerschein und Versicherungskennzeichen sind Pflicht!

Cross-Country- oder **All-Mountain-E-Bikes** sind die idealen Begleiter bei rasanten Ausflügen in die Natur. ►



Vom 24. bis 26. Mai finden auch dieses Jahr wieder die E-Bike-Days im Olympiapark statt. Zahlreiche Hersteller präsentieren neueste Entwicklungen.
©e-bike-days München

Eine Federgabel gehört zur Standard-Ausstattung. Adrenalinsüchtige kommen mit einem Enduro-E-Bike oder einem Downhill-E-Mountainbike voll auf ihre Kosten, zum Beispiel im Bikepark oder bei wirklich anspruchsvollen Trails.

Kombinierte Urlaubsreisen mit E-Bike

E-Bikes als motorisierte Rollatoren 2.0? Auf keinen Fall! E-Fahrräder sind im Trend, und auch immer mehr junge Radler satteln um. Bewegung und Fahrspaß mit dem E-Bike sind inzwischen im Tourismus angekommen. Städte-Erlebnistouren mit dem Fahrrad oder antriebsunterstützte Radtouren in den Bergen sind da fast schon

ein alter Hut. Radkreuzfahrten sind angesagt: „Passagen mit dem Schiff, Ausflüge per Fahrrad“ heißt es im Konzept. Mit dem E-Bike geht es am komfortabelsten, denn es ermöglicht hier auch älteren und weniger trainierten Schiffsurlaubern, abwechslungsreiche Landschaften eben nicht nur aus dem Busfenster zu erleben.

Das E-Bike ist in der Gesellschaft angekommen. Spezielle Anbieter, Reisen, Zubehör. Für jeden Radfahrer und jede Unternehmung gibt es mittlerweile das perfekte E-Bike. Wichtige Zukunftstrends und Neuheiten gibt es auf den „E Bike Days“ vom 24. bis 26.05.2019 im Olympiapark München zu sehen und auszuprobieren. ■



© AV Media



© Andre Schönherr



Scheibe 44 | 6167 Neustift | Stubaital / Tirol / Austria
T +43 5226 2666 F +43 5226 2666 503
www.hotel-jagdhof.at

WANDERZEIT

4 oder 7 Nächte

30.06. – 17.08.2019

- 4 oder 7 Übernachtungen mit Halbpension
- Jagdhof-Inklusivleistungen
- 1 intensive Kopf-, Schulter- und Nackenmassage (40 min) & 1 Teilkörpermassage (25 min)
- Stubai. Die Berge und das Tal – das neue Buch von Heinz Zak (1 Buch pro Zimmer)
- 1 Jagdhof-Trinkflasche
- VIP-Gasteintritt in die Swarovski Kristallwelten
- Geführte Wanderungen laut Wanderprogramm
- Kostenloser Wanderstöcke- und Rucksackverleih
- Mineralwasser für unterwegs
- Stubai Super Card

21.07. – 17.08.2019

Preis pro Person 4 Nächte ab € 979
7 Nächte ab € 1.610

7 Nächte zum Preis von 6 oder
4 Nächte zum Preis von 3 buchen:

30.06. – 20.07.2019

Preis pro Person 4 Nächte ab € 727
7 Nächte ab € 1.316



Eine Ikone geht in die 8. Generation



Moden, Trends, Stilrichtungen – die meisten Dinge ändern sich schnell. Nur wenige Dinge bleiben, weil sie größer sind als der Zeitgeist. Weil sie uns berühren und unser Herz höher schlagen lassen. Der 911 ist genau das: eine Sportwagenikone, die in über 50 Jahren nichts von ihrer Faszination verloren hat. In dieser Zeit hat er sich evolutionär verändert, im Kern aber ist „der Elfer“ immer er selbst geblieben. Nur stehen geblieben ist er nie. Der 911 wird immer der 911 sein. Und ist mit jeder neuen Generation der beste 911, den es je gab. Auf neue Art vertraut und auf vertraute Art neu. Am Freitagabend, den 15. März 2019 wurde der

neue Porsche 911 im Porsche Zentrum 5 Seen bei einer schönen Abendveranstaltung präsentiert. Trotz widrigen Wetterumständen kamen 600 Kunden zu einem geselligen Abend ins Porsche Zentrum und wollten sich „den Neuen“ anschauen. Die Begeisterung war jedem anzusehen und jetzt steht er dort zu Probefahrten bereit.

Porsche Zentrum 5 Seen
Hörmann Sportwagen GmbH
Am Römerstein 53
82205 Gilching-Argelsried
Tel. +49 8105 3766-0
Fax +49 8105 24761
info@porsche-5seen.de
www.porsche-5seen.de

Interessiert? Dann schauen Sie bei Familie Wörle und ihrem Team vom Porsche Zentrum 5 Seen vorbei, lassen sich beraten und testen den neuen 911er bei einer kleinen Probefahrt. Sie werden begeistert sein.



Familie Wörle vom Porsche Zentrum 5 Seen bei der Präsentation des neuen 911er.

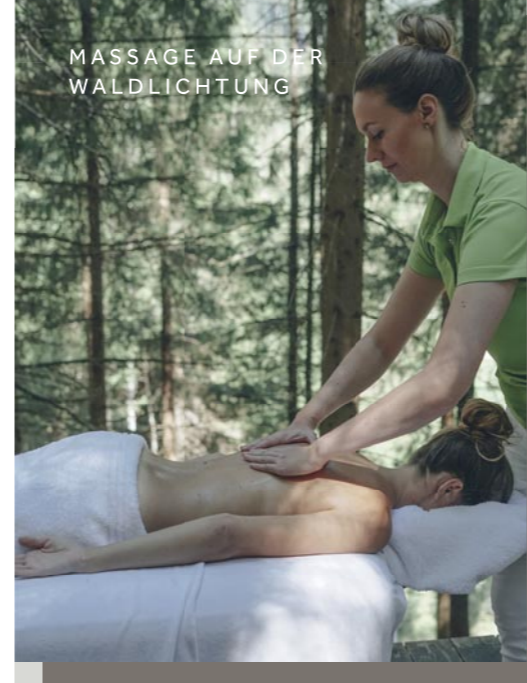




Sommerurlaub ich komme!

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

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



MASSAGE AUF DER WALDLICHTUNG



NEUES KINDERANGEBOT
AB MAI 2019



waldSPA DACHTERRASSE

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



À LA CARTE RESTAURANT
1617



NEU: RENOVIERTE ZIMMER
IM waldHAUS



30.000 M² GROSSE GARTENANLAGE
MIT BIO-BADESEE

Wasserspiele

Flüsse und Seen umgeben München wie eine Perlenkette. Schimmernd in tiefem Blau warten sie auf Floßfahrer, Kanuten und Schlauchbootkapitäne. Wir geben Ihnen Tipps, wie Sie bequem für Freunde und Familie ein einzigartiges Erlebnis organisieren können. ➔

*Um diese Landschaften beneidet
uns die ganze Welt. Imposante
Bergketten und kristallklare
Gewässer wie hier
der idyllische Eibsee.
©Andrew Mayovsky-shutterstock.com*

Wenn im Sommer schon früh die aufgehende Sonne die Luft erwärmt, steigt die Sehnsucht nach einem Tag an glitzernden Seen und kühlenden Flüssen. Im Süden Münchens warten auf die Wasserratten unendliche Möglichkeiten, diese einmal ganz anders zu erleben. Ob wild oder sanft, kindgerecht oder abenteuerlustig, spontan oder perfekt organisiert – die bayerischen Gewässer bieten vor pittoresker Alpenkulisse herrliche Möglichkeiten die heiße Jahreszeit nicht nur am Ufer liegend zu genießen. Für schwimmende Untersätze, soweit nicht im eigenen Besitz, sorgen viele Anbieter an Chiemsee oder

Isar, Wörthsee oder Loisach – mit maßgeschneiderten Programmen für große und kleine Abenteurer.

Der Klassiker ist natürlich eine traditionelle Floßfahrt. Seit dem 12. Jahrhundert, der Zeit der Städtegründungen durch die bayerischen Herzöge, ist die Flößerei nachweisbar. Damals wurden zum Aufbau große Mengen von Holz in jeder Form, Steine, Kalk und anderes Material benötigt, was das walddreiche und gebirgige Oberland natürlich gut ins Geschäft brachte, vor allem mit den Städten München, Freising und Landshut. Der rege Holz-

handel und die landesweit anhaltende Baulust ließ Bayerns Herzog Albrecht IV., auch der Weise genannt, gar um die Waldbestände in Tölz fürchten, weshalb er im Jahre 1476 ein Landgebot zur Schonung der Junghölzer anordnete. Allein beim Bau der Münchner Frauenkirche durch Jörg von Halspach in den Jahren 1468 bis 1488 benötigte Zimmermeister Heinrich für den gewaltigen Dachstuhl 147 schwer beladene Bauholzflöße, davon 49 Zimmer- und 43 Schnittholzflöße mit zusammen etwa 630 Festmeter Rundholz. Längst transportierten LKWs den natürlichen Baustoff aus dem Voralpenland in die

Städte, sodass die Flößer um ihre Existenz kämpfen mussten. Doch Dank der – heute leider nicht mehr existierenden – Isartalbahn nach Wolfratshausen wandelte sich der knochenharte Job auf unregulierten Flüssen vor über 100 Jahren in eine Freizeitattraktion, die jedes Jahr Feierenthusiasten bei Bier und Blasmusik oder Jazz die Isar und die Loisach hinuntertreiben lässt. An den Stautufen sausen sie johlend die Floßbrutschen herab und werden durch überschäumendes Wasser ein wenig abgekühlt. Traditionell ab dem 1. Mai bis Mitte September kann man für Freunde oder Kollegen bei verschiedenen



Ob gemeinsam mit Freunden bei einer klassischen Floßfahrt oder alleine in einem Kanu, auf Bayerns Flüssen findet jeder sein Paradies.

©Hans und Christa Ede-stock.adobe.com

alteingesessenen Flößereien ein Komplettangebot inklusive Gastronomie und Livemusik buchen. Je nach Paket ist auch meist ein Zwischenstopp auf halber Strecke mit einem Mittagessen auf festem Boden inbegriffen. Ein unvergessliches Erlebnis. So typisch wie das Oktoberfest und auch so begehrt. Wer das originale Isarflimmern erleben möchte, sollte sich gerade für die Wochenenden so bald wie möglich um eines der Holzgefährte bemühen.

www.isarflossfahrt.de, www.flossfahrt.de,
www.isar-floss-event.de, www.bayernflossfahrten.de

Floßfahrten sind bekanntermaßen nicht das günstigste Vergnügen. Gerade bei jungen Leuten und solchen, die auf dem Fluss ein eher ruhiges Naturerlebnis suchen, sind daher Schlauchbootfahrten zunehmend beliebt. Bequem in Badeklamotten sich mit einem kühlen Bier in der Hand an den Wäldern und Auen vorbeitreiben zu lassen, ist Erholung pur. Zudem kann man jederzeit an einer

Stelle, die besonders gefällt oder einsam ist, anlegen, was mit dem Floß naturgemäß etwas schwierig ist. Das einzige Problem: Wie kriege ich mein oft sperriges Gefährt an den Oberlauf der Isar? Einer ist dabei immer der Dumme, da er ja auch das Auto wieder zurückfahren muss, denn noch gibt es von der Bahn kein Angebot, fahrtüchtige Schlauchboote für mehrere Personen zu transportieren. Aber auch hier kann man sich bei Dienstleistern bedienen, die einem logistische Probleme abnehmen und auch Boote für größere Gruppen in petto haben. Gerade wenn man das erste Mal eine Tour auf der Isar, Loisach oder Würm unternehmen und sich nicht gleich ein Qualitätsboot anschaffen will, ist ein solcher Anbieter ratsam. Nicht nur um die Transportfrage zu lösen, sondern auch um einige Regeln nähergebracht zu bekommen. Denn nicht überall darf man aus Naturschutzgründen anlegen oder gar grillen, und die bereits erwähnten Floßbrutschen sind für die Gummibootkapitäne aus Sicherheitsgründen auch tabu. Beachtet man dies



Auch auf dem Ammersee
sichtet man immer mehr
Enthusiasten des neuen
Trendsports Stand-up-Paddeln.
©mmphoto-stock.adobe.com



alles, kann man entspannt den Badenden in der Puppinger Au oder unterhalb der Grünwalder Burg zuwinken, die sich vornehmen, diesen Spaß bald selber zu erleben. www.action-funtours.de, www.bavariaraft.de, www.doktor-boot.com, www.schlauchbootverleih-loisach.de

Bei diesen Internetadressen ist auch derjenige gut aufgehoben, der es gern etwas wilder und sportlicher hat. Denn der Trendsport Wildwasserrafting ist eine Möglichkeit, gerade die ungestümen Alpenflüsse am Oberlauf zu meistern. Dafür ist neben Geschick auch die richtige Ausrüstung wie Helm und Schwimmweste sowie ein kompetenter Bootsführer gefragt, der sich zudem mit den alpinen Wetterlagen auskennt. Ein natürlicher Flusslauf ist nämlich extrem sensibel und kann sehr schnell zu einem nicht befahrbaren Monster mutieren. Aber eine

solche Tour sollte jeder einmal erlebt haben, denn die ungebändigte Natur zu meistern ist ein wunderbares Erfolgserlebnis. Zudem bekommt man Landschaften und Schluchten zu sehen, die man nur von diesen Booten aus zu Gesicht bekommt. Je nach Schwierigkeitsgrad sind diese Touren auch für Kinder geeignet. Daher ruhig etwas mehr investieren und einen der oben genannten Spezialanbieter zu Rate ziehen. Dann kann die wilde Fahrt ohne Bedenken losgehen.

Ursprünglich wurden diese Wildwasser vor allem mit Kajaks oder Kanus befahren – und das ist bis heute so geblieben. Aus einer völlig neuen Perspektive erlebt man Fluss- und Seeufer im beruhigenden Gleichklang der eingetauchten Paddel. Auch hier ist gerade bei den etwas wackligen Kajaks ein Kurs zu empfehlen, um zum Bei-



Ein Tag auf dem Wasser ist für jedes Kind ein unvergessliches Erlebnis. So lernt der Nachwuchs die Liebe zu Natur und Heimat am intensivsten.
©MNSStudio-stock.adobe.com

spiel die berühmte Eskimorolle zu erlernen, falls man doch einmal kentern sollte. Ein besonderer Tipp ist hier das Erlebnis Sylvensteinspeicher. Am Fuße schroffer Felshänge gleitet man auf klarstem Bergwasser über diesen künstlichen Stausee. Besonders unter der Woche ist man hier fast für sich allein, da er auch im Sommer mit niedrigen Temperaturen die Masse der Badetouristen nicht gerade anzieht. Für geübtere Kajakfreunde gehört auch die Walchenklamm zu diesem Gebiet. Ob nun gemächlich oder sportlich, hier kann man Wassersport je nach Gusto betreiben. Das Hotel „Jäger von Fall“, benannt nach dem unter dem Wasser des Stausees begrabenen Ort, bietet alles, was man in dieser spektakulären Naturwelt erleben kann.
www.jaeger-von-fall.de

Wer wärmere Wassergrade bevorzugt, der kann die prächtige Kulisse der klassischen bayerischen Seen des Voralpenlandes vom Boot aus bewundern. Ob Starnberger, Tegern- oder Wörthsee, überall gibt es geeignete Boote zu mieten. Der Chiemsee hat dabei seinen ganz besonderen Reiz mit seiner Größe und den Inseln Herren- und Frauenchiemsee mit ihren Sehenswürdigkeiten wie einem der Traumschlösser Ludwigs II. Die Berge im Blick und Wasser unter dem Kiel kann man hier tagelang unterwegs sein, zwischendurch baden gehen und an Gasthöfen am Ufer anlanden. Zu der ganzen Vielfalt der Wassersportmöglichkeiten und den entsprechenden Anbietern der Region sollte man sich am besten unter www.chiemsee-chiemgau.info informieren. ➔

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

www.kanzlei-am-starnberger-see.de



*Am schönsten sind entspannte
Bootstouren auf naturbelassenen
Flüssen wie der verträumten Alz.
Traditionelle Dörfer wie Truchtlaching,
an deren Ufer man gemächlich
vorbeizieht, sind typisch für das
malerische Chiemgau.*

©Chiemgau Tourismus e.V.

Auf dieser Website findet sich auch eine besondere Tour für den Trendsport schlechthin: Stand-up-Paddeln (SUP). Überall auf Flüssen und Seen sieht man seit ein paar Jahren aufrecht stehende Freizeitsportler, die sich gemächlich in ruhigen Bewegungen mit langen Paddeln vorwärtsbewegen. Anspruchsvoller ist dagegen das Fluss-Surven auf der Alz. Der naturbelassene Fluss fließt bei Seebruck aus dem Chiemsee und mäandert von dort durch Felder, Dörfer und Wälder. Bis Truchtlachingen

geht es eher gemächlich zu, dann wird die Alz zum Wildwasser und ist nur noch für Geübte zu befahren. Damit man zu einem solchen Experten wird, sollte man „SUP“ auf ruhigeren Gewässern üben. Der besondere Reiz des Gleitens auf den Surfbrettern ist die yogagleiche Ausgeglichenheit von Körper und Geist, die man erreichen kann, wenn man sich der fließenden Bewegung ganz hingibt. Verschiedene Internetforen bieten hierzu nützlich-

Sportliche Raftingtouren sind bei richtiger Führung und geeigneter Ausrüstung ein herrlicher Spaß für die ganze Familie. Auf diesem Sonntagsausflug sind auch Kinder gerne dabei.

©ARochau-stock.adobe.com



che Tipps zu Kursen und Touren. Der Vorteil der Bretter, die die neue Sportwelt bedeuten, ist neben Gesundheits- und Ausdauerwirkungen ihre leichte Transportfähigkeit. Man kann sie einfach überall an Seen und Flüssen zu Wasser lassen, selbst in München. Um die ersten Schritte auf den etwas instabilen Fahrzeugen zu unternehmen, kann man dies an der Floßblände versuchen, bevor man sich auf größere Gewässer hinausraut. Ge-

fördert durch die Stadt München bietet der Kanu-Club Turngemeinde München e.V. derartige Kurse auch für den kleinen Geldbeutel an (www.tg-muenchen.de). Dieser Kurs ist für Einsteiger gedacht, die erste Erfahrungen im SUP sammeln möchten. Er ist für alle Altersklassen und Anfänger konzipiert. Vermittelt werden die Grundlagen von Technik, Material, Sicherheit usw. Wer diesem Trend allerdings nicht vor der eigenen Haustür fröhnen

möchte, der findet an allen Seen im Umland kompetente SUP-Schulen.

www.sup-club.bayern, www.bavarianwaters.com,
www.supscout.de

Es ist schnell zu erlernen, und mit wachsender Sicherheit kann man sich dann auf den Eib-, Starnberger oder Ammersee hinauswagen oder sich einfach nur als Ausgleich

für einen harten Arbeitstag eine Stunde lang auf der ruhig fließenden Isar verausgaben. Egal wie man also die bayerischen Gewässer in all ihren Spielarten im kommenden und hoffentlich wieder langen, heißen Sommer genießen möchte: Die Möglichkeiten vor der eigenen Haustür sind unbegrenzt. Ob Freizeitsportler oder geübter Profi, für jeden ist etwas dabei. Mögen die sommerlichen Wasserspiele möglichst bald beginnen. ■

An jedem See und Fluss, wie dem Kochelsee oder der Loisach, kann man günstig Kanus mieten, um Landschaft und Natur in Ruhe zu erkunden. So erlebt man Bayern aus einer völlig neuen Perspektive und betätigt sich dazu auch sportlich.

©Andy Ilmberger-stock.adobe.com

Prickelndes aus Italien

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

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

94
genießen



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

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



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

Die Herstellung

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



Der Iseosee besitzt noch seinen ursprünglichen Charme: malerisch gelegene Ortschaften, kleine Badebuchten – und inmitten thront die Monte Isola, die größte europäische Insel in einem Binnengewässer. Der viertgrößte oberitalienische See ist mindestens so traumhaft wie der Gardasee, doch bei Weitem nicht so überlaufen. Südlich des Sees liegt die Region Franciacorta.

©Michele-stock.adobe.com



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

Die Sorten

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

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

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

Millesimato: „Millesimo“ bedeutet, dass der gesamte Wein aus einem Jahrgang stammt. Er darf erst nach 37 Monaten Lagerung in den Verkauf.



Diese Sorte besticht durch den geschmacklichen Charakter des Jahrgangs und der Traubenqualität.

Riserva: besonders herausragende Millesimato-Weine, die mehrere Jahre auf der Hefe verweilen, um ihre Geschmacks- und Aromastoffe optimal entfalten zu können. Sie dürfen frühestens fünfzehn Jahre nach der Lese in den Handel.

Die Geschmacksrichtungen reichen von Dosage-Zéro (der trockenste) bis Demisec (lieblich), der gut zu Nachspeisen passt.

Ausschlaggebend sind jeweils die Mengen an Versanddosage (eine Mischung aus dem Franciacorta Grundwein und gelöstem Zucker), die hinzugefügt werden und den Weinen ihre besonderen Eigenschaften verleihen.

Weingüter

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

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

UNSER HAUSGEMACHTES OLIVENÖL
jetzt bei uns im Restaurant erhältlich!

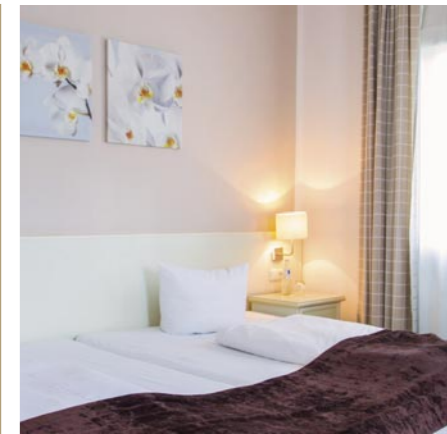
CATEGORIA SUPERIORE
aus Basilicata

Erhältlich als: 0,75l, 0,5l und 0,25l Flasche

Modernes Landhotel im
Süden Münchens

HOTEL
SCHLEE

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



IL BRIGANTE

— Ristorante - Bar - Pizzeria —

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

08178 99 85 55
www.il-brigante.de



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

Mosnel ist eines der Spitzenweingüter der ersten Stunde, dessen Historie bis ins Jahr 1835 zurückgeht; es liegt im historischen Zentrum von Camignone. Emanuela Barboglio gehörte zu den Gründungsmitgliedern des Konsortiums. Heute führen ihre Kinder Lucia und Giulio Barzanò das Weingut und haben den Betrieb inzwischen auf Bioanbau umgestellt. www.mosnel.com

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

La Montina: Im nordöstlichen Teil der Franciacorta liegt das Weingut La Montina. 1987 kauften die drei Brüder Gian Carlo, Vittorio und Alberto Bozza ein altes Gut und ein Hektar Land – die Geburtsstunde von La Montina, das charaktervollen Franciacorta produziert. Seit 2015 ist es der offizielle Weinielieferant des AC Mailand. www.lamontina.com

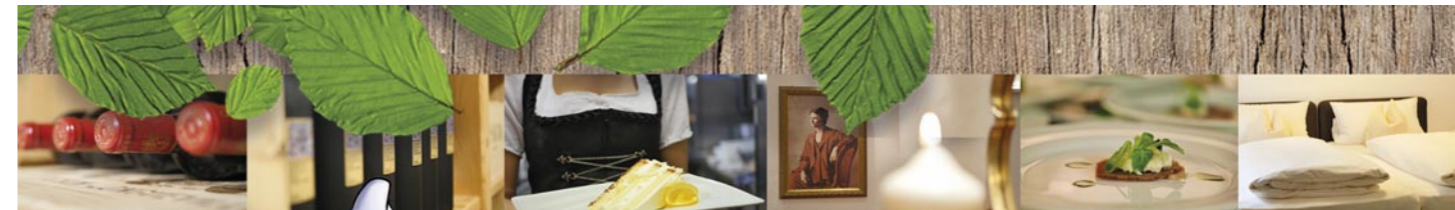
Strada del Franciacorta

Die Franciacorta ist eine zauberhafte, von sanften Moränenhügeln geprägte Landschaft in der Lombardei, südlich des Iseosees, ungefähr 80 Kilometer östlich von Mailand. Die Grenzen der Region sind noch dieselben wie im 15. Jahrhundert, als sie von der Herzogsfamilie Visconti verwaltet wurde. Heute umfasst das Gebiet 19

Gemeinden der Provinz Brescia. Wohin man sieht: Weinstöcke, die sich über sachte Hügel wie sanfte Wellen ziehen, Klöster, Burgen und herrschaftliche Palazzi. Im Jahr 2000 entstand hier die „Strada del Franciacorta“, 80 Kilometer lang und eine der ersten Weinstraßen Italiens. Die Kommunen, Kellereien und mit dem Weintourismus verbundene Unternehmen haben sich entsprechend dem Beispiel anderer Weinregionen zusammengetan, um nicht nur für den wunderbaren Wein, sondern auch für dessen herrliches Anbaugebiet zu werben. Entlang der Weinstraße locken zahlreiche Sehenswürdigkeiten die Besucher an. In Brescia, dem Ausgangspunkt, findet man neben pittoresken alten Piazzas das Museo di Santa

Giulia. Die in Europa einzigartige Museumsanlage ist in einem alten Kloster untergebracht, das vom Langobardenkönig Desiderio gegründet und auf den Ruinen alter Patriziervillen gebaut wurde. 2012 ist es zum UNESCO Weltkulturerbe erklärt worden. Nordwestlich, in Richtung Iseosee, liegt Rodengo Saiano mit der Olivetaner Abtei San Nicola, die Werke bedeutender Künstler aus dem 16. und 17. Jahrhundert wie Moretto und Gambara beherbergt.

In Erbusco, dem Sitz des Konsortiums, lohnt sich ein Spaziergang durch das historische Stadtzentrum. Auch die Villa Lechi aus dem 16. Jahrhundert begeistert jeden ➔



15. Juni: **Vollmond-Dinner** ab 19 Uhr, 4-Gang-Menü mit Begleitweinen und Live-Musik unterm Sternenhimmel zu € 65,- p. P.

20. & 21. Juli: **Buchenhainer Waldfest** – am Samstagabend mit der Rock-Band Bonfire und am Sonntag „Circus Bavaria“



Hotel
Restaurant
Biergarten

WALDGASTHOF
Buchenhain

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

Besucher. Es ist das spektakulärste Adelshaus der Franciacorta. Genauso wie das Palazzo Torri, einer der wichtigsten Künstlertreffs des 19. Jahrhunderts, der sich in Nigoline di Corte Franca befindet. Aber auch die Wanderer und Fahrradfahrer kommen in dieser zauberhaften Landschaft voll auf ihre Kosten. Einige der idyllischen Landstriche wurden zu Naturschutzgebieten erklärt. Zu den schönsten gehört ganz sicher das Naturreservat Torbiere del Sebino, das sich am Fuße der Weinberge bis an das Ufer des Iseosees erstreckt. In dem Sumpf- und Schilfgebiet leben tausende von Vögeln – mit seiner üppigen Vegetation ein wahres Paradies. Auch im Fus-Tal

kommen Naturliebhaber auf ihre Kosten. Der Parco della Santissima in Gussago bietet eines der malerischsten Panoramen mit dem auf einem Hügel erbauten ehemaligen Dominikanerkloster Santissima aus dem 14. Jahrhundert.

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



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

Berkel
Red.
Since 1898.

ROVAGNATI

MEDICI ERMETE



LAMBRUSCO

dal 1 al 30 Giugno 2019

in tutti i migliori ristoranti

www.ilovelambrusco.de



104
wellness

Barre

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



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

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

Demie Plié

Ganz ohne Tutu und Chichi wird beim Barre barfuß oder in rutschfesten Sportsocken sowie im normalen Sportoutfit trainiert. Etliche Bewegungen werden auf den Zehenspitzen durchgeführt oder mit gebeugten Knien, so werden die Beine besonders stark gefordert und schön geformt. Mit einem Gummiband um die Beine geschlungen oder einem Ball zwischen die Knie geklemmt, wird der Schwierigkeitsgrad zusätzlich noch erhöht – zitternde Beine sind dabei ein erwünschter Nebeneffekt. Dadurch wird die Tiefenmuskulatur beansprucht, die für eine schlanke Figur maßgeblich ist. Das moderne Workout

ist vor allem für die Oberschenkel, den Po und den Bauch eine echte Herausforderung. Neben Ballettfiguren kommen Kniebeugen, Liegestützen, Sit-ups und Cardio-Elemente zum Einsatz. Die positiven Ergebnisse des Barre Workouts sieht man daher bereits nach wenigen Trainingseinheiten.

Beste Haltungsnoten

Ballerinen sind für ihre schlanken, durchtrainierten Beine berühmt. Wer also seine „Reiterhosen“ fit für den kommenden Sommer bekommen möchte, der liegt mit Barre genau richtig. Barre kurbelt die Fettverbrennung an – beispielsweise das Cardio Barre hilft dabei, den Stoffwechsel anzuregen und viele Kalorien zu verbrennen. Auch beim Muskelaufbau ist Barre erste Wahl: Durch die Kombination aus Dehnungen und Kraftübungen mit leichten Gewichten entstehen lange, definierte Muskeln, die im Sommerkleid eine tolle Figur machen. Last, but not least wird die gesamte Haltung und Körperspannung verbessert –



Dr. Jochen Herrmann und Kollegen



UNSERE LEISTUNGEN:

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

Dr. Isabelle Rudolph
Zahnärztin



Dr. Jochen Herrmann
Zahnarzt und Oralchirurg



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

und nach ein paar Monaten bewegt man sich grazil wie eine Ballerina.

Mit Spaß zum Erfolg

Das Beste am Barre Workout ist der Unterhaltungsfaktor: Dank fetziger Musik und mitreißender, aber einfach zu merkender Choreografien wird aus Sport Spaß. So bleibt man eher am Ball und die Chancen, das Sportprogramm über einen längeren Zeitraum durchzuziehen, steigen immens. Auch die Tatsache, dass Barre schnell Erfolge zeigt und die Muskeln strafft, ohne dass man bullig wirkt, spricht für das Workout. Weitere Vorteile sind die verbesserte Herz-Kreislauf-Tätigkeit und das Verbrennen enorm vieler Kalorien innerhalb kurzer Zeit durch das Ankurbeln des Stoffwechsels.

Vorteile von Barre

Die Barre Methode zeichnet sich durch kleine, feine Bewegungen aus, die geschickt das Körpergewicht oder leichte Gewichte dazu benutzt, um genau die Muskeln anzusprechen, die bei anderen Workouts oft vernachlässigt werden. Diese Muskelgruppen werden gezielt bis

zur Ermüdung beansprucht und anschließend gedehnt. Die Fokussierung auf die richtige Form, Haltung und die anatomisch korrekte Ausführung stärkt gezielt die Rumpfmuskulatur und begünstigt eine schmale, straffe Silhouette. Die aeroben Übungen kurbeln gleichzeitig die Ausdauer und die Fähigkeit des Körpers an, Fett zu verbrennen. Dank der relativ langen Dauer des Trainings von 60 Minuten und mehr sowie aufgrund der wenigen Pausen zwischen den einzelnen Übungen wird die Ausdauer des Körpers zusätzlich gefordert. Da man für das Barre Workout wenig Equipment braucht – vollkommen ausreichend sind eine Yogamatte, ein Stuhl, rutschfeste Socken und im Idealfall ein Übungsball oder Fitnessbänder – ist die Trendsportart auch ganz einfach zu Hause durchzuführen.

Von smart bis hart

Beim Barre gibt es kein festgeschriebenes Protokoll, die Übungen können von Studio zu Studio stark variieren, deswegen testen Anfänger am besten erst einmal, ob ihnen der jeweilige Stil liegt. Manche Trainer fokussieren sich eher auf die Fitness und Ausdauer, andere heben



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

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

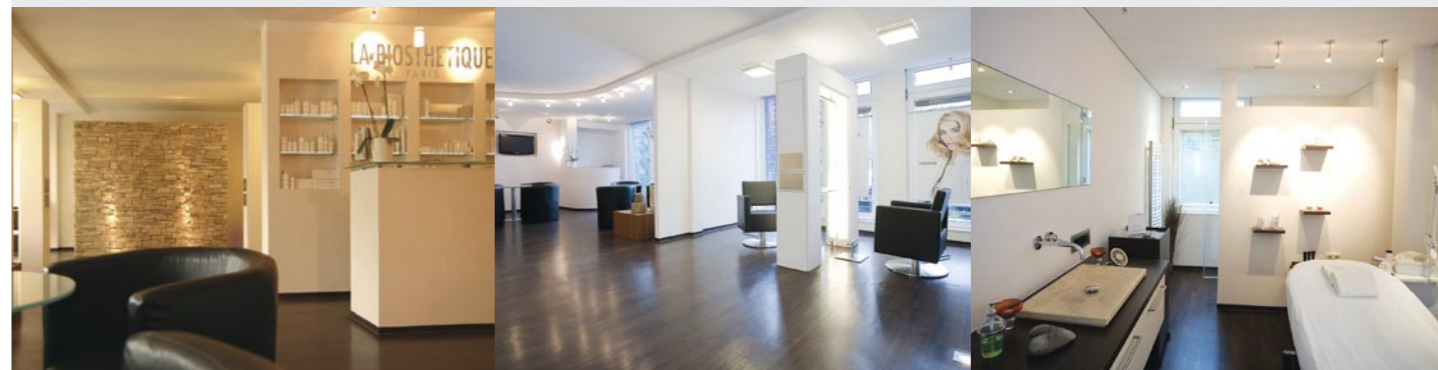
Öffnungszeiten:
Mo - Fr 9.00 - 20.00 Uhr
Sa. nach Vereinbarung

Parkplätze direkt vor dem
Haus und in unmittelbarer
Nähe vorhanden.



christina meyer

HAARE | KOSMETIK | DAY SPA



www.christinameyer.de



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



das Tänzerische des Balletts hervor. Die meisten Übungen können auch von Anfängern oder sogar Schwangeren durchgeführt werden, da es viele Varianten bei den Schwierigkeitsgraden gibt. Mehrere Pilates- und Fitnessstudios in München bieten die Trendsportart an. Auch im Internet kann man kostenlose Übungsvideos für zu Hause entdecken – die man zum Beispiel an einer Stuhllehne statt an einer Ballettstange durchführt.

Modisch in Topform

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

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

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!

INNERE & ALLGEMEINMEDIZIN · ERNÄHRUNGSMEDIZIN · SPORTMEDIZIN · REISEMEDIZIN
VillaMed · Sollner Str. 19 · 82049 Pullach · Tel. 089.72719480 · www.praxispullach.de



Villa Med
IHR PRAXISZENTRUM



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.



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



Endokrinologen im mediCenter
Solln: Dr. Wolf Bleichrodt und
Dr. Rainer Lorch



Wieder jugendliche Haut durch eigene bio-identische Hormone

Die einzige Methode, die in Ihrer Haut schlummernden und schrumpfenden Depots von Kollagen und Hyaluronsäure wieder nachhaltig zu aktivieren, besteht in einer natürlichen Ergänzung der mit zunehmendem Alter eintretenden hormonellen Defizite. Die Regeneration der Haut und die Glättung von Falten, die durch niedrig dosierte bio-identische Hormoncremes erreicht werden, sind dem Einsatz von Präparaten, die von der kosmetischen Industrie überall und immer sehr teuer angeboten werden, weit überlegen. Mit Vitaminen, Liposomen und immer öfter mit Chemie und Plastik wird ein nachhaltig bleibender Effekt nicht eintreten.

Neben der Hautalterung durch UV-Strahlung und Umweltgift ist es die innere Hautalterung, der wir alle, Frauen und Männer, nicht entkommen können. Sie entsteht durch das abrupte Defizit des Hormonspiegels bei Frauen und das allmähliche Absinken bei Männern. Besonders auffallend macht sich dieser Hormonmangel bei Frauen ab dem 40. Lebensjahr bemerkbar. Die einzig wirksame Maßnahme ist die ästhetische Hormonbehandlung. Östrogen stimuliert den Kollagenaufbau. Es regt zusammen mit den Vitaminen A und D sowie den Schilddrüsenhormonen die Hautneubildung aus den Stammzellen an und fördert die Durchblutung. Progesteron hemmt die biochemischen Scheren, die das in den tiefen Hautschichten liegende Kollagen zerschneiden.

Die Kombination beider Hormone mit einer Plasma-Eigenblutbehandlung steigert diesen hautzellverjüngenden Hyaluron und Kollagen aufbauenden Effekt. Ihr Blutplasma wird durch Jet-Peeling sanft und unblutig in Ihre Haut „transportiert“, aber eben nicht unter- oder eingespritzt. Ihre Hormoncreme kann anschließend in die bereits geöffneten Hautstrukturen eingeschleust werden. Diese Behandlung ist die effektivste Methode zur nachhaltigen Revitalisierung des Hautbildes – ohne OP, ohne körperfremde Substanzen.

Anwendungsgebiete: Regeneration der Haut im Gesicht, am Hals, im Dekolleté und auch der Hände, effektiv bei Cellulite und Akne sowie hochwirksam bei Haarausfall. Das Ergebnis hält bis zu 18 Monate und kann durch eine jährliche Kur-Behandlung aufrechterhalten und verstärkt werden. Auffrischungstermine sind jederzeit möglich.

Dr. Wolf Bleichrodt und Dr. Rainer Lorch
gyn. Endokrinologie im mediCenter Solln
81479 München-Solln, Wolfratshauer Str. 216
Tel. 089/790 788 66

Med. Kosmetikerin Ilona Platten, Derma
Aesthetics, Ärztezentrum Südseite, Praxis
Frauengesundheit
81379 München, Baierbrunner Str. 85
Tel. 0177/4 04 04 68, www.derma-aesthetics.de

Feste Zähne an einem Tag

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

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

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

Ihre Zahnärztin Dr. Elena Worthington M.Sc.



DR. ELENA WORTHINGTON
Master of Science in Oral Implantology
ZAHNÄRZTIN

www.zahnarzt-gruenwald.de

Tölzer Straße 8 | 82031 Grünwald
Tel. 089-6413254



Die zeitgemäße Nasennebenhöhlen-Operation

Immer mehr Menschen leiden an chronischen Entzündungen der Nase und deren Nebenhöhlen (Stirnhöhlen, Kieferhöhlen, Siebbeinzellen und Keilbeinhöhlen). Durch anatomische Veränderungen (Nasenscheidewandverkrümmung) und/oder Schwellungen der Nasenschleimhäute (Polypen oder andere Entzündungen wie Allergien) kommt es zur Verlegung der Nebenhöhlenöffnungen. Dies führt zu Belüftungsstörungen und konsekutiv zu vermehrtem Wachstum von in den Nebenhöhlen vorhandenen Keimen und dadurch wiederum zu Schleimhautschwellungen. Wenn Nasenspülungen, Cortison Nasensprays und selbst Antibiotika nicht mehr helfen, müssen die Öffnungen zur Nasenhaupthöhle chirurgisch erweitert werden.

In früheren Zeiten wurden die Nebenhöhlen „radikal“ ausgeräumt. Dies geschah zum Teil von außen über den Gesichtsschädel oder wurde an falschen Stellen und zu großzügig über das Naseninnere vorgenommen. Wurden früher die Nebenhöhlen ohne optische Hilfsmittel operiert, wird heutzutage die funktionelle endoskopische Technik mit Full-HD-Videosystemen bevorzugt. Seit zwei Jahrzehnten gewinnt die elektromagnetische oder optische, navigationsgestützte Instrumentenführung, aufbauend auf den zuvor durchgeführten computertomographischen Aufnahmen (CT), an Bedeutung. Hierdurch wird die Gefahr von Verletzungen wichtiger Strukturen im Bereich der Nebenhöhlen nochmals deutlich verringert, da man sich hierbei millimetergenau dreidimensional im Operationsgebiet orientieren kann. Wegen der dadurch auch geringeren Blutungen wird bis auf wenige Ausnahmen heute weitgehend auf Tamponaden verzichtet.

Durch die großen technischen Weiterentwicklungen in der Nasennebenhöhlen-Chirurgie, ist diese deutlich sicherer und angenehmer für die Patienten geworden.

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

Prof. Dr.
Andreas
Riederer



Gesundheit stärken mit den Kräften der Natur



GELÉE ROYALE
PROPOLIS
BLÜTENPOLLEN
HONIG

VITALISIERT
REGENERIERT
OPTIMIERT
STIMULIERT



www.st-johanser.de

Sind Sie mit Ihrer Zahnfarbe zufrieden?

Professionelle Zahnaufhellung – für ein strahlend schönes Lächeln.

Ein strahlendes, sympathisches Lächeln ist unsere Visitenkarte und kann so manche Türe öffnen. Deshalb ist es für uns so wichtig, schöne, natürlich weiße Zähne zu haben. Doch nicht selten führen Zahnverfärbungen durch den Genuss von Kaffee, Tee oder Nikotin dazu, dass wir unsere Zähne beim Lachen verdecken und so einen wichtigen Teil unserer positiven Ausstrahlung verlieren. Mit Hilfe moderner Bleichtherapie kann die ästhetische Zahnheilkunde auf nahezu schmerzfreie Art Abhilfe schaffen. Eine professionelle Zahnaufhellung ist unbedenklich und im Grunde bei fast jedem möglich, der sich strahlend helle Zähne wünscht. Bei manchen Patienten ist der Effekt allerdings intensiver als bei anderen. Das Ergebnis ist natürlich und wirkt nicht künstlich!

Schonendes Bleaching für ein strahlendes Lächeln

Ein sanftes und vor allem sachgemäß durchgeführtes Bleaching hellt die Zähne nicht nur sehr schön auf, sondern sorgt auch für eine höhere Widerstandsfähigkeit der Zahnschmelz. „Ein Bleaching sollte allerdings auf jeden Fall beim Zahnarzt durchgeführt werden, denn die unsachgemäße Anwendung der Bleichsubstanz kann zur

dauerhaften Schädigung von Zahnfleisch und Zähnen führen“, erklärt Dr. Burkard Bott. Das in seiner Privatpraxis verwendete Zoom!-Zahnaufhellungssystem der Firma Philips Oral Healthcare ist ein schonendes, wirksames und schnelles Verfahren zur Aufhellung von Zähnen. „Das Zoom! ist ideal für alle, die ein sofortiges Ergebnis wünschen, denn in etwas über einer Stunde (reine Bleachingzeit) können die Zähne deutlich weißer werden, laut einer aktuellen Studie im Schnitt bis zu 8 Farbnuancen“, so Dr. Bott.

Wie jedes andere Bleaching-Produkt wird auch Zoom! nicht für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren, für Schwangere und stillende Mütter empfohlen.

So funktioniert das Zoom!-Zahnaufhellungssystem:

Durch eine gründliche Voruntersuchung kann der Zahnarzt feststellen, welche Art der Zahnaufhellung für jeden einzelnen Patienten sinnvoll ist und mit welchem Grad der Aufhellung gerechnet werden kann. Vor der Aufhellungssitzung wird eine professionelle Zahnreinigung empfohlen.

Das Verfahren ist einfach. Lippen, Zahnfleisch und umgebende Hautareale werden abgedeckt, so dass nur noch die Zähne sichtbar sind. „Wir tragen dann das patentierte Zoom!-Zahnaufhellungsgel auf, das in Verbindung mit einer speziell konstruierten Lampe verwendet wird. Die Lampe und das Gel arbeiten so zusammen, dass Flecken und Verfärbungen auf den Zähnen auf sanfte Weise verschwinden“, erklärt Dr. Bott.

Der durch die Zoom!-Lampe aktivierte Wirkstoff im Gel ist Wasserstoffperoxid. Bei der Reaktion von Wasserstoffperoxid gelangt Sauerstoff in Zahnschmelz und Dentin und bleicht die dort vorhandenen verfärbten Substanzen, während die Zahnstruktur erhalten bleibt. Die Zoom!-Lampe unterstützt die Aktivierung des Wasserstoffperoxids und trägt dazu bei, dass es in die Oberfläche des Zahns gelangen kann.

Wie lange hält das Ergebnis?

Nach einer professionellen Zahnaufhellung werden die Zähne – bei richtiger Pflege – in Zukunft immer weißer sein als vor der Behandlung. „Um das strahlende Ergebnis zu erhalten, sollten Sie Ihre Zähne zweimal täglich gründlich putzen, Zahnseide verwenden und regelmäßig eine professionelle Zahnreinigung durchführen lassen“, empfiehlt Dr. Bott.

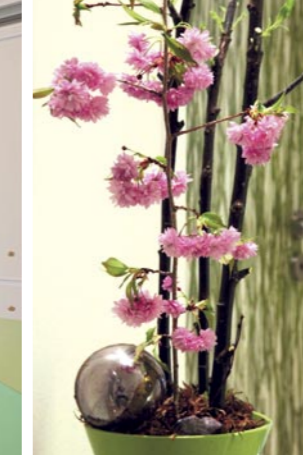
Gelegentlich kann der Effekt auch mit speziellen Home-Bleaching-Produkten zuhause aufgefrischt werden. Diese sind beim Zahnarzt erhältlich und speziell darauf abgestimmt, die Zähne nach der Behandlung weiß zu halten. Dr. Bott und sein Team beraten Sie gerne.

**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

Dr. Burkard Bott





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

**Radiologische Praxis
Dr. med. Brunhilde Roedel
Tel. 089/622 77 400
81545 München-Harlaching
Isenschmidstraße 19
www.roedel.de**



Dr. med.
Brunhilde Roedel



Der TÜV für Ihre Gesundheit

MünchenSÜD sprach mit dem Hausarzt Dr. Oliver Abbushi aus Deisenhofen über die Bedeutung des Gesundheits-Checks

Der Sommer steht vor der Tür und viele Menschen freuen sich, endlich wieder draußen an der warmen Luft richtig durchstarten zu können. Wir alle wissen, wie gesund regelmäßige Bewegung und natürlich auch gesunde Ernährung sind. Durchaus wichtig ist es aber auch, in gewissen Abständen beim Arzt kontrollieren zu lassen, ob der Organismus voll funktionsfähig ist. Ähnlich wie beim TÜV für das Auto wird hier kontrolliert, ob es medizinischen Handlungsbedarf gibt oder ob Sie, wie in den meisten Fällen, rundum gesund sind. Dieser Gesundheits-Check kann unter Umständen lebensrettend sein.

Die Vorsorgeuntersuchungen bei Ihrem Hausarzt umfassen im Wesentlichen drei Teilbereiche: In der Gesundheitsuntersuchung, die auch von den Krankenkassen empfohlen wird, stehen Herz-Kreislauferkrankungen und deren Risikofaktoren im Vordergrund. Auch der Impfschutz wird überprüft. Bei der Krebsvorsorge geht es um die Früherkennung insbesondere von Hautkrebs, Darmkrebs, Krebs der Prostata und anderen Krebsarten (Brustkrebs- und Gebärmutterhalskrebsvorsorge findet in der Regel beim Frauenarzt statt). Eine regelmäßige Krebsvorsorge wird ebenfalls von den Krankenkassen empfohlen und bezahlt.

Herz-Kreislauferkrankungen:

Der Herzinfarkt ist in Deutschland weiterhin die häufigste Todesursache. Die Risikofaktoren sind:

- Erhöhtes Cholesterin
- Erhöhter Blutdruck
- Zuckerkrankheit
- Tabakkonsum
- Familiäre Belastung

Die ersten drei würden bei der Gesundheitsuntersuchung aufgespürt und könnten in der Regel gut behandelt werden. Anzeichen eines drohenden Infarktes können sein: Brustschmerzen, Druck, Brennen im Brustbereich oder ausgeprägte Atemnot, insbesondere bei körperlicher Belastung, bei Kälte oder nach dem Essen. Möglich ist eine Schmerzausstrahlung zum Hals, in die Zähne oder den Unterkiefer, in die Schulter oder die Arme bis in die Fingerspitzen. „Sollten Sie solche Symptome bei sich bemerken, suchen Sie bitte schnellstmöglich einen Arzt auf“, so Dr. Abbushi.

Der Schlaganfall ist die zweithäufigste Todesursache. 14 Prozent der Menschen erleiden ihn im Laufe ihres Le-





Dr. Oliver Abbushi von der Hausarztpraxis Dr. Abbushi in Deisenhofen nutzt neueste Technik bei Vorsorgeuntersuchungen.

bens. Die Hauptursache hierfür ist **Bluthochdruck**. „Es ist sogar der wichtigste Risikofaktor für Lebensqualität und Lebenserwartung insgesamt. 30 Prozent der Erwachsenen haben diese Erkrankung und viele wissen es nicht.“

Bei der Gesundheitsuntersuchung in Ihrer Hausarztpraxis wird der Blutdruck immer kontrolliert. Falls eine Bluthochdruckerkrankung vorläge, könnte diese sehr effektiv behandelt werden. Diese Maßnahme würde das Risiko einen Schlaganfall oder einen Herzinfarkt zu erleiden erheblich reduzieren. Zehn mm Hg Blutdrucksenkung bedeuten 30 Prozent Verminderung des Schlaganfallrisikos.

Krebsvorsorge

Krebserkrankungen sind neben Herzkreislaufkrankungen die zweithäufigste Todesursache. Etwa jeder Vierte ist betroffen. Die am häufigsten betroffenen Organe sind die Brustdrüse, die Prostata, der Darm und die Lunge. Die gute Nachricht lautet: bei Früherkennung kann oft viel besser behandelt werden, noch bevor der Tumor

Symptome verursacht und dem Betreffenden (lebens-)gefährlich wird. Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt untersucht Sie nicht nur, sondern berät Sie hinsichtlich Ihres Krebsrisikos, zu empfehlenswerten Änderungen des Lebensstils und ob Untersuchungen bei anderen Fachärzten sinnvoll oder sogar notwendig sind.

Impfungen

„Auch ein regelmäßig kontrollierter Impfkalender sollte für Sie und Ihre Familie Standard sein. So schützen Sie sich und andere“, betont Dr. Abbushi. Impfungen gegen Tetanus, Diphtherie, Keuchhusten und Kinderlähmung sind wichtig. Der Impfschutz gegen Masern, Mumps und Röteln muss gegeben sein. Auch die „Zecken“- und die Grippeimpfung können individuell sehr hilfreich sein. Nicht zuletzt sind Reiseimpfungen wie zu Beispiel gegen Hepatitis A oder Tollwut je nach Reiseland zu empfehlen. Auch hierzu erhalten Sie jederzeit gerne Informationen in Ihrer Hausarztpraxis. ■

www.hausarzt-deisenhofen.de

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

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



Praxis Dr. Abbushi

*Hausärzte für
Ihre Gesundheit*

Allgemeine- und Innere Medizin
Vorsorge • Naturheilkunde • Hausbesuche

Bahnhofstraße 21, Deisenhofen, Tel.: 089-613 28 85, www.abbushi.de

Engagement und kompetente Betreuung



Dr. med. Christine Bachmann

In ihrer orthopädischen Privatpraxis verwirklicht Frau Dr. Bachmann die Synergie aus Schulmedizin und alternativmedizinischer sowie osteopathisch-kinesiologischer Diagnostik und Therapie. Nach einem ausführlichen, problemorientierten Gespräch erfolgt eine exakte Diagnosestellung unter Einsatz modernster, patientenschonender Techno-

logien (3-D-Statik-Analyse, digitales Röntgen, Ultraschalldiagnostik, DXA-Knochendichtemessung) und unter Berücksichtigung infektiologischer Aspekte orthopädischer Krankheitsbilder (Labordiagnostik). Aus diesen Ergebnissen erstellt Frau Dr. Bachmann ein individuelles, ganzheitliches Therapiekonzept, das umfassende Injektionstechniken am Bewegungsapparat unter Ultraschallkontrolle, Chiropraktik, Osteopathie, Akupunktur, Triggertherapie, Kinesiologie, Atlastherapie, Arthrosetherapie und Neuraltherapie beinhaltet. Als weiteren Schwerpunkt ihrer Tätigkeit, in der sie über viele Jahre als Referentin international tätig war, bietet Frau Dr. Bachmann die craniomandibuläre Dysfunktionsdiagnostik sowie Stoßwellentherapie an.

Dr. Ch. E. Bachmann Orthopädische Privatpraxis im mediCenter Solln
Tel. 089/750 76 90

81479 München, Wolfratshauer Str. 216
www.orthopaedie-solln.de



Dr. Markus Klöppel

Mit den medizinischen und chirurgischen Innovationen der letzten Jahre wuchs auch die Struktur der Praxisklinik Dr. Klöppel & Kollegen. Neben Dr. Markus Klöppel als ärztlichem Leiter stehen den Patienten weitere Fachärzte unterschiedlicher Disziplinen zur Verfügung. „So genießt jeder Patient die für ihn ideale Behandlungsmöglichkeit, die er in

ausführlichen Beratungsgesprächen mit den einzelnen Spezialisten auswählen kann“, erklärt Dr. Klöppel. Aus seiner 20-jährigen Erfahrung in der Chirurgie – davon zehn Jahre ausschließlich in plastisch-ästhetischer Chirurgie – resultieren klare Prämissen:

- hochwertige ästhetische Chirurgie
- größtmögliche medizinische Sicherheit und Kompetenz
- und ehrliche ärztliche Beratung

Dr. Klöppel & Kollegen, Ästhetische Chirurgie & Medizin mediCenter Solln, Tel. 089/79070780

81479 München, Wolfratshauer Str. 216
www.drkloepfel.com



Dr. Astrid Hendryx



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
Wolfratshauer Str. 216 · am S-Bahnhof Solln

Ultraschall im Fokus

MünchenSÜD im Gespräch mit der Anti-Aging-Expertin Dr. med. Nicole Schramm

Ästhetische Treatments sind am effizientesten, wenn sie gezielt und ganz individuell auf die Bedürfnisse der Haut abgestimmt sind – so wie die mehrstufige Behandlung mit mikrofokussiertem Ultraschall. Dank dem nichtinvasiven Softlifting kann der Teint seine jugendliche und frische Ausstrahlung nicht nur erhalten, sondern auch wiedererlangen. Im Süden von München kann man diese wirkungsvolle Therapie bei der Hautspezialistin Dr. med. Nicole Schramm ausprobieren. Als Expertin auf diesem Gebiet perfektionierte sie die schonende Ultraschallmethode und entwickelt diese seit Jahren stetig weiter. MünchenSÜD hat die Grünwalder Ärztin zu dem modernen Verfahren befragt.

Frau Dr. Schramm, was ist das Besondere bei der Behandlung in Ihrer Praxis? *Bereits das Standardverfahren des mikrofokussierten Ultraschalls begeistert seit Langem Patienten wie Hautexperten. Das weltweit einzige nichtinvasive Softlifting strafft und regeneriert alle wichtigen Gewebeschichten, der Kollagengehalt der Unterhaut erhöht sich und die wichtigste Bindegewebsschicht, das sogenannte „Superficial Muscular Aponeurotic System“ (SMAS), wird sichtbar gestrafft. Das von mir perfektionierte „Ulthera-Advanced“ bietet dank erweitertem Therapieschema viele Vorteile, unter anderem durch eine höhere Applikationsdichte der in der Haut platzierten Wärmepunkte sowie ein optimiertes Verteil-* ➔

lungsmuster, das von der Standardvariante abweicht. Außerdem intensiviere ich den Behandlungserfolg im Gegensatz zum Standardverfahren durch eine zweite Ultraschall-Sitzung nach circa vier Wochen. Im Anschluss wird zusätzlich eine ACP-Pixl-Behandlung, mit autovernetzter Hyaluronsäure als Regenerationsbooster, durchgeführt. Das wichtigste Zielgewebe, um eine Straffung zu erzielen, ist das SMAS. Da die Gewebetiefen von Patient zu Patient stark variieren, muss manchmal das gesamte Ultraschallverfahren umgestellt oder durch andere Behandlungen ergänzt werden, wie zum Beispiel mit der Intralipotherapie. Die Intralipotherapie löst lokale Fettgewebeschichten auf, so dass das SMAS wieder in die optimale Gewebetiefe vorrückt. Für eine optimale Regeneration, Kollagenaufbau und Straffung ist die Aktivität des Hautstoffwechsels entscheidend. Deshalb stimme ich den mikrofokussierten Ultraschall auf das biologische Hautalter und das Alter des gesamten Stoffwechsels ab. Lokal wirksame Hormonrezepturen helfen hier, mögliche Lücken zu schließen.

Warum bezeichnet man den Ultraschall auch als besonders sanftes Lifting und wie funktioniert das genau? Weil die Oberfläche der Haut nicht im Mindesten verletzt wird – bei der ersten Behandlung in drei und viereinhalb Millimeter Tiefe werden bis zu 12.800 Wärmepunkte durch hochfokussierte Ultraschallwellen gesetzt. Die zweite Sitzung intensiviert die Anwendung um 7.000 Wärmepunkte. Sie kurbeln in einer weiteren

Schicht in der Unterhaut den Regenerationsprozess und die Neubildung aller elastischen Komponenten der Haut an. Die anschließende Injektion mit Hyaluronsäure stimuliert den Regenerationsprozess zusätzlich, ohne ungewünschtes Volumen zu erzeugen. Da der Behandlungserfolg davon abhängt, die Wärmepunkte in den richtigen Schichten zu platzieren, muss bei jeder Impulsabgabe ein Ultraschallbild des Gewebes analysiert werden – für mich die klare Entscheidung, jede Behandlung persönlich durchzuführen!

Was kann man sonst noch gegen Falten, überschüssiges Fett und schlaffe Haut tun? Die elastischen Fasern und der Hyaluronsäuregehalt in der Unterhaut sind für die straffe Struktur jugendlicher Haut verantwortlich. Mit zunehmendem Alter verlangsamen sich alle Stoffwechselprozesse. Der Aufbau elastischer Komponenten lässt nach und der Abbau überwiegt, sichtbar an den typischen Zeichen der Hautalterung: Knitterfältchen, mimische Falten und Absinken zum Beispiel der Wangenpartie. Da sinkende Hormonkonzentrationen in der Unterhaut darauf einen großen Einfluss haben, arbeite ich mit eigenen Hormonrezepturen, die den Stoffwechsel der Haut auch bei fortgeschrittener Hautalterung anregen. Diese Hormonkosmetika unterstützen und optimieren den Regenerationseffekt nachhaltig – ganz einfach bei der täglichen Pflege. Zur weiteren Verbesserung der Gewebestruktur kombiniere ich häufig eine Stimulationsbehandlung mit Calciumhydroxylapatit. Die Substanz



MEDIZINISCHE KOSMETIK – HAUT UND HAAR IN GUTEN HÄNDEN!

GESICHT

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

HAND & FUSS

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

**NEU! CLEAR-LIFT LASERBEHANDLUNG
BEKÄMPFT AKNE MIT LANGZEITWIRKUNG!**

**NEU! HARMONY SHR – DAUERHAFT HAARENTFERNUNG –
SCHONEND SCHMERZARM FÜR ALLE HAARTYPEN!**



**KOSMETIKINSTITUT
DR. SCHRAMM**

Emil-Geis-Str. 2
82031 Grünwald

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



ÄSTHETIK

LASERMEDIZIN

KLASSISCHE HAUTERKRANKUNGEN

ANTI-AGING-MEDIZIN

**NEU! ACCENT XLI BODYFORMING –
STRAFFUNG + REDUKTION VON FETTZELLEN
UND CELLULITE – SICHER UND SCHMERZFREI!**

**NEU! HARMONY XL PRO – SCHONENDE TATTOOENTFERNUNG
OHNE NARBEN!**

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



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

Emil-Geis-Str. 2
82031 Grünwald

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





Dr. med. Nicole Schramm bei der Behandlung der Unterkieferlinie mit mikrofokussiertem Ultraschall.

wird netzartig mit einer atraumatischen Kanüle flächig in der Haut verteilt, um die Kollagen-Neubildung effektiv zu steigern. Überschüssiges Fett kleiner Fettdepots kann durch eine Intralipotherapie mit feinen Injektionen reduziert werden. Für größere Flächen am Körper, aber auch als Alternative zur Intralipotherapie im Gesicht, eignet sich ein schmerzfreies spezielles Radiofrequenz-Verfahren, „Accent XLI“, das durch gezielte Tiefenregulation neben der Reduktion von Fettzellen und Cellulite auch eine straffende Wirkung entfaltet. Wer dem Alter rechtzeitig Einhalt gebieten und ein natürliches Ergebnis will, für den ist das mikrofokussierte Advanced-Ulthera-Verfahren das ideale Beauty Treatment.

Der Trend geht laut Hautexpertin Dr. Nicole Schramm aber bereits zum Pre-Aging. Hier werden leichtere Ulthera-Protokolle angewendet, um ein sichtbares Absinken des Mittelgesichtes und Knitterfältchen rechtzeitig vorzubeugen. Die straffende und regenerierende Wirkung entwickelt sich über circa sechs Monate. Wer in der Zwischenzeit für einen Schneewittchen-Teint sorgen möchte, kann bei Frau Dr. Schramm ergänzend eine Behandlung mit hochkonzentriertem Retinol aus Kalifornien (Dr. Obagi) buchen. ■ praxis-haut-haare-hormone.de

Migräne auf dem Prüfstand: Ursachen, Symptome und Behandlung neu gedacht

Sie wollen wissen, wie Sie Migräneattacken erfolgreich vorbeugen und Kopfschmerzen dauerhaft loswerden können?

Studien deuten darauf hin, dass 25 % aller Migränebeschwerden inzwischen chronisch sind. Mehr noch, eine chronische Migräne entwickelt sich oft schleichend, wobei sich Anfälle und entsprechende Begleitsymptome wie Übelkeit mit der Zeit verschlimmern können.

Wir sind der Meinung, dass Spannungskopfschmerz und Migräne zwei Seiten derselben Medaille sind. Ursache im einen wie im anderen Fall sind muskulär-fasziale Fehl- oder Überspannungen der Halswirbelsäule, auf die der Körper mit Alarmschmerzen reagiert. So etwas wie der Hexenschuss der Halswirbelsäule. Wenn Sie Ihre Migräne nur herkömmlich behandeln und vorwiegend auf Medikamente setzen, kann es passieren, dass sich mit der Zeit die Schmerzen verschlimmern und die schmerzfreien Intervalle kürzer werden. Mit unserer Behandlungsmethode und den dazu passenden Übungen können Sie aktiv gegensteuern. Nicht nur bei Migräne, sondern bei über 90 % all Ihrer möglichen Schmerzen können wir diese in nur wenigen Sitzungen dauerhaft radikal reduzieren oder ganz abstellen.

Besuchen Sie uns auch im Internet und informieren Sie sich in unserem kostenlosen Schmerzlexikon über Ihre augenblickliche Schmerzsituation und die effektivsten Behandlungsmöglichkeiten.
www.liebscher-bracht.com

Dr. Markus Hundhammer
Schmerztherapeut

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



132
nah & fern

Village People

Der Architekt Myron Toupyannis hat das von seinen Bewohnern verlassene Dorf Kapsaliana auf Kreta behutsam in ein kleines Hotel verwandelt. Einige Urlauber suchen dort nur Ruhe, andere das (vermeintlich) echte Griechenland. →





Schon die Anfahrt vermittelt das gute Gefühl, alles richtig gemacht zu haben: Die Erinnerungen an die Bettenburgen zwischen Iraklio und Réthymno verblassen, kaum dass man die Küstenstraße verlassen hat. Durch Olivenhaine geht es kurvenreich ins hügelige Hinterland. Wegweiser gibt es, wenn überhaupt, nur noch in griechischer Schrift. Erst kurz vor dem Ziel übernehmen kleine Schilder mit der Aufschrift „Kapsaliana Village Hotel“ die Navigation. Eine repräsentative Einfahrt gibt es nicht, die Rezeption findet man in einem alten Steinhaus. Es ist früher Nachmittag – das „Dorf“ und seine Bewohner halten Siesta auf Griechisch.

Bei einem ersten Rundgang wärmen sich die Augen an erdigen Farben. An gepflegten Gärten, in denen der Rosmarin meterhoch wächst und es nach Thymian duftet.

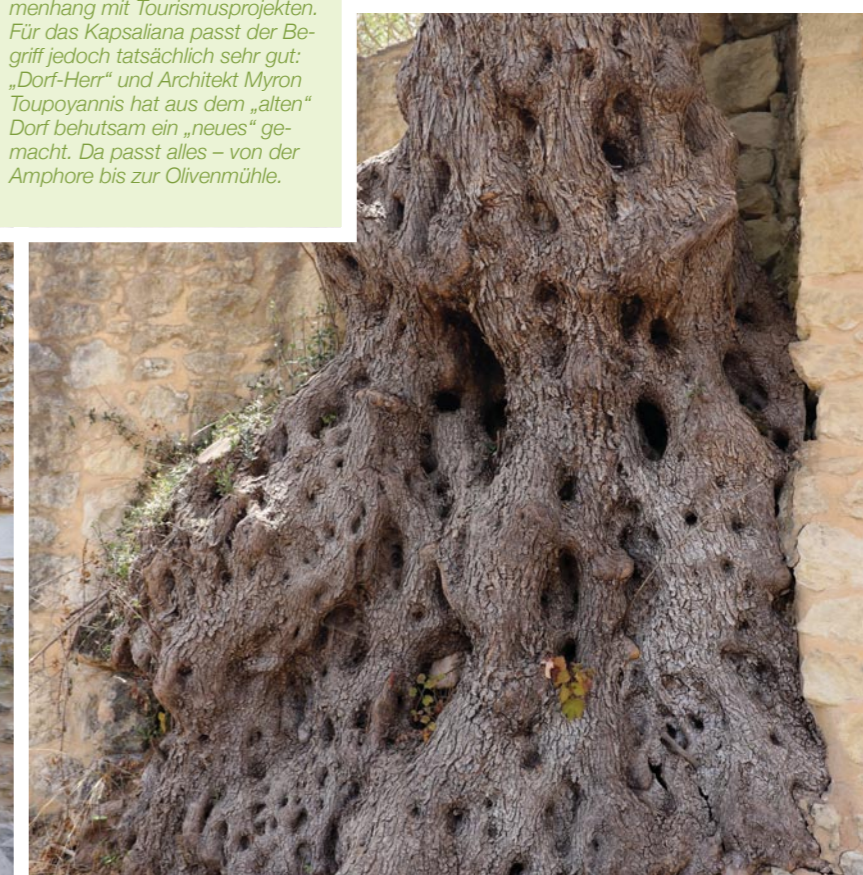
An reifen Zitronen und Orangen, die von den Bäumen in den schmalen Gässchen baumeln. Die Häuser stehen nicht isoliert, sondern sind über Mauern miteinander verbunden, wie es in kretischen Dörfern Tradition ist. Zwischen den Gebäuden sind alte Werkzeuge und große Olivenöl-Amphoren wie wertvolle Exponate ausgestellt. Alles ist sehr sauber und sehr gepflegt. Vielleicht einen Tick zu steril. Erinnerungen an Ausflüge ins Bauernhofmuseum werden wach. Ein deutscher Gast formuliert es drastischer: „So schön könnte Griechenland sein, wenn wir hier das Sagen hätten.“

Nun, erstens sind die Griechen ohnehin der Meinung, dass die deutschen Sparkommissare im Land das Sagen haben. Und zweitens ist der neue „Dorf-Herr“ Myron Toupoyannis Gentleman genug, um solche Kom- ➔



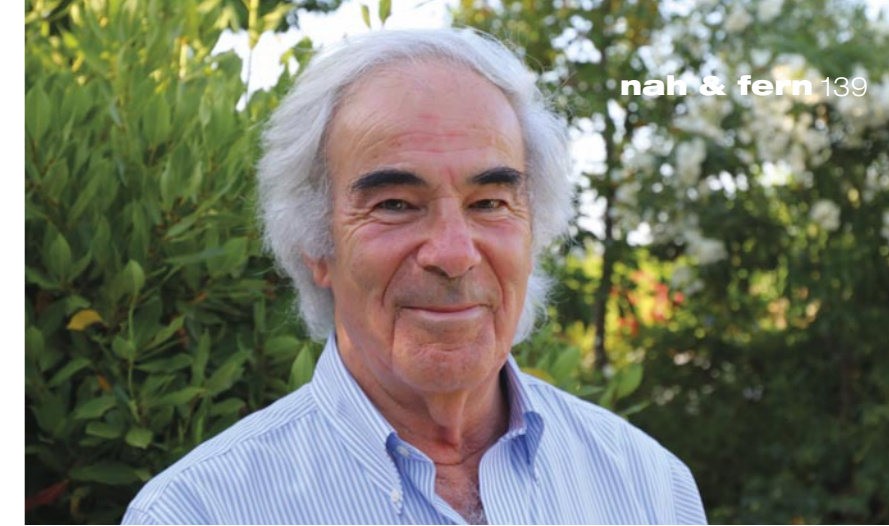


Das Wort „authentisch“ klingt oft etwas abgedroschen im Zusammenhang mit Tourismusprojekten. Für das Kapsaliana passt der Begriff jedoch tatsächlich sehr gut: „Dorf-Herr“ und Architekt Myron Toupoyannis hat aus dem „alten“ Dorf behutsam ein „neues“ gemacht. Da passt alles – von der Amphore bis zur Olivenmühle.





Seit 1976 verwandelt der Architekt Myron Toupoyannis sehr behutsam das „Geisterdorf“ Kapsaliana in ein Hotel.



mentare geflissentlich zu überhören. Der charismatische Architekt mit dem schlohweißen Haar und den buschigen Augenbrauen wohnt selbst ganzjährig in einem der alten Häuser. Kapsaliana ist zu seinem Lebenswerk geworden.

Die Geschichte des Weilers beginnt 1763, als inmitten eines Olivenhains in der Nähe einer kleinen Kapelle eine Ölmühle gebaut wird. Um die Mühle herum entstehen Häuser für die Erntehelfer. Das Land gehört dem nur vier Kilometer entfernten Kloster Arkádi, das 1866 beim Aufstand der Kreter gegen die türkischen Besatzer zu Welt- ruhm gelangte. Damals sprengten sich fast 1.000 eingekesselte Kreter im Pulvermagazin in die Luft. Sie wollten sich den vorrückenden Osmanen nicht ergeben. Der Fall des Klosters erregte international Aufsehen, sogar Giuseppe Garibaldi und Victor Hugo applaudierten den tapferen Kretern.

Um 1950 entstanden an der Küste dann die ersten motorbetriebenen Ölmühlen. Die Mönche von Arkádi gaben Kapsaliana auf. Die Landarbeiter zogen weg, das Dorf

verwaiste. Als Toupoyannis, der aus Iraklio stammt, den Weiler Anfang der 1970er Jahre entdeckte, war er schockiert. Nur noch eine Handvoll Alter lebte hier. Er konnte die Jungen verstehen, es gab weder Strom noch Telefon. Er selbst war ja auch weggegangen, obwohl er in der Stadt aufwuchs. Zuerst nach Athen zum Studieren, dann nach Paris in ein Architekturbüro. Die Sommer verbrachte er jedoch stets auf Kreta. Und bei diesen Heimaturlauben reifte in ihm ein verwegener Plan: Er wird das Geisterdorf als Hotel wiederaufbauen, ganz der Tradition verpflichtet, seinen ursprünglichen Charme bewahrend.

Anfangs lief es gut. 1976 erwarb er die erste Ruine für wenig Geld. „Ein kritischer Punkt war erreicht, als ich die Olivenmühle kaufen wollte“, erinnert er sich. „Denn dafür war das ‚Ja‘ der Abtei notwendig, weil das Land dem Bischof gehörte.“ Allmählich wurden die verbliebenen Bewohner neugierig. Sie spürten, dass ihr Besitz vielleicht doch nicht so wertlos ist, wie sie gedacht hatten. Immer öfter bekam Toupoyannis zu hören: „Wir verkaufen nicht an einen Fremden.“ Zu Verhandlungen nahm er jetzt



seine Mutter mit, die ganz in der Nähe aufgewachsen war. Den beiden gelang es in vielen therapeutischen Sitzungen, die meisten Dörfler davon zu überzeugen, dass hier kein großer Hotelkomplex entstehen soll.

Der Architekt ließ sich danach mit seiner Vision viel Zeit. Nichts erinnert an von Tourismuskonzernen geplante „Hotel-Dörfer“ wie das „Toscana Resort Castelfalfi“ von TUI (1.600 Betten!). Am ehesten vergleichbar ist Kapsaliana mit „Pedralva“ an der Algarve, wo Familien aus Lissabon ein verlassenes Dorf übernahmen und 24 Häuser für Touristen herrichteten, Geschäfte und Lokale eröffneten. Oder mit „Castelnau des Fieumarcon“, einem Weiler in der Gascogne, dessen 17 Häuser stilvoll saniert wurden.

„Nun hatte ich das Land, aber nicht das Geld, um es zu bebauen“, lacht Toupoyannis. Als er sein reanimiertes Dorf mit 21 Wohneinheiten, davon 17 in den alten Steinhäusern, im Juni 2008 endlich eröffnete, versank Griechenland gerade in der tiefsten Wirtschaftskrise der Geschichte. Kein gutes Timing. Die Gäste kamen dennoch, denn der Architekt hat vieles richtig gemacht. Man spürt, wie vorsichtig das Dörfchen wiederbeatmet wurde. Die Zypressen umrahmen wie dunkelgrüne Skulpturen den kleinen Friedhof, auf dem die letzten Bewohner des Dorfes ruhen. Die kleine Kapelle daneben hat Toupoyannis behutsam restauriert. In einem dunklen Gewölbe, in dem früher Oliven verarbeitet wurden, finden heute Öl- und Weinproben statt. Die Schraubepresse, der Mahlstein und das Steinbecken von damals stehen immer noch an ihrem angestammten Platz. Ei-

gentlich ist nur der Pool ein Zugeständnis an die neuen Zeiten.

Der Dorf-Herr ist geschieden, hat eine Tochter, Mitte 20, von der er hofft, dass sie mal die Nachfolge antritt. Endlos weiter wachsen soll sein Weiler nicht. „50 Menschen haben hier einmal gewohnt“, sagt er. „Und deshalb sollen es auch nicht mehr als 50 Gäste werden.“ Derzeit baut er die Ruine mit dem grandiosen Meerblick unterhalb der Kapelle um. Seine Handwerker, die nur in den vier Wintermonaten so richtig loslegen können, um die Touristen nicht zu stören, reißen dabei nichts ab, walzen nichts glatt und eben. Sie bauen lediglich auf, hier und da ein bisschen an und um. Von Abt Gabriel hat Toupoyannis mehrere Hektar angrenzendes Land gekauft. Er will dort einen großen Wildgarten mit Obstbäumen anlegen, in dem die Gäste lustwandeln können.

Ach ja, die Gäste. Man sieht sie selten. Und wenn, dann kommt über ein höfliches Grüßen hinaus kaum ein Gespräch zustande. Abends sitzen die Paare an Zweier-Tischen. Nur dort, wo mehrere Generationen miteinander verweist sind, geht es geselliger zu. Das Leben im nur zwei Kilometer entfernten Amnátos, einem echten Dorf mit echten Griechen, sieht anders aus, ist vor allem deutlich lauter. Dort gibt es eine Taverne, eine Bar, Klatsch und Tratsch. Kapsaliana dagegen lullt ein. Die Luft duftet nach Urlaub. Nach Nichtstun und Sonnenbaden.

Komische Gedanken schwirren einem durch den Kopf, wenn man hier so tiefenentspannt vor sich hin urlaubt. Wie die Bewohner von einst wohl die Landschaft wahr-



Die Kapelle (oben) ist ein zentraler Bestandteil des Ensembles. Sie wurde von Toupoyannis genauso stilvoll restauriert wie die ehemaligen Wohnhäuser, die nun Gäste beherbergen (oben rechts).



*Kretas noch nicht zugebaute
Südküste erreicht man vom
Kapsaliana Village aus in
weniger als einer Stunde mit
dem Leihwagen.*





nahmen? Hatten Sie einen Blick für die Würde der knorrigen Olivenbäume? Oder sahen sie nur die Mühsal? Die Plackerei bei der Oliven-Ernte? Touristen neigen dazu, das Alte zu verklären. Aber was aus der Ferne pittoresk aussieht, ist aus der Nähe oft nur kaputt. Und ist es nicht ein bisschen heuchlerisch, von den Griechen zu verlangen, ihre mediterrane Kulturlandschaft bloß nicht mit Gewerbegebieten zu verschandeln? Hellenen, die IT-Firmen aufbauen anstatt nur kalt gepresstes Olivenöl zu exportieren, sind dem Reisenden suspekt. Nur: Wie sollen die Kreter dann das Bruttozialprodukt steigern, um es den deutschen Sparfüchsen recht zu machen?

Am Ende sind auch die Bewohner von Kapsaliana Touristen. Nur fühlen sie sich eben ein bisschen besser als diejenigen in den Massenquartieren, weil sie sich individualistisch geben und das Authentische suchen. Aber was genau ist denn authentisch? Oldtimer in Havanna? Kapsaliana? Das „richtige“ Nachbar-Dorf Amnátos? Am Ende ist, wie so oft, vieles Geschmackssache. Im Kapsaliana gibt es Gäste, die es „unauthentisch“ finden, dass Chefkoch Vasilis Leonidou nicht einfach mal Tsatsiki und Gyros auf die Karte setzt. Andere dagegen loben ihn dafür, dass er die griechische Bauernküche „auf ein neues Niveau hebt“. Na dann: Bon appétit! ■

i

Anreise

Von deutschen Flughäfen nach Iraklio oder Chania und weiter mit dem Mietwagen (ca. 85 km, 1,5 Std.) zum Kapsaliana Village Hotel

Website des Hotel-Dorfes

www.kapsalianavillage.gr (DZ/F ab 160 Euro pro Nacht)

Medien

Eberhard Fohrer: „Kreta“, Michael Müller Verlag

Rolf Goetz: „Kreta – Die schönsten Küsten- und Bergwanderungen“, Rother Wanderführer

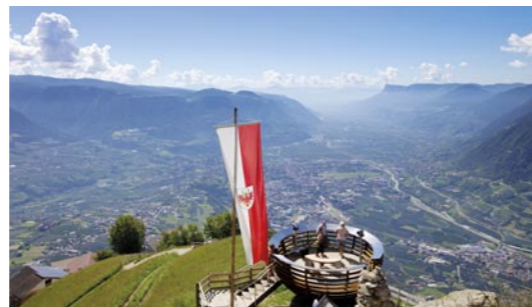
Matthias Politycki: „Schrecklich schön und weit und wild: Warum wir reisen und was wir dabei denken“, Hoffmann und Campe



Es wird bunt Der Wohntrend für 2019 sind frische, knallige Farben für Möbel, die für eine neue optimistische Leichtigkeit im Interior sorgen. Wir haben da ein paar Ideen für Sie zusammengestellt. ©peterschreiber.media-stock.adobe.com

Facettenreiches Südtirol Ob Wandern, Wellness, Kultur oder Genuss – Südtirol zählt zu einer der beliebtesten Urlaubsregionen auf der Südseite der Alpen. Hier schlemmt man in traditionsreichen Buschenschenken, wandert zwischen Weinreben und legendären Gipfeln, erlebt italienisches Cityflair und entspannt anschließend bei erstklassiger Wellness. Gerade im Herbst ist Südtirol eine Reise wert. Wir stellen die schönsten Ecken der Region vor.

©janvier-stock.adobe.com



Interesse an einer Anzeige in MünchenSÜD?

Unsere nächste Ausgabe erscheint im August 2019
(Buchungsschluss ist am 16. Juli 2019)

Tel. 089/66627116
redaktion@muenchensued.de

Impressum

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



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

ELLY & STOFFL

PRIVATKINDERGÄRTEN UND -KRIPPEN



Bilingual Child Care
Kneipp Certification
Long Opening Hours
Fresh Organic Food
More Staff - Better Quality
Varied Course Programme
Crèche, Kindergarten,
After School Care

Giving your child the best start in life.

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

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



QVIII

QUARTIER ACHT

EXKLUSIVE IMMOBILIEN

Südliche Münchner Str. 8 | 82031 Grünwald

T +49.89.6495580

empfang@quartieracht.de

www.quartieracht.de