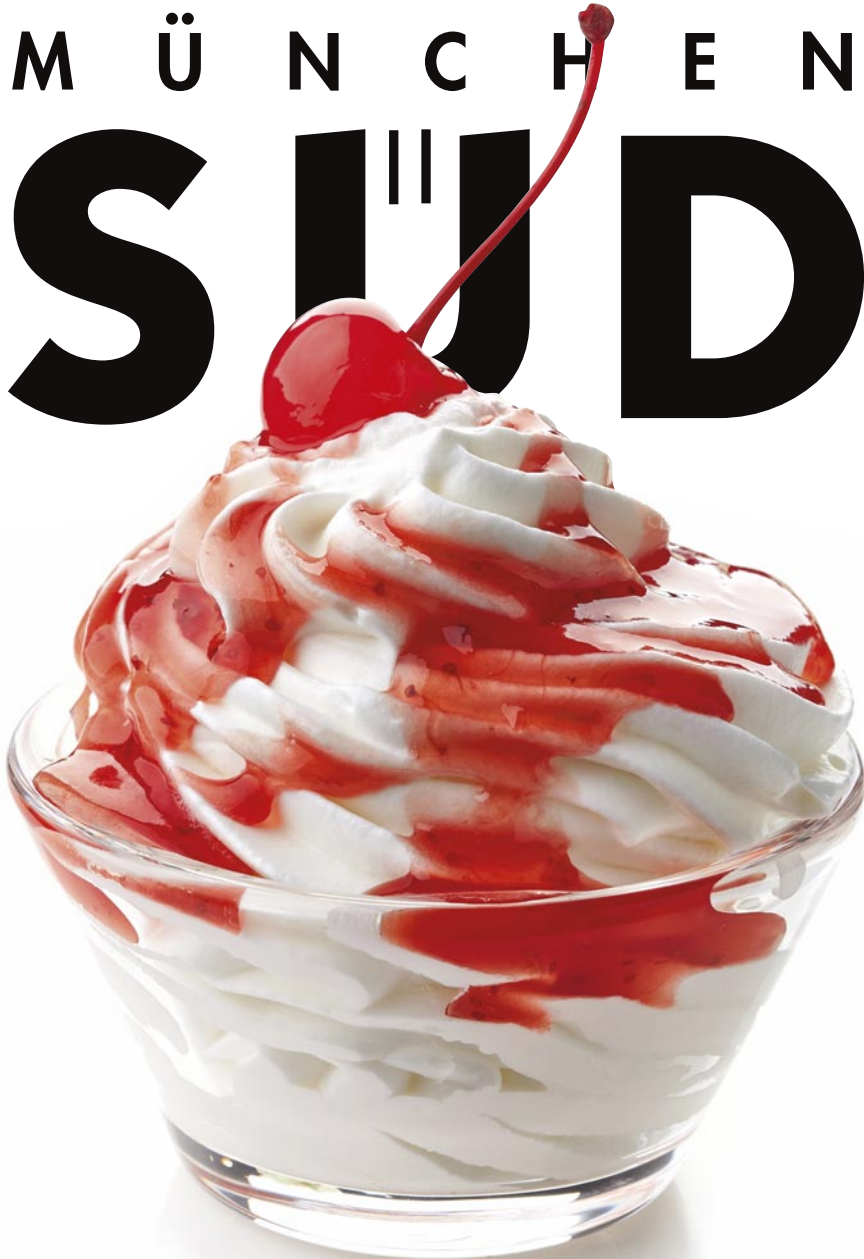


Mai - August 2020

# M Ü N C H E N S Ü ß



GRÜNWALD HARLACHING PULLACH SOLLN STARNBERG WÜRMTAL



Mit ABSTAND der schönste Urlaub.  
In Österreich.



  
NATURHOTEL

DAS GUTE LIEGT SO NAH.

In diesem Sommer gilt das ganz besonders.  
Deshalb freuen wir uns, den für uns schönsten  
Platz der Welt mit Ihnen zu teilen - unser Forsthofgut.  
Ein Haus mit 400 Jahre alten Wurzeln, ein Naturhotel,  
eingebettet zwischen majestätischen Steinbergen,  
Wald und Wiesen. Wir laden Sie ein – zum Durchatmen  
und (Berg)Luftholen, zu Weitblicken und dazu,  
Freiraum und Freiheit in der Natur neu zu entdecken.  
Hier bleiben Sie auch im Urlaub nah und genießen  
mit uns das Ankommen statt dem Wegfliegen.

JETZT BUCHEN:

INFO@FORSTHOFGUT.AT ODER +43 6583 - 8561

WWW.FORSTHOFGUT.AT

## Liebe Leserin, lieber Leser,



**die Corona-Krise verdeckt andere Dinge nur, sie verdrängt sie nicht.**

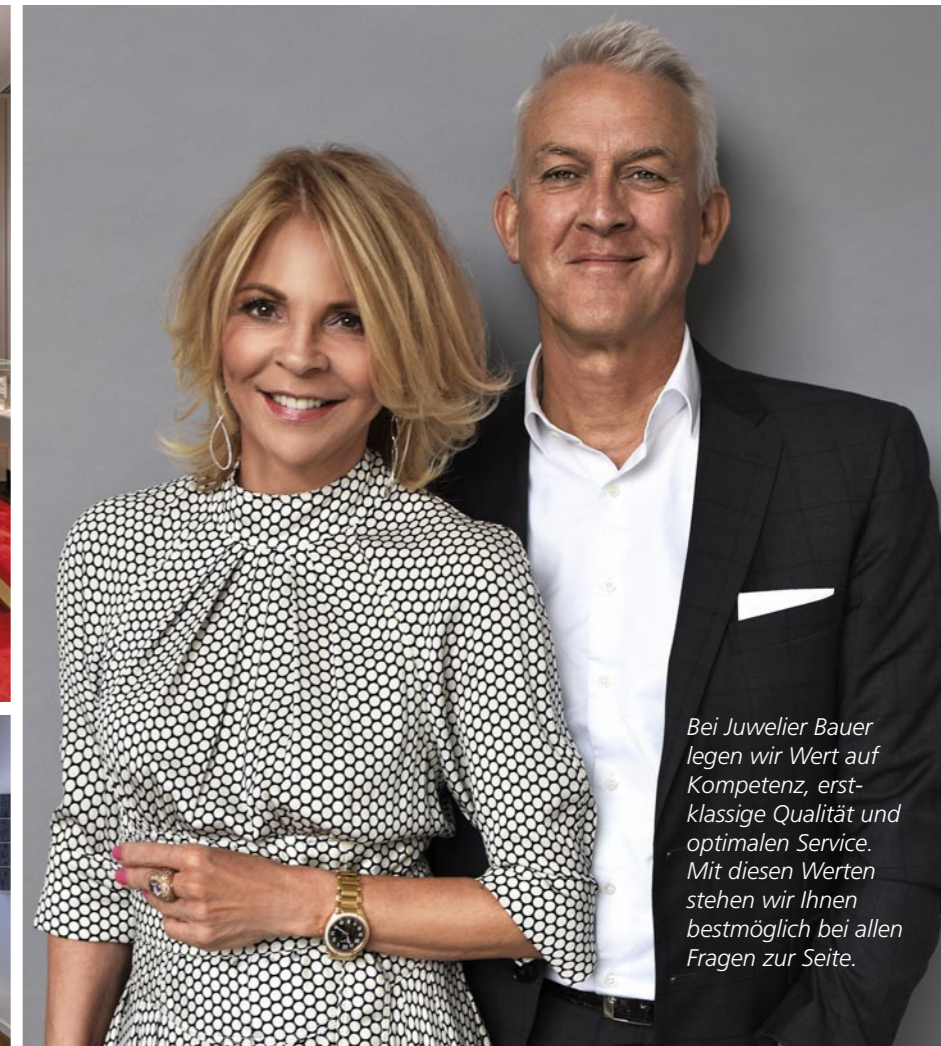
Im Rahmen der Pariser Klimakonferenz haben alle Staaten einstimmig die Aussage getroffen, dass die durchschnittliche Temperaturerhöhung auf der Erde gegenüber dem Beginn des Industriezeitalters unter 1,5 Grad bleiben muss. Es geht um die Schaffung einer „klimaneutralen Gesellschaft“. Eine Gesellschaft, die nicht mehr CO<sub>2</sub> und andere Klimagase in die Umwelt entlässt, als diese ohne Schaden vertragen kann. Klimaneutralität ist daher ein umweltpolitisches Ziel, das alle betrifft, auch uns Bürger. Dies kann erreicht werden, indem die eigenen Treibhausgasemissionen soweit wie möglich vermieden bzw. reduziert werden sowie die verbleibenden – nicht reduzierbaren – Emissionen ausgeglichen, d. h. kompensiert werden. Immer mehr Menschen setzen dies um und engagieren sich für ein „klimaneutrales Leben“ in Deutschland.

Wir sind uns der besonderen Verantwortung als Unternehmen gegenüber kommenden Generationen bewusst und möchten dementsprechend handeln. Nähere Informationen finden Sie auf den Seiten 138 bis 145.

Wir bedanken uns bei all unseren Kunden für ihre Treue in diesen besonderen Zeiten. Wir werden diese Herausforderung gemeinsam überstehen.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen  
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.*

# Länger draußen

Mit modernen Terrassendächern und eleganten Schirmlösungen kann man die Open-Air-Saison spielerisch verlängern. So schafft man einen luftigen zusätzlichen Raum, der vom Wetter unabhängig genutzt werden kann. ➔

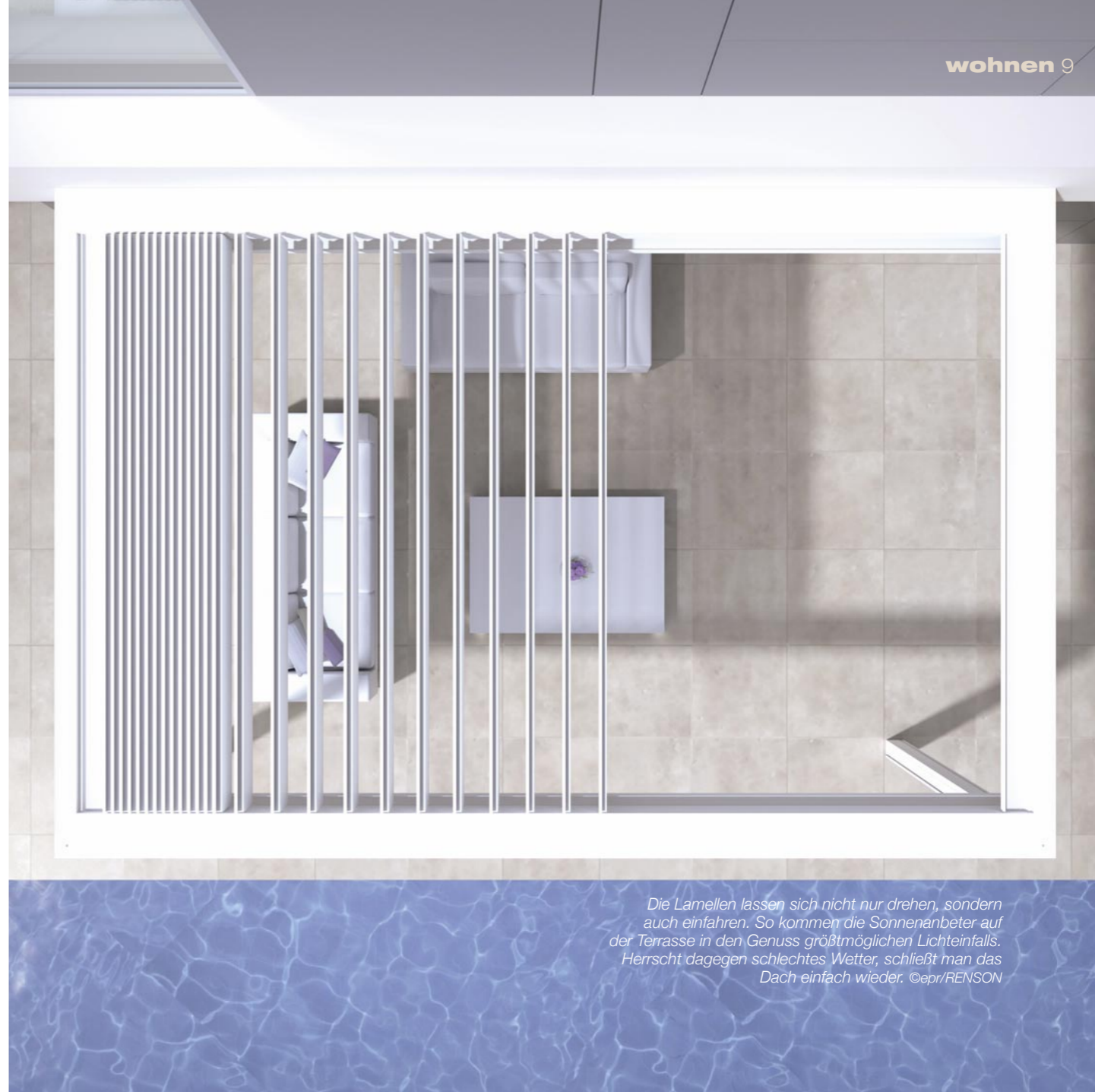
Die dimmbare LED-Beleuchtung stellt das Sahnehäubchen eines innovativen Screen-dachsystems dar. ©epr/RENSON



Erweiterbares Terrassendach-System Terazza Pure von weinor.

*An manchen Sommertagen* blickt man sehnsüchtig durch die Terrassenfenster auf den lauen Regen, der uns zwingt, trotz warmer Temperaturen im Haus zu bleiben. Dabei liebt jeder den Duft des Grases und der Blumen, wenn der sanfte Niederschlag der Luft ein herrliches Aroma verleiht. Nichts liegt also näher, als eine wetterfeste und doch elegante Lösung zu suchen, um alle Tage und Nächte der warmen Jahreszeit im

Freien verbringen zu können. Ausgeklügelte, freistehende Dachsysteme und filigrane und doch stabile Schirme ergänzen die Terrassen- und Gartengestaltung und schaffen eine südliche Atmosphäre, die einfach glücklich macht. Egal ob in extrem heißen Hochsommerstunden oder an stimmungsvollen Gewitterabenden – mit modernen Lösungen der verschiedensten Anbieter ist man bestens geschützt und kann die Stunden im Gar-



Die Lamellen lassen sich nicht nur drehen, sondern auch einfahren. So kommen die Sonnenanbeter auf der Terrasse in den Genuss größtmöglichen Lichteinfalls. Herrscht dagegen schlechtes Wetter, schließt man das Dach einfach wieder. ©epr/RENSON



*LED-Beleuchtung und Wärmestrahler sorgen dafür, dass der neue Lieblingsplatz auch in den Abend hinein noch lange genutzt werden kann. ©epr/markilux*

ten entspannt verlängern. Dabei sind Form und Material keine Grenzen gesetzt. Entscheidend sind die richtigen Proportionen im Verhältnis zu Architektur und Freifläche sowie die Rücksicht auf den bestehenden Baustil. Die Planung sollte berücksichtigen, ob man ein flexibles System oder ein permanentes zusätzliches Wohnelement wünscht. Man sollte sich auf jeden Fall von professionellen Anbietern beraten lassen, denn oft gilt es, auch kommunale Bauvorschriften zu berücksichtigen, wenn es sich um fixe Anbauten handelt. Auf jeden Fall sollte man sich für eine Lösung entscheiden, die variabel auf den Jahreslauf mit wechselndem Wind und Wetter reagiert.

Am effektivsten sind innovative Lamellendächer. Per Knopfdruck, per mitgeliefertem System oder per Smart-Steuerung über das Handy lassen sich diese Elemente aus Materialien wie Alu oder Holz flexibel öffnen oder schließen. Und so sitzt man, innerhalb von wenigen Sekunden vor den heraufziehenden Wetterkapriolen geschützt, weiterhin entspannt im eigenen Garten, ohne hektisch den festlichen Kaffeetisch abräumen zu müssen. Ein positiver Nebeneffekt ist dabei das einfache Prinzip der effizienten Wärmespeicherung. An strahlenden Tagen kann man mit offenen Lamellen die aufheizende Sonne auf die sorgsam ausgewählten Keramikböden scheinen lassen, schließt abends das variable Dach – und die gespeicherte Wärme bleibt unter diesem schützenden Schild länger erhalten. Mit entsprechenden ➔

## Kanzlei am Starnberger See

Familienrecht. Fey & Kollegen.



**Klar in der Sache – echt in der menschlichen Begegnung.**

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

Im Alten Forstamt • Weilheimer Str. 7 • 82402 Seeshaupt  
Tel.: 0 88 01 - 91 34 06 • Fax: 0 88 01 - 91 34 07  
kontakt@kanzlei-am-starnberger-see.de

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



*Gut geschützt durch die Mittagshitze: Die Glasmodule des Solarterrassendachs garantieren einen hohen Sonnenschutz, zusätzliche Verschattungsvorrichtungen sind nicht notwendig. ©epr/solarcarporte.de*

flexiblen Seitenelementen, besonders nach der Wetterseite des Nordens hin, entsteht ein heimeliger windgeschützter Bereich, der schon im beginnenden Frühling oder ausklingenden Herbst einen entspannten und be-

haglichen Aufenthalt ermöglicht. Hier bieten sich vor allem raffinierte Schiebetüren und -wände an, die je nach Lust und Laune, Wetter und Temperatur einen offenen oder geschlossenen veritablen Wohnraum bilden kön-



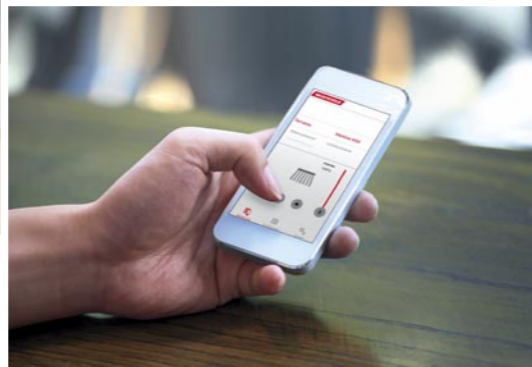
# THE HEROLD HOMES

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](http://WWW.THEHEROLDHOMES.COM)



Pergolamarkisen haben feste Führungsschienen und ein festes Gestell, das Ihrer Terrasse zu einem mediterranen Flair verhilft. Ein Produkt wie die Pergolamarkise Perea kann dabei mit einem Smartphone gesteuert werden. ©warema.de

nen. Mit den unterschiedlichen pflegeleichten Materialien kann man je nach Geschmack und Gartendesign seine persönliche Vorstellung realisieren: Modern und minimalistisch mit leichtem Glas und edlem Metall oder mediterran mit natürlichen Holzlamellen, die sich ohne störenden Stilbruch perfekt in die Architektur des eigenen Hauses einfügen.

Die modernen trendigen Flachdachdächer, die mit einer sanften Neigung das anfallende Regenwasser ableiten,

sind so gekonnt konzipiert, dass sie sich an die bestehenden Häuserwände anschmiegen oder auch allein stehend umfassenden Schutz bieten können. Das eröffnet bei der individuellen Gartenarchitektur die attraktive Möglichkeit, in einer sonst ungenutzten Ecke zwischen schattenspendenden Bäumen und farbenfrohen Blumenbeeten eine gemütliche Insel zu schaffen. Die fast vergessene Tradition der aufwändigen und stylischen Gartenpavillons als Belvedere wird so wieder lebendig, ein inspirierender Ort mit einem schönen Blick, an den man



das **ADLER inn** superior  
TYROL MOUNTAIN RESORT

**ADLER INN'S SHORT FLY**

- Einzigartige Erlebnisse mit dem neuen **Sommer- & Aktivprogramm**
- Inklusive **Sorglos-Package „Free & Safe“**

12.07.–04.10.2020  
4 Nächte ab € 398,- p. P.



**Das Adler Inn\*\*\*\*\* – Tyrol Mountain Resort**  
Familie Stock | Madseit 690 | A-6294 Hintertux Zillertal / Tirol | T: +43 5287 8500 777  
info@adlerinn.com | [www.adlerinn.com](http://www.adlerinn.com)







Luftzirkulation und Sonneneinstrahlung können durch Markisen und Verglasungen optimal abgestimmt werden.  
©epr/markilux



Gut beschattet, gut geschützt: Für optimale Lichtverhältnisse auf Terrasse und Co. sorgt das innovative Spannmaxxl-System von SKIA. ©epr/SKIA

sich zu anregender Lektüre oder sogar produktiver Arbeit am Laptop zurückziehen kann, ohne auch nur eine sonnige Stunde zu verpassen. Ein schöneres Home-Office, oder besser gesagt Garden-Office, kann es gar nicht geben, das dazu einen besonderen gestalterischen Akzent im blühenden Gartenparadies setzt. So bekommt man auch richtig Lust auf ausgelassene Gartenpartys, bei denen das einladende Dach als elegante Cocktail-lounge oder beschwingte Tanzfläche genutzt werden kann oder als sicherer Ort für das einladende Buffet und den Gartengrill, um den sich Gäste und Familie immer gerne versammeln. Am eigenen erfrischenden Pool wird

aus einer derartigen Konstruktion eine mondäne Cabane wie in einem alten Film der 50er und 60er Jahre, aus der man von einer bequemen Liegewiese mit weißen Kissen und Polstern direkt in das kühlende Wasser gleiten und so ein erholsames und exklusives Urlaubsgefühl erleben kann. Vom richtigen Hersteller können diese zeitlosen Terrassendächer in individuellen Größen, ausgesuchten Materialien und auch kräftigen Farben geliefert werden. Je nach Wahl sind unzählige Farbabstimmungen möglich, eine wichtige Voraussetzung, um ein stimmiges und harmonisches Bild zur bestehenden Architektur schaffen zu können. Wichtig ist die richtige fachmännische



*Der Sonnenschirmständer ist oft da, wo er nicht sein sollte: im Weg. Warum also sollte man dieses Hindernis nicht in etwas Nützliches verwandeln? Den Sonnenschirmständer METEO von Kettal gibt es in drei funktionalen Anpassungen: ein Sofa/Daybed, einen Tisch, einen Pflanzenbehälter. Jede Anpassung bietet eine nützliche Verwendung dieses sonst so hinderlichen Elements.*





*Das Sommerdach Monaco von GARPA lässt sich nach Bedarf schließen und schafft Geborgenheit für private Refugien. Es besteht aus pulverbeschichtetem Aluminium und festem Acrylstoff, schützt himmlisch vor Sonne, Wind und neugierigen Blicken; das wasserdichte Faltdach auch vor einem kurzen Sommerregen.*

Planung und Beratung, denn man schafft ein besonderes Element, das nicht nur praktisch die persönliche Lebensqualität erhöht, sondern für die eigene Immobilie zudem wertsteigernd sein kann. Dazu gehört auch der gekonnte Einsatz modernster Photovoltaik, die auf lange Sicht effektiv Geld sparen kann. Die zusätzlich erzielte Fläche dieser durchdachten Bauten kann gleich auch als versteckter Einsatzort für alternative Energien geplant werden. Dann muss man sich nicht überlegen, wo auf dem Hausdach man eine, visuell störende, Solaranlage nachträglich montieren und betreiben kann.

Manch bequemer Gartennomade möchte sich hinsichtlich des gewählten Standortes seiner entspannten Sommeroase nicht festlegen, dabei aber auf den richtigen Komfort und Schutz vor Sonne und Regen nicht verzichten. Dann kommt der bekannte Gartenschirm zum schnellen Einsatz, ein Klassiker, der sich sowohl technisch als auch designmäßig längst zeitgemäß weiterentwickelt hat. Ein absoluter Trend ist dabei der ausladende Ampelschirm. Mit seiner seitlichen ausgeklügelten Ständerkonstruktion ist er bedeutend flexibler, wenn es darum geht, unter den verschiedenen modernen Bepannungsstoffen eine ausladende Sitzgruppe oder heimelige Gartenlounge zu gestalten. Niemand muss sich mehr um eine zentrale Stange gruppieren, die immer irgendwie stört. So entsteht ein eleganter Pavillon, der bei entsprechender Fußkonstruktion fest an einer Stelle



**IMMOBILIEN  
INTERPRES**



**Bereit für Ihre  
Immobilienaufgaben.**

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

Alles Gute in Immobilien.

**089 613 85 80**  
www.immobilien-interpres.de



Der NATURE-Sonnenschirm kombiniert das Sonnenschirmtuch „LIN“ Sunbrella mit dem grünen Schirmgestell und der Holzplattenabdeckung. Der Sonnenschirm ergänzt zeitgenössische Außenmöbel, bei denen Holz eine zentrale Rolle spielt.

©umbrösa.be/de



*Klassisch wie zeitlos ist ein hochwertiger Sonnenschirm wie der Umbria von GARPA.*

installiert oder nach Gusto an einen anderen Ort transportiert werden kann. Da Stoff das Grundelement dieser Lösung ist, sind verschiedenen Formen, ob quadratisch oder rund, und individuellen Farbvorlieben natürlich keine Grenzen gesetzt. Wichtig ist allein die sichere Standfestigkeit oder Materialwahl, vor allem hinsichtlich des nötigen UV-Schutzes. Dann steht einer luftigen Oase der Entspannung nichts mehr im Wege. Doch auch klassische Modelle mit einer zentralen Aufhängung, fast puristisch überarbeitet, sind von modernen Designern erhältlich. Sie sind so reduziert gestaltet, dass sie vor dem Hinter-

grund fast schwebend verschwinden. Bei aller filigranen Anmutung sind sie doch sehr stabil und leisten den effektiven Schutz, den man an heißen Tagen erwartet. Es gibt bereits Modelle, in denen innovative LED-Beleuchtung integriert ist. So entsteht ein eindrucksvoller und stimmungsvoller Rückzugsraum für gesellige Sommerabende und -nächte. Nicht der einzige Bereich, in dem die Elektronik Einzug gehalten hat, denn bei ausladenden und schwereren Objekten gibt es natürlich auch automatische Aufspannsysteme, die den Sonnenschutz kinderleicht per Knopfdruck entfalten. ➔

*Der Spectra MARINE von Umbrosa ist inspiriert vom Meer, den Wellen mit ihren weißen Schaumköpfen. Er spielt mit zwei Tüchern, wobei das untere Tuch die Leichtigkeit und Weichheit der Wellen angibt. Durch sein lichtdurchlässiges Tuch wird Urlaubsgefühl vermittelt.*





*Sonnensegel verbinden optische Leichtigkeit mit hoher Effizienz und Widerstandsfähigkeit. Sie bleiben ganzjährig zwischen den Masten gespannt, da Wind und Regen den Segeln nichts anhaben können. Damit verursachen sie keinen Arbeitsaufwand für Auf- oder Abbau und schützen zuverlässig vor UV-Strahlung.*  
©CARAVITA



*Steht er noch oder fliegt er schon? Der Markisenschirm scheint über der Erde zu schweben.*  
©epr/markilux

**THOMAS UTECHT**  
Geschäftsinhaber



VERKAUF | VERMIETUNG | BEWERTUNG

... durch langjährige Erfahrung besser!

**WIR MACHEN IHRE IMMOBILIE  
ZU UNSERER HERZENSANGELEGENHEIT**

**Geschäftsstelle München-Süd**

Wolfratshauer Str. 210, 81479 München  
muenchensued.gruenwald@von-poll.com

089-55 27 84 80

Man kann seinen Wunsch nach Schutz und stilvoller Behaglichkeit auch mit einem maßgeschneiderten Sonnensegel erfüllen. An allen Häuserwänden mit einfachen Ösen oder zwischen den Bäumen des sommerlichen Gartens gespannt, unter denen dann auch noch eine einladende Hängematte ihren pittoresken Platz findet, nehmen sie den entspannten Genießer mit auf einen imaginären Segeltörn zu azurblauen Wassern, wenn der

leichte Sommerwind die schwingende Plane mit leichten Geräuschen sanft bewegt. Der eindeutige Vorteil dieser flexiblen Konstruktionen ist ihre fast unbeschränkte Flächengröße, die sich im wahrsten Sinne des Wortes auf jeden Bedarf zuschneiden lässt.

Jede dieser vorgestellten Dachlösungen, die den Sommer erfrischend beschatten, ist der perfekte Schluss-



punkt für gestalterisch raffinierte Gartenensembles. Die stilvolle Basis bieten die ausgesuchten Böden aus wertvoller Keramik oder wärmendem Naturholz. Darauf spielt dann das Orchester der Loungemöbel der ambitionierten Designer eine leichte Sommermelodie, die von den Akzenten verschiedener Objekte wie flackernden Lichtquellen oder üppig dekorierten Pflanzschalen begleitet wird. Das Dach, der Schirm oder die Plane schaffen das

Finale und den gehobenen Rahmen für einen entspannten Tag oder eine anregende Sommernacht. Egal für welche Lösung man sich letztlich entscheidet: Man sollte sich genau überlegen, ob man einen weiteren Jahrhundertssummer ohne ein leichtes Dach im eigenen Garten oder der Terrasse verbringen möchte. Außerdem kommt der nächste Winter bestimmt und man sollte einfach so lang wie möglich draußen bleiben. ■

*Ein moderner, großzügiger, freistehender Sonnenschutz, welcher knapp bis zur Hauswand angebracht werden kann – ohne dabei nur einen Nagel in die Mauer schlagen zu müssen: Vier Masten sind die Basis für einen erweiterten Wohnbereich. ©epr/Soliday*



# #MY ALPINE LIFE BALANCE



**BEST WELLNESS FRIENDS CLUB - SCHON DABEI?**  
PUNKTE SAMMELN & VORTEILE GENIEßEN! INFORMATIONEN UNTER [BESTWELLNESSHOTELS.AT](http://BESTWELLNESSHOTELS.AT)



#ASTORIAMOMENTS  
[astoria-seefeld.com](http://astoria-seefeld.com)



#EINORTDESGUTENGESCHMACKS  
[theresa.at](http://theresa.at)

**psssssssst...\***

\*Sie suchen eine ruhige und gut angebundene Eigentumswohnung im Münchner Süden? Am grünen Ortsrand mit perfekter Anbindung und Infrastruktur? Ruhe und Sicherheit für die eigene Familie? Es erwartet Sie eine hochwertige Ausstattung, moderne Architektur und solide Bauweise. Die Rohbau-Fertigstellung ist für diesen Sommer geplant, weshalb wir Ihre individuellen Wünsche noch berücksichtigen können. Dank KfW-55 Standard sind die Finanzierungskonditionen besonders günstig. Denn gerade in der aktuellen Zeit wird uns allen bewusst, wie wichtig ein schönes Zuhause ist. **Lassen Sie sich jetzt von uns beraten.**



**WWW.RIEGERHOEFE.DE**



**089 / 15 701 215**

EIN PROJEKT DER EURYTOS UNTERNEHMENSGRUPPE. EXKLUSIV VERTRIEB DURCH DIE KW AG.



# Gartensalon

Die Outdoor-Kollektion von B&B Italia setzt neue Maßstäbe in Sachen Eleganz und Funktionalität. Innovative Materialien und Fertigungstechniken schaffen Objekte, die auch in einem stilvollen Wohnzimmer ihren Platz finden würden.

Ein „Hybrid“ kann in zwei Welten existieren. So ist der Name des neuen Sofasystems von Antonio Citterio fast Programm, mit dem das Grundprinzip der aktuellen Outdoor-Kollektion von B&B Italia beschrieben werden kann. Elegante Möbel, die ursprünglich für den Wohnbereich designt wurden, werden durch den Einsatz moderner Materialien in die Freiheit des Gartens und der Terrasse entlassen. Bruchlos lässt sich so das Interiorkonzept eines Innenbereichs in die offene Architektur der Außenfläche transportieren. „Hybrid“ ist als modulares System auf vielfältige Gestaltung ausgelegt und scheint mit sei-

nen fast unsichtbaren Strukturen über dem Boden zu schweben, wie es der Leichtigkeit der warmen Sommertage entspricht. Die Metallelemente in den Tönen Salbei, Ton und Anthrazit sind zurückhaltend gestaltet und bieten die Bühne für die fünf Farbvarianten der Polster und Kissen, die aus einem innovativen Polypropylen-Mélange-Garn gewebt wurden. Ohne gestalterische Kompromisse und Abstriche bei der Bequemlichkeit ist so ein anspruchsvolles Designobjekt entstanden, das die Basis für eine elegante Lounge unter freiem Himmel bildet.



Die klare Formensprache von B&B Italia erlaubt es Kollektionen zu kombinieren, egal von welchem Designer sie entworfen wurden. So könnte man sich zu „Hybrid“ ohne visuellen Bruch das System „Ayana“ von Naoto Fukasawa als weitere behagliche Insel auf einer weitläufigen Terrasse vorstellen. Sein Minimalismus in japanischer Tradition setzt in der Basis auf Massivholz, auf der wasserdichte Polster aus Polyurethan ruhen. Der geometrischen Form des Sofas setzt er bewusst als Kontrapunkt den runden Querschnitt der Stühle und die ovale Form des Tisches mit der Platte aus dem Naturstein Serpentin entgegen. Das Teakholz, das für die tragenden Strukturen eingesetzt wird, ist nachhaltig FSC-zertifiziert produziert und es verleiht dem Ensemble eine leichte natürliche Anmutung.

Den farbenfrohen Akzent setzen die lebendigen Objekte „Tramae“ des italienischen Designstudios für Textilhandwerk unPIZZO. Diese Hocker gibt es in drei Größen

und ihre sechseckige Form ist so raffiniert abgerundet, dass die Kanten verschwunden sind. Es ist ein spielerischer Entwurf, der in der traditionellen Handwerkskunst der Korbflechterei die zeitgemäßen Materialien verarbeitet. „Tramae“ stammt aus dem Lateinischen und bedeutet Gewebe. Die Designer haben in diesem Sinne die Polypropylenfaser eingesetzt und so erhält die Oberfläche eine lebendige Dramatik aus Material und Farbe. Raffiniert lässt sich „Tramae“ in alle Einzelheiten zerlegen, ideal für Reinigung und Einlagerung in kalten Monaten. Spätestens im Frühling kann man dann wieder mit der vielfältigen Outdoor-Kollektion von B&B Italia einen wunderbaren Gartensalon kreieren.

## **B&B Italia Store München**

Maximiliansplatz 21, 80333 München

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

store@bebitalia.de, www.bebitalia.com

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

Sa 10:00 - 17:00 Uhr

34  
lifestyle

# „Tracht steht für Lebensfreude und Miteinander“

In diesem Jahr ist alles anders: keine Waldfeste am Tegernsee, keine Sommerfeste und, zum ersten Mal seit 71 Jahren, heißt es nicht „O'zapft is“. Das alles bedeutet aber noch lange nicht das Aus für die Tracht. Schließlich gehört sie in Bayern zum Alltag dazu wie Weißwurst und Brezn. Die neuesten Trends und wie man Tracht und T-Shirt im Alltag am besten kombiniert, erklärt Fashion-Stylist und Münchens bekanntester Trachtenexperte Oliver Rauh. ➔

Auch die Herren können in diesem Sommer Farbe bekennen. Beide Outfits in der Pantone-Farbe des Jahres, „Classic Blue“, sind erhältlich bei AMSEL.





Sommerdirndl aus der Hofbräuhaus-Kollektion der TRACHTLERIN. Für alle, die nicht so gerne Blusen tragen.



In Tracht fühlt er sich am wohlsten: Fashion-Stylist, Trachtenexperte und -influencer Oliver Rauh, hier im angesagten Look in Pfoad-Hemd mit Initialen und Joppe. © Florian Harrer

*In den letzten Jahren ging der Trend bei Dirndl'n hin zur natürlichen Schlichtheit. Ändert sich das in dieser Saison? Schön ist, dass auch „die Jungen“ den Trend der modernen Tradition zelebrieren. Und ja, das klassische Dirndl ist definitiv auch im „Wiesn-freien“ Jahr der Haupttrend für die Madln.*

*Als Trachtenexperte bist du regelmäßig auf der Tracht & Country, der Messe für alpinen Lifestyle, unterwegs. Was sind die Trends hinsichtlich Farben, Stil und Dekolletee? Im Trachtenverein kann ich meine Individualität nur mit meiner Persönlichkeit leben, in der Trachtenmode dagegen hilft mir mein äußeres Erscheinungsbild mich darzustellen. Hier gibt es tatsächlich unendlich viele Möglichkeiten. Bei den Damen sind immer noch eher hochgeschlossene „Retro-Klassiker“ im Trend.*



Trachtenlook mal sportlich umgesetzt: Zum bequemen Rock mit Bluse im Spencer-Stil passen sehr gut auch Sneakers. Gesehen bei DALLER TRACHT.



Ein gelungener Mix aus Tracht und Moderne von SCHNEIDERS Salzburg: Leinen-Janker zum Jumpsuit, gesehen bei MIA'S TRACHTEN & COUTURE in Ottobrunn

Der Trachtenrock kann vielseitig kombiniert werden, hier chic mit hochgeschlossenem Trachtenbody aus Häkelspitze, alles von JULIA TRENTINI.



Gleichzeitig feiert das Dekolletee sein Comeback – da freut sich natürlich das Männerherz auf schöne Ausblicke. Das Dirndl ist einfach das schmeichelndste Kleidungsstück der Welt. Für ganz Mutige darf es bei den Blusen auch wieder mehr Puffärmel sein. Oder die fast ärmellose Variante – aber bitte nur bis Größe 40.

Was echt schön ist: Es kommt wieder mehr Farbe in den Trachtenschränk. Kräftiges Gelb, die Signalfarbe Rot oder auch alle Schattierungen der Pantone-Farbe des Jahres, „Classic Blue“. Das zeigt ganz wunderbar, dass Tracht auch für Lebensfreude und Miteinander steht.

Man muss die Tracht sich generell modernisieren lassen. Aktuell sieht man immer mehr Trachtenkleider oder Rock-Jacken-Kombis. Gern auch mal mit T-Shirt. Ich erinnere mich da noch an meine Mama in den Siebzigern:

Trachtenkleid aus Baumwoll-Denim von JAN & INA – für alle, die es nicht zu trachtig mögen.



mit coolem Seidenrock und handgestrickter Jacke. **Doch Achtung:** Ein Mix aus Alt und Neu beziehungsweise Tradition und Moderne muss gekonnt sein. **Übrigens:** Bei der Suche nach einem Retro-Teil lohnt es sich manchmal, in Vintage-Stores vorbeizuschauen.

**Zur Dirndl-Länge: Mini, Midi oder Maxi – wem steht welche Länge am besten?** Mini geht meiner Meinung nach definitiv gar nicht. Ansonsten je nach Belieben. Aber wenn Frau eher klein ist, dann sollte sie lieber Midi wählen oder kurz über dem Knie, um etwas zu strecken.

**Was ist dein persönlicher Lieblingslook für die Damen in diesem Sommer?** Hauptsache Tracht und hochwertig. Authentisch bleiben ist wichtig. Ich kann mich da bei Tracht schwer entscheiden, bevorzuge aber das Dirndl, mit einer kurzen Joppe für kalte Tage. ➔



Oliver Rauh im legeren Look mit Trachtenhose, kombiniert mit den It-Pieces der Saison: Weste und Joppe. Perfekt auch fürs Büro.

Lederhosen sind nicht nur den Mannsbildern vorbehalten! Sehr fesch ist die Kombi mit Spitzenbluse und Samtmieder, gesehen bei ANGERMAIER TRACHTEN.

Welche Trends sind in dieser Saison bei den Herren der Schöpfung zu beobachten? Neben dem Strickjanker ist es vor allem die Joppe, die zum Look gehört. Dazu die Lieblingsweste, gern handgestrickte Strümpfe oder Loaferl und Haferlschuhe. Haupt-Trendfarben sind Blau und Oliv.

Wir Männer sind ja heute auch modisch informiert. Die klassische kurze Hirschlederne (für kleinere Geldbeutel natürlich auch gern Ziege) mit coolem Hemd und Weste sind immer richtig. Trendsetter brauchen in den kalten Monaten wieder die Kniebund-Lederhose und vor allem den Trachtenanzug. Mehr Casual geht dann mit der Trachtenhose.

Die Trends, die ich auf dem Trachten-Catwalk für uns Herren gesehen habe: die Trachtenjoppe, also der kürzere Janker, der Utility-Style-Janker, das Pfoad-Hemd (unbedingt mit gestickten Initialen – am schönsten handgestickt), die Miesbacher-Weste – für Trachtler eh ein Muss, aber definitiv der Westen-Trend, die Reversweste und der urbane Janker. ➔



Fester Bestandteil der bayerischen Tracht: der Haferl-Schuh. Dieses rahmengenähte Modell ist erhältlich beim kleinen Münchner Label HALFS.



## Mode & Tracht in höchster Qualität



VON & ZU **gössl** OLEANA  SCHNEIDERS **BASSET.**

### Mia's Trachten & Couture

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

**15% Rabatt**  
auf Ihren ersten  
Einkauf gegen  
Vorlage dieses  
Gutscheins

Im Alltag kann Mann auch gerne mal ein T-Shirt zur Lederhose tragen, gesehen bei VRONIKAA, die sich auf Shirts mit alpenländischen Motiven spezialisiert hat.



In diesem Sommer absolut trendy: die Weste, in vielen Variationen und Materialien, hier von dem österreichischen Label JOSEF & ANNA BY WEBER+WEBER.

Die Herren tragen es am Latz der Lederhose, die Damen an der Dirndlschürze: das Charivari, gesehen bei Juwelier HILSCHER.



lifestyle 43

**Was ist das Must-have für den Mann in diesem Sommer?** Die Joppe! Das Must-have – nicht nur für 2020.

**Dein persönlicher Lieblingslook?** Da gibt es tatsächlich viele, je nach Anlass entsprechend. Ich mach es einfach kurz: „Tracht ist meine Lieblingsmode“. Ich finde es nur wichtig, beim Stilmix aufzupassen. Beim Trachtenfest oder auf der Wiesn muss es traditionell sein, im täglichen Leben oder im Biergarten dagegen dürfen Lieblingsteile gerne auch mit Chino hose oder T-Shirt

kombiniert werden. Modernes gelebtes Lebensgefühl mit Tracht. An alle Männer: Wenn's heiß wird im Sommer, ist die Lederhosn übrigens die einzige „Short“, die im Büro erlaubt ist.

Inzwischen stellen fast alle Firmen auch Mundschutzmasken her, sodass man passend zum Outfit die Maske seines Lieblings-Trachtenlabels tragen kann. Cool ist, dass zum Beispiel bei „Amse!“ pro Maske ein Euro an das zur letzten Wiesn gestartete Projekt „Prostspenden“



Ein Accessoire, das aktuell unverzichtbar ist: Atemschutzmasken. Inzwischen stellt sie fast jedes Trachtenlabel her. AMSEL spendet pro Maske einen Euro für das Projekt „Prost spenden“ zur Unterstützung der Münchner Tafel.



*Für festliche Anlässe: elegantes hochgeschlossenes Dirndl mit edler Schmuck-schließe an der Schürze, gesehen bei ANGERMAIER TRACHTEN.*

*Verführerisch und elegant: beigeer Pumps aus Ziegenvelours mit Samtschleife von DIRNDL+BUA*



*geht, dessen Botschafter ich bin. Mit den Erlösen wird die Münchner Tafel unterstützt. Weitere Münchner Trachtengeschäfte, die ebenfalls einen Teil ihrer Umsätze an caritative Einrichtungen spenden, findet man unter [www.muenchentraegtracht.de](http://www.muenchentraegtracht.de)*

**Als jemand, der auch beruflich täglich auf die Wiesn geht – wie vertreibst du dir die Wartezeit bis zum nächsten Jahr?** Um die Wartezeit bis zur Wiesn 2021 zu verschönern, hab ich mit dem Label „Vronikaa“ auf Instagram eine Trachten-Challenge gestartet.

*Macht doch alle mit und postet jeden Donnerstag eure schönsten Wiesn-Erinnerungen mit den Hashtags #tbw (throwbackwiesn), #wiesnliebe und #münchenträgt-tracht. Ich bin sicher, das verbindet alle Trachten-Fans.*

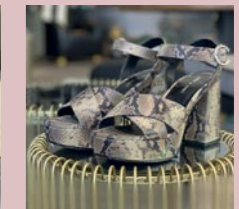
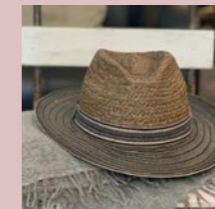
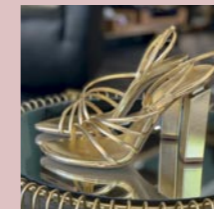
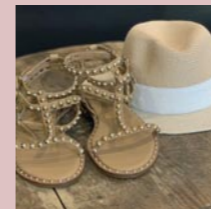


DAS  
**PREUSSEN**  
SCHUHWERK & ACCESSOIRES

## VON LIEBE GETRAGEN MIT FREUDE TRAGEN

DAS PREUSSEN präsentiert stilvolles und trendiges Schuhwerk sowie ausgewählte Accessoires.  
Für SIE und IHN, für Herz und Sinne, für besonderen Geschmack und bleibende Freude.

Lassen Sie sich überraschen und verführen. Wir freuen uns auf Sie!



FOLGEN SIE UNS AUF INSTAGRAM



DAS PREUSSEN – SCHUHWERK & ACCESSOIRES, Maximilianstraße 8, D-82319 Starnberg  
DASPREUSSEN.DE



©DreiTracht

**Kuschelig warm und zeitlos elegant:  
die Trachtentücher von DreiTracht**

Was kombiniert Frau am besten zu ihrem Lieblings-Dirndl, wenn es ein bisschen kühl wird? Wie wär's mit einem kuscheligen Trachtentuch? Vor nunmehr sieben Jahren kreierten die Münchner Schwestern Susanne Geibel und Stefanie Mager ein Stricktuch aus 100 Prozent extrafeiner Merinowolle im Look der klassischen Trachtenstrickjacke, das sowohl zum Dirndl als auch zu Jeans und Lederjacke das ganze Jahr über getragen werden kann.

Die Tücher gibt es in vierzehn Grundfarben. Die Besonderheit daran ist der von Hand gehäkelte zweifarbige Rand, der je nach Kundenwunsch individuell in vielen Farbvarianten realisiert werden kann. So wird jedes Stricktuch zum Unikat. „Und da Trachtenelemente immer mehr Einzug in die herkömmliche Mode finden, sind unsere Tücher sehr beliebt“, so die beiden Designerinnen. Inzwischen haben sie die Kollektion um Longschals und Mützen (Trachtenbeanies), jede verziert mit einem echten Hirschhornknopf als kleiner Eye-Catcher, sowie klassische Herrenschals erweitert – ebenfalls mit farbenfroher von Hand gehäkelter Umrandung. ■

Bestellungen können per Mail ([info@dreitragt.de](mailto:info@dreitragt.de)) oder telefonisch (Tel. 08021/506244) aufgegeben werden. [www.dreitragt.de](http://www.dreitragt.de)



Am Starnberger See, 2020

# Reiner Wagner

Landschaftsbilder  
Stilleben

Ausstellung  
vom 22. Mai – 4. Juli 2020

Herzliche Einladung  
Ihre

Thoma  
GALERIE

Acbeimstraße 4 · 82319 Starnberg  
Tel.: 081 51-97 37 15  
[www.tbomagalerie.de](http://www.tbomagalerie.de)  
[info@tbomagalerie.de](mailto:info@tbomagalerie.de)  
Di.–Fr. 14–19 Uhr, Sa. 11–16 Uhr

**EVIGRUNDL  
MODEHAUS**  
Bahnhofstr. 101 · 82166 Gräfelfing  
Telefon: 089 - 85 59 70  
[www.modehaus-grundl.de](http://www.modehaus-grundl.de)



## C wie „Couturissime“

Die Werkschau des Modeschöpfers, Regisseurs, Fotografen und Parfümeurs Thierry Mugler in der Kunsthalle München in den FÜNF HÖFEN lässt mit einem Feuerwerk an Farben, Fantasie und Futurismus die Realität für eine Weile vergessen. Man könnte fast süchtig danach werden ...

Thierry Mugler liebte schon immer den spektakulären Auftritt. Aber dass die Eröffnung der Werkschau „Thierry Mugler – Couturissime“ in der Kunsthalle München in den FÜNF HÖFEN ein derartiger Krimi würde, damit konnte keiner rechnen. Anfang April hätte die Ausstellung starten sollen – doch in Zeiten des großen Shutdowns stand plötzlich alles in den Sternen.

Mit großem Optimismus wurde hinter den Kulissen der Kunsthalle dennoch weitergearbeitet und diesen Frühsommer ist es soweit: „Thierry Mugler – Couturissime“ kann endlich besucht werden. Dass aus Sicherheitsgründen weniger Gäste als üblich gleichzeitig die Ausstellung sehen dürfen, ist

eigentlich eine Luxussituation. Wer schätzt es nicht, solche prächtigen Kreationen mit unverstelltem Blick bestaunen zu können?



Roger Diederer, Direktor der Kunsthalle, gerät ins Schwärmen: „Nach unserer fulminanten Mode-Premiere mit Jean Paul Gaultier und den Supermodel-Fotografen Peter Lindberghs freue ich mich nun sehr auf Muglers Mode-Extravaganza. Seine Couture-Wunderwerke, die sonst in Sekunden auf den Catwalks vorbeirauschen, in aller Ruhe bestaunen zu können, ist ein einzigartiges Erlebnis.“ Die ➔

David LaChapelle, Danie Alexander  
London Sunday Times, Mai 1998  
Outfit: Thierry Mugler, Kollektion  
Jeu de Paume, Haute Couture  
Frühjahr/Sommer 1998  
Foto: ©David LaChapelle

Alan Strutt, Yasmin Le Bon, Palladium,  
London, 1997  
Evening Standard Magazine, Oktober 1997  
Outfit: Thierry Mugler, Kollektion La Chimère,  
Robe „La Chimère“, Haute Couture Herbst/Winter  
1997-1998  
Foto: ©Alan Strutt

Thierry Mugler, Claude Heidemayer, New York  
Outfit: Thierry Mugler, Kollektion Les Infernales,  
Prêt-à-porter Herbst/Winter 1988-1989  
Foto: ©Thierry Mugler



Lady Gaga im Video  
zum Song „Telephone“  
(The Fame Monster  
Album), 2010,  
Regie: Jonas Åkerlund  
Outfit: Thierry Mugler,  
Kollektion Anniversaire  
des 20 ans, Prêt-à-  
porter Herbst/Winter  
1995-1996  
Courtesy of Haus of  
Gaga



spektakulär inszenierte Retrospektive ist nun exklusiv für Deutschland in der Kunsthalle zu sehen.

„Mein einziges Maß ist die Maßlosigkeit“, sagte Mugler einmal über seine extravaganten Kreationen. Die Ausstellung präsentiert die verschiedenen Aspekte seines Schaffens entsprechend fulminant. In acht opernhafte Akten wird Muglers Werk eindrucksvoll in Szene gesetzt: Da sind futuristische, aerodynamische und roboterhafte Looks ebenso zu sehen wie elegante Designs für den von ihm kreierten Typ der „Glamazone“ – eine moderne, stylische, urbane, unkonventionelle Frau, die die Macht der Verführung perfekt beherrscht.



*Ellen von Unwerth (\*1954), Eva Herzigová hinter den Kulissen der Thierry Mugler Fashion Show, Paris, 1992. Silbergelatineabzug  
Outfit: Thierry Mugler, Kollektion Les Cow-boys, Prêt-à-porter Frühjahr/Sommer 1992  
Foto: ©Ellen von Unwerth*

Der Besucher taucht in die Welt seiner opulent inszenierten Modenschauen ebenso ein wie in eine surreale Hologramm-Installation um die tragische Figur der Lady Macbeth. Ein Raum ist dem Musikvideo „Too Funky“ gewidmet, das Mugler 1992 für George Michael produzierte. Zwei weitere Räume zeigen kunstvolle Fotografien, bei denen Mugler selbst hinter der Linse stand

Wer nach diesem fast traumwandlerischen Eintauchen in kreative Welten noch nicht genug hat, kann sich bei einem Spaziergang durch die FÜNF HÖFE von den aktuellen, durch Mugler inspirierten, funkelnden Installationen weiter beeindruckt lassen. Die Ausstellung ist bis 30.8.2020 täglich von 10 bis 20 Uhr geöffnet. ■

[www.kunsthalle-muc.de](http://www.kunsthalle-muc.de)

und andere, auf denen Stars wie Helmut Newton seine „Glamazonen“ ablichteten.

Den spektakulären, farbenprächtigen Abschluss bildet das Thema „Metamorphosen“. Inmitten einer animierten 360°-Projektion präsentieren sich vom Tierreich inspirierte Kreationen. Da sind Wassernymphen mit Muschel-Bustiers aus Glas und Seeigel-Accessoires, Fischgrätmuster-Nähte und hauchdünn schillernde Quallenkleider. „Insekten“ im Etuikleid mit schwarzer Samtschlepe und Schmetterlingsflügeln aus Hahnenfedern. Oder eine „Chimäre“ mit Gliederrüstung und Pailletten-Schuppen, besetzt mit Kristallen, Federn und Rosshaar ...



KUNSTHALLE  
MÜNCHEN



#fünfhöfe  
#MuglerFH

## SPEKTAKULÄR IN SZENE GESETZT

**In der Kunsthalle: Thierry Mugler.  
In unseren Stores & Passagen: Sie!**

Erleben Sie funkelnde Installationen, entdecken Sie aktuelle Kollektionen und genießen Sie Food & Drinks.

**FÜNF HÖFE**  
MÜNCHEN

Theatinerstraße, München Zentrum • [www.fuenfhoefe.de](http://www.fuenfhoefe.de)

Daniel Sontheimer,  
Geschäftsführer von  
Dr. Heindl Tresore



## Sicher ist sicher

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

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

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

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

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

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

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



## Größte Fachkompetenz für Tresore seit 1975

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



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

Tegernseer Landstraße 141 / 81539 München  
Tel. 089/6923387 / [info@heindl-tresore.de](mailto:info@heindl-tresore.de)  
[www.heindl-tresore.de](http://www.heindl-tresore.de)

## „Wir sollten lernen, nicht wissen.“

Die Auswirkungen des Coronavirus haben uns alle hart getroffen. Mitten in der Krise ist guter Rat essentiell, um mit Weitblick diese herausfordernde Lage zu meistern. Wir sprachen mit Gerhard J. Ott, dem Trainer und Coach für Verkauf und Marketing, den man durchaus als Querdenker seiner Zunft bezeichnen kann.

Er genießt seit 30 Jahren das Vertrauen seiner namhaften Klienten, zu denen unter anderem Sterne-Gastronomie, gehobene Hotellerie, IT-Software Dienstleister, Werbeagenturen, Einzelhandel, Augenoptiker und Hörakustiker, Messe- und Veranstaltungstechnik sowie Industrie-Innen- und Außendienst gehören.

**Wie kann man nach Corona neu durchstarten?** Alles auf Digital wird nicht gelingen und ist der Anfang vom Ende des so geliebten Einzelhandels, des lebendigen Außendienstes, der erlebnisreichen Hotellerie, der persönlichen und genussvollen Gastronomie und eben auch der individuellen Weiterbildung. Gerade jetzt ist eine veränderte, zeitgemäße, aufrichtige sowie die jeweilige Persönlichkeit stärkende Kommunikation entscheidender denn je, denn in Zeiten wie diesen zeigen sich die wahren Stärken.

**Wie sieht das in der Praxis aus?** Die Kernthemen dabei sind umfassendes und fortlaufendes Lernen und zwar in

allen Unternehmensbereichen. Dabei wünschen sich die Mitarbeiter, Interessenten, Konsumenten und Gäste aktuell mehr denn je, nicht alleine gelassen zu sein, sondern aktiv in die Entwicklung einbezogen und entertaint zu werden – und das auf eine ganz individuelle, persönliche Art und Weise – natürlich unter Einhaltung aller Gesundheits- und Sicherheitskriterien.

**Was ist Ihre Botschaft in dieser Krise?** Also, wir sollten lernen, nicht wissen!

Vereinbaren Sie jetzt einen ersten Analysetermin mit Gerhard J. Ott und erfahren Sie dabei mehr über die Corona-Konzepte, die auch Ihnen wieder neue Motivation und vor allem Umsatz bringen.

Catch me if you can, denn Erfolg ist freiwillig!

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

Gerhard J. Ott



56  
genießen

# Eiskalt verführt

Wenn Süßes Trost verspricht – dann ist es doch eine gute Nachricht, dass wir in dieser Zeit auf eines nicht verzichten mussten: Eiscrème von unseren Lieblingseismacher\*innen. Und so ein Eis in der Waffel oder im Hörnchen lässt uns die Augen schließen, genießen und auch ein bisschen träumen – vielleicht vom Urlaub im nächsten Jahr. ➔



Es gibt über 150 Eisdiele in München, kein Wunder in der „südlichsten Stadt Italiens“. Die Gelaterias sind oft auch noch traditionell in italienischer Hand – von „Adria“ bis „Venezia“. Und fast jeder Münchner hat seine Lieblingseisdiele. Wir entschuldigen uns schon jetzt bei allen, die wir hier nicht erwähnen – aber das würde ein Sonderheft füllen. Diesmal also nur ein paar Beispiele.

### Eis-Geschichte

Zuvor aber ein kleiner Ausflug in die Geschichte des Speise-Eis. Das wurde nämlich wohl, genauso wie die Nudeln, nicht in Italien, sondern in China erfunden. Ob es auch mit Marco Polo nach Italien und Europa kam, ist nicht ganz eindeutig belegt. Denn schon der griechische Dichter Simonides von Keos (ca. 557 v. Chr.) beschreibt einen „Gletscherschnee“ mit Zutaten wie Honig, Früchten oder Rosenwasser. Hippokrates (etwa um 400 v. Chr.) verschrieb Speiseeis (damals Wasse-reis) auch als Schmerzmittel. Andere Quellen erzählen, dass Marco Polo das Eis auf seinen Reisen nach China kennengelernt, es als „Granita“ in Italien geschmacklich verfeinert habe und es zur Spezialität wurde. Katharina



Lena am See

di Medici soll es dann im 16. Jahrhundert nach Paris mitgebracht haben.

Tatsächlich war die Eisherstellung lange fest in italienischer Hand. Das erste Café in Paris, das 1686 auch Speiseeis auf der Karte hatte, war das „Café Procope“ des Italieners Francesco Procopio di Cultelli. Das erste Buch, das sich ausschließlich dem Thema Eisproduktion widmete, „De sorbetti“ veröffentlichte Filippo Baldini 1775. Italienische Einwanderer brachten Speiseeis auch nach Amerika, wobei Präsident Thomas Jefferson es in Frankreich kennenlernte und im Weißen Haus einführte. In Deutschland eröffnete – laut Wikipedia – die vermutlich erste deutsche Eisdiele 1779 im Alsterpavillon. Andere Quellen belegen, dass die ersten deutschen Eisdiele kurz nach dem ersten Weltkrieg eröffneten – von Italienern betrieben. Viele der ersten Eisdiele-Betreiber (bis heute) kommen ursprünglich aus dem Val di Cadore in den Dolomiten, auch „Tal der Gelatieri“ genannt, wo sie die Eismacher-Kunst angeblich von einem Sizilianer lernten. 1865 wanderte der erste Gelatiere aus dem Tal nach Wien aus und stellte einen Eiswagen im Prater auf. Von Wien aus sollen sich die Eismacher dann Ende des 19. Jahrhunderts nach Mitteleuropa verbreitet haben.



Die neue Chocolate-Filiale in der Ismaninger Straße.



Der Eisbus Bruno des Ballabeni.

### Liebliche der Redaktion

Aber genug der Geschichte – zurück ins Hier und Jetzt nach München. Wie schon gesagt, ist die Auswahl in München so groß, dass wir gar nicht allen gerecht werden können. Also sind wir in diesem Fall einfach einmal subjektiv und fangen mit den Vorschlägen aus unserem Redaktionsteam an: Unsere Grafik geht am liebsten ins „Ballabeni“, das ja mittlerweile schon zu den Klassikern gehört. Das Stammhaus befindet sich in der Theresienstraße, die „Werkstatt“ mit Eisverkauf, aber auch der Möglichkeit, Kurse zum Eismachen zu belegen, in der Seidlstraße. Und dann gibt es natürlich noch „Bruno“ den Eisbus und den kleinen nostalgischen Bulli für Lieferung und kleine Events – bei denen man in diesem Jahr vielleicht trotzdem Abstand halten kann. Das Motto von Ballabeni: „Versuchen, das beste Eis der Welt zu machen“. Unser Grafiker findet den Versuch ziemlich gelungen. [www.ballabeni.de](http://www.ballabeni.de)

Die Redaktion liebt es, nach der Arbeit oder auch mal zwischendurch, ins „Chocolate“ auf einen Espresso oder eben ein Eis zu gehen. Ein echter Familienbetrieb, der eigentlich mit der Konditorei und Bäckerei in der

Prinzregentenstraße angefangen hat, doch inzwischen auch – gleich um die Ecke in der Wörthstraße – eine eigene Eismanufaktur betreibt. Bunt, modern, aber vor allem mit 40 verschiedenen Sorten, von denen jeweils 12 aktuell angeboten werden. Alle handgemacht, ohne Zusatzstoffe, sogar die Milch wird selbst pasteurisiert. Seit Mai hat zudem eine weitere Filiale in der Ismaninger Straße geöffnet. [www.chocolate.de](http://www.chocolate.de)

Unser dritter Redaktionstipp liegt vor den Toren Münchens. Die junge Restaurantbesitzerin Lena Mielke betreibt in Utting am Ammersee das „Lenas am See“. Dazu gehört auch der Kiosk am alten Dampfersteg, den schon ihre Großmutter betrieben hat. Zusammen mit



ihrer „Azubine“ stellt Lena hier im Sommer täglich eigenes Eis her – nach alten Familienrezepten und „mit ganz viel Geschmack“. Die Kulisse direkt am See mit Alpenpanorama macht den Traum vom Süden perfekt. [www.lenasamsee.de](http://www.lenasamsee.de) ➔

Lena Mielke macht ihr Eis selbst



Einmal ungewöhnlich (Der Verrückte Eismacher), einmal rein biologisch, vegan und ohne Zucker, dafür mit Datteln gesüßt (Artefredda).

**Die Ungewöhnlichen**

Aber wir möchten Ihnen natürlich auch noch ein paar andere besondere Eisdielen in München vorstellen. Wenn Eis fast aussieht wie ein Cocktail, mag das daran liegen, dass die Besitzer eigentlich Barkeeper sind. Deswegen ist das „**Eis Wilhelm**“ auch nur fünf Meter von der „Herzog Bar“ am Lenbachplatz entfernt. Zwei Besonderheiten: Neben Eiscreme gibt es auch 25 Sorten Frozen Yoghurt – und jedes Eis erhält ein ganz individuelles Topping, von Cini Minis bis Himbeerstaub. [www.herzog.bar/eis-wilhelm](http://www.herzog.bar/eis-wilhelm)

Das „**Artefredda**“ in der Tegernseer Landstraße in Obergiesing hat nach Renovierung wieder geöffnet – und dank des Standorts hat man hier auch die Chance, ohne lange Warteschlange an ein bio-zertifiziertes Eis zu kommen. Klingt technisch, ist aber sehr lecker! Und: Es gibt viele der Sorten auch mit Stevia gesüßt statt mit Zucker. Das Biokonzept ist durchgängig. Die Eisbecher sind aus Mais und damit zwar nicht ess – aber biologisch abbaubar. [www.artefredda.de](http://www.artefredda.de)

Ein Perser, der die Kunst des Eismachens in Italien gelernt hat. Das „**DoMori**“ verdankt seinen Namen seinem Besitzer Mori Barghtechi. Er stellt nicht nur Klassiker wie Schokolade und Erdbeere her, sondern auch ausgefallene Sorten wie Joghurt-Gurke-Minze oder Rosenblüten. Der Mut zum Probieren lohnt sich, auch diese Kreationen schmecken einfach ... lecker. Manchmal gibt es sogar eine sozusagen persisch-italienische Kombination: Das Eis mit Safran, das dann natürlich auch ein bisschen teurer ist. Und Veganer finden auch eine Reihe von milchfreien Sorbets (inklusive Schokolade!). [www.domori-eis.de](http://www.domori-eis.de)

Im „**Eismeer**“ im Glockenbachviertel werden täglich 12 frische Sorten produziert – aus einer Range von 128. Selbst wenn man den ganzen Tag Eis schlecken würde (und das geht im Eismeer normalerweise bis 23:00 Uhr) könnte man sich also nicht durch alle Sorten durchnaschen. Dabei gibt es Apfelstrudeleis genauso wie eher ungewöhnliche Kombis wie Steirische Vanille mit Kürbiskernöl und gerösteten Kürbiskernen. Das Milchspeiseeis

im Eismeer ist natürlich nur mit frischen regionalen Zutaten, ohne Zusatzstoffe – und ohne Ei – hergestellt. Die veganen Sorten sind zudem glutenfrei sowie frei von tierischen Produkten. Und, auch wenn man das nicht schmeckt: Das „Eismeer“ ist Münchens erstes klimaneutrales Eiscafé. Ach so: Und für Kinder-Eisbecher gibt es Zauberstreusel auf die Kugeln.

Das „**Fizzy Bubele**“ am Elisabethmarkt hat zur Zeit eigentlich nur bei schönem Wochenend-Wetter geöffnet, macht aber auch Sonnenschein-Ausnahmen. Am besten informiert man sich über Facebook. Die Besonderheit des verwirklichten Kindheitstraums der Betreiber Ban

und Daniel Fischer: bunte Toppings von Schokolade bis Gummibärchen und manchmal noch mit Brausestange. [www.fizzybubele.de](http://www.fizzybubele.de)

Spricht man in München über ausgefallene Eismacher, dann darf der „**Verrückte Eismacher**“ natürlich nicht fehlen. Er sagt über sich selbst, dass er schon als Kind eisverrückt war: Sieben Kugeln in der Waffel waren seine Standardbestellung. Heute kann er so viel Eis essen wie er möchte und bietet seine Kreationen auch noch in drei Eiscafés an. Dem „Wunderland“ (Amalienstraße), der „Isarnixe“ (Frauenhoferstraße) und dem „Froschkönig“ (am Viktualienmarkt, bei Redaktionsschluss nicht geöffnet) ➔



Hotel  
Restaurant  
Biergarten



Am Klettergarten 7 - 82065 Baierbrunn - Tel: 089 7448840  
info@hotelbuchenhain.de  
[www.hotelbuchenhain.de](http://www.hotelbuchenhain.de)

net). Seinen Namen macht der „Verrückte Eismacher“ natürlich mit Sorten wie „Weißwurst“ alle Ehre, die meisten Sorten sind aber weniger gewöhnungsbedürftig, vielmehr verführerisch. Zum Beispiel „Herzkönig“: mit Vanillecreme, Amarena, Likör und Walnüssen. Besonderes Angebot: Online kann man hier auch „Wunderhüte“ bestellen, die alles zum Eis-selber-machen enthalten.

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

Bleiben wir in der Amalienstraße finden wir auch noch eine der ersten rein veganen Eisdiele

Deutschland, das „IceDate“.

Wobei sich das „Date“ hier nicht auf ein Rendezvous bezieht, sondern auf die Tatsache, dass im „IceDate“ nur mit Datteln gesüßt wird, ohne Zucker und künstliche Zusätze. Damit ist das Eis weniger süß, durchaus aber nicht weniger intensiv im Geschmack. Denn „IceDate“ arbeitet mit süßen Datteln, frischer Cashew-Crème und reifem Obst. Selbstverständlich sind in



diesem Konzept auch die Becher und Löffel kompostierbar, und das Eis wird mit Elektro-Fahrzeugen transportiert. Dass die Nachhaltigkeit der Kreativität nicht schadet, sieht man schon bei der Beschreibung einiger natürlicher Zusatzstoffe wie Bio-Gemüse z. B. Karotte für das Karotte-Erdnuss-Eis, Bio-Blüten (z. B. Holunderblüten für das Zitronen-Holunder-Sorbet) oder ätherisches Öl (z. B. ätherisches Minzöl für das Schoko-Minz-Eis).

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

Ja diese Liste könnten wir noch deutlich erweitern. Aber wenn Sie alle diese Tipps ausprobieren, dann sind sie doch die nächsten Wochen gut beschäftigt – und werden beim einen oder anderen Konzept vielleicht auch süchtig und wollen nie wieder woanders hin. ■

# IL BRIGANTE

Ristorante - Bar - Pizzeria

## UNSER HAUSGEMACHTES OLIVENÖL

jetzt bei uns im Restaurant erhältlich!

0,75l Flasche 15 €



CATEGORIA SUPERIORE  
aus Basilicata



IL BRIGANTE

Bahnhofstraße 5

82069 Hohenschäftlarn

Telefon +49 (0) 8178/ 99 85 55

[www.il-brigante.de](http://www.il-brigante.de)





©Gerhard Ott

# Mein Barista

Von Diana Hillebrand

Der erste Eindruck ist ein bisschen San Francisco, ein bisschen James Dean mitten in Oberbayern. Das meinBARISTA in Germering ist ein lässiger, moderner Ort, den man sich auch gut in einer hippen Großstadt vorstellen kann.

**Eröffnet** wurde das Café 2014 von Miriam Ott, die die Räume übernommen, aber komplett umgestaltet hat. Dazu kommt, dass sich Miriam die Räumlichkeiten auf angenehme Weise mit einem Blumengeschäft teilt. Dank ihres frischen Konzepts hat sie ein einzigartiges Ambiente geschaffen. „Mir gefallen viele Stilrichtungen. Es muss nicht alles gleich sein, aber es muss passen.

Manchmal sehe ich etwas und dann verliebe ich mich“, erzählt die gebürtige Germeringerin.

**Ihre Liebe** zum Detail kann man im meinBARISTA überall spüren. Das Café ist gespickt mit Lieblingsstücken: Tassen, Bücher, Bilder, bunte Kissen und vor allem Schilder mit Sprüchen, wohin das Auge reicht. Miriam ➔



Miriam Ott



©Gerhard Ott

©Johannes Schimpfhauser

schmunzelt, als ich sie darauf anspreche. „Die Schilder bringt mein Vater Gerhard mit. Bei der Dekoration hilft meine Mutter Roswita. Hier braucht man kein Buch, man kann hier an jeder Wand etwas lesen. Zuhause habe ich allerdings Schilderverbot.“ Also tobt sich Miriam in ihrem Café aus, das sie mit viel Herzblut und Engagement führt. Dabei wollte sie eigentlich gar kein Frühstückscafé betreiben, wie sie mir verrät. „Ich arbeite seit ich 15 Jahre alt bin in der Gastrono-



mie und weiß, dass die Gäste sich vor allem am Abend mehr Zeit zum Genießen nehmen. Viele haben heutzutage keine Zeit mehr.“

**Doch Miriam** entwickelte einzigartige Strategien, um die Gäste in ihr Café zu locken und zum Bleiben zu verführen. „Ich bin ja in Germering geboren und habe eine Menge Freunde hier. Die habe ich gefragt, was sie sich unter einem perfekten Frühstück vorstellen würden und genau diese Frühstücksvarianten biete ich jetzt auch an. Das vegane ‚Mein Happy Day‘ (Mehrkornecken, Avocado-creme, Sojajoghurt mit hausgemachtem Granola mit Nüssen, Himbeeren und Kokosflocken) wünschte sich zum Beispiel meine beste Freundin Susi, das ‚Mein Balla Balla‘ (zwei Landeier im Glas mit Butterbreze oder Buttersemmel) meine Freundin Dani – und so kam eins zum andern.“

**Miriam hat wirklich viele Freunde!** Mit ihrer Hilfe ist eine ansehnliche, abwechslungsreiche Frühstückskarte entstanden, der es an nichts fehlt. Vor allem ihr selbst gemachtes Bircher Müsli kommt bei den Gästen gut an. Die Marmeladen sind hausgemacht, der Tee stammt aus einem Teeladen in Germering und die Eier bekommt sie vom „Hühnerhof Kiemer“ aus Alling. Die Cafébetreiberin setzt auf Regionales. Mittags verwöhnt sie ihre Gäste dann mit Hausmannskost

Fotos: Johannes Schimpfhauser



Große Kreisstadt  
**Germering**  
Kreis Fürstentum

82110 Germering  
Untere Bahnhofstraße 29A  
+49 89/8949025  
info@meinbarista.de  
www.meinbarista.de

wie Pfannkuchen, Toast, Flammkuchen oder Schinkennudeln. „Es ist eine Herausforderung, in der Küche zu arbeiten. Wir machen hier alles frisch“, betont sie. Alle Rezepte stammen von den Omas und Müttern ihrer Freunde.

**Miriam muss lachen**, wenn sie daran denkt, wie ungenügend sie früher gebacken hat. „Ich konnte früher gar nicht backen, es war die Hölle für mich. Heute kann ich sogar alle Rezepte auswendig und mache das mit Leidenschaft. Aber ohne die Hilfe meiner Mitarbeiterin Marie, die schon von Anfang an dabei ist, hätte ich das sicher nicht geschafft. Und auch mein Mann Konstantin und meine Tochter Lea unterstützen mich bei allem immer sehr.“ Ihre Freunde stellen heute immer wieder fest, dass Miriam die einzige von ihnen ist, die stets gern zur Arbeit geht – und das stellt sie auch täglich aufs Neue unter Beweis. „Ich bin irgendwie auch eine Entertainerin. An Geburtstagen decken wir besonders ein und dann singe ich auch gern mal ein Ständchen!“

Und zu all den Köstlichkeiten, die das meinBARISTA zu bieten hat, passt natürlich auch der Kaffee, der aus der Rösterei „Merchant & Friends“ in Glonn stammt. „Ich kannte die Röstungen von ‚Merchant & Friends‘ aus dem ‚Kempinski‘ in Berchtesgaden und mein



Fotos: Johannes Schimpfhauser

Vater kannte den Andi persönlich. Als wir uns dann kennenlernten, waren wir uns sofort sympathisch. Zusammen mit meinem Vater probierte ich mich durch die Röstungen.“ Das Rennen machte schließlich die kräftige „House Blend“-Mischung der Herrmannsdorfer Rösterei. Miriam weiß, dass es auch eine Übungssache ist, guten Kaffee zu machen. Inzwischen beherrscht sie diese Kunst aus dem Effeff. „Ich liebe es einfach, Kaffee zu machen.“

**Die Begeisterung**, mit der Miriam ihr Café führt, die unverstellte Freundlichkeit und die hervorragende Qualität locken zahlreiche Gäste in das Café. Dort begrüßt man sich nicht selten mit einem Küsschen; die Gäste dürfen auch in die Küche gehen. Die Atmosphäre ist angenehm locker. „Ich muss mich nicht verstellen, ich mag es, andere Menschen glücklich zu machen!“, bringt es Miriam auf den Punkt. Das glaube ich ihr sofort und nehme mir vor, das Café samt Blumenladen bald wieder zu besuchen. [www.meinbarista.de](http://www.meinbarista.de) ■

**Weitere Caféempfehlungen finden Sie hier:**  
**Diana Hillebrand – Zuhause im Café**  
 erschienen im Volk Verlag  
 ISBN: 978-3-86222-249-0  
 Hardcover, 216 Seiten, mit opulentem Bildmaterial, €29,90



## Pancakes

Zutaten für ca. 5–10 Stück  
(je nach Dicke)

5 Eier  
 125 g Vollmilch  
 125 g Sahne  
 125 g Zucker  
 Vanilleschote  
 1 Prise Salz  
 Zitronenabrieb (je nach Geschmack)  
 250 g Mehl  
 10 g Backpulver  
 Butter oder Öl zum Ausbacken,  
 etwas Puderzucker zum Bestreuen

### Zubereitung:

Eier, Vollmilch, Sahne, Zucker, das Mark einer halben Vanilleschote sowie eine Prise Salz verrühren, bis eine glatte Masse entsteht. Das Mehl sieben und dazugeben, das Backpulver hinzufügen und alles vorsichtig vermengen.

Jeweils eine Portion Teig in einer Pfanne mit Butter oder Öl ausbacken, bis der Pancake goldbraun ist. Mit Puderzucker bestreuen und mit frischem Obst und/oder Ahornsirup servieren.

70  
genießen

# Sonnenschutz für Haut UND Haare

Sommer. Endlich! Sonne, Sand und Meer. Urlaubsfeeling pur. Doch die schöne Jahreszeit bringt nicht nur gute Laune mit sich. Sie bedeutet auch Stress für die Haut – und für die Haare. Wir haben bei Experten nachgefragt, wie Sie beides optimal schützen und das Sonnenbad genießen können – und warum Sie keineswegs darauf verzichten sollten. ➔

Wärmende Sonnenstrahlen – herrlich! Für die meisten Menschen gibt es kaum etwas Schöneres. Die Sonne verbessert nicht nur unser allgemeines Wohlbefinden, sie steuert auch wesentliche Körperfunktionen. Nicht zuletzt sorgt sie für eine attraktive Bräune, doch sie hat auch ihre Schattenseiten. Und gegen die gilt es, sich optimal zu schützen.



*Gut behütet: Der moderne Panama-Hut von Mayser mit Sun Protection bietet einen zwischen 30 bis 80 Mal längeren Schutz als ohne. 169 €, gesehen bei Zechbauer*

### Die Haut vergisst nie!

Ohne ausreichenden Schutz verliert die Haut bei jedem Sonnenbad mehr und mehr an Feuchtigkeit und Elastizität, es kommt zu vorzeitiger Faltenbildung und anderen Anzeichen sonnenbedingter Hautalterung. Unbedingt vermeiden sollte man einen Sonnenbrand. Denn die Haut vergisst nichts, selbst den leichtesten Sonnenbrand nicht – die Hautzellen haben ein exzellentes „Gedächtnis“. Das Tückische an einem Sonnenbrand: Auch wenn er verheilt ist und nicht mehr weh tut, können Folgen zurückgeblieben sein. Insbesondere die bräunenden UVB-

Strahlen der Sonne können erhebliche Hautschäden verursachen. UVB ist nach wissenschaftlichen Untersuchungen zu über 80 Prozent an der Entstehung von Hautkrebs beteiligt. Also die Sonne lieber doch meiden, um auf Nummer sicher zu gehen?

„Meiner Meinung nach empfiehlt sich der Mittelweg“, sagt Dr. med. Nicole Schramm ([www.praxis-haut-haare-hormone.de](http://www.praxis-haut-haare-hormone.de)). „Man sollte die Sonne nicht komplett meiden, weil wir das Sonnenlicht auf der Haut für die Vita-



*Dank innovativer Technologien gibt es inzwischen Sonnenschutzpräparate, deren Schutzeffekt nicht durch Schweiß weggewaschen wird.*

*©Maridav-shutterstock.com*





Medizinischer Sonnenschutz, auch für Haut, die den größtmöglichen Sonnenschutz benötigt, z. B. bei Vorgeschichte Hautkrebs oder nach Laser- oder Peelingbehandlungen, 50 ml ca. 28 €, gesehen bei Kosmetikinstitut Dr. Schramm, [www.kosmetik-gruenwald.de](http://www.kosmetik-gruenwald.de)

Das Serum aus der „Water Drench®-Serie enthält einen hochdosierten Hyaluronsäurekomplex (75%), der die Haut umfangreich mit Feuchtigkeit versorgt. 30 ml ca. 65 €, gesehen bei TAGESFARM Kosmetik Spa [www.tagesfarm-muenchen.de](http://www.tagesfarm-muenchen.de)



min-D-Produktion brauchen, die für das Immunsystem bzw. für den Vitamin-D-Hormonspiegel von Bedeutung ist. Das Vitamin-D-Hormon reguliert über 300 Gene in unserem Körper, ist also extrem wichtig. Vitamin D3 ist nicht nur für die Knochengesundheit, sondern auch für Haut, Haare, Psyche und Immunsystem verantwortlich. Generell gilt aber Sonnenschutzpflicht, wenn die Haut noch gar nicht an Sonne gewöhnt ist. Dann sollte man möglichst mit Lichtschutzfaktor 50 beginnen, ganz besonders in der Mittagszeit zwischen 12 und 15 Uhr oder auch bei sehr hoher UV-Exposition wie beim Sonnenbad am See, auf dem Wasser oder oben auf der Bergspitze“, so die Grünwalder Hautspezialistin. „Wenn die Haut sich →

## MEDIZINISCHE KOSMETIK – HAUT UND HAAR IN GUTEN HÄNDEN!

### GESICHT

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

### HAND & FUSS

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

**CLEAR-LIFT LASERBEHANDLUNG** – bekämpft Akne mit Langzeitwirkung!

**HARMONY SHR** – Dauerhafte Haarentfernung – schonend schmerzarm für alle Haartypen!

### ÄSTHETIK

#### LASERMEDIZIN

#### KLASSISCHE HAUTERKRANKUNGEN

#### ANTI-AGING-MEDIZIN

**ACCENT XLI BODYFORMING** – Straffung + Reduktion von Fettzellen und Cellulite – sicher und schmerzfrei!

**HARMONY XL PRO** – Schonende Tattoorentfernung ohne Narben!

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



**KOSMETIKINSTITUT  
DR. SCHRAMM**

Emil-Geis-Str. 2  
82031 Grünwald

Tel. 089 – 649 10 253  
[www.kosmetik-gruenwald.de](http://www.kosmetik-gruenwald.de)



**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](http://www.praxis-haut-haare-hormone.de)





Anti-Aging-Sonnenpflege für die Bedürfnisse der Gesichtshaut. Mit feuchtigkeitsregulierenden Tamarindensamenextrakt und Baumwoll-Extrakt, der den hauteigenen Reparaturmechanismus fördert. Dank „Light Emulsion Technology“ ideal für Sport. 50 ml, ca. 34 € gesehen bei TAGESFARM Kosmetik Spa [www.tagesfarm-muenchen.de](http://www.tagesfarm-muenchen.de)

langsam an die Sonne gewöhnt hat, dann würde ich auf einen leichteren Lichtschutz zurückgehen oder zumindest dafür sorgen, dass man in der Mittagszeit einmal für 20 bis 30 Minuten Gesicht, Hände und Arme in die Sonne hält. Danach kann man wieder einen stärkeren Lichtschutz auftragen.“

#### Sonnenschutz nicht zu sparsam auftragen

Sonnenschutzprodukte gibt es heute in vielen verschiedenen Texturen und Applikationsformen, von der Sonnenmilch bis zum leichten, transparenten Spray. Worauf Experten aber immer wieder hinweisen: Den Sonnenschutz großzügig auftragen. Das wird oft falsch gemacht. Für die Höhe des Lichtschutzfaktors lautet die Grundregel: Je heller die Haut, desto höher. Helle Hauttypen sollten Lichtschutzfaktor 50+ verwenden, dunklere haben höheren Eigenschutz; bei ihnen reicht LSF 30 aus. Übrigens: Das Bräunen selbst ist ein Abwehrmechanismus der Haut gegen UVB-Strahlen. Um hier mit einem Irrtum aufzuräumen: Es stimmt nicht, dass das Verwenden einer Sonnencreme das Bräunen der Haut verhindert. Sie braucht nur länger, um braun zu werden. Dafür hält diese Bräune jedoch länger an.

Bei Vorerkrankungen wie Lichtdermatose oder gar Hautkrebs sollte man natürlich äußerst vorsichtig sein. Halten Sie Rücksprache mit dem Arzt und verwenden Sie ausschließlich medizinische Sonnenschutzprodukte, die teilweise einen LSF bis zu 100+ haben, wie zum Beispiel die Linie Heliocare 360°. Diese Produkte enthalten neben dem chemischen Filtersystem speziell erforschte Pflanzenextrakte, die die Haut zusätzlich schützen und die



Nach dem Sonnenbad: Das frische Gel der kleinen Münchner Marke MUTI kühlt und beruhigt die gereizte Haut. Aloe Vera und Hyaluronsäure sorgen für Feuchtigkeit bis in die tiefen Hautschichten. So hält auch die Bräune länger. 150 ml 28,40 €, [www.muti.de](http://www.muti.de)

Hoher Sonnenschutz und Make-up in einem für überempfindliche Haut sowie bei Unverträglichkeiten auf chemische Filter und Duftstoffe, in 2 Farben. 10 g, ca. 21,50 €, erhältlich in Apotheken

Zellschäden, also die Schäden, die durch zu viel Sonnenlicht in den Zellkernen entstehen können, bei der Reparatur unterstützen. Dank innovativer Technologie eignet sich diese Sonnenpflege auch gut bei starker Schweißbildung wie beim Beachball oder Joggen.

Worin unterscheiden sich eigentlich UVA- und UVB-Strahlen? UVA-Strahlen sind die Verursacher von Hautschäden. Ihre Gefahr wird oft unterschätzt, denn sie



dringen durch Wolken und Glas (Achtung beim Autofahren!) relativ tief in unsere Haut ein, bis zum Bindegewebe. Sie schädigen dort das Kollagen und führen zur vorzeitigen Hautalterung und Faltenbildung. UVB-Strahlen sind die Verursacher von Sonnenbrand. Sie dringen zwar nicht ganz so tief in die Haut ein, sind aber energiereicher als die UVA-Strahlen und können das Erbgut direkt schädigen. Einfach gesagt: In den Zellen können Schäden bestehen bleiben, die Ursache für Hautkrebs. ➔

**Hautflegetipps für den Sommer auf einen Blick**

- Möglichst Tagespflege mit UV-Schutz verwenden
- Hautpflege mit Hyaluronsäure (Creme+Serum) sorgt für lang anhaltende Feuchtigkeit
- 1 bis 2 Mal pro Woche eine Feuchtigkeitsmaske auftragen
- Mehrmals täglich das Gesicht mit Thermalwasser oder Feuchtigkeitspray einsprühen (in den Kühlschrank legen)
- 2 Liter Wasser trinken, denn die UV-Strahlen trocknen die Haut aus
- Für die Damen: Sonnen-Make-up mit UV-Schutz verwenden
- Bei sportlichen Aktivitäten spezielle Sonnenpflege auftragen
- Nach dem Sonnenbad eine After-Sun-Pflege auftragen, die bringt Feuchtigkeit und kühlt.
- Sonnenpflege mit mindestens LSF 20 (je nach Hauttyp) verwenden, regelmäßig und großzügig nachcremen.
- Bei Hautrötungen hilft reines Aloe-Vera-Gel: es kühlt und „repariert“.

*Sonnenschutz mit Arganöl für einen zerzausten Beach Wave Look. Das Mousse sorgt für Volumen und belebt Wellen. 175 ml, ca. 29 €, www.moroccanoil.de*



Und was ist mit der Sonnenmilch vom letzten Jahr? Wenn das Verfallsdatum noch nicht abgelaufen ist, heben Sie sie am besten im Kühlschrank auf. Prüfen Sie vor dem ersten Anwenden, ob sich Farbe, Geruch oder Konsistenz verändert haben. Wenn ja, dann ab in den Müll! ➔



**Villa Med**  
IHR PRAXISZENTRUM

**INNERE & ALLGEMEINMEDIZIN**

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

Buchen Sie Ihren Termin online!



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



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

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

INNERE & ALLGEMEINMEDIZIN · ERNÄHRUNGSMEDIZIN · SPORTMEDIZIN · REISEMEDIZIN  
VillaMed · Sollner Str. 19 · 82049 Pullach · Tel. 089.72719480 · [www.praxispullach.de](http://www.praxispullach.de)



**SOPHIE LEHMEYER - PRAXIS FÜR LOGOPÄDIE**

In meinen beiden Praxen in Solln und Pullach finden Sie eine fundierte, kompetente und auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Therapie.

Wir verfügen dabei über eine breit gefächerte Ausbildung als Logopädinnen und Sprachheilpädagoginnen mit vielfältigen Fort- und Weiterbildungen sowie langjähriger Berufserfahrung.



**Praxis am Krankenhaus Martha Maria**  
Wolfratshauerstraße 99  
81479 München  
T: 0 89 / 75 90 58 80



**Praxis am Krankenhaus Martha Maria**  
Wolfratshauerstraße 99  
81479 München  
T: 0 89 / 75 90 58 80



**Praxis Pullach**  
Am Kirchplatz 8  
82049 Pullach  
T: 0 89 / 890 540 545







Das Zwei-Phasen-Spray enthält einen starken UV-Filter und repariert bereits entstandene Schäden. Ideal auch für Wassersportler, weil wasserabweisend. La Biothétique, 150 ml, ca. 22 €, gesehen bei CHRISTINA MEYER, Haare, Kosmetik, Day Spa, [www.christinameyer.de](http://www.christinameyer.de)

### Auch die Haare brauchen Sonnenschutz

Was bei einem Sonnenbad oft vergessen wird – nicht nur die Haut leidet unter zu viel Sonne, auch das Haar! Die UV-Strahlen wirken oxidierend und erzeugen freie Radikale. Wurde es nicht ausreichend mit Schutz versorgt, zeigt sich schnell ein böses Erwachen. Das Haar verliert an Glanz, bleicht aus und wird trocken. Die Keratinstruktur wird so geschwächt, dass Haarbruch die Folge sein kann. Wie in Studien nachgewiesen wurde, greift UV-Licht helle Haare stärker an als dunkle.

„Ein UV- und Hitzeschutz ist im Sommer auf jeden Fall ein Muss“, betont Friseurmeister Maximilian Meyer ([www.maximilianmeyer.net](http://www.maximilianmeyer.net)). „Um extremere Struktur-schäden im Haar vorzubeugen, gibt es ebenso wie in der Hautpflege spezielle Sonnenschutzprodukte. Zu den Favoriten des La Biothétique Haar- und Beautyexperten gehört das „Soleil Vitalité Express“. Durch den hohen Anteil an Sonnenblumenextrakt bietet das Spray dem Haar einen Rundum-Schutz vor intensiven UV-Strahlen und verhindert so die Folgeschäden wie das Austrocknen der Haarstruktur oder das Verblassen der Haarfarbe. Meyer empfiehlt, das Produkt vor und nach dem Sonnenbad anzuwenden, da es zusätzlich eine hohe Pflegekomponente besitzt und für Glanz und Geschmeidigkeit sorgt.“

**Wichtig:** So wie es selbstverständlich ist, abends die Haut zu reinigen, trifft das auch für die Haare zu: Der Sonnenschutz muss ausgewaschen werden.

„Im Hinblick auf die Pflege benötigen Haare, die chemisch behandelt sind, im Sommer generell mehr Pflege

als sonst. Die poröse Haarstruktur muss „eingecremt“ werden, genauso wie trockene Haut nach dem Duschen. Das bedeutet: ein Conditioner ist Pflicht! Im Sommer gerne ein „Leave-in-Conditioner“. Der Friseurmeister empfiehlt zudem, wöchentlich eine Intensiv-Haarmaske für mindestens zehn Minuten einwirken zu lassen – oder am „Bad Hair Day“ auch mal den halben Tag. Gilt es, geschädigte Haare am Ende des Sommers zu reparieren, „sollte man das einem Profi überlassen“, empfiehlt Meyer. Als eine der „Reparatur-Maßnahmen“ nennt er eine spezielle Öl-Kur, die auch tiefergelegene Haarschichten erreicht und das Haar optimal pflegt.

Der Sommer kann also kommen ... genießen Sie ihn! ■



Im Schatten dauert der Bräunungsprozess zwar länger, aber er ist gesünder.  
©CharlotteRaboff-shutterstock.com

# TAGESFARM Kosmetik Spa

Neu in der  
**TAGESFARM Kosmetik Spa**  
Hautpflege an der Grenze zur Medizin



Kaufen Sie Ihre Kosmetikprodukte bei Ihrem Hautexperten-Team in Solln!

Wir haben eine große Auswahl an Best-off-Kosmetikprodukten!

Es steht Ihnen immer eine erfahrene Kosmetikerin für Beratung und Verkauf zur Verfügung!

Wir freuen uns auf Sie!  
Ihre Dagmar Richter und das gesamte Tagesfarm-Team

TAGESFARM Kosmetik Spa  
Wolfratshauer Str. 246 | 81479 München  
Tel + WhatsApp: 089 7916183 | [info@tagesfarm-muenchen.de](mailto:info@tagesfarm-muenchen.de)  
[www.tagesfarm-muenchen.de](http://www.tagesfarm-muenchen.de)



MEDICENTER SÜD – das neue Ärztehaus im Süden von München

## Diagnostik und Therapie auf höchstem Niveau unter einem Dach

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

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

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

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

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

## MEDICENTER SÜD — MÜNCHEN —



## NEUES ÄRZTEHAUS IM MÜNCHENER SÜDEN Fertigstellung bis Mitte 2021 geplant

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

- Flexible Grundrisse von ca. 150 m<sup>2</sup> bis ca. 1.030 m<sup>2</sup> für die Gestaltung individueller Praxiskonzepte
- Gesundes Arbeitsumfeld mit Wohlfühlambiente
- Nachhaltige Bauweise
- Konzeption und Bau durch regionalen, eigentümergeführten Projektentwickler

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

MEDICENTER SÜD GmbH  
Fon +49 8151 1875818  
[info@medicentersued.de](mailto:info@medicentersued.de)



# Trend Ölziehen

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

### Die Geschichte des Ölziehens

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

### Strahlende Zähne und eine gesunde Mundflora

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

### Detox für den ganzen Körper

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

©Africa Studio-stock.adobe.com



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



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

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



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

#### Schneewittchen-Glow

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

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

#### Immunsystem boosten

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



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

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

**Ein Öl für jeden Geschmack**

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

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

**So geht's oder First Things First**

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

Praxis Dr. Abbushi  
Hausärzte für Ihre Gesundheit

Corona Videosprechstunde Corona Telefonsprechstunde Allgemeine Videosprechstunde Allgemeine Telefonsprechstunde

Liebe Patientinnen und Patienten, wir alle leben in einer Zeit wie wir sie uns nie vorstellen konnten. Sie sind dringend angehalten, Ihre sozialen Kontakte so niedrig wie möglich zu halten. Es geht darum die „Alten und Kranken“ vor der Infektion mit dem Coronavirus zu schützen, weil sie besonders gefährdet sind.

Natürlich stehen Ihnen die **Oberhachinger Ärzte** bei gesundheitlichen Problemen auch, und gerade in dieser Zeit, zur Verfügung und die Praxen bleiben offen. Patienten mit allen Formen von Erkältungssymptomen sollen bitte nicht direkt in die Praxen kommen! Wir bieten Ihnen ab sofort mehrere Möglichkeiten an, um mit den Ärztinnen und Ärzten unserer Praxis in

Kontakt zu treten. In unserer **täglichen Corona-Videosprechstunde/ Telefonsprechstunde** können alle Fragen und das weitere Vorgehen im persönlichen Gespräch geklärt werden. Auch **Arbeitsunfähigkeiten** können unkompliziert ausgestellt werden. Tragen Sie sich ganz einfach über [www.abbushi.de](http://www.abbushi.de) in unseren Online Kalender ein!

Bleiben Sie gesund, Ihr Dr. Oliver Abbushi

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

Allgemeine Medizin • Innere Medizin • Krebsvorsorge • Schilddrüsendiagnostik • Psychosomatik • Hausbesuche

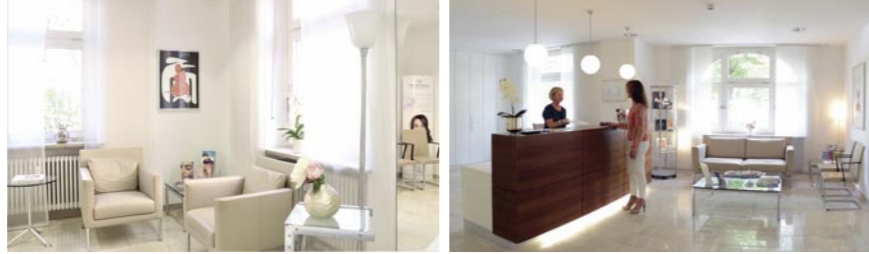


HNO-Privat-Praxis  
Prof. Dr. med. Kerstin Lamm

Ihre Spezialistin für  
Tinnitus Schwindel  
Gleichgewichtsstörungen Hörstörungen

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





## Lidstraffung: Kleiner Eingriff – große Wirkung

Als erstes blicken wir dem Gegenüber immer in die Augen. Wenn diese wach und lebendig erscheinen, lassen sie jedes Gesicht erstrahlen. Doch wirken sie müde und schlaff, oder besteht eine Neigung zu Tränensäcken, ist es vorbei mit dem Strahlen. Die ersten Müdigkeitsercheinungen rund um die Augen sind oft schon mit Mitte 30 sichtbar. „Bei vielen Menschen entwickelt sich ein zunehmender Hautüberschuss, der dann seitlich auf den Wimpern aufliegt“, erläutert Dr. Caroline Kim, Fachärztin für Plastische und Ästhetische Chirurgie. „Dies lässt sie müder und älter aussehen, als sie tatsächlich sind. Auch Tränensäcke können sich schon in sehr jungen Jahren ausprägen.“ Kein Wunder also, dass Korrekturen von Ober- und Unterlidern bei ihr zu den häufigsten kosmetischen Eingriffen gehören – durch alle Altersgruppen und bei Frauen genauso wie bei Männern.

Die Lidstraffung ist ein ambulanter Eingriff unter Lokalanästhesie; er dauert nur etwa eine halbe Stunde. Dabei entfernt die Medizinerin mit mikrochirurgisch geschulter Hand die Hautüberschüsse und verteilt geschickt das vorgewölbte Fettgewebe, das die

Tränensäcke am Unterlid verursacht. Nach dem Eingriff erscheint der Blick offener und wacher, die ganze Augenpartie wirkt jünger, strahlender. Schon nach etwa sieben Tagen ist von dem Eingriff nicht mehr viel zu sehen: Die hauchdünne Naht verschwindet in der Lidfalte und wird im Laufe der folgenden Monate verblasen.

„Das Ergebnis muss immer absolut natürlich sein und soll den individuellen Ausdruck nicht verändern“, erklärt Dr. Kim, deren Praxis zu den ersten Adressen in München zählt. „Mir ist es wichtig, dass die ursprüngliche Form der Augen erhalten bleibt.“ Bei Bedarf können zusätzliche Botox-Injektionen Krähenfüßchen, störende Falten an der Stirn oder auch die „Zornesfalte“ beseitigen und somit effektvolle Ergebnisse erzielt werden.

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

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

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



## Feste Zähne an einem Tag

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

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

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

Ihre Zahnärztin Dr. Elena Worthington M.Sc.



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

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

Tölzer Straße 8 | 82031 Grünwald  
 Tel. 089-6413254



## 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 Technologien (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. Babrak Kasi

Dr. Babrak Kasi ist seit 2007 in seiner Funktion als Facharzt für Innere und Allgemeinmedizin mit Notfallmedizin, Naturheilverfahren und Psychosomatischer Grundversorgung in Parkstadt-Solln als Hausarzt tätig. Seit Januar 2020 steht er im MediCenter-Solln den Patienten in Ergänzung zu den Fachärzten mit Spezialisierung privatärztlich zur Verfügung. Dabei geht es neben der allgemeinärztlichen Betreuung um die ganzheitliche medizinische Versorgung und die prädiktive und präventive Medizin, besonders im Hinblick auf altersrelevante Hormon- und Stoffwechselstörungen. Das persönliche und individuelle Gespräch, auch bei schwierigen und komplexen Problemen, ist die Stärke von Dr. Kasi.

Aktuell ist die **Covid-19-Diagnostik** und deren Zusammenhang mit anderen Erkrankungen das Thema der Stunde! Besonders wichtig ist die Durchführung von Impfungen zur Vermeidung von sonstigen Lungenerkrankungen. Bitte melden Sie sich für einen Termin telefonisch oder per Mail.

**Dr. med. Babrak Kasi, Facharzt für Innere und Allgemeinmedizin; mediCenter Solln,**  
Tel. 089/79 88 55 (mittwochs: 089/74 50 11 10)

81479 München, Wolfratshauer Str. 216  
Praxis-dr.kasi@t-online.de

# SOLLN mediCenter

Kompetente Fachärzte für Prävention und Therapie



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

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

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

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

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

Innere- und Allgemeinmedizin  
Dr. med. Babrak Kasi 089/79 88 55, Mi. 089/7450 11 10

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

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





# Auf den Spuren der Samurai

Japanischer Schwertkampf verlangt ein Grundmaß an Ausdauer, Körperbeherrschung, Kraft und Geduld. Japanischer Schwertkampf, egal ob traditionell oder in der modernen Version des Kendo, schult aber auch den Geist und sorgt für die charakterliche Festigung. Körperliche Fitness, geistiger Anspruch und dabei Entspannung? Das geht! ➔

Im Dojo, der Trainingshalle, herrscht absolute Stille. Kein Laut dringt über die Lippen der Schüler. Hoch konzentriert erwarten sie den Befehl des Sōke, ihres Lehrers. Alle Muskeln sind angespannt, die Sinne geschärft. „Yoi!“ Zu Deutsch: Mach Dich bereit. Wie ein Samuraischwert durchschneidet der Befehl auf Japanisch die Luft in der Trainingsstätte – ein kurzes Zischen, ein Lufthauch. Die Kämpfer haben das Schwert gezogen und den ersten Schritt gemacht.

Ein Hauch Japan weht durch die Sporthallen. Der japanische Schwertkampf, in der altherwürdigen Variante der japanischen Kriegskunstschulen oder moderner im Kendo, hat Einzug gehalten in unsere Kampf- und Turnsportvereine. Knapp 4000 Menschen in Deutschland trainieren die japanische Schwertkunst, die trotz der martialischen Kämpfe, der Schläge, Schreie und der scharfen Schwerter zu den verletzungärmsten und respektvollsten Sportarten gehört. Es ist wohl die tiefe Philosophie, die hinter dem Schwertkampf steht und die jedem Sportler auch den Respekt dem Gegner gegenüber abringt. Es geht um Geduld, Selbstdisziplin, um Beherrschung des Körpers und des Geists und die technischen Anforderungen. Die Festigung des eigenen Charakters, die eigene Vervollkommnung, und die strenge Einhaltung der traditionellen Regeln im Dojo gehören ebenso dazu.

Kendo, die moderne Variante des japanischen Schwertkampfes, spielt mit Macht. Zwar geht es (nicht mehr) um den Kampf Gut gegen Böse, die Macht spielt dennoch

eine große Rolle: Wer es schafft, sich auf seine Form zu verlassen und den Gegner zu fokussieren, zeigt Macht und besiegt den Kontrahenten mit seinem selbstbewussten Auftreten.

#### **Selbstverteidigung und Angriff mit Schwert**

Fast zwei Millionen Menschen praktizieren den Schwertkampf, Kendo ist Nationalsport in Japan. Mit langer Tradition. Denn wie viele der japanischen Kampfsportarten, reichen auch die Ursprünge des Kendo bis lange vor das 9. Jahrhundert nach Christus zurück. Bis ins 17. Jahrhundert war der Schwertkampf jedoch nur den japanischen Rittern, den Samurai, erlaubt und verlor durch den politischen Wandel dann erst einmal an Bedeutung. Kendo und damit das wich-



tigste Symbol der Samurai, das Schwert, wurde verboten. Erst Jahre später besann man sich in Japan zurück auf die Traditionen, Kendo wurde so erfolgreich wie nie. Mitte der 60er Jahre brachten die ersten Begeisterten den Trend nach Deutschland. Vor allem Judo-Sportler gehörten zu den ersten Anhängern.

Doch Kendo und auch die anderen Spielarten des japanischen Schwertkampfes sind weit mehr als eine Sportart. Sie sind ein Weg, eine Philosophie für das gesamte Leben. Sie lehren Respekt, moralische Stärke und Entschlossenheit. Die geistige Ausbildung des Lernenden steht im Mittelpunkt. Das beschreibt schon die letzte Silbe des Namens, das „do“: der Lebensweg. Ein kurzlebiger Fitness-Trend, gespeist aus der Begeisterung für Martial-Arts-Filme? Im ersten Moment, mag sein. Wer den Schwertkampf jedoch in seiner Tiefe begreifen und verstehen möchte, kann dies nur tun, wenn er sich voll und ganz darauf einzulassen vermag.



### Den Gegner mit der eigenen Aura verunsichern

Es geht darum, den Gegner zu fühlen, ihn mit der eigenen Aura zu verunsichern. Die Fußarbeit kann bereits unter Druck setzen, dass der Schlag mit dem Schwert nur noch den Kampf besiegelt. Allein durch die geistige Kraft soll der Gegner zu einem Angriff provoziert werden, um den ersten Schnitt erfolgreich setzen zu können. Der Gegenan-

griff erfolgt unmittelbar. Eine Verteidigung gibt es beim Kendo nicht, vielmehr stellt man sich Konflikten ganz offen. Im Sport wie im realen Leben. Ein Treffer ist auch nur dann gültig, wenn er mit Überzeugung ausgeführt wird.

Das Training ist hart und verlangt den Sportlern vieles ab. Belohnt aber gleichzeitig mit vielen Eigenschaften, die vor allem auch für das tägliche Leben, beruflich wie privat, von unermesslichem Nutzen sind: körperlicher und geistiger Ausdauer, erhöhter Aufmerksamkeit, Geschick und Entschlusskraft, ➔

©snapitude-stock.adobe.com



# ZAHNZENTRUM SOLLN

Albrecht M. Walther & Kollegen



*Auch in Krisenzeiten sind wir für Sie da!!*



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

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

*Wir freuen uns auf Sie!*

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



Termine nach Vereinbarung in den Zeiten

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

Sollner Str. 65 b  
81479 München

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

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

Konzentration, Reaktionsvermögen, Selbstdisziplin, Teamgeist und Verantwortung und nicht zuletzt Fairness.

„Ich merke das im beruflichen Alltag, ich bin über die letzten Monate deutlicher und direkter meinen Kunden und Auftraggebern gegenüber geworden“. Holger Sommer praktiziert japanischen Schwertkampf seit einem Jahr, in der traditionellen Variante. Koryu-Bujutsu heißt die alte Schule der Kriegskunst. Das Training – es ist viel mehr als ein körperliches Programm – geht zurück auf die Lehren der über 800 Jahre alten Schwertkampfschule Hokushin Ittō-Ryū; neben der Schwertkampfkunst stehen hier schnelle Schwertzieh-Techniken ebenso auf dem Stundenplan wie waffenlose Techniken und freies Sparring. Leiter der internationalen Schule, die ihr Hauptquartier in München hat, ist Ōtsuka Ryūnosuke Taira no Masatomo. Der Soke (Großmeister) in 7. Generation ist gebürtiger Münchner; sein Lebenslauf liest sich wie eine Geschichte aus Hollywood: Mit 13 liest er die Samurai-Geschichten, mit 15 kommt er zum Schwertkampf, mit 18 zieht er nach Japan, um in einer Koryu, der altherwürdigen japanischen Kriegskunstschule zu lernen. Und ihm gelingt, wovon nicht nur Japaner träumen. Der Soke erkennt sein Talent und seine bedingungslose Leidenschaft, bildet ihn aus, adaptiert ihn und übergibt ihm dann



©snaplitude-stock.adobe.com

die Leitung der Schule. Dazu gehört noch viel mehr: die Weiterführung der Philosophie, der Lehre der Koryu. Und so ist der Münchner der erste Nicht-Japaner in der japanischen Geschichte, der die Autorität einer traditionellen japanischen Kampfkunstschule innehat.

Holger Sommer trainiert drei- bis viermal pro Woche in seinem Dojo in der Münchner Flößergasse. Ihn begeistert, wie das Dojo geführt wird, was er lernt und wie sich das Gelernte auf sein Leben auswirkt. Seinen Weg beeinflusst. „Es geht um absolute Körperspannung, jede Bewegung ist exakt einstudiert. Kraft wird nur da eingesetzt wo sie im entscheidenden Moment notwendig ist. Kein Millimeter wird zu viel preisgegeben, die Kraft wird gespart“.

Holger Sommer ist Modedesigner und Modejournalist. Früher war er Leistungssportler. Zum japanischen Schwertkampf ist er über eine persönliche Begegnung mit dem Soke der Münchner Koryu gekommen. Die tiefe Überzeugung, mit der dieser die Philosophie der Schule präsentiert und lebt, hat ihn beeindruckt. Im Training wechseln die „Samurai-Schüler“ Holz- und scharfe Schwerter ab. „Man lernt Techniken, mit denen man Menschen töten kann“. Dieses Bewusstsein macht einen, aus der auf den ersten Blick gefährlichen Sportart, dem Leben und dem Gegenüber besonderes respektvoll. Von Anfang an. „Der Schwertkampf festigt und stärkt den Charakter – auch im realen Leben au-



Berhalb des Dojo. Der philosophische Background gibt mir einerseits eine bestimmte Gelassenheit im Geschäftsleben, andererseits bin ich straighter. Meine Zeit mir zu schade“.

Die Bewegungen sind feingliedrig und schnell, sie erfordern Körperspannung und ein besonderes Körperbewusstsein. Holger Sommer betreibt nebenher Ausdauer- und Krafttraining. „Zum traditionellen Schwertkampf gehören Techniken und Bewegungsabläufe, die uns Europäern vielleicht auf den ersten Blick fremd sind, die aber das Körperbewusstsein ungeheuer beeinflussen.“ Es geht darum, Körper, Geist und Schwert in Harmonie zu bringen. Meditation ist ein fester Bestandteil der japanischen Kampfkunst. „Schwertkampfkunst ist kein Fitness-Trend. Körper und Geist werden gestärkt und gestählt, der Background dahinter ist aber zu nivauvoll für eine bloße Trendsportart. Schwertkampf macht man aus Überzeugung.“

**Zur Einsteigerausrüstung** gehören an Kleidung: Hakama, Shitagi, Gi, Obi, Tabi. Ein Bokuto/Holzschwert, für Battōjutsu ein Shinken/Katana. Für den Bereich Kendo kommt zu der Kleidung noch ein Bögu und das Shinai hinzu. ■

Weitere Informationen und Impressionen:  
[www.instagram.com/sommer.holge/](https://www.instagram.com/sommer.holge/)  
[de.hokushinittoryu.com/koryu-bujutsu](https://de.hokushinittoryu.com/koryu-bujutsu)

©snaptitude-stock.adobe.com

## Endlich keine Schmerzen mehr!

*Wir helfen Ihnen sehr effektiv und schnell  
Ihre Schmerzen zu beseitigen.  
Dauerhaft.*

*Auch wenn Sie schon viele Jahre  
chronische Schmerzen hatten.  
Ganz ohne Medikamente, Spritzen oder OP's.*

*U. a. bei allen Stadien von Arthrose,  
Bandscheibenvorfällen, Migräne,  
Nacken- und Schulterschmerzen,  
Ellenbogen- oder Rückenschmerzen.*

**[www.liebscher-bracht.com](http://www.liebscher-bracht.com)**

**Dr. Markus  
Hundhammer**  
Schmerztherapeut



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



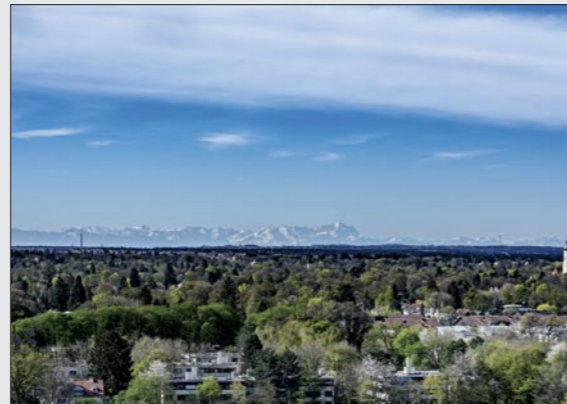
**Altbogenhausen:** Elegante Gartenwohnung, Wohnfl. ca. 83 m<sup>2</sup>, 2,5 Zi., BJ 1958, Generalsanierung 2015, Garten, 2 Balkone, voll möbliert, Bedarfsausweis: Endenergiebedarf kWh/(m<sup>2</sup>a): 73,00, Strom, EEK: B, BJ 2015, KP € 1,52 Mio., (zzgl. Provision für Käufer 3,57% inkl. MwSt.), E&V ID W-02IC1Y  
**München** · +49 (0)89-998 99 60



**Haidhausen:** Sonniger Familientraum mit gr. Balkon, Wohnfl. ca. 107 m<sup>2</sup>, 3,5 Zi., BJ 2008, TG Stellplatz, Verbrauchsausweis: Endenergieverbrauch kWh/(m<sup>2</sup>a): 79,00, Fern-/Nahwärme, fossiler Brennstoff, EEK: C, BJ 2009, KP € 1,563 Mio., (zzgl. Provision für Käufer 3,57% inkl. MwSt.), E&V ID W-02ICCH  
**München City Center** · +49 (0)89-23 70 83 00



**Solln:** Sonnige Wohnung in Bestlage, Wohnfläche ca. 94 m<sup>2</sup>, 3 Zimmer, BJ 1973, lfd. renoviert, Bedarfsausweis: Endenergiebedarf kWh/(m<sup>2</sup>a): 99,00, Erdgas H, BJ Anlagentechnik: 2008, Energieklasse: C, KP € 890.000,- (zzgl. Provision für Käufer 3,57 % inkl. MwSt.), E&V ID W-02IMZY  
**Münchner Süden** · +49 (0)89-649 88 60



**Thalkirchen:** ETW mit Weitblick über München und die Berge, Wohnfläche ca. 184 m<sup>2</sup>, 4 Zi., BJ 2012, Bedarfsausweis: Endenergiebedarf kWh/(m<sup>2</sup>a): 47,60, Fernwärme, erneuerbare Brennstoffe, KWK-Anlage, BJ: 2012/2013, KP € 2,325 Mio. (zzgl. Provision für Käufer 3,57 % inkl. MwSt.), E&V ID W-02G8WL  
**Münchner Süden** · +49 (0)89-649 88 60



**Glockenbach:** Unikat mit Garten und Pool, „Haus im Haus“-Charakter, große Süd-Terrasse und privater Garten mit Pool, Einrichtung von der Innenarchitektin Maria Brandis (Freso Home), Schreinerarbeiten von Karl Dreer, Raumhöhen bis zu 2,97 m, raumhohe Fenster-Schiebetüren, Wohnfl. ca. 292 m<sup>2</sup>, Nutzfl. u. Gartenfl. ca. 118 m<sup>2</sup>, 6-7 Zi., BJ 2017, Bedarfsausweis: Endenergiebedarf kWh/(m<sup>2</sup>a): 34,00, Gas, Strom, EEK: A, BJ 2016, KP € 6,19 Mio., (zzgl. Provision für Käufer 3,57% inkl. MwSt.), E&V ID W-02HWN9  
**München City Center** · +49 (0)89-23 70 83 00

**Engel & Völkers Immobilien Deutschland GmbH** · Lizenzpartner der Engel & Völkers Residential GmbH

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

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

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

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



**ENGEL & VÖLKERS**

100  
WOHNTEN

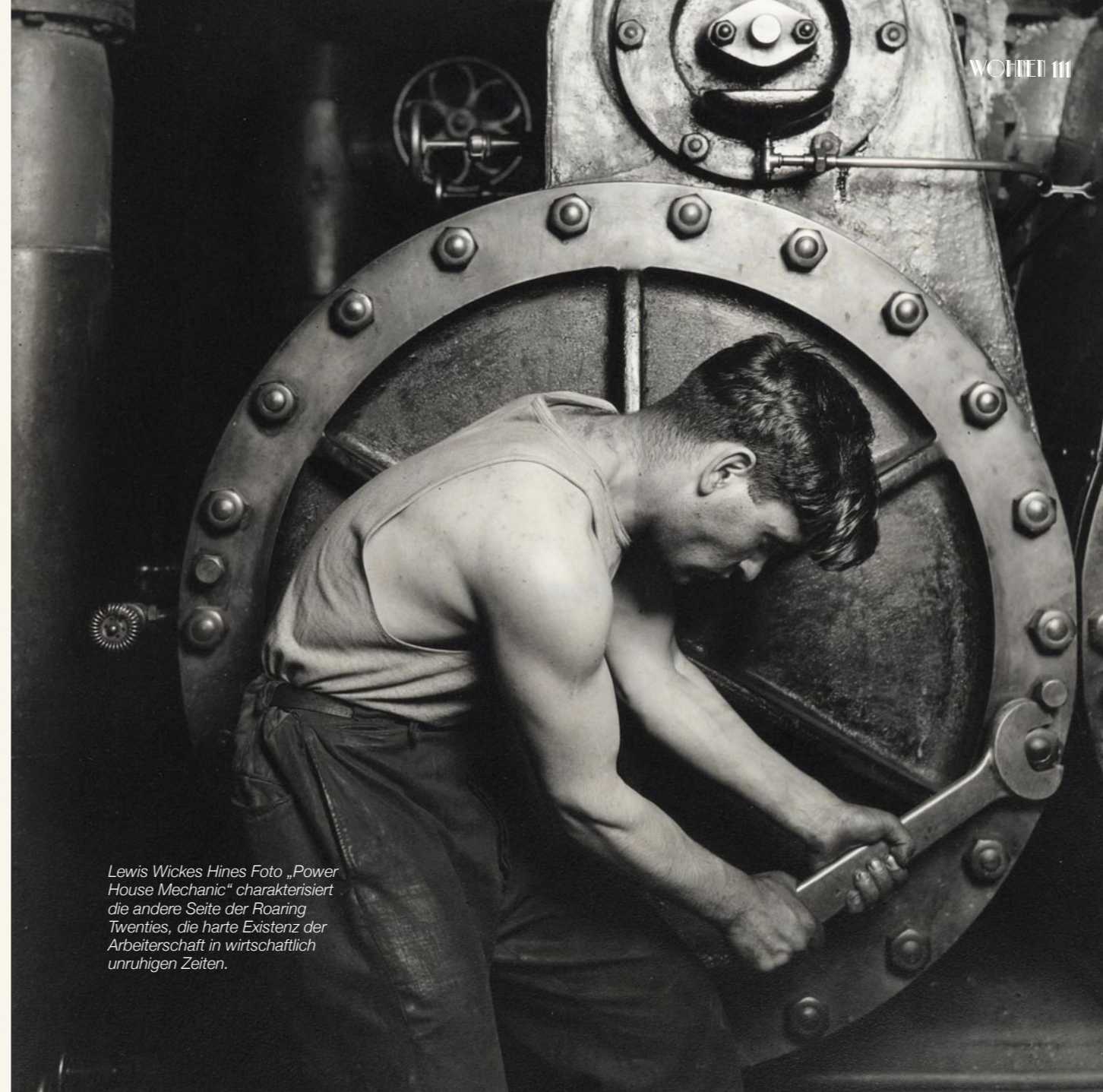
# ELEGANTE LINIEN

Die Zwanzigerjahre des vorigen Jahrhunderts waren krisengeschüttelte Jahre, in denen moderne Konzepte in Kunst, Design und Architektur die Zeitenwende der Moderne einläuteten. Der gestalterische Wandel zeigte sich auch im Wunsch nach Luxus. ➔

Ein echter Art-Deco-Klassiker  
ist das Sideboard von  
Charles Schimpf.  
©HARMSTORF & PETZ,  
artdeco-konzepte.de

## MAN NAMTE SIE DIE „GOLDENEN ZWANZIGER“, ...

... aber es waren harte instabile Jahre. Ein alter Kontinent nach einem nie gekannten Krieg, ein verwundetes Land mit dem gewagten Experiment der ersten Demokratie. Und doch war Aufbruch zu verspüren, während Inflation und Wirtschaftskrise die Menschen hart trafen. Es war diese neue Freiheit, die bei allen materiellen Entbehrungen nie gekannte Freiräume schuf und den Wunsch, eine neue Welt zu gestalten, erwachen ließ. Ein starkes Symbol waren die selbstbewussten Frauen, die zum Beispiel in Deutschland erstmals freies Wahlrecht hatten. Sie entledigten sich des einengenden Korsetts, die Kleider wurden leichter und fließender und der Kurzhaarschnitt war mehr als ein Modetrend. Ikonen wie Coco Chanel mit der Erfindung des „kleinen Schwarzen“ waren nicht einfach nur innovative Modeschöpfer, sondern Revolutionäre der ➔



*Lewis Wickes Hines Foto „Power House Mechanic“ charakterisiert die andere Seite der Roaring Twenties, die harte Existenz der Arbeiterschaft in wirtschaftlich unruhigen Zeiten.*





Auf Plüsch und Pomp verzichtet man im jüngsten Kleinod des Hotel Sacher Wien, stattdessen führt der Ende 2018 neu eröffnete Salon Sacher seine Gäste zurück in die Goldenen Zwanziger! ©Hotel Sacher



*Die klassische Kombination des Art Déco: Industrielles Metall im Materialmix mit üppigen, samtigen Stoffen wie bei diesem Loungesessel von Depot.*

überkommenen Rollenbilder. Ein schlagender Beweis, dass innovative Gestalter und Designer dieser Welt mehr als nur Dinge zum Konsum erschufen, sondern mit ihren Entwürfen der eleganten Linien das neue Bewusstsein und Lebensgefühl der sich emanzipierenden Käufer verändern und auszudrücken halfen. Die Welt hatte bei allen Problemen Lust auf etwas Luxus, Bequemlichkeit und eine mondäne Leichtigkeit, die für fast alle erreichbar sein sollte.

Die Architektur spielte in dieser Epoche eine große Rolle, die auch in München ihre innovativen Spuren hinterließ. Sie verließ den reinen Repräsentationsbau für alte Eliten und schuf Bauwerke, die einen hohen öffentlichen Nutzen hatten. Heute gehen wir etwas achtlos an ihnen vorbei, denn sie heischen nicht nach Aufmerksamkeit, sondern erfüllen bis heute ihren Zweck in zurückhaltender Eleganz. Das Backsteinhochhaus in der Blumenstraße mit seinem Pater Noster, noch heute als Teil der

# ARCHITEKTUR NACH MASS.

In Münchens bester Belvedere-Lage entstehen exklusive Eigentumswohnungen in 13 Häusern mit unikathafem Charakter. Baukunst für anspruchsvolles Wohnen: HOCH DER ISAR.

- Lichte Raumhöhen von 2,60 bis 3,50 Metern
- Wohnungen mit 1 bis 5 Zimmern von 40 bis 330 m<sup>2</sup>
- Penthouse-Wohnungen mit Skydecks
- Drei verschiedene Stylewelten und exklusive Bäder: Hochwertige VOLA Armaturen, Waschtischunterschranke, Designhandtuchheizkörper, bodengleiche Duschen mit Rinnenentwässerung, Kopfbrause und Echtglas-Duschabtrennung etc.
- Zwei Community-Dachterrassen
- Exklusive Lobby mit Concierge-Service
- Quartiers-App für individuelle und gemeinschaftliche Anliegen
- Gemeinschaftlich nutzbarer Fitnessraum
- Repräsentative Gestaltung der Hauseingangsbereiche mit Natursteinböden und extravaganter Lichtkonzept
- KNX-System zur Steuerung der Haustechnik

## WOHNUNGSBEISPIELE

Culture Apartment: 2 Zimmer | 43,52 m<sup>2</sup> | 690.000 €  
Garden Residence: 4 Zimmer | 194,61 m<sup>2</sup> | 1.975.000 €

HOCH  
DER  
ISAR



HAUS 8/13

ein Projekt von

BECKEN



Unverändliche Visualisierung

Das Fraser Suites in Hamburg ist eine Hommage an den Lebensstil der Zwanzigerjahre. Eigene, hellere Farben vermengen sich mit dem Bestand an warmen Brauntönen und geben so dem prunkvollen Eingangsbereich mehr Coolness und eine gewisse Leichtigkeit.  
©Christian Kretschmar für JOI-Design



Auch in der Küche erzeugt die Kombination aus strengen glänzenden Fronten mit verspielter Wandgestaltung eine elegante Anmutung. ©Küche & Co.

Stadtverwaltung genutzt, oder die berühmte Borstei, das wie ein eigenes abgeschlossenes Viertel mit Läden und sonstiger Infrastruktur entworfen wurde, zeigen idealtypisch durchdachte Stadtplanung, die für die einfachen Bürger da sein sollte. Einem innovativen und doch kaum bekannten Geist sei hier ein kleines Denkmal gesetzt. Der Architekt Robert Vorhoefer, ehemals Leiter des Baureferats der Münchner Postdirektion, schuf für diesen alltäglichen Dienstleister elegante geschwungene Zweckbauten, die bis heute wegweisend in Ästhetik und Funktion sind. „Neue Sachlichkeit“ klingt dabei viel zu kühl und technokratisch, wenn man die innovative Fassade mit seiner organischen Wölbung am Goetheplatz oder

die Rotunde des Verteilzentrums an der Arnulfstraße sieht, das mittlerweile zu einem der beliebtesten Veranstaltungsorte in zentraler Lage umfunktioniert wurde. In allen Vierteln hat dieser Neuerer der Moderne solche Beispiele uneitlen Gestaltungswillens hinterlassen, die sich durch Ausdrucksstärke mit klaren Linien und hoher Materialqualität auszeichnen.

Dies gilt auch für den maßgeblichen Interiorsstil dieser bewegten Jahre, das Art Déco. Es erlebt nach 100 Jahren gerade wieder eine Renaissance, da seine zurückhaltende Eleganz gepaart mit ausgesuchten Materialien den Nerv der Zeit trifft, ansprechende Objekte mit Nachhal-





Selbst Zweckbauten gaben sich avantgardistisch. Der fast vergessene Architekt Robert Vorhoefer gestaltete innovative Fassaden wie die geschwungene Post am Goetheplatz. ©Ruben Kabalo

tigkeit und Zeitlosigkeit kurzlebigen Trends vorzuziehen. Dem Art Déco liegt interessanterweise kein eindeutiges Stilelement zu Grunde. Er ist vielmehr ein fast intellektueller Ausdruck dessen, was wir heute als „Klassische Moderne“ bezeichnen. Nach den Jahren in den Stahlgerüsten des ersten Weltkrieges, wurde hier der Sehnsucht nach Schönheit, Leichtigkeit und Harmonie Ausdruck gegeben. Es war auch die große Zeit von Künstlerikonen wie Picasso, Matisse und Braque, die mit

neuen Formen und Farbgebungen spielten und so ihren Einfluss auf die Ornamentik des Stils, die sowohl floral als auch geometrisch sein konnte, ausübten. Ursprünglich nahm der Trend wie so vieles seinen Anfang in Frankreich, das bis dahin führend in modernen Utopien war. Wir verbinden aber das Art Déco heute auch stark mit Amerika, wenn wir an Romanfiguren wie den „Großen Gatsby“ von F. Scott Fitzgerald oder die klare Formgebung eines Empire State Buildings mit seiner unver-



## Welcher Wärmetyt sind Sie?

**Frierer?**



**Schwitzer?**



**Hitzer?**



**Bei uns findet jeder  
die richtige Zudecke  
und Bettwäsche!**

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

# Betten BEER

**Seit 16 Jahren – Direkt am Marktplatz 11  
in Grünwald**

Öffnungszeiten

Mo. bis Fr. 9.00 – 13.00 Uhr

Mo. bis Fr. 14.00 – 18.00 Uhr

Sa. 9.30 – 13.00 Uhr

Tel. 089/6 41 18 08

Fax: 64 95 78 06

m.baumgartner@betten-beer.de

Parkplatz vor dem Haus

**Gerne beraten wir Sie auch zu Hause**



Ein Hauptmerkmal des Art Déco sind selbstbewusste starke Muster wie bei dieser Wandgestaltung von Rebel Walls, die jetzt eine Renaissance erleben.

Futuristische Geometrie zeichnet die Objekte der Golden Twenties aus, wie bei dieser golden glänzenden Lampe von Gubi.



wechselbaren Wandgestaltung des Foyers denken. Es ist diese Mischung aus eleganten Linien, raffinierten Verzierungen, hochwertigen Materialien und starken Farben, die gerade in die Gestaltung des Interior Einzug gehalten haben.

Es gab viele Bezeichnungen damals, oft wurden auch die Begriffe „Style Moderne“ oder „Jazz Age“ verwendet. So fiebrig und aufregend wie die Musik der Nachtclubs war auch das private Leben mit seiner Lust auf Luxus und etwas Exklusivität. Eine materielle Utopie, die sich natürlich in den sogenannten „Goldenen Zwanzigern“ kaum einer leisten konnte, aber so wie der Eskapismus

der aufwändig inszenierten Revuefilme eines Fred Astaire bot das Art Déco eine einzigartige Wunschkulisse. Am treffendsten hat das Lebensgefühl dieser Zeit Woody Allen in seinem Film „The Purple Rose of Cairo“ inszeniert, in dem sich eine ärmliche Titelheldin in einem dunklen Filmsaal in diese elegante Welt wegträumt. Schöne Frauen in fließenden Gewändern mit stilvoll gekleideten Gentlemen, die sich auf teuren Ottomanen dem luxuriösen Leben hingaben und mit den berühmten „weißen Telefonen,“ die einem ganzen Filmgenre ihren Namen gaben, zu Besuchen von mondänen Nachtclubs verabredeten. Daher verwundert es nicht, dass aktuell Luxus-hotels das Art Déco und den Twenties Style wieder für



Die Neugestaltung der Präsidentensuite im Hotel KEMPINSKI BRISTOL BERLIN erfolgte im Stil der Zwanzigerjahre. Verwendung fanden sowohl restaurierte Originale als auch maßgefertigte Reproduktionen.

©HARMSTORF & PETZ, artdeco-konzepte.de  
Foto: Rainer Hofmann  
Photodesign



Verspielte Geometrie in pastelligen Farben dominiert bei den Details des Art Déco wie bei diesem Objekt von Grassi.

sich entdecken. So hat gerade das berühmte Hotel Sacher in Wien seinen Salon authentisch bis ins Detail als Hommage an diese bewegten Zeiten umgestaltet. Hier kann nun jeder Besucher bei exquisiten Köstlichkeiten einen Kurzurlaub in die Twenties unternehmen, inklusive der Variationen des Kultgetränks jener Zeit, dem Absinth.

Wie bereits erwähnt, gibt es für das Art Déco keine eindeutige Stildefinition. Es vereint Elemente des Klassizismus und Jugendstils mit der Funktionalität der Moderne. Einzig typisch ist die Verwendung von starken Stoffmustern und -farben, die aus dem beginnenden internationalen Tourismus in alle exotischen Länder der Welt ihre

# Verkaufen ist einfach.

Thomas Würner und Walter Schuler (Immobilienmakler)



## Denn wir haben den passenden Käufer für Ihre Immobilie!

Für unsere bonitätsstarken Kunden suchen wir laufend:

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

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

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

Kreissparkasse  
München Starnberg Ebersberg  
Immobiliencenter Süd  
Bahnhofstraße 34  
82041 Deisenhofen

Telefon 089 23801 2250  
Telefax 089 23801 2472

immobiliencenter-sued@kskmse.de



Die moderne Interpretation dieses luxuriösen Stils macht den Entwurf von Küche & Co. zu einem mondänen Lebensmittelpunkt.

sinnliche Inspiration zogen. Diese zahllosen unerschöpflichen Quellen machen den Stil so zeitlos und verleihen ihm eine vorher nie gekannte internationale Note. Ausschlaggebend sind die ausgesuchten eingesetzten Materialien. So hat der klassische Art-Déco-Tisch eine Marmorplatte oder verwendet andere hochwertige Natursteine. Aus fernen Ländern stammten die verwendeten Hölzer und waren Ausdruck der Sehnsucht nach der Ferne. Poliertes Palisander oder auch heimischer Nussbaum mit starker Maserung sind bis heute ein absolutes Must, wenn es darum geht, diesen Stil wieder aufleben zu lassen. Ein Trend, der schon seit Jahren durch die Interior-Szene zieht, hat auch hier seine Wurzeln. Dramatische Metalleffekte mit glänzenden Oberflächen als Akzent sind eine Erfindung dieser Zeit. Chrom, Kupfer, Gold und Edelstahl waren Materialien, die in dieser industriell geprägten Zeit ihren Weg in die Häuser und Wohnungen der, heute würde man sagen, Trendsetter fanden. Es ist der futuristische Einfluss dieser Bewegung, der sich in den gradlinigen geometrischen Flächen dieser Baustoffe zeigt.

Als Kontrast zu dieser materiellen Härte sind die Sitzmöbel mit bequemen fast flauschigen Stoffen bezogen. Samt in all seinen Farbnuancen oder Velours in verschiedenen Qualitäten sorgen für die gewünschte Behaglichkeit, in der man mondäne Abende im Freundeskreis verbringen möchte. Kräftige Farben wie Dunkelblau und -grün setzen sich von pastelligen Tönen bei anderen Wohntextilien wie zum Beispiel den Vorhängen ab. Wich-

tig sind auch kleinere Objekte wie Lampen, Kerzenhalter und ähnliches, die nicht ornamental überladen, sondern mit gewagteren Grundformen spielen. Selbst Kronleuchter waren zu dieser Zeit en Vogue, allerdings nicht kristallglänzend, sondern geschwungen aus industriellen Materialien. Man darf nicht vergessen, dass zu dieser Zeit die Elektrifizierung in der Welt ihren Einzug hielt. Daher mussten neue Formen gefunden werden, die warme Lichtatmosphären ermöglichten, die sonst von unzähligen schwachen Kerzen geschaffen wurden. Natürlich waren sie nur für die hohen Decken des gehobenen Bürgertums geeignet, das sich in diesen Jahren endgültig vom oft überladenen, schwülstigen Interior der Fürsten- und Adelhäuser emanzipierten. Prägend sind für diese Zeit dazu die geometrisch und zugleich mit floralen Mustern, etwa der Acanthusblüte, gewebten Stoffe, die als Wandbespannung oder Textilaccessoires wie Decken und Tücher unser Bild der Zeit in seiner Anmutung bestimmen. Man wollte moderner, eigenständiger in der Einrichtung sein, doch selbstbewusst auch einen etwas zurückhaltenden Luxus demonstrieren.

Dieser Mix aus klarer Moderne und geschwungener Eleganz, puren Materialien und opulenten Farben übt bis heute die Faszination des Art Déco aus. Der Stil setzt einen selbstbewussten Kontrapunkt zu den minimalistischen Strömungen der Zwanzigerjahre, wie etwa dem Bauhaus mit seiner industriellen Sichtweise, das ein soziales Konzept für alle mit innovativem Design verband. Es speist sich aus großbürgerlichen Traditionen und fin-



*Die Twenties waren gekennzeichnet von einer Sehnsucht nach Luxus. Auch heute darf es wieder mehr sein wie bei Associative Design OPR The Luxury House Excelsior. ©OPR*

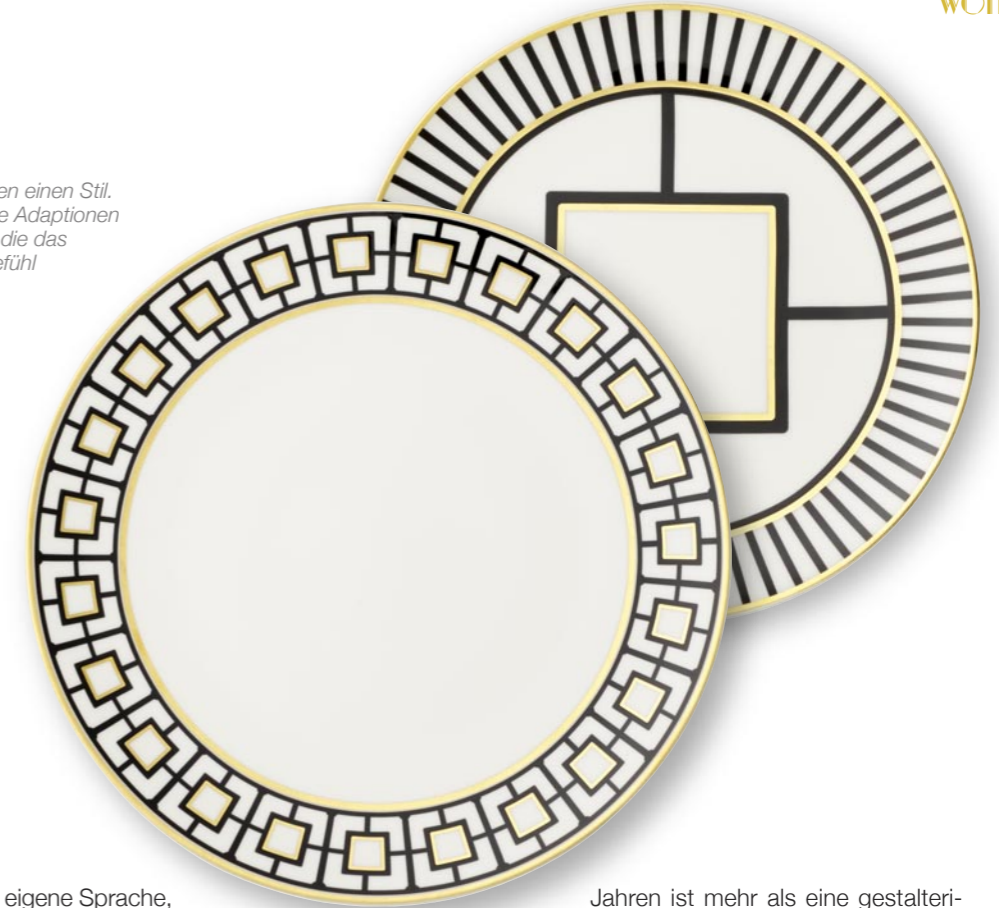


*Mit zu starken Formen und Farben kennzeichnen die Heimtextilien dieser Epoche. Hier von Zimmer & Rohde, gesehen bei Stoffhaus in Pullach.*





*Erst die Details vollenden einen Stil. Hier sind es zeitgemäße Adaptionen von Villeroy und Boch, die das authentische Lebensgefühl dieser Jahre erzeugen.*



det doch seine ganz eigene Sprache, die sich aus einer Sehnsucht dieser turbulenten Zeit nach etwas Luxus und ausgelassener Lebensfreude nährt. Dies war vielleicht der unbewusste Tanz auf dem Vulkan, das unbestimmte Gefühl der Vergänglichkeit, und so verwundert es nicht, wenn die Blütezeit des Art Déco wie abgeschnitten mit der verheerenden Weltwirtschaftskrise von 1929 endet. Die Utopie war verschwunden, das optimistische Lebensgefühl löste sich auf. Die heutige Renaissance nach 100

Jahren ist mehr als eine gestalterische Hommage an einen Stil. Es ist ein Wunsch nach zeitloser Eleganz in unserer Epoche, die von einem Modetrend zum anderen hetzt, und die Reminiszenz an ein Lebensgefühl, das sich selbstbewusst, mondän und lebenshungrig gab. Natürlich in einem angenehmen Rahmen, an dessen eleganten Linien entlang man sich in manchmal anspruchsvollen Zeiten orientieren kann. Ein Stil, der für Optimismus und Hoffnung auf eine neue Zukunft stand. ■

# Bestandsimmobilien zum Leuchten bringen

Angesichts knappen Wohnraums in deutschen Ballungsräumen hat sich ein schlagkräftiges Team aufgemacht, um aus ergrauten Wohnimmobilien begehrte Anwesen zu schaffen. Die beeindruckenden Ergebnisse erzielt das Team um THE HEROLD HOMES und Mauerwerk Sanierungen mitunter aufgrund der verschiedenen Erfahrungshintergründe der Akteure. ➔



Die Amerikanerin und dreifache Mutter Katja Herold ist die Gründerin von THE HEROLD HOMES. Ihre Passion und Liebe gelten der Entwicklung und dem Design von Häusern. Der Wirtschaftsingenieur Dr. John Herold kümmert sich insbesondere darum, aus der Industrie erprobte Strukturen und effiziente Abläufe in alle Arbeitsgänge einzubringen. MünchenSÜD hat mit den Spezialisten gesprochen:

**Welche Vorteile bietet die Kernsanierung?** Jede Bestandsimmobilie bietet als Grundlage immer einen individuellen Charakter. Wenn sie richtig geplant wird, ist die Kernsanierung mit sechs bis zwölf Monaten Bauzeit schneller als der Neubau. Auch technisch können unsere sanierten Objekte mit denen des Neubaus mithalten. Letztendlich ist die Sanierung eines Bestandsobjekts auch klimafreundlicher als ein Neubau.

**Worauf kommt es bei der Modernisierung an?** Wir achten auf offene und durchdachte Grundrisse, die speziell auf die heutigen Bedürfnisse zugeschnitten sind. Klare Linien, ausgesuchte Oberflächen, viel Tageslicht und Liebe zum Detail stellen unsere Grundprinzipien dar. Die Kombination von alten und neuen Elementen lassen unsere Objekte überaus einzigartig und charmant erscheinen.

**Wie läuft die Kernsanierung bei Ihnen ab?** Unser Team aus 40 eigenen Handwerkern aus unterschiedlich-

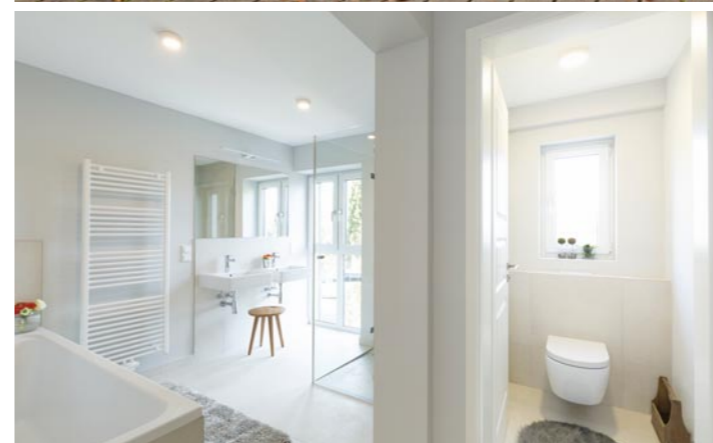
sten Gewerken hat in mittlerweile etwa 200 Sanierungsprojekten eine große Erfahrung aufgebaut. Zunächst finden die vollständige Entkernung und der Rückbau statt. Danach beginnt die Realisierung der neuen Grundrisse und die Installation der neuen Haustechnik.

**Für wen sind Ihre kernsanierten Objekte gedacht?** Unsere Zielgruppe ist der anspruchsvolle Mittelstand, wir liefern also sehr gute Qualität, orientieren uns aber nicht an überflüssigem Luxus. Wir richten unsere Objekte aus eigener Erfahrung an den Bedürfnissen von Familien aus. Wir möchten, dass unsere Kunden ein Zuhause bekommen, welches sie vom ersten Tag an kompromisslos lieben.

**Nehmen Sie auch Auftragsprojekte entgegen?** Kunden mit dem Wunsch, ein altes Haus umfänglich mit uns zu sanieren, sind sehr herzlich willkommen. Gemeinsam mit dem Kunden erstellen wir ausgehend von einem Erstgespräch die Planung und Umsetzung bis hin zur Fertigstellung. Der Kunde kann uns die ganze Arbeit machen lassen – oder aber er bringt sich in die einzelnen Abläufe stärker ein. ■

**THE HEROLD HOMES**  
Real Estate Development GmbH  
Tel. +49 (0)89/3070 2780

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





©11photo-stock.adobe.com

## Warum der Immobilienerwerb weiterhin die richtige Entscheidung ist

Die COVID-19-Pandemie sorgt weltweit für Erschütterung und Verunsicherung. Eine solche weltumspannende Krise gab es noch nie. Die Auswirkungen auf die Wirtschaft sind erheblich, Aktienkurse sind massiv eingebrochen, der Ölpreis ist erstmals ins Minus gerutscht. Eine Stellungnahme dazu von Frederic Mann, Geschäftsführer der Eurytos Unternehmensgruppe.

So viel Zeit wie im Moment haben wir noch nie in unseren eigenen vier Wänden verbracht. Selbst bei schönstem Wetter ist es uns aktuell nicht vergönnt, die Abende in den Biergärten zu verbringen. Das führt dazu, dass wir uns intensiver als sonst mit unserer Wohnungssituation auseinandersetzen. Wir merken das bereits jetzt an einer stark steigenden Nachfrage nach Wohnungen, speziell außerhalb der Stadt, im Landkreis und Umland. Freiraum verkörpert Sicherheit, in den aktuellen Zeiten mehr denn je. Ein kleiner Garten, eine Dachterrasse, ein Balkon, die Möglichkeit mich in die Sonne zu setzen und ins Grüne

zu schauen, mit den Kindern einen Fahrradausflug in die benachbarten Wälder machen, das ist es, was Lebensqualität bedeutet. Ein Großteil der Kunden strebt die Eigennutzung der Immobilie an. Wer ein Eigenheim erwirbt, sucht Sicherheit fürs Alter. Er wünscht sich Unabhängigkeit und Mietfreiheit. Weil die Zinsen noch immer günstig sind, können sich viele Menschen eine Finanzierung gut leisten.

Die Preise in München und Umgebung sind stabil. Das Institut der deutschen Wirtschaft hat kürzlich bestätigt,



©Halipoint-stock.adobe.com

dass bei den Mieten kein Rückgang zu erwarten ist. Gerade in der aktuellen Zeit sind die Kaufinteressenten besonders motiviert, ihre eigene Lebenssituation möglichst sicher und stabil für die Zukunft auszurichten. Die Zinsen für die Immobilienkredite haben im März ein Allzeittief erreicht. Bei Förderkrediten zum Beispiel von der KfW sind negative Effektivzinsen möglich – wenn man die hohen Tilgungszuschüsse einrechnet. Das heißt: Hier zahlen die Käufer bereits weniger Geld zurück, als sie ausgezahlt bekommen haben. Wir merken gerade bei den Eigentümern einen starken Anstieg bei der Nachfrage nach 3- und 4-Zimmer Wohnungen.

Die Bundesregierung hat im „Gesetz zur Abmilderung der Folgen der COVID-19-Pandemie im Zivil-, Insolvenz- und Strafverfahrensrecht“ eine Reihe von Maßnahmen beschlossen, um Corona-Geschädigten zu helfen. Dazu gehören auch neue Regelungen bei Verbraucherdarlehen. Für Immobilienkredite wurde eine Stundungsregelung eingeführt. Danach dürfen Zins- oder Tilgungsleistungen, die zwischen dem 1. April und dem 30. Juni

fällig werden, drei Monate später gezahlt werden. Raten, die zum 1. April fällig geworden wären, müssen also erst am 1. Juli beglichen werden. Nach der Zahlpause stehen aber keine Doppel-Raten an, vielmehr verschiebt sich der ganze Darlehensvertrag um 3 Monate. Somit kommt es bei den Wohnungseigentümern zu keinerlei Doppelbelastung. Mieter müssen, wenn sie die Miete gestundet bekommen, in der Zukunft nachzahlen und haben damit eine Doppelbelastung.

An der hohen Nachfrage nach Immobilien wird sich in Deutschland auch durch die Corona-Krise nichts ändern. Wohnraum bleibt gerade im Einzugsgebiet der großen Städte unverändert knapp, für Anleger fehlt es bei anhaltenden Nullzinsen an Alternativen zu Immobilien. Erst recht da die Volatilität an der Börse gerade Sicherheits-suchende eher in Richtung Sachwerte treiben dürfte. Für viele heißt es jetzt, schnell alles in Sicherheit bringen, der Urlaub zuhause wird dieses Jahr zur ungewollten Realität. Da hilft die Perspektive auf ein schönes neues Zuhause. [www.riegerhoefe.de](http://www.riegerhoefe.de)

# QUARTIER ACHT

EXKLUSIVE IMMOBILIEN

# QVIII



## EIN TOUCHTON HOMES PROJEKT – MEISTERSTÜCK IN OBERMENZING

Bei der Architektur und Neugestaltung standen moderner, internationaler Wohnstil, Qualität und Werthaltigkeit an erster Stelle. Elegante Raumhöhen und wertbeständige, teuerste Materialien wie Naturstein & Massivholz sowie durchdachte Maßeinbauten spiegeln dies sowohl im Äußeren als auch im Inneren des Hauses wider.

Wohnfläche ca. 424 m<sup>2</sup>, Grundstück ca. 650 m<sup>2</sup>, 8 Zimmer, 4 Bäder, Voll BUS-System.

Energie: 74 kWh/(m<sup>2</sup>a), bedarfsorientiert  
Heizung: Gas  
Baujahr: 1935/2015

ID 3518, Kaufpreis auf Anfrage



## BAVARIA PALAIS – THE STYLE & THE SUITE AN DER THERESIENWIESE

In einem neu erbauten Stadtpalais direkt an der berühmtesten Wiese der Welt befinden sich diese traumhaften Dachgeschoss-Appartements. Elegante Raumhöhen, Klimaanlage, exquisite Schreinereinbauten, weiß geölte Dielenböden und heller Feinstein sind nur Beispiele für den internationalen Anspruch dieser ausnehmenden Liegenschaften.

Wohnfläche ca. 84m<sup>2</sup>-117 m<sup>2</sup>, 2-3 Zimmer, 1-2 Bäder, große Balkone & Loggien.

Energie: 46 kWh/(m<sup>2</sup>a), bedarfsorientiert  
Heizung: Fußbodenheizung, Klimaanlage  
Baujahr: 2020

ID 3572 & ID3574, Kaufpreise auf Anfrage



# Fokus Zukunft macht Sie fit in Sachen Nachhaltigkeit

Der Klimawandel stellt die größte Herausforderung der Menschheit seit dem Ende der Eiszeit dar und ist die prägende Aufgabe unserer Zeit. Die Folgen der Erderwärmung werden immer spürbarer und der Druck auf Politik und Unternehmen wird – nicht zuletzt durch die Fridays-for-Future-Bewegung – immer größer. Weltweit besteht inzwischen Einigkeit, dass wir dem menschengemachten Klimawandel dringend entgegenwirken müssen.

Ein Gelingen der Emissionsminderungen hängt ganz wesentlich von dem freiwilligen und konsequenten Handeln der Wirtschaft in den Industrieländern ab. So sind auch wir als MünchenSüd Verlag bereit, Verantwortung für die Welt zu übernehmen, die wir unseren Kindern und Enkeln überlassen. ➔



*In Panama werden ehemals brachliegende Weideflächen mit einheimischen Baumarten aufgeforstet. Die Wälder bieten einen natürlichen Lebensraum für einheimische Tiere und Pflanzen.*

Aus diesem Grund haben wir die Treibhausgas-Emissionen, die durch den Druck unserer Magazine verursacht werden, erfassen lassen und durch den Erwerb von insgesamt 66 Klimaschutzzertifikaten ausgeglichen. Mit diesen Zertifikaten unterstützen wir ein Waldschutzprojekt in Brasilien, das unter der Hoheit des Verified Carbon Standard zertifiziert wurde.

Wir sind uns der besonderen Verantwortung als Unternehmen gegenüber kommenden Generationen bewusst und haben entsprechend gehandelt. Die Klimabelastung die durch den Druck unserer Magazine entstehen, hat die Fokus Zukunft GmbH & Co. KG für uns ermittelt: Unser CO<sub>2</sub>-Fußabdruck beträgt ca. 66 Tonnen CO<sub>2</sub>-äquivalente Schadstoffe pro Jahr. Zur Veranschaulichung: Im Durchschnitt verursacht ein Deutscher pro Jahr in etwa 11,6 Tonnen CO<sub>2</sub> durch seine Lebensführung.

Treibhausgase verteilen sich gleichmäßig in der Atmosphäre. Deshalb ist es sinnvoll, die Emissionen dort zu vermeiden, wo die Kosten am geringsten sind. Zudem tragen Projekte in Schwellen- und Entwicklungsländern zur Verbesserung der ökonomischen, sozialen und ökologischen Situation bei und unterstützen die Realisierung der Nachhaltigkeitsziele der Vereinten Nationen. Für Schwellen- und Entwicklungsländer ist der Emissionshandel ein wesentlicher Treiber für den Transfer sauberer Technologien und einer nachhaltig ausgerichteten wirtschaftlichen Entwicklung. Die vorliegende Treibhaus-

gasbilanz gibt einen transparenten Überblick über den Ausstoß von Treibhausgas-Emissionen, die durch den Druck unseres Katalogs entstehen. Der Bericht bildet somit einen wichtigen Baustein in unserem Klimaschutz-Engagement. Auf Basis der ermittelten Werte und durch den Kauf einer entsprechenden Menge an Klimazertifikaten wurde der Druck unseres Magazins klimaneutral gestellt. Für die Kompensation unserer Treibhausgase haben wir die Auszeichnung „klimaneutraler Druck“ erhalten.

#### **Warum engagiert sich unser Unternehmen für den globalen Klimaschutz?**

Die Weltgemeinschaft hat sich darauf geeinigt, dass die Erderwärmung auf unter 1,5 Grad Celsius beschränkt werden muss, um katastrophale Folgen zu verhindern. Doch die derzeitigen Zusagen der einzelnen Staaten reichen nur für eine Beschränkung der Erwärmung auf maximal 4 Grad. Um diese Ambitionsücke zu schließen, bedarf es eines zusätzlichen und erheblichen Engagements von Unternehmen sowie von Bürgerinnen und Bürgern. Wir haben erkannt, dass freiwillige Emissionsreduzierungen und der Ausgleich von unvermeidbaren Emissionen unerlässlich sind, um dem Klimawandel wirkungsvoll entgegenwirken zu können. Deshalb haben wir uns dazu entschieden, unseren CO<sub>2</sub>-Ausstoß zu neutralisieren und wollen so einen Beitrag für eine lebenswerte Zukunft leisten. Denn wir wollen die Probleme nicht nur analysieren, sondern auch anpacken und lösen. ➔





### Was ist ein CO<sub>2</sub>-Fußabdruck bzw. ein Carbon Footprint?

Der CO<sub>2</sub>-Fußabdruck ist das Maß für die Menge an Treibhausgasen (gemessen in CO<sub>2</sub>-Äquivalenten), die direkt und indirekt, durch eine Aktivität eines Einzelnen, eines Unternehmens, einer Organisation oder eines Produkts entsteht. Er bezieht die entstehenden Emissionen von Rohstoffen, Produktion, Transport, Handel, Nutzung, Recycling und Entsorgung ein. Der Grundgedanke des CO<sub>2</sub>-Fußabdrucks bzw. Carbon Footprints ist es demnach, eine Grundlage zu schaffen, auf der Einflüsse auf das Klima gemessen, bewertet und verglichen werden können. Dadurch können notwendige Minderungspotenziale erkannt, Maßnahmen erarbeitet und deren Wirksamkeit bewertet werden. Als Corporate-Carbon-Footprint wird der CO<sub>2</sub>-Fußabdruck eines Unternehmens bezeichnet und als Product-Carbon-Footprint wird der CO<sub>2</sub>-Fußabdruck eines Produkts bezeichnet.

### Was bedeutet Klimaneutralität?

Nach dem Prinzip der im Kyoto-Protokoll beschriebenen CO<sub>2</sub>-Kompensation, sollen Treibhausgase, die an einem Ort der Erde entstehen und nicht vermieden werden können, durch Klimaschutzprojekte an einem anderen Ort eingespart werden. Um diese zu finanzieren, kaufen Unternehmen Zertifikate entsprechender Klimaschutzprojekte aus den sechs verfügbaren Projektsektoren (Biomasse, Kochöfen, Solarenergie, Waldschutz, Wasserkraft und Windenergie). Jedes

Zertifikat steht für eine Tonne CO<sub>2</sub>, die durch das jeweilige Projekt eingespart wird. Weltweit gibt es zahlreiche Klimaschutzprojekte, die meisten davon unterstützen erneuerbare Energieprojekte. Die Initiatoren dieser Projekte erhalten für ihr Engagement Emissionsgutschriften, die in Form von Klimaschutzzertifikaten gehandelt werden können. Die Höhe bemisst sich beispielsweise durch den Vergleich mit den Emissionen, die durch den Bau eines Kohlekraftwerkes entstanden wären.

### Wie wurde die Menge der CO<sub>2</sub>-Emissionen von unserem Unternehmen berechnet?

Für die Berechnung des Fußabdrucks unseres Unternehmens haben wir die externe Nachhaltigkeitsberatungsgesellschaft Fokus Zukunft beauftragt. Die Emissionsbilanz wurde unter der Anwendung der offiziellen Richtlinie des Greenhouse Gas Protocols berechnet.

### Was wird nach dem Greenhouse Gas Protocol berichtet?

Die Emissionen sind innerhalb des Greenhouse Gas Protocols nach den Scopes 1, 2 und 3 aufgeteilt, die jeweils verschiedene Arten von Treibhausgas-Emissionen umfassen. Scope 1 beinhaltet direkte Emissionen eigener Energieanlagen. In Scope 2 werden Emissionen erfasst, die indirekt bei der Bereitstellung von Energie für das Unternehmen entstehen. Scope 3-Emissionen sind weitere indirekte Emissionen, die in der gesamten Wertschöpfungskette entstehen.

### Welche Treibhausgase werden in die Berechnung einbezogen?

In die Berechnung der Treibhausgas-Emissionen werden

die sieben vom Weltklimarat IPCC und im Kyoto-Protokoll festgelegten Haupttreibhausgase Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>), Methan (CH<sub>4</sub>), Distickstoffmonoxid (N<sub>2</sub>O), Fluorkohlenwasserstoffe (FKWs), Perfluorcarbone (PFCs), Stickstofftrifluorid (NF<sub>3</sub>) und Schwefelhexafluorid (SF<sub>6</sub>) einbezogen.

### Was sind CO<sub>2</sub>-Äquivalente?

Nicht jedes der sieben Haupttreibhausgase ist gleichermaßen wirksam. Methan ist z. B. 21-mal so klimaschädlich wie CO<sub>2</sub>, Distickstoffmonoxid 310-mal und Schwefelhexafluorid sogar 14.000-mal. Um die Emissionen miteinander zu vergleichen, werden daher alle Treibhausgase auf CO<sub>2</sub> umgerechnet. Man spricht dann von CO<sub>2</sub>-Äquivalenten.

### Wie werden Emissionszertifikate generiert?

Die Initiatoren der Klimaschutzprojekte – überwiegend erneuerbare Energieprojekte – erhalten für ihr Engagement Emissionsgutschriften, die in Form von Klimaschutzzertifikaten gehandelt werden können. Die Höhe des Emissionsausgleichs bemisst sich z. B. durch den Vergleich mit den Emissionen, die durch den Bau eines Kohlekraftwerkes anstatt der Erzeugung von erneuerbarem Strom entstanden wären.

### Welches Projekt wird durch die gekauften Zertifikate gefördert?

Mit insgesamt 66 Zertifikaten unterstützen wir ein Waldschutzprojekt in Brasilien, das unter der Hoheit des Verified Carbon Standard zertifiziert wurde. Die genauen Projektbeschreibungen finden Sie unter:

[www.fokus-zukunft.com/klimaschutzprojekte.html](http://www.fokus-zukunft.com/klimaschutzprojekte.html) ➔





*Ein unterstütztes Klimaschutzprojekt ist die Einführung effizienterer Kochherde in Malawi. Das Projekt fördert auch ein verbessertes Küchen- und Brennholzmanagement. Die Menschen profitieren von einem geringeren Risiko für Atemwegserkrankungen sowie von weniger Zeit- und Geldaufwand durch Nahrungsmittelzubereitung.*

#### **Warum werden internationale Projekte unterstützt?**

Der Klimawandel ist global, es spielt also keine Rolle, wo CO<sub>2</sub>-Emissionen ausgestoßen oder eingespart werden, am Ende ist die Summe der Treibhausgase entscheidend. In Deutschland ist die Reduktion beziehungsweise Kompensation von CO<sub>2</sub> sehr teuer, in Schwellen- und Entwicklungsländern hingegen ist der Ausgleich günstiger. Im völkerrechtlich verbindlichen Kyoto-Protokoll wurde daher festgelegt, dass sogenannte Klimaschutzprojekte, die Treibhausgas-Emissionen vermeiden oder speichern, dort stattfinden sollen, wo sie am wirtschaftlichsten sind. Dementsprechend gibt es viele Projekte in Schwellen- und Entwicklungsländern, da hier das Potenzial der Einsparungen durch neue Technologien noch sehr hoch ist und diese wesentlich kostengünstiger eingesetzt werden können. Zudem sind dort häufig die Bedingungen für erneuerbare Energieanlagen (Sonne, Wind, Wasser und Biomasse) deutlich vorteilhafter.

#### **Welche Vorteile bringt die Klimaneutralität für unser Unternehmen?**

1. Beitrag zu den Zielen der Regierung, der Europäischen Union sowie der Nachhaltigkeitsziele (SDG) der Vereinten Nationen.
2. Bewusstseinsbildung von Mitarbeitern, Lieferanten und Kunden hinsichtlich des Umgangs mit endlichen Ressourcen. Dies ändert positiv den Umgang mit Energie und sonstigen Ressourcen im Unternehmen und im Alltag der Menschen.
3. Eintritt in den Wachstumsmarkt „Nachhaltige Unternehmen“. Durch den Status „klimaneutral“ können wir uns in unserem Marktsegment profilieren.
4. Aktuell ermöglicht dies eine Vorreiterrolle und dadurch positioniert sich unser Unternehmen als fortschrittlich, innovativ, partnerschaftlich und zukunftsweisend.
5. Fördert das Bewusstsein für die Energiewende.
6. Durch den Status als klimaneutrales Unternehmen und das Angebot wird die Firma zum Partner seiner Kunden in den oben genannten Themen. ■





**Die Romantische Straße** bietet mit pittoresken Orten wie Dinkelsbühl oder Rothenburg eine eindrucksvolle Städtetour voller Kultur ohne große Distanzen überwinden zu müssen. Eine einmalige Chance eine Region zu entdecken, die sonst von internationalen Touristenmassen bevölkert wird.

©romantischestrassen.de

**Schöne Haut** ist ein Geschenk, doch leider ist nicht jeder damit gesegnet. Für alle, die unter Neurodermitis, Aknenarben im Gesicht oder an den Folgen einer Chemo- und Strahlentherapie leiden, ist es oft nicht einfach, die richtige Pflege zu finden. Wir haben bei Experten nachgefragt und die wichtigsten Pflege- und Schminktipp bei Problemhaut für Sie zusammengestellt.

©master1305-stock.adobe.com

**Die nächste Ausgabe erscheint im August 2020**

## Impressum

**Verlag** MünchenSüd Verlag GmbH, Bavariafilmplatz 3, 82031 Grünwald, **Telefon: 089/666271-16** redaktion@muenchensued.de, www.muenchensued.de **Geschäftsführer** Sabina Würz, Rudolf F. Würz **Chefredaktion** Sabina Würz **Redaktion** Anja Zahm **Art Direktion** Ruben Kabalo **Anzeigenleitung** Anja Zahm **Autoren** Stephanie Bräuer, 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.

©akepong-stock.adobe.com

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



*Dann nutzen Sie unseren neuen Abo-Servie.*

Das Jahresabo MünchenSÜD oder MünchenCITY, 4 Ausgaben für 10 Euro

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

Online-Bestellformular:  
abo.muenchensued.de





# QVIII

## QUARTIER ACHT

EXKLUSIVE IMMOBILIEN

---

Südliche Münchner Str. 8 | 82031 Grünwald

T +49.89.6495580

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

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