

Sept - Nov 2018

M Ü N C H E N  
**S Ü D**



GRÜNWALD HARLACHING PULLACH SOLLN STARNBERG WÜRMTAL



**Elektrizität hat unsere Sportwagen revolutioniert.  
Jetzt revolutionieren wir Elektrizität.**

**Porsche E-Performance.**

Bei uns im Porsche Zentrum 5 Seen.  
Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

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

Panamera 4 E-Hybrid Sport Turismo · Kraftstoffverbrauch (in l/100 km): kombiniert 2,6; CO<sub>2</sub>-Emissionen kombiniert 59 g/km; Stromverbrauch kombiniert 15,9 kWh/100 km  
Cayenne E-Hybrid · Kraftstoffverbrauch (in l/100 km): kombiniert 3,4–3,2; CO<sub>2</sub>-Emissionen kombiniert 78–72 g/km; Stromverbrauch kombiniert 20,9–20,6 kWh/100 km



**PORSCHE**

## Liebe Leserin, lieber Leser,



am 22. September ist es wieder soweit, die fünfte Jahreszeit in München beginnt, das Oktoberfest. Auf den Seiten 6 und 52 wollen wir Sie schon mal ein bisschen darauf einstimmen.

Mit unseren Medizinseiten widmen wir uns weitverbreiteten Krankheiten, die jedoch ihren Schrecken verlieren, wenn man die richtige Behandlungsmethode für sich findet und vor allem weiß, wo man sich hinwenden kann. Unsere renommierten Fachärzte klären auf, erläutern komplexe Verfahren in einfachen Worten und geben Tipps, wie ein bewusst gelebter Alltag das Wohlbefinden steigert, damit Sie weiterhin gesund bleiben oder wieder gesund werden und das Leben in vollen Zügen genießen können. Die Volkskrankheiten Rücken-, Hüft- und Gelenkschmerzen sind nach einer detaillierten, individualisierten Diagnose mit hochmodernen Verfahren und innovativen Therapien sehr gut

behandelbar. Aber auch ein leichtes, wenig zeitintensives Ausdauertraining und eine gesunde Ernährung auf Grundlage von Fisch, Obst und Gemüse sind effiziente Mittel gegen Bluthochdruck, einem zentralen Risikofaktor für Herzinfarkt und Schlaganfall.

Alle Wege führen ja bekanntlich nach Rom. Die klassischen Pilgerwege in die ewige Stadt dienen nicht nur der inneren Einkehr, sie sind auch eine Möglichkeit, Italien einmal ganz anders zu erleben. MünchenSÜD gibt einige Empfehlungen, die wir gemeinsam mit dem zuständigen Pilgerbüro des Vatikans zusammengestellt haben.

Einen bunten Herbst wünscht Ihnen

*Sabina Würz*

Sabina Würz  
Herausgeberin – Chefredakteurin

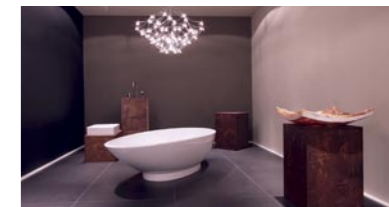
**LICHT AUDIO BÖDEN  
FARBE MÖBEL POLS-  
TEREI FLIESEN MO-  
SAIKE SCHWIMM-  
TEICHE ARMATUREN  
DESIGN-LEUCHTEN  
BAD GARTENMÖBEL  
NATURBÖDEN IN-  
NENAUSSTATTUNG  
SONNENSEGEL  
WHIRLPOOLS TÜREN  
TERRASSEN DAMPF-  
BÄDER FEUERSTEL-  
LEN DESIGN FERTIG-  
SCHWIMMBECKEN  
GLASEREI NATUR-  
STEIN PARKETT KÜ-  
CHEN DESIGN GAR-  
TENBAU KULINARIK  
TEICHE POOLS  
SAUNAS SANITÄR**

**UND  
VIELES  
MEHR**

...

# HOFQUARTIER

Vielfalt des Besonderen



### ÖFFNUNGSZEITEN

Mo. Fr. 10:00 - 18:00 Uhr

Sa. 10:00 - 16:00 Uhr

**HOFQUARTIER** • Hochstraße 21–23 • 82024 Taufkirchen • [www.hofquartier.de](http://www.hofquartier.de)



# Zwischen Gaudi und Gemütlichkeit

Die „Oide Wiesn“

6  
lifestyle

Am 22. September ist es wieder soweit: Die ganze Welt schaut auf München, wenn es um Punkt 12 Uhr zum 185. Mal heißt: „O'zapft is'!“ Und in der ganzen Stadt herrscht bis zum 7. Oktober Ausnahmezustand. Da gibt es die einheimischen Wiesn-Fans, die mindestens drei Mal die Woche hingehen und Party machen, die Familien, die am Wochenende oder – wenn möglich – am Familientag (dienstags bis 19 Uhr), wenn die Buden und Fahrgeschäfte ihre Preise senken, einen Ausflug mit Kind und Kegel machen – und natürlich die Besucher, die extra aus Australien, Neuseeland, Japan oder Italien anreisen, um das größte Volksfest der Welt zu besuchen. Eines der wildesten Geschäfte in diesem Jahr ist sicher das Highspeed-Karussell „Techno Power“, bei dem der DJ an der Musiktheke mit den angesagtesten Hits und speziellem Soundsystem die Fahrgäste zusätzlich in einen Geschwindigkeitsrausch versetzt. Zu den neuen Fahrgeschäften gehört auch das „Parkour“, die Weiterentwicklung des legendären Fahrgeschäfts „Polyp“ – ebenso familiengerecht, nur viel wuider, wie man in Bayern sagt. ➔



*Traditionelle Darbietungen wie Goaßschnalzen sind fester Bestandteil der „Oidn Wiesn“.  
©Tommy Loesch/  
München Tourismus*



Einè der Attraktionen ist das Original Motodrom von 1928, in dem tollkühne Fahrer waghalsige Kunststücke auf ihren Maschinen vorführen.  
©Tommy Loesch/München Tourismus



Natürlich fehlen auf der Oiden Wiesen auch die Volkfestklassiker wie Kettenflieger und Riesenrad nicht – nur eben eine Spur nostalgischer.

Wer seine Kräfte messen möchte, der geht zur Dicken Bertal!  
©Tommy Loesch/  
München Tourismus



Doch so manchem Einheimischen, besonders den älteren Münchnern, ist dieser Trubel inzwischen zu viel. Sie vermissen das Oktoberfest von einst, als alles noch gemütlicher zuging und man sich sonntagvormittags spontan mit Freunden in einem der Zelte zum Hendlessen verabreden konnte, Blasmusik statt Rock und Pop in den Festzelten gespielt und auf dem Tanzboden statt auf den Bänken und Tischen getanzt wurde. All diejenigen freuen sich darüber, dass auch in diesem Jahr wieder die „Oide Wiesen“ stattfindet.

**Mit einem Pferderennen fing alles an**

Diese historische Wiesen fand – zusätzlich – erstmals 2010 zum 200. Jubiläum auf dem Südtteil der There-

sienwiese statt und sollte an vergangene Zeiten erinnern. Es gab ein gemütliches, familienfreundliches Festzelt, ein interessantes Kulturprogramm, alte Karusselle und ein Pferderennen wie in den Anfangsjahren. Denn ursprünglich war das Oktoberfest ja ein großes Pferderennen anlässlich der Hochzeit von Ludwig von Bayern und Prinzessin Therese von Sachsen-Hildburghausen im Jahr 1810, auf einer Wiese am Stadtrand(!) von München – daher der Name Theresienwiese. Und da das Fest bei der Bevölkerung so gut ankam, waren sich alle einig, dass es auch künftig stattfinden soll. 1819 übernahmen die Münchner Stadtväter dann die Leitung. Immer mehr Buden und Karusselle kamen hinzu, was der Wiesen nach und nach zu ihrem Volksfestcharakter verhalf. Allerdings



# HERZKASPERL

# FESTZE

Im Herzkasperl Festzelt wird die traditionelle bayerische Lebensart zelebriert, mit zahlreichen kulturellen Darbietungen und Musik und Tanz.  
©Sigi Müller/München Tourismus







Auf der großen Tanzfläche im Herzkasperl Festzelt kommen alle Tanzbegeisterten voll auf ihre Kosten. ©Tommy Loesch/ München Tourismus

gab es auch Jahre, in denen sie aufgrund von Kriegen oder Seuchen wie Pest und Cholera nicht stattfinden konnte. Aber es gab auch immer wieder etwas Besonderes zu feiern wie die Enthüllung der Bavaria-Statue (1850) oder die Eröffnung der ersten Hendlbraterei (1881). Irgendwann kam elektrisches Licht dazu, und im späten 19. Jahrhundert ersetzen die Brauereien die kleinen Bierbuden durch große Bierzelte mit Musikkapellen.

#### Fast so wie anno dazumal: die „Oide Wiesn“

Doch zurück zur historischen Wiesn: Was als einmalige Veranstaltung zum 200. Jubiläum geplant war, findet aufgrund des großen Anklangs bei den Besuchern seit nunmehr neun Jahren statt. Gleich hinter dem Riesenrad hat man das Gefühl, hier ist die Zeit stehen geblieben. Alles geht ein wenig ruhiger und gemütlicher zu. Es gibt zwar auch Spektakuläres wie das Original Motodrom von

1928, die älteste reisende Steilwand der Welt, an der tollkühne Fahrer auf ihren rasanten Maschinen waghalsige Kunststücke vollbringen, oder das Teufelsrad. Doch die meisten Fahrgeschäfte und Attraktionen sind eher weniger adrenalinfördernd, wie zum Beispiel das „Calypso“ aus den Fünfigern oder der „Kettenflieger Kalb“, in dem es eine Fahrt schon für einen Euro gibt. Ja, auch die Preise sind hier auf historischem Niveau. Auch deshalb ist ein Besuch für Familien mit Kindern eine schöne Alternative. Die Kleineren können sich an den Wurfbuden im Weitwurf üben oder im historischen Kinderkarussell ihre Runden drehen. Bei diesen Preisen darf's gerne auch eine Runde mehr sein ...

Natürlich gibt's auch auf der „Oidn Wiesn“ Stände mit Naschereien, Kaffee und Kuchen, zwei Wurstbratereien und einen Sektausschank – und natürlich auch Zelte mit



Ab 17. August:  
Erleben Sie die  
„Lust der Täuschung“ –  
in der Kunsthalle und  
in den FÜNF HÖFEN.

#schaugenauFH  
#fünfhöfe

KUNSTHALLE  
MÜNCHEN

Schimann's  
TAGESBAR

PATRIZIA PEPE

BOSS  
HUGO BOSS

NIESSING

FÜNF HÖFE  
OPTIK

MaxMara



## EXKLUSIVITÄT IN FASHION, GENUSS, KUNST UND LIFESTYLE

Die FÜNF HÖFE, München – das sind mehr als 60 Stores, Bars und Restaurants unter einem Dach – darunter mehr als 40, die Sie in München oder gar ganz Deutschland nur hier finden: von internationalen Marken-Stores über Münchner Traditionsgeschäfte bis zur renommierten Kunsthalle.

FÜNF HÖFE  
MÜNCHEN



Das Humoristische  
Velodrom  
©Tommy Loesch/München  
Tourismus

Musik, bayerischen Schmankerln und Bier. Und auch hier wird getanzt! Im „Herzkasperl Festzelt“ kann man zu moderner Volksmusik auf einer großen Tanzfläche das Tanzen schwingen. Das gilt genauso für das „Festzelt Tradition“, in dem zusätzlich traditionelle Darbietungen wie Goaßschnalzen und Ähnliches stattfinden. Im Musikanten- und Volkssängerzelt „Zur Schönheitskönigin“ dagegen steht der Gesang im Mittelpunkt.

Wer's lieber ruhig angeht, ist im gemütlichen „Weißbier- und Limogarten“ richtig. Im „Museumszelt“ können Nostalgie-Fans historische Wiesn-Exponate begutachten, und im Außenbereich haben Kinder Spaß an alten

Wiesn-Spielen wie Sacklaufen, Kegelschießen oder Hosenlaufen.

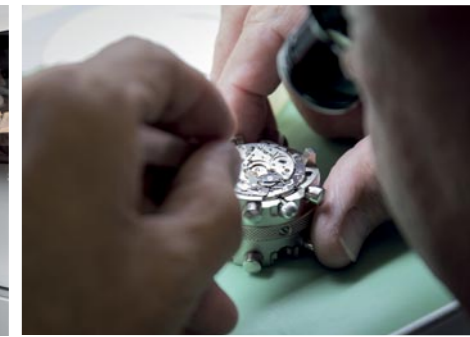
Der Eintritt in die Zeitreise kostet pro Tag nur drei Euro, Kinder bis 14 Jahre sind frei. Alle Informationen, Termine und Öffnungszeiten rund ums Oktoberfest, einschließlich der „Oidn Wiesn“, sind im Internet unter [www.oktoberfest.de](http://www.oktoberfest.de) und auf [www.muenchen.de/veranstaltungen/oktoberfest.html](http://www.muenchen.de/veranstaltungen/oktoberfest.html) zu finden.

#### Wiesn und Tracht

Obwohl Dirndl und Lederhosen aktuell ein Megatrend sind und vor allem im südbayerischen Raum einen fe- ➔



Eva und Franz Bauer mit ihrem Team freuen sich auf einen Besuch in ihrem Geschäft.





Die wunderbar leichten Stricktücher passen genauso gut zum Dirndl wie zur Lederjacke und Jeans – und in (fast) jede Handtasche.  
©dreitracht.de

sten Platz im täglichen Leben gefunden haben, wird das Straßenbild in München während der Zeit des Oktoberfests komplett beherrscht von Trachtenkleidung jeglicher Couleur. Auf der einen Seite kommen die Trachtler der Vereine aus dem bayerischen Oberland in ihren Originaltrachten, auf der anderen Seite sind edle Couture-Dirndl und maßgeschneiderte Lederhosen oder Trachtenjanker zu bewundern. Besonders was die Dirndl betrifft, ist die Spannbreite enorm: vom Mini-Dirndl mit Spitze oder Glitzer über schlichte Baumwolldirndl im Wäschermädelstil bis hin zu knöchellangen Samt- und Lodendirndl ist alles dabei.

Leider war der Wettergott dem Münchner Oktoberfest in den vergangenen Jahren nicht immer ganz wohlgesonnen und es gab so manche kühle Tage. Da ist es natürlich schade, sein wunderschönes Dirndl unter einer dicken Jacke verstecken zu müssen. So dachten auch zwei Schwestern aus München – und hatten die Idee, kuschelig-leichte Stricktücher im Trachtenlook, angelehnt an die klassische Trachtenstrickjacke, zu entwerfen. Aus 100 Prozent Merinowolle extrafein gefertigt, wärmen sie, lassen in frischen Farben Dekolletee und Taille optimal zur Geltung kommen und sind dabei so leicht, dass sie in (fast) jede Handtasche passen.

2013 gründeten die beiden Münchnerinnen ihr Label „DreiTracht“, ohne sich überhaupt Gedanken über einen Businessplan oder Ähnliches zu machen. Doch die Idee

zündete – und mittlerweile sind ihre von Hand umhäkelten Tücher zu einem beliebten Strickaccessoire geworden. Inzwischen bekommen die beiden Schwestern auch Bestellungen aus aller Welt. Eine pfiffige Idee spricht sich eben schnell herum.

Das Schöne an den Stricktüchern ist, dass sie das ganze Jahr über getragen werden können – und nicht nur zum Dirndl. Auch casual zur Lederjacke und Jeans sind sie durch die trendigen Farbkombinationen ein absoluter Eye-catcher. Die 320 Gramm leichten Tücher sind in elf Grundfarben erhältlich. Die von Hand gehäkelte zweifarbige Umfassung, die nach persönlichem Farbwunsch angefertigt werden kann, macht jedes Tuch zu einem Unikat. Neu hinzugekommen sind im letzten Jahr Longschals, die sich ebenfalls großer Beliebtheit erfreuen, und Mützen (Trachtenbeanies), jede verziert mit einem echten Hirschhornknopf.

Die Farbauswahl und Kombinationen sowie verschiedene Looks und Drapierungsvorschläge sind auf der Website von DreiTracht zu finden ([www.dreitracht.de](http://www.dreitracht.de)). Die Bestellungen können per Mail oder telefonisch aufgegeben werden ([info@dreitracht.de](mailto:info@dreitracht.de) oder telefonisch unter 08021/506244). ■



# POMPÖÖS by Angermaier

Am 21.08. fand die exclusive Präsentation der „POMPÖÖS by Angermaier“-Kollektion im Deutschen Theater statt. MünchenSÜD war vor Ort.



Dr. Axel Munz mit der Herausgeberin von MünchenSÜD Sabina Würz.



Stardesigner Harald Glööckler. Bild Mitte: Das Highlight des Abends – das etwas andere Dirndl. ©Angermaier Trachten

**Herr Dr. Munz, Angermaier Trachten gibt es nun seit 70 Jahren, welche neuen Wege mussten Sie einschlagen, um diesen großen Erfolg zu erzielen?** Im Laufe der Jahrzehnte haben wir die Tracht „entstaubt“. Wir haben dafür gesorgt, dass Dirndl und Lederhosen gesellschaftsfähig geworden sind und für ein positives Lebensgefühl stehen – und das weit über Bayern hinaus. Durch Kreationen wie das teuerste Dirndl der Welt, das „One-Million-Dollar-

Dirndl“, oder das „Fußball-WM-Dirndl“, das sogar im Haus der Deutschen Geschichte ausgestellt ist und über das Medien in 123 Ländern berichteten, riefen wir die Tracht einer breiten Öffentlichkeit ins Bewusstsein.

**Wie kam es zu der Zusammenarbeit mit dem Stardesigner Harald Glööckler?** Wir haben uns auf dem Landespresseball getroffen

und kurzerhand beschlossen, zusammen eine Dirndl-Kollektion zu machen. Auslöser war eine Diskussion, dass Traditionen mehr und mehr verloren gehen. Herr Glööckler war der Meinung, selbst das Dirndl laufe Gefahr, seine Wurzeln zu verlieren, und mutiere zu einem Abklatsch. Dabei ist das Dirndl das älteste Haute-Couture-Kleid – und wenn man es klassisch umsetzt, einfach perfekt.

**Herr Glööckler, woher nehmen Sie Ihre Inspiration für die Dirndl-Kollektion?** Die Kollektion orientiert sich sehr nah am ursprünglichen Trachtendirndl. Ich habe mich an den Elementen des Rokoko und Barock orientiert und den Kreationen mit viel Glanz und Glamour dennoch meine ganz eigene „pompööse“ Note verliehen.

**Was ist das Spezielle an der „POMPÖÖS“ Dirndl-Kollektion?** Glööcklers Entwürfe tragen seinen unverkennbaren Stil: üppig mit barocken Einflüssen, aber dabei immer an klassischer, traditioneller Linie orientiert. Genau das Richtige für alle „Prinzessinnen“, die mit einem Dirndl glänzen wollen. Der Trachtenspezialist Angermaier hat Glööcklers Entwürfe meisterhaft umgesetzt, sodass eine wunderbare Kollektion entstanden ist.

**Herr Dr. Munz, was ist 2018 der angesagte Wiesn-Trend?** Für Damen ist in diesem Jahr auf jeden Fall das glamouröse Dirndl weiterhin ein großer Trend: Exklusive Brokatstoffe, atemberaubende Spitzenrücken, besetzt mit Pailletten und Schmucksteinen. Ein weiterer Trend, der in diesem Jahr hoch im Kurs steht, ist der Vintage-Trend: Hochgeschlossene Dirndl sowie Rock-Mieder-Kombinationen sind absolut in. Für Männer ist das Key-Piece, auf das beim Oktoberfest 2018 am meisten Wert gelegt wird, die Lederhose im Vintage-Stil mit aufwändigen Stickereien.

[www.trachten-angermaier.de](http://www.trachten-angermaier.de)

## Kanzlei am Starnberger See

Familienrecht. Großer-Fettweis & Fey.



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

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

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

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

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

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

# BOSS goes FÜNF HÖFE

Ein neuer Anziehungspunkt in der Münchner Theatinerstraße: Seit Mitte Juni residiert der neue Flagship-Store der deutschen Premiumbekleidungsmarke BOSS in den FÜNF HÖFEN. Der neue Store ist einer der ersten weltweit, in dem BOSS Kunden das neue, innovative Storekonzept der Marke erleben können. →





*In luftiger Höhe: Schwindelfreiheit bewiesen die Dance-Models am 30. Juni bei mehreren sensationellen Drum- & Dance-Performances in BOSS Outfits an der Fassade der FÜNF HÖFE.*

Viele Jahre residierte BOSS mit seinem Münchner Store an der Maximilianstraße. Nun ist BOSS München noch ein wenig näher ins Herz der Stadt gerückt und hat ein neues Zuhause: direkt am Haupteingang der FÜNF HÖFE, an der Theatinerstraße 8, zwischen Marienplatz und Odeonsplatz, Operngarage und Hotel „Bayerischer Hof“ – und in direkter Nachbarschaft mit der renommierten Kunsthalle München.

BOSS ist jedoch nicht einfach nur innerhalb der Stadt umgezogen. Der neue Store über drei Etagen ist der erste Deutschlands, der nach dem neuen Storekonzept der Marke gestaltet wurde. Das Innenraumdesign präsentiert sich zurückhaltend und harmonisch: natürliche Materialien, großzügige Sitzflächen und integrierte,

warme Oberlichter. Erklärtes Ziel: Die Kunden sollen sich beim Einkaufen so entspannt wie zu Hause fühlen. Apropos zu Hause: Alle Sitzmöbel, Couch- und Beistelltische im Store stammen vom französischen Hersteller ligne roset. Wer sich also beim Kleiderkauf auch in das Interieur verliebt, kann sich gleich ein paar Meter weiter bei ligne roset FÜNF HÖFE beraten lassen und sich die Designerstücke in der bevorzugten Ausführung zur Lieferung nach Hause bestellen.

Zum neuen BOSS-Storekonzept gehört außerdem der Einsatz digitaler Medien: An den „Experience Tables“ und den in einen Spiegel integrierten „Shoppable Kiosk Screens“ können die Kunden über Touchscreens die kompletten Kollektionen entdecken und ihre Auswahl in



*Raum und Ruhe zum entspannten Auswählen und Anprobieren: Das Untergeschoss ist der Damenmode vorbehalten.*

einen beliebigen Store oder nach Hause bestellen – für viele Geschäftsleute sicher eine komfortable, zeitsparende Variante auf dem Weg zum neuen Look.

Die Inhaber und Mitarbeiter der renommierten Unternehmen, Kanzleien und Arztpraxen, die ihren Sitz in den FÜNF HÖFEN haben, konnten es jedenfalls kaum erwarten, ihren potentiellen „Lieblingsschneider“ künftig di-

rekt vor der Haustür zu haben. Und umgekehrt können BOSS Stammkundinnen und -kunden der Maximilianstraße ihren Einkauf nun auf kurzem Weg mit einem Besuch in den FÜNF HÖFEN verbinden und sich zwischendurch eine Erfrischung oder Stärkung in einem der schicken Cafés, Bars und Restaurants des CityQuartiers gönnen. Eine klare Win-win-Situation, wie nicht nur Businessleute sie lieben. [www.fuenfhoefe.de](http://www.fuenfhoefe.de) ■

*Hemden und Anzüge in allen Variationen – auch nach Maß – gibt es im Obergeschoss.*



## Ihr Premiumpartner für Leasing und Finanzierung


### Erfüllen Sie sich Ihren Autotraum


Wir von **AIL Leasing & Finance** sind markenunabhängig und beraten Sie rund um die Realisierung Ihres Autotraumes.


Unsere Experten bieten Ihnen hierbei nicht nur maßgeschneiderte Finanzierungslösungen, sondern auch einen hervorragenden persönlichen Service im Bereich der individuellen Fahrzeugbeschaffung von Luxusfahrzeugen und klassischen Oldtimern.

Egal, ob Sie sich für ein bestimmtes Fahrzeug bei einem Autohändler Ihrer Wahl interessieren oder ein Premiumfahrzeug aus dem umfangreichen Bestand unserer hauseigenen Traumgarage bevorzugen – **AIL macht Autoträume wahr.**



 Folge uns auf Instagram  
[instagram.com/ail\\_cars](https://www.instagram.com/ail_cars)

 Download on the  
App Store

 JETZT BEI  
Google Play

AIL Leasing München AG | Südliche Münchner Straße 30 | 82031 Grünwald / München  
Tel +49 89 649060 - 0 | Fax +49 89 649060 - 900 | Mail [info@ail.de](mailto:info@ail.de) | Web [www.ail.de](http://www.ail.de)

# CHLOÉ mon Amour

Die aktuelle CHLOÉ Sonnenbrillenkollektion begeistert mit einer einzigartigen Linie – floral, feminin und sophisticated. Jetzt bei FÜNF HÖFE OPTIK

## **Carlina, charmant charmant**

Die kultige Sonnenbrille „Carlina“ neu interpretiert mit einem frischen kreativen Touch. Ein absolutes Must have.



## **Rosie heiß begehrt**

Mit ihren facettenreich und fein profilierten Qualitätsgläsern erinnert Rosie an eine Blume. Märchenhaft. Auch in Blau, Rosa und Ocker.



## **Femininer Pilot**

Mit dieser ganz besonderen Pilotenfassung bringt CHLOÉ Sie garantiert zum Abheben. Absolut sophisticated.







Max Schafrin, Augenoptikermeister und Geschäftsführer von FÜNFF HÖFE OPTIK.



## FÜNFF HÖFE OPTIK gibt zweimal hundert Prozent

MünchenSÜD im Gespräch mit Max Schafrin, Geschäftsführer von FÜNFF HÖFE OPTIK

**Herr Schafrin, seit fast zwei Jahren leiten Sie nun FÜNFF HÖFE OPTIK im Maffei Hof, das Schwestergeschäft des Stammhauses im Perusahof. Warum ein zweites Geschäft in den FÜNFF HÖFEN?** Vor drei Jahren habe ich meinen Augenoptikermeister hier in München gemacht und arbeite seitdem im gemeinsamen Unternehmen. Bald stellte sich heraus, dass wir dringend mehr Platz für unser erweitertes Angebot an Brillenmodellen und vor allem an Service brauchten.

**FÜNFF HÖFE OPTIK ist ja bekannt für seine Top Marken – welche Modelle findet man bei Ihnen aktuell?** Wir bieten alle namhaften Marken wie Chanel, Céline, Tom Ford, Dita etc. Aktuell haben wir exklusive Modelle von Chopard und dem Independent Luxuslabel Marni. Es lohnt sich auf jeden Fall, regelmäßig unsere Website zu besuchen oder vorbeizukommen. Wer unseren Newsletter abonniert, versäumt garantiert keine Specials.

**Der Service spielt ja bei FÜNFF HÖFE OPTIK eine wichtige Rolle. Was genau darf sich der Kunde darunter vorstellen?** Jeder Kunde genießt unsere absolute Aufmerksamkeit. Wir nehmen uns viel Zeit für eine eingehende Befragung zu seinen Sehgewohnheiten und für eine ausführliche und individuelle Beratung. Außerdem spielt dabei der DNEye® Scanner von Rodenstock eine

besondere Rolle. Dieses Gerät revolutioniert die Optikbranche, indem es die seit 100 Jahren geltenden Gesetze der Optik auf den Kopf stellt.

**Wie kann der Kunde davon profitieren?** Ganz klar durch die umfassende, individuelle Analyse seines gesamten visuellen Systems, bestehend aus Brille und Auge. Die daraus resultierenden Messwerte bilden dann die Grundlage für maßgeschneiderte Brillengläser von Rodenstock, die das individuelle Sehpotential zu 100 Prozent voll ausschöpfen. Mit dem neuen Glasmaterial PRO410 setzt Rodenstock sogar noch eins drauf. Es sorgt nicht nur für den perfekten Durchblick, sondern schützt auch vor dem ermüdenden blauen Licht, das zum Beispiel von Computerbildschirmen und Smartphones ausgestrahlt wird.

**Letzte Frage, was ist Ihr Credo?** Jeder Mensch ist individuell und genauso individuell muss auch jede Beratung stattfinden. Das zeichnet uns aus.

**FÜNFF HÖFE OPTIK**  
Tel. 089/24 24 38 38  
Theatinerstraße 8  
mail@5hoefe-optik.com  
www.5hoefe-optik.com

Tel. 089/26 94 96 67  
Maffeistraße 6  
optik@5hoefe-optik.com

## „Sie sind mit Magie gefüllt und wahre Geschenke des Universums.“

So schwärmte kürzlich eine Kundin von den einzigartigen SATYA MANI Karma-Malas – den energiebringenden Begleitern fürs Leben, die weit mehr sind als prächtige Schmuckstücke.

Wenn man eines dieser Kleinode in der Hand hält, spürt man es sofort: Eine SATYA MANI Karma-Mala scheint zu verzaubern, sie ist etwas ganz Besonderes – nicht nur wegen ihrer atemberaubenden Optik und hohen Qualität. Es ist eine spezielle buddhistische Gebetskette, individuell auf die karmischen Eigenschaften des glücklichen Besitzers abgestimmt – und energetisch aufgeladen. Jeder Edelstein wird mit Bedacht und fundiertem Wissen gewählt, um in der Gesamtkomposition der Mala die richtige Wirkung zu entfalten. Ulrike Wiechmann, Inhaberin von SATYA MANI, fertigt diese edlen Unikate in ihrer kleinen Manufaktur in Grünwald – hingebungsvoll, in liebevoller, meditativer Handarbeit. Und vor allem mit geistig-spiritueller Tiefe: Seit vielen Jahren arbeitet sie schon mit dem angesehenen, tibetischen Schamanen und berühmten Heiler Grandmaster Jordan Thinlay zusammen. Er ist ihr vertrauter Mentor, Freund und Lehrer. Für Ulrike, die vor über fünf Jahren zu ihrer

Berufung gefunden hat, ist genau das die Definition von purer Herzensarbeit.



„Karma-Malas sind heilige Instrumente für die Meditation, individuell auf jeden einzelnen Kunden abgestimmt. Sie bestehen aus Edelsteinen, Perlen, Samen und Hölzern. Gerne trägt man sie als energetisierendes Schmuckstück und schützenden Talisman – als Kette um den Hals oder mehrmals um das linke Handgelenk geschlungen. Jede Mala besteht aus 108 Perlen und vereint sich bei der sogenannten Guruperle. Den Abschluss schmücken Quasten, Anhänger oder weitere Steine“, erklärt Ulrike Wiechmann.

Sie ist bereits seit ihrer Kindheit von der spirituellen Welt fasziniert – insbesondere alle Themen rund um Meditation, Heilsteine, Buddhismus und geistige Heilung interessieren sie. Auf dem Weg ihrer spirituellen Entfaltung folgte Ulrike ihrer inneren Passion und Vision, buddhisti-



Grandmaster  
Jordan Thinlay  
und Ulrike  
Wiechmann

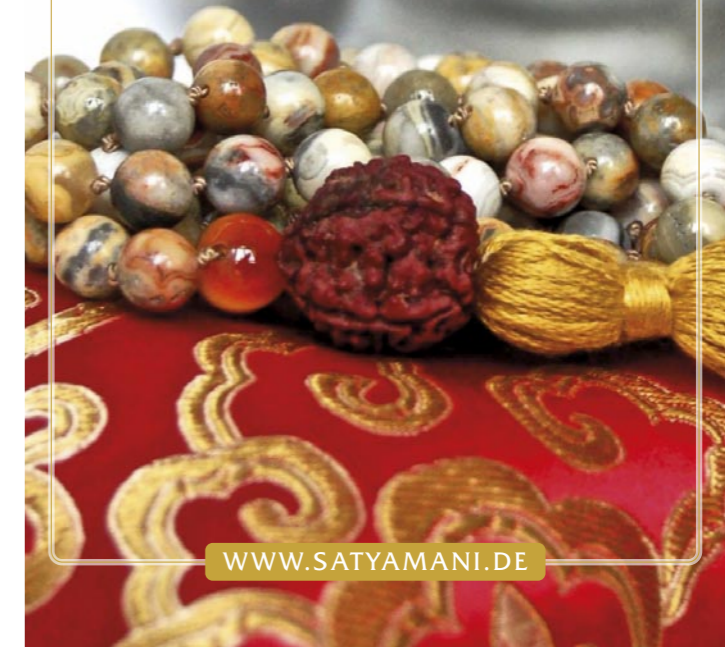
sche Gebetsketten zu fertigen. Jordan Thinlay unterrichtete sie in der tibetisch-traditionellen Mala-Kunst, er weihte sie in alles Wissenswerte ein. Und – ganz wichtig für sie – er gab ihr seinen Segen.

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

Man kann es fühlen: Karma-Malas von SATYA MANI sind für ihre besonders wohltuende Energie bekannt. Die Zusammenstellung der Edelsteine jeder Karma-Mala basiert auf dem Ergebnis einer besonderen Berechnungsmethode, die persönlich von Grandmaster Jordan Thinlay für jeden Kunden durchgeführt wird. Daraus lässt sich mit dem nötigen Wissen ableiten, welchen Chakras sich die jeweilige Person in einem bestimmten Lebensabschnitt besonders intensiv zuwenden sollte. Karma-Malas stärken also das, was der Stärkung bedarf. Zwischen einer Karma-Mala und ihrem Träger entwickelt sich ein Energiefluss, der nur für diesen einen Menschen bestimmt ist – fast so, als wären die Steine magisch aufgeladen. [www.satyamani.de](http://www.satyamani.de)



SATYA MANI



Markus Bunse, Leiter  
Kundenbetreuung FIVV AG



## Die FIVV AG - ein ausgezeichnete Partner an Ihrer Seite

Die FIVV AG, 1999 von Andreas Grünewald gegründet, unterhält als erster unabhängiger deutscher Vermögensverwalter seit dem Jahr 2005 neben dem Hauptsitz in München Solln zusätzlich eine Repräsentanz in Peking. Werte wie Unabhängigkeit, Kontinuität und Vertrauen werden großgeschrieben. Wiederholt wurde das Unternehmen als einer der besten Vermögensverwalter im deutschsprachigen Raum ausgezeichnet.

suchte das Fonds-Analysehaus MMD im Auftrag der „WirtschaftsWoche“ 1.300 Fondsdepots von 400 Banken und unabhängigen Vermögensverwaltern. Ausschlaggebende Faktoren für die Wertung waren die Rendite über einen Zeitraum von drei Jahren, die Schwankungsintensität und die zwischenzeitlich möglichen maximalen Verluste. Die FIVV AG hat in der Anlagekategorie „Offensiv & Flexibel“ eine hervorragende Platzierung erzielt und wurde mit dem Qualitätssiegel „Beste Vermögensverwalter 2018“ ausgezeichnet.



**Die FIVV AG** – Ihre unabhängige und inhabergeführte Vermögensverwaltung in Solln. Ansprechpartner für Privatkunden, Unternehmerfamilien und Stiftungen.

**FIVV AG FinanzInformation & Vermögensverwaltung AG**  
Tel. +49 89/374 100 0

81477 München, Herterichstraße 101  
Fax + 49 89/374 100 100, info@fivv.de, www.fivv.de



So wurde das Unternehmen vom Vermögensverwalter-Magazin „Private Banker“ bereits 2017 mit einer Empfehlung versehen. Seitdem darf die unabhängige Vermögensverwaltung diese Auszeichnung tragen.

Zudem ist die FIVV AG Trägerin des Siegels „Trusted Wealth Manager“ und unterliegt damit dem laufenden Monitoring durch die Private Banking Prüfinstanz. Ihr wird ein fairer Umgang mit Kunden bescheinigt.

Besonders hervorzuheben ist die kürzlich erfolgte Auszeichnung durch das renommierte Magazin „WirtschaftsWoche“. Im Rahmen des exklusiven Rankings „Deutschlands beste Vermögensverwalter 2018“ unter-



Alles unter einem Dach: Schloßstraße 14, 14 A, 14 B, 14 C, 82031 Grünwald, Tel.: 089 64945559

**14**  
Italienisches Restaurant

**14A**  
Asia Bistro  
Billard & Sky Sportsbar  
Bar, Café, Eis  
Fitness  
Friseur  
Kampfsportschule  
Optiker  
Physiotherapie  
Parfümerie  
Reinigung  
Schneiderei  
Schuhe  
Trainingszentrum  
Vermögensverwaltung

**14B**  
Allgemeinarzt Praxis  
Bürobedarf  
Café, Tee, Schokolade  
Creative Center  
Damen-, Bademode, Dessous  
Fahrschule  
Juwelier  
Hörakustik  
Hunde-, Katzenfutter  
Accessoires für Tiere  
Künstlermaterial  
Mobilfunk  
Nagelstudio  
Reisebüro  
Sanitätshaus  
Schreibwaren & Lotto  
Thai-Massage  
Wohnaccessoires

**14C**  
Bücher  
Damenmoden  
Fisch Delikatessen  
Geschenke & Accessoires  
Italienische Feinkost  
Kindermoden  
Metzgerei  
Obst und Gemüse  
Steuerberatung

**SCHLOSSPASSAGE**

Ihr Einkaufszentrum im Herzen von Grünwald



BESUCHEN SIE UNS AUCH AUF UNSERER NEUEN WEBSITE: WWW.SCHLOSSPASSAGE.COM, FACEBOOK & INSTAGRAM



## German Polo Tour 2018

Vom 13. bis 15. Juli fand der diesjährige „Bucherer High Goal Cup“ in Holzkirchen bei München statt. Es waren spannende Spiele mit dem mehrfachen Siegerteam HAJO und Schauspieler Heino Ferch. Der deutsche Marktführer im Bereich Herren-Polos & Sportswear ist auch 2018 wieder offizieller Bekleidungsanbieter der German Polo Tour. Das namhafte „High Goal“-Event, mit sechs Turnierstandorten die größte Polo-Serie Deutschlands, bietet gleichermaßen rasantes Polo-Spiel und spektakuläres Ambiente auf Spitzenniveau und ist eine der renommiertesten Sportveranstaltungen in ganz Europa.

Nervenzitler, internationale Topspieler und erstklassige Atmosphäre – das macht die German Polo Tour zum Polo-Event der Extraklasse. In sechs Spitzenturnieren über ganz Deutschland verteilt (München, Hamburg, Gut Aspern, Düsseldorf, Berlin), jagen die Spieler der Trophy



Wolfgang Müller, Geschäftsführer HAJO; Oliver Rauh, freier Journalist Bunte; Sabina Würz; Christopher Kirsch, erfolgreichster deutscher Polo-Spieler

der German Polo Tour entgegen. In München, Düsseldorf und Gut Aspern bei Hamburg geht es sogar um den „High Goal Cup“ der höchsten Spielklasse im Polo-Sport.

Wie die anderen Sponsoren stellte der Polo- und Sportswear-Spezialist aus Weiden auch in diesem Jahr wieder sein eigenes Team und trat bei einigen Turnierstandorten selbst an. Bereits 2012 und 2015 konnte die Mannschaft des Teams HAJO mit Tempo und Kampfgeist den begehrten Titel des „Frankfurt Gold Cups“ nach Hause holen. Besonderes Highlight bei der German Polo Tour war auch in diesem Jahr die Teilnahme des prominenten Schauspielers und Polo-Liebhabers Heino Ferch, der im Kampf um die deutsche „High Goal“-Meisterschaft in München für das Team Bucherer an den Start ging.

[polo-tour.de](http://polo-tour.de)



1 2



3

**1** Matias Legman **2** George Buchanan, Cornelia Häufele, Juan González, Matias Legman **3** Engel & Völkers Stand **4** Silke Peschmann (Geschäftsleitung), Sonja Becker (Immobilienberaterin), Cornelia Müller (Immobilienberaterin), Michaela von Gültlingen (Immobilienberaterin) **5** Helena Schoeller, Constantin Graf von Preysing (Geschäftsführer/Engel & Völkers München GmbH), Andrea Schoeller **6** Siegerfoto (Platz 1: Bucherer, Platz 2: Engel & Völkers, Platz 3: Hajo); Fotos: Christine Dempf



4



5 6



## Erfolgreiches Polo Team

Engel & Völkers München/Münchener Süden und Engel & Völkers Am Tegernsee haben ein Polo Team beim „Bucherer High Goal Cup 2018“ in Holzkirchen gesponsert. Dabei konnte das Team den zweiten Platz belegen.

Gemeinsam auf einem Stand präsentierten sich die zwei Engel & Völkers Shops im Rahmen der German Polo Tour 2018 beim Turnier in Holzkirchen. Ebenfalls vor Ort war die Engel & Völkers und Land Rover Polo School, die dank Holzpferd und Pferdeanhänger einen zusätzlichen Anziehungspunkt für Familien mit Kindern darstellte. Constantin Graf von Preysing, Geschäftsführer von Engel & Völkers München, erklärt: „Im Polo-Sport spielt Leidenschaft eine ebenso wichtige Rolle wie bei der Vermittlung von Immobilien. Ein Hauskauf oder -verkauf ist meist eine sehr emotionale Angelegenheit, die wir als Immobilienberater mit großem Einfühlungsvermögen und Engagement begleiten. Der Polo Cup bot deshalb genau die richtige Plattform, um die Marke Engel & Völkers zu präsentieren.“

Bereits einen Tag vor dem Turnier sorgte Engel & Völkers für Aufsehen – beim Pressefototermin vor dem Shop in

der Münchener Innenstadt erschien das gesponserte Polo Team zu Pferde. Auch Christian Diepold, Lizenzpartner von Engel & Völkers Am Tegernsee, sieht das Event als vollen Erfolg im passenden Rahmen: „Die Attraktivität des Polospiels in einer wunderschönen Landschaft mit positiv und froh gestimmten Besuchern war die perfekte Voraussetzung für gute Gespräche und neue Kundenkontakte.“

Unter den Zuschauern und Spielern befanden sich einige bekannte Personen, wie der Schauspieler und Polo-Fan Heino Ferch, der Polo-Spieler Christopher Kirsch, die ehemalige Skirennläuferin Michaela Gerg oder der Polo Spieler Juan Martin Sarli mit seiner Verlobten Helena Schoeller.

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

[www.engelvoelkers.com/tegernsee](http://www.engelvoelkers.com/tegernsee)





So glamourös können schlichte Kartoffeln werden – optisch mit ein bisschen Ess-Silberfolie, geschmacklich u.a. mit gerösteten Nüssen. © Matthaes Verlag

## Green Glamour

Das Restaurant TIAN in Wien hat seit vier Jahren einen Michelin-Stern. Soweit ist das TIAN in München am Viktualienmarkt noch nicht ganz. Doch seit kurzem ist der Wiener Küchenchef Paul Ivic auch Geschäftsführer und Culinary Director der Münchner „Niederlassung“ – ein Griff zu den Sternen? Zu Hause Gemüse de luxe auf den Tisch zu holen, funktioniert übrigens auch – man muss dem „Grünzeug“ nur die verdiente Ehre zukommen lassen. ➔

Längst vorbei sind die Zeiten, in denen Vegetarier im Restaurant mit lieblosen Salaten oder einem Ratatouille abgespeist wurden. Die steigende Zahl von Menschen, die lieber auf Fisch und Fleisch verzichten oder den Konsum zumindest einschränken, hat viele Köche dazu „gezwungen“ vegetarische Alternativen auf die Speisekarte zu setzen. Und manchmal spielt Gemüse bereits die Hauptrolle auf dem Teller – souverän bis oskarreif. ➔



# IL BRIGANTE

Ristorante - Bar - Pizzeria

## UNSER HAUSGEMACHTES OLIVENÖL

jetzt bei uns im  
Restaurant erhältlich!

0,75l Flasche 12 €



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)



In Paul Ivics Büchern gibt es wunder-schöne (und leckere) Rezepte, die alle leicht nachkochbar sind – wie diese Samosas. ©Brandstätter Verlag

Beweise dafür, dass der Gemüse-Trend anhält, sind nicht nur die ausgeklügelten Menüs vieler Sterneköche, sondern auch die Verleihung eines Michelin-Sterns an das rein vegetarische TIAN in Wien vor vier Jahren und im letztem November an das Cookies Cream in Berlin. Gerichte, die so bescheiden klingen wie „Schwarzwurzel/Maroni/Schlehe“ (TIAN, Wien) oder „Maisporridge mit Koriander/Schluppen, Paprika, Chilli (Cookies Cream, Berlin) überzeugen oft auch eingeschworene Fleischfans und lassen sie am Ende eines Menüs erstaunt feststellen, dass sie weder Fleisch noch Fisch vermisst haben.

#### Gemüse ist eine Diva

Was in der gehobenen Gastronomie angekommen ist, gehört natürlich längst zum Repertoire anspruchsvoller HobbyköchInnen. Doch wer sich



Jetzt in  
allen Münchner  
Kontoren  
verkosten!  
rindchen.de/  
kontore

## WEIßWEIN RIESEN

Überragende Weine aus Deutschland

Unsere Weißweinriesen-Pakete begeistern Ihren Gaumen mit Grauburgunder aus Baden, Riesling von der Nahe, Silvaner aus Franken, Weißburgunder aus Rheinhessen, Müller-Thurgau aus der Pfalz und Spätburgunder Blanc de Noir aus dem Rheingau.

6er Weißwein Riesen-Paket

plus Booklet

45,90 €

6 x 0,75 L  
Art.Nr. 810001210

statt 57,25 € · 20 % gespart

12er Weißwein Riesen-Paket

Kühlmanschette & Booklet

87,50 €

12 x 0,75 L  
Art.Nr. 810001211

statt 124,45 € · 30 % gespart



Rindchen's Weinkontor GmbH & Co. KG

2018 zum 8. Mal in Folge »Bester Fachhändler International« bei der »Berliner Wein Trophy«

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

Alle Weine enthalten Sulfite. Weitere Informationen zu Weingut und Abfüller erhalten Sie unter [www.rindchen.de](http://www.rindchen.de). Ab 75 € Warenwert liefern wir Sie frei Haus, bei geringerem Warenwert zahlen Sie lediglich eine Versandkostenpauschale von 6,95 € innerhalb Deutschlands und Österreichs.



an diese Küche wagt, stellt schnell fest: Gemüse ist eine echte Diva. Denn, selbst wenn man ein qualitativ hochwertiges Stück Fleisch vielleicht zu gut durchbrät, es verzeiht kleinere Fehler fast immer. Nicht so Gemüse. Das fängt schon bei der Lagerung an. Eigentlich schadet dem Geschmack jeder Tag Lagerung und Einfrieren lassen sich ohnehin nur wenige Sorten ohne deutlichen Qualitätsverlust. Bei zu viel Hitze lässt es sich ganz schnell völlig hängen oder nur einer Prise Würzung zu viel und viele zarte Pflänzchen werden sofort ungenießbar – und zwar unwiderruflich. Und dann muss man es meistens auch noch sofort nach der Zubereitung servieren. Es fordert also Aufmerksamkeit und Fingerspitzengefühl.

Wer sich aber wirklich mit dem Thema auseinandersetzt – und den unendlichen Produktmöglichkeiten und Produkt-Variationen (die meisten essbaren und durchaus leicht erhältlichen Pilzsorten hat man noch nie probiert); wer sich von seinen unzähligen Zubereitungsarten begeistern lässt, der entdeckt eine ganz neue Geschmacks-Welt. Stephan Hentschel in Berlin und Paul Ivic in Wien haben das in ihren Restaurants perfektioniert, München ist nah dran. Für ambitionierte Zu-Hause-Köche hat Heiko Antoniewicz gerade ein Buch dazu veröffentlicht. In „Green Glamour“ war es sein Ziel „Gemüse in seiner vollen Schönheit in Szene zu setzen, so dass es nicht nur ein wahrer Hingucker wird, sondern einfach glamourös“.

### Glamour-Tricks

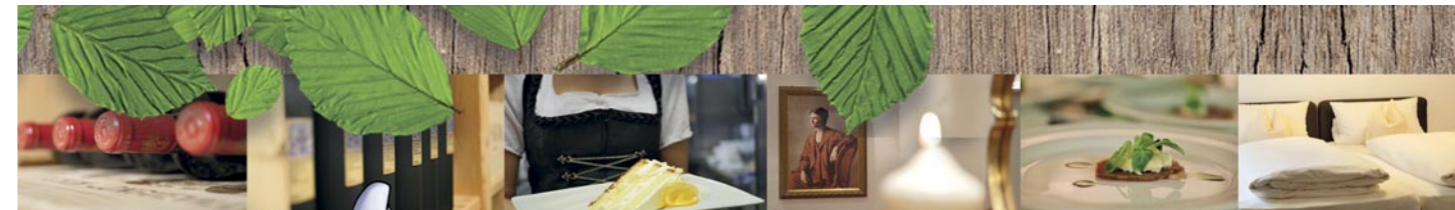
Nun sind die Gerichte der Spitzenköche sicher nicht für jeden nachkochbar. Doch es gibt eben auch Tricks, mit denen man auch zu Hause schnell für Glamour-Effekte sorgen kann: Knusper und Silberfolie zum Beispiel: Wir empfinden unter anderem dann ein Gericht als besonders wohlschmeckend, wenn wir verschiedene Texturen im Mund haben. Geröstete Haferflocken, zu Chips getrocknete Kohlblätter, geröstete und klein gehackte Nüsse geben sofort das gewisse Extra. Das Acker-Gold in Silber von Heiko Antoniewicz ist dafür bestes Beispiel. Die Kurzbeschreibung: Kleine Kartoffeln vorgegart, dann in essbare Silberfolie (online bestellbar) gewickelt, noch ➔



Paul Ivic, Geschäftsführer und Culinary Director des Restaurant TIAN in München.



Vegetarisch genießen kann so schick sein – im TIAN in München am Viktualienmarkt.  
©Daniel Schvarcz



Sa., 25 August: **Country Abend** mit 3 Live Bands, Grill, Feuerstellen und Line dance; Beginn: 15 Uhr mit der Band Honeyland, danach Ronny Nash, gefolgt vom Hauptakt Gleewood aus den USA



Hotel  
Restaurant  
Biergarten

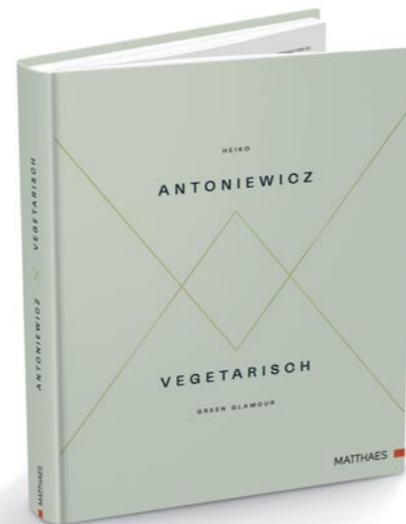
WALDGASTHOF  
*Buchenhain*

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



mals kurz in den Ofen, drapiert auf einem kleinen Kartoffelpüree, dazu braune Butter und dann ein paar geröstete, zerhackte Cashewkerne darüber streuen. Fertig ist ein Gemüsegericht, das spektakulär aussieht und einfach gut schmeckt. Wer sich erst an etwas einfachere, aber nicht minder köstliche Rezepte wagen möchte, kann auch mit einem der beiden Bücher von Paul Ivic beginnen, aktuell mit der „Vegetarischen Sommerküche“.

Ein Ausflug, um die glamouröse Welt des Gemüses kennen zu lernen, lohnt sich in jedem Fall. ■



**Gemüse-Stars im Restaurant:** TIAN in München  
[www.tian-restaurant.com/muenchen](http://www.tian-restaurant.com/muenchen)

TIAN in Wien [www.tian-restaurant.com/wien](http://www.tian-restaurant.com/wien) und  
Cookies Cream in Berlin [cookiescream.com](http://cookiescream.com)

**Gemüse-Stars für Zuhause:** „Vegetarisch: Green Glamour“, Heiko Antoniewicz, Matthes Verlag und „Vegetarische Winterküche“ oder „Vegetarische Sommerküche“, Paul Ivic, Brandstätter Verlag

# RESTAURANT HUBER

**Wir wollen keine zufriedenen Gäste,  
wir wollen begeisterte Gäste!**



Die schönste Terrasse – für Sie geöffnet!

EINS DER BESTEN  
RESTAURANTS IN  
DEUTSCHLAND  
DER FEINSCHMECKER  
2017/2018

  
**Gault & Millau**  
DEUTSCHLAND 2018  
16 PUNKTE

Newtonstraße 13, 81679 München-Bogenhausen  
Tel.: +49 (0) 89.98 51 52, [www.huber-restaurant.de](http://www.huber-restaurant.de)

# Der Haar- und Beautytrend für die Wiesn 2018

Der La Biosthétique Haar & Beauty-Experte Maximilian Meyer zeigt mit seiner aktuellen Kollektion ROCKING FLOWERS das Frisuren- und Make-up-„Must Have“ für dieses Jahr. ➔



Farbig – bunt – frei – individuell, so inspirierte ihn der Stil der 70er und 80er Jahre, der Partyhochburgen seiner Elterngeneration, und er lässt eine Brise Woodstock, kombiniert mit einem Schuss Rock, in seine Kollektion einfließen. ➔



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

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

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

Parkplätze direkt vor dem  
Haus und in unmittelbarer  
Nähe vorhanden.

INTERNATIONAL  
FLAGSHIP  
SALON  
LA BIOSMETIQUE®  
PARIS

TOP HAIR  
SALON DES  
JAHRES 2010  
GEWINNER

HEALTH & SPA  
BEST DAY SPA 2011  
WINNER

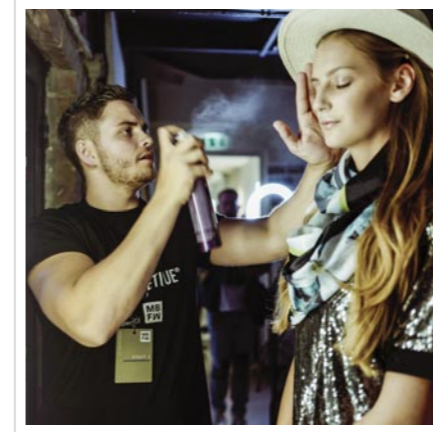
HEALTH & SPA  
BEST FACIAL  
TREATMENT 2012  
WINNER

# christina meyer

HAARE | KOSMETIK | DAY SPA



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



*Maximilian Meyer als Stylist des International Creative Team von La Biothétique bei der Mercedes-Benz Fashion Week in Berlin 2018.*

Das Partyleben dieser Zeit spiegelt sich in den rauen, aufgerissenen und sehr strukturierten Flechtelementen der Kollektion wider. Zöpfe sind mittlerweile nicht mehr nur Kindern und Jugendlichen vorbehalten, sondern erfreuen sich schon seit ein paar Jahren großer Beliebtheit und lassen immer mehr die Tradition der Tracht aufleben, wie Blumen und Hüte.

Maximilian Meyer geht dabei sogar einen Schritt weiter: Er kombiniert seine frechen Zopfelemente mit Blumen, Trauben, Beeren und sogar Artischocken und lässt zudem noch zarte Farbtöne mit Haarkreide, passend zum Dirndl, einfließen.

Der Profitipp von Maximilian Meyer für den perfekten Zopf ist, eine unregelmäßige, raue Struktur zu erarbeiten. Hierbei ist es entscheidend, die richtigen Produkte



Sequoia  
SKIN  
by Dr. med. Kindler-Doleschel



Luxus für die Haut

[www.sequoia-skin.com](http://www.sequoia-skin.com)



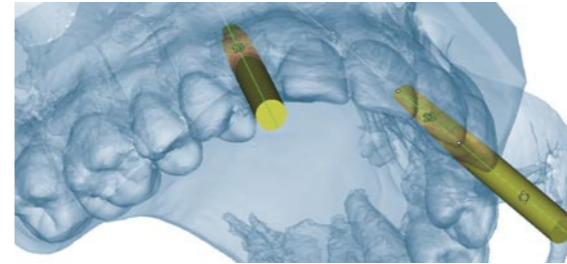
zu nutzen. Das „Beach Effekt Styling Spray“ von La Bioshétique nutzt er gezielt vor dem Styling mit dem Glätteisen, um mehr Halt und Textur in die Haarsträhne zu bekommen. Für die bessere Kontrolle während des Flechtens empfiehlt Maximilian Meyer die „Light Defining Cream“, ebenfalls von La Bioshétique.

Das Make-up-Team um Maximilian Meyer kreiert ein traditionelles einfaches Make-up, das mit kleinen „Eyecatchern“ für Spannung sorgt und trotzdem die natürliche Schönheit in den Vordergrund stellt. Dabei wird die Basis sehr leicht und zart erarbeitet, um die Echtheit der Haut durchschimmern zu lassen. Mit einem „Highlighter“ in einer Nuance Champagner bringt man den Teint zum Leuchten und gibt der Haut Frische und leichten Glanz. Die Looks sind sommerlich und feminin durch die schimmernden Lippen – von sanften Farben bis hin zu sinnlichen Beerentönen.

Mit farbigen Eyelinern von Dunkelgrün und Violett setzt man selbstbewusst auf hervorgehobene Augen, die schön mit dem Haarschmuck und dem Dirndl harmonieren, und durch wild gebürstete Augenbrauen bekommt das zarte Make-up in sanften Rosétönen einen zusätzlichen Wow-Effekt.. ■

*www.maximilianmeyer.net, Instagram: @only\_maxx*

Fotos: Nicolaj Koraus, München  
Dirndl: Ludwig & Therese, München  
Make-up-Artist: Simone Geier



## Zahnarzt und Oralchirurg Dr. Jochen Herrmann

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



Lindenschmitstraße 44  
81371 München  
[www.zahnaerzte-muenchen.com](http://www.zahnaerzte-muenchen.com)  
Tel.: 089 - 725 23 49

## Neues aus der TAGESFARM

Die TAGESFARM Kosmetik Spa in Solln wurde am 1. April 2018 an Dagmar Richter übergeben, Ulrike Keller-Knobelspies steht aber weiterhin ihren Stammkunden und dem Team zur Verfügung. Dagmar Richter hat bereits vor 35 Jahren ihre Ausbildung in der TAGESFARM absolviert und unterstützte – nach vielen Jahren der Selbständigkeit in Italien – Frau Keller-Knobelspies auch schon die letzten Jahre.



Dagmar Richter  
(sitzend Mitte)  
und Ulrike Keller-  
Knobelspies (stehend,  
Zweite von rechts)  
mit ihrem Team.

Wer die TAGESFARM betritt, spürt sofort: Hier werde ich verwöhnt. In einem Wohlfühlambiente empfängt die Besucher ein Shop mit einer schier unerschöpflichen Auswahl an Best-of-Kosmetikprodukten, wie sie allenfalls in den Topparfümerien der City zu finden sind. Und in den Räumen dahinter? Dort tauchen die Gäste erst so richtig in die Welt der TAGESFARM ein – mit Beauty-Treatments auf Spitzenniveau im ruhigen, charmanten Ambiente, fernab jeder Hektik.

### Neu eröffnet: die Bodyforming-Lounge

In einer sehr persönlichen Atmosphäre trifft der Besucher

auf ein kompetentes Team aus Spezialisten aus vielen Bereichen, und auf Profis sondergleichen – allen voran Dagmar Richter und Ulrike Keller-Knobelspies. Gern zeigen sie den Gästen die kürzlich neu eröffneten Räume für apparative Bodyforming-Behandlungen.

### 40 Jahre Kompetenz und neueste Erkenntnisse

Hartnäckige Pölsterchen? Die „frieren“ die Experten und ihr Team einfach weg – mit der innovativen Kältetherapie namens Kryolipolyse. Wie eine Lymphdrainage wirkt die neue Gleitwellenmassage mit dem Slide Styler. Abgerundet wird das Bodyforming durch Detox- und Ent-

säuerungsbehandlungen, Saugpumpenmassagen sowie Gewebestraffungen mit Bioimpulsen. Und zur Bikinifigur verhilft die Microneedling-Methode.

### Anti-Aging und Medical Beauty – ganzheitlich

Professionelles Anti-Aging und anerkannte, modernste Medical-Beauty-Methoden – all dies reduziert sich in der TAGESFARM nicht auf die Gesichtshaut. Der Blick richtet sich auf den ganzen Körper. Mit jeder Kundin – auch jedem männlichen Kunden – führt das Team als Erstes eine exakte Hautbild- und Körperanalyse durch. Danach erhält der Kunde ein individuell abgestimmtes Behandlungskonzept. Seit Mitte Juni im TAGESFARM-Programm: „HIFU verspricht als Face- und Bodylifting ohne OP gute Erfolge“, erklärt Dagmar Richter.

### Day Spa mit „Urlaub-zuhause-Feeling“


Das i-Tüpfelchen der TAGESFARM aber ist die Melange aus Hightech plus Persönlichkeit und Ambiente am „Rückzugsort“ im Münchner Süden. In der TAGESFARM arbeiten nicht nur SpezialistInnen für apparative und kosmetische Behandlungen, sondern auch Könnern im Bereich Wellness und Spa. Bei Hot-Stone-, Polynesia- oder Fußreflex-Massagen relaxen und regenerieren sich die Kunden mit duftend warmen Ölen, Intensivcremes oder heißen Vulkansteinen. Die Entspannung, das „Feel Good“, ist es, was das Geheimnis der TAGESFARM ausmacht. Schön sein – und dabei rundum wohlfühlen.

[www.tagesfarm-muenchen.de](http://www.tagesfarm-muenchen.de)

# TAGESFARM Kosmetik Spa

Wissen schafft Schönheit

*Herbstzeit – bekommen Sie Ihre  
Hautprobleme in den Griff mit  
den Fruchtsäurebehandlungen*

von  med beauty swiss  
by Dr. Gerny

- Verbesserung von Pigmentstörungen
- Verkleinerung von großporiger Haut
- Sonnenschäden
- Verbesserung der Fältchen
- Akne/Aknenarben

Sie erreichen mit wenigen  
Behandlungen ein tolles  
Ergebnis für einen  
ebenenmäßigen, strahlenden  
Teint.



## Unser Herbstangebot\* für Sie:

3 Fruchtsäurebehandlungen nur 195 €  
Vereinbaren Sie gleich Ihren Termin unter 089 7916183

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

\*Gültig bis 15.11. 2018

TAGESFARM Kosmetik Spa  
Wolfratshäuser Str. 246 | 81479 München  
Tel: +49 89 7916183 | [info@tagesfarm-muenchen.de](mailto:info@tagesfarm-muenchen.de)  
[www.tagesfarm-muenchen.de](http://www.tagesfarm-muenchen.de)



# **Bestens gerüstet –** Tipps und Tricks gegen die erste Herbsterkältung





©ju\_see-shutterstock.com

Gerade noch sind wir im Sonnenschein im Bikini vom Steg ins kühle Nass gesprungen, haben uns beim Cabriofahren über Land das Haar vom Wind zerzausen lassen. Jetzt steht der Herbst vor der Tür, und der Sommer nimmt langsam seinen Abschied. Bei kühlen Morgen und Nächten genießen wir zwar noch sommerliche Temperaturen am Nachmittag, unser Immunsystem muss dabei allerdings schon Großes leisten. Und schneller als geplant, plagen wir uns mit Husten, Schnupfen und Heiserkeit herum. Damit es nicht soweit kommt, verraten wir Ihnen Tipps und Tricks gegen die erste Herbsterkältung.

Der Sommer 2018 war ein außergewöhnlicher Sommer: Schon seit Mai war es mit nur wenigen Unterbrechungen in ganz Deutschland sonnig und sehr warm. Den Sommer mit seinen mediterranen Temperaturen zu Hause genießen? Auch ohne Urlaub und weite Reisen kein Problem.

Langsam verabschiedet sich der Supersommer und macht Platz für einen farbenreichen Herbst. Die Tage werden kürzer, die Natur erholt sich. Da ist sie wieder, die Zeit der Schniefnasen und kratzigen Hälsen, der Hustenanfälle und der Heiserkeit, die Zeit der mentalen Durchhänger. Das Wetter wird wieder unbeständiger. Wenn das Einkuscheln zu Hause wieder wichtiger wird und wir lieber zu einer Tasse Tee als dem erfrischenden Sommerdrink greifen. Herbstbeginn ist aber auch Erkältungs- und Grippezeit. In der Übergangszeit sind wir besonders anfällig für Krankheiten: Kürzere Tage und Temperaturschwankungen sind Stress für unser Immunsystem. Wir verraten Ihnen, wie Sie gesund und vital durch den Herbst kommen und der typischen Herbsterkältung entkommen.

### 1. Aktiv bleiben – drinnen und draußen

Eigentlich wissen wir es ja: Regelmäßige Bewegung tut unserem Immunsystem gut und sorgt dafür, dass lästige Viren und Bakterien keine Chance haben. Auch wenn es drinnen auf dem Sofa gemütlicher wäre – regelmäßige Bewegung bringt den Kreislauf auf Trab, regt Abwehrzellen und wichtige Botenstoffe des Körpers an und hilft uns so, Infekten vorzubeugen. Aber bitte in Maßen, bei moderater Pulszahl. Am besten kleine Trainingseinheiten ➔



Doreen Petters

KINESIOLOGIE  
UND ENTSPANNUNG

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

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

### KINESIOLOGIE ALS SCHLÜSSEL FÜR IHRE POSITIVE VERÄNDERUNG:

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

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



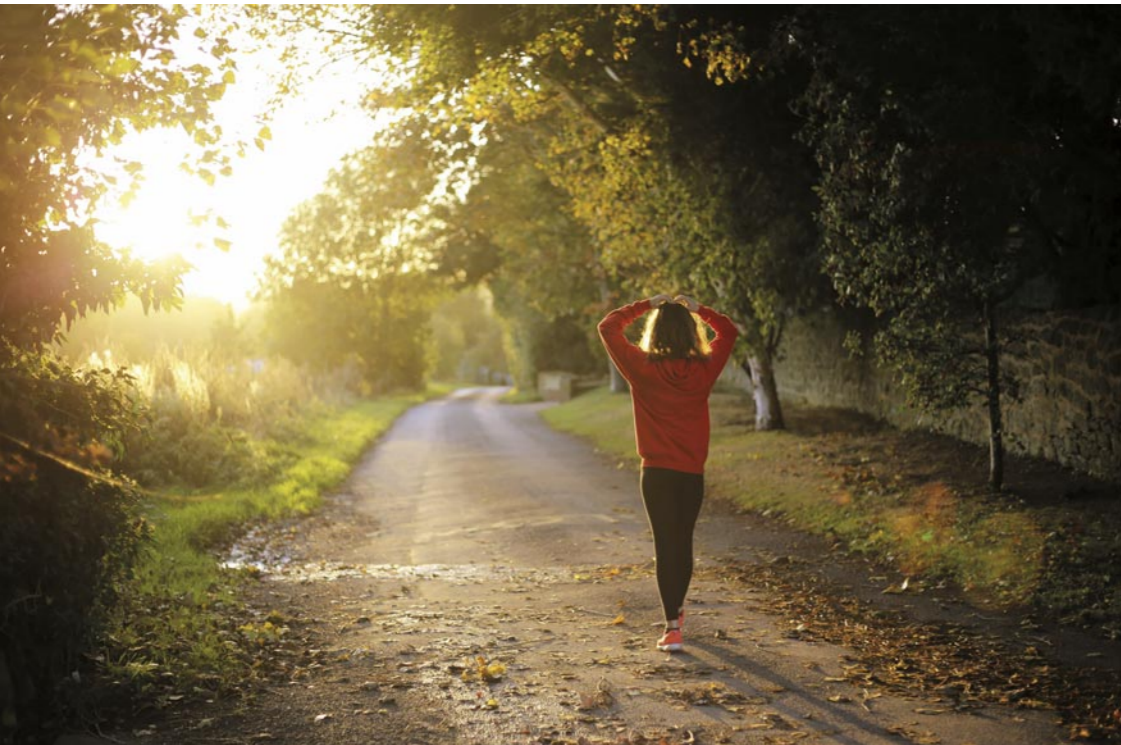
Ich freue mich auf Sie!  
Doreen Petters

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

bewusst vornehmen, etwa dreimal pro Woche 30 Minuten joggen oder spazieren gehen. Gut geschützt und ausgerüstet ist man dabei mit atmungsaktiver Kleidung in Schichten. Diese verhindert das Auskühlen, hält Feuchtigkeit vom Körper fern und schützt vor Wind und Wetter.

Sogar bei Regenwetter: Warum nicht einmal zum Joggen in den Wald? Die Blätter halten die Nässe ab, die Luft ist frisch, und an manchen Stellen hängt sogar noch ein Sommerduft in den Sträuchern. Bewegung hilft auch

gegen den Herbstblues: Frische Luft tut uns gut und schützt uns vor den mentalen Durchhängern. Weniger Sonnenstrahlen im Herbst bedeuten nämlich auch weniger Vitamin D – unser Gehirn schüttet weniger Glückshormone (Serotonin) aus. Durch Sport aber können wir die Serotonin-Produktion wieder ankurbeln – drinnen und draußen. Es muss übrigens nicht immer eine Joggingrunde sein, auch ein Abendspaziergang über raschelndes Laub wirkt sich positiv auf unser Immunsystem aus, sorgt für gute Laune und lässt uns gut einschlafen. ➔



©Emma Simpson/lunsplash

**Praxis Dr. Abbushi**

*Hausärzte für Ihre Gesundheit*

Allgemeine- und Innere Medizin  
Vorsorge • Naturheilkunde • Hausbesuche

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

**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**



Die Wechselatmung harmonisiert die Funktionen unseres Körpers, erhöht die Lungenkapazität und beugt Erkältungen vor.  
©Evdokimov Maxim-shutterstock.com

## 2. Richtig atmen

Mit der richtigen Atmung gegen den drohenden Schnupfen? Ja! Wer im Freien Sport macht, sollte auf seine Atmung achten. Sportmediziner raten, bei Kälte durch die Nase zu atmen; dabei wird die Luft nämlich angewärmt, bevor sie Lunge und unsere Bronchien erreicht, und ganz nebenbei von Schmutz und Staubpartikeln gefiltert. Atemübungen, wie sie beim Yoga praktiziert werden, haben ebenfalls eine große Wirkung auf das Wohlbefinden. Sie helfen, die Atemwege zu reinigen und den gesamten Körper mit Sauerstoff zu versorgen. „Anuloma Viloma“ oder „Nadi Shodhana“ heißt die Wechselatmung, eine wichtige, harmonisierende Atemübung, die eine beruhigende Wirkung auf das gesamte System unseres Körpers hat und uns dabei unterstützt, unser inneres Gleichgewicht, Ruhe und Kraft zu finden. Dabei

müssen wir doppelt so lang ausatmen, wie wir eingatmet haben: Dazu das rechte Nasenloch mit dem Finger verschließen und über das linke Nasenloch vier Sekunden lang einatmen, dann auch das linke Nasenloch verschließen und die Luft für 16 Sekunden halten, anschließend wieder über das rechte Nasenloch langsam und vollständig in acht Sekunden ausatmen.

Und das steckt dahinter: Vor allem beim langen Ausatmen bekommen wir die Gelegenheit, alles Verbrauchte aus unserem Körper abzugeben. So erhöhen wir die Kapazität unserer Lungen und stärken unser Herz-Kreislauf-System. „Kapalabhati“, die Schnellatmung, hilft ebenfalls, die Atemwege, also Bronchien, Alveolen, Luftröhre und Nasendurchgänge zu reinigen, und wirkt vorbeugend gegen Erkältung und Grippe. ➔

## Ein strahlendes Lächeln für Ihr Wohlbefinden

Lassen Sie sich inspirieren in der Zahnarztpraxis Dr. Elena Worthington MSc. für Ästhetik und Implantologie.

Hier können Ihre Zähne die Bissfestigkeit, Funktionalität und Sicherheit durch Implantate und modernsten Zahnersatz aus Keramik wiedererlangen.

Wir gehen auf Ihre individuellen Wünsche ganz besonders ein, um den Zähnen die Stärke und eigene natürliche Schönheit wiederzugeben. Aufhellungen sind durch unser Bleaching – bequem zu Hause oder komfortabel und schmerzfrei in der Praxis möglich.

Auch Veneers und hauchdünne Keramikschalen wie Smiliniers geben Ihren Zähnen Brillanz und formvollendete Stabilität. Sie schützen die Zahnschubstanz und zaubern Ihnen ein fröhliches Lächeln auf Ihr Gesicht.

Wir beraten Sie gern.  
Ihre Zahnarztpraxis Dr. Elena Worthington MSc.



**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



### 3. Eine ausgewogene Ernährung

Im Kampf gegen Erkältung, Grippe & Co. hilft natürlich auch eine ausgewogene Ernährung mit Gemüse und vielen Vitaminen. „Grünes“ Gemüse wie Bohnen, Spinat oder Kohl ist nicht nur vitaminreich und lecker, sondern tut uns auch gut. Hinter allem steckt Beta-Carotin, das unser Immunsystem stärkt, die Produktion der weißen Blutkörperchen anregt und uns starkmacht gegen Infektionen. Auch Karotte, Kürbis und Wirsing pushen unser Immunsystem. Angereichert wird unser Herbstspeiseplan mit Vollkorngetreiden und Nüssen. Gemüse muffel können mit Spurenele-



menten ihr Immunsystem unterstützen: Zink und Selen schützen vor krankmachenden Keimen und finden sich in Fisch, Rindfleisch, Kokosmilch und Eiern, in Linsen oder auch Sonnenblumenkernen. Gewürze wie Chili, Pfeffer, Kardamom, Paprika oder Kurkuma wirken antibakteriell und halten unsere Schleimhäute feucht, sodass eindringende Viren und Bakterien keine Chance haben. Eine heiße Brühe, scharf gewürzt, hilft schon bei den ersten Anzeichen. Ausreichend trinken, am besten Wasser oder Tee, unterstützt den Körper. Grüner Tee ist außerdem ein wahrer Immun-Booster. ➔

©Tim UR-shutterstock.com

©Binh Thanh Bui-shutterstock.com

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

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

### GESICHT

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

### HAND & FUSS

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

### SPECIALS

### MASSAGEN



**KOSMETIKINSTITUT  
DR. SCHRAMM**

Emil-Geis-Str. 2  
82031 Grünwald

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



### ÄSTHETIK

### LASERMEDIZIN

### KLASSISCHE HAUTERKRANKUNGEN

### ANTI-AGING-MEDIZIN



**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



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



Saunagänge bringen das Herz-Kreislauf-System auf Trab. Stärkung für unser Immunsystem.  
©Robert Kneschke-shutterstock.com

#### 4. Sauna und Wechselduschen

Saunagänge sind wie ein Trainingslager für unser Immunsystem: Durch die trockene Wärme erweitern sich unsere Blutgefäße, die anschließende Abkühlung lässt sie wieder zusammenziehen. Die Durchblutung des ganzen Körpers wird angeregt. Auch Wechselduschen halten das Herz-Kreislauf-System fit und fördern die Durchblutung der Schleimhäute und Gefäße. Aber bitte nur gesund! Verzichten Sie auf einen Saunagang, wenn Sie bereits gesundheitlich angeschlagen sind.

Und noch ein Tipp:

Fast 200 verschiedene Virenarten können eine Erkältung auslösen, die gemeinen Rhinoviren sind mit etwa 40 Prozent am häufigsten verantwortlich für Husten, Schnupfen und Heiserkeit. Sie werden per Schmier- (bei Berührung von Gegenständen wie Türklinken) oder Tröpfcheninfektion (Ansteckung durch Viren in der Atemluft) weitergetragen. Achten Sie deshalb auf intensives Händewaschen.

#### 5. Runterkommen und Relaxen

Die Natur macht es uns vor und gestaltet die Tage im Herbst kürzer. Warum richten wir uns nicht danach aus uns schalten ebenfalls einen Gang runter, besinnen uns auf uns selbst und konzentrieren uns auf das, was uns guttut? Kleine Auszeiten, viel Ruhe und ausreichend Schlaf schützen vor Erkältung. Der Herbst ist die ideale Zeit zum Relaxen und erlaubt, ohne schlechtes Gewissen eine ganze Staffel unserer Lieblingsserie anzuschauen.

#### So bekommen Sie Ihre Erkältung in den Griff – die besten Hausmittel

Viele Erkältungskrankheiten lassen sich mit bewährten Hausmitteln auskurieren. Gegen lästigen Husten hilft zum Beispiel ein mit Muskat eingeriebener Halswickel über Nacht. Mit einer Schwitzkur bekämpfen Sie leichtes Fieber: Regelmäßig einen Kräutersud aus Lindenblüten, Kamille und Holunderblüten trinken und ab unter die Bettdecke!

Ingwer und Chili befreien die Atemwege und den Rachen. Eine heiße Hühnersuppe bringt uns auf Trab, denn sie wirkt entzündungshemmend und lässt die Schleimhäute wieder abschwellen, Protein und Zink aus dem Fleisch stärken die Abwehr, und eine bunte Gemüseeinlage liefert die notwendigen Vitamine. ■



©Maks Narodenko-shutterstock.com



## KIEFERORTHOPÄDIE SOLLN:

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

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



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

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

# Harmonie-Schiene

Die unsichtbare Zahnsperre für gerade Zähne

Schöne, gerade Zähne liegen voll im Trend. Kein Wunder, schließlich gibt es kaum etwas Attraktiveres als ein herzhaftes Lachen mit hervorblitzenden weißen und geraden Zähnen. Viele von uns sind jedoch mit ihrer natürlichen Zahnstellung nicht glücklich. Oft stören größere Zahnzwischenräume, Zahnlücken, schiefe oder gedrehte Zähne das perfekte ästhetische Bild, mit dem wir uns nur schwer oder gar nicht abfinden wollen. Eine feste Zahnsperre zur Korrektur von Fehlstellungen im Erwachsenenalter ist dennoch keine beliebte Therapievariante.

Die moderne Zahnkorrektur stellt neue Ansprüche an Komfort, Optik und Ergebnis – vor allem für Erwachsene. Bislang war die Zahnkorrektur im Erwachsenenalter noch eine eher seltene Angelegenheit. Häufigste Gründe dafür sind sicherlich die störende Optik und die lange Behandlungsdauer mit einer festen Metallzahnsperre.

## Harmonie-Schiene

Die Privatpraxis von Dr. Burkhard Bott in Harlaching bietet hier die passende Lösung.

Die Schienentherapie mit der Harmonie-Schiene. Schon innerhalb weniger Wochen lassen sich schiefe oder gedrehte Zähne mit der durchsichtigen, herausnehmbaren, hochflexiblen Harmonie-Schiene begradigen und unästhetische Zahnlücken schließen. Die Dauer der Behandlung hängt dabei von jedem einzelnen Patienten, seinen Wünschen und vor allem seiner Zahnsituation ab.

„Die Harmonie-Schiene ist eine rasche, diskrete Korrektur von Fehlstellungen speziell für Erwachsene, die im Alltag weder beim Lachen noch beim Sprechen behindert werden wollen. Zusammen mit unseren Patienten bestimmen wir die optimale Stellung der Zähne. Das erfolgt anhand einer Modellsimulation mit ‚Vorher-Nachher-Visualisierung‘. Der Patient sieht so, wie die Zähne hinterher aussehen werden und kann sich dann entscheiden, ob er die Behandlung überhaupt möchte“, erklärt Dr. Bott. „Erst dann startet die eigentliche stellungskorrigierende Therapie. Das kieferorthopädische Fachlabor Orthos fertigt in einem Spezialverfahren individuell und nach unseren Vorstellungen die Harmonie-Schienen“, so Dr. Bott weiter.

Für die Zahnkorrektur werden je nach Aufwand bis zu acht Harmonie-Schienen benötigt. Die erste Schiene wird drei Wochen lang getragen. Anschließend werden

die Schienen alle zwei Wochen nach Kontrolle und in Absprache mit dem behandelnden Arzt gewechselt. Behandlungsfortschritte sind hier recht schnell zu sehen.

Die komfortable Harmonie-Schiene wird rund um die Uhr getragen, ist unsichtbar und nach kurzer Zeit auch nicht mehr zu spüren. Sie wird nur zum Essen oder Zähne-

putzen herausgenommen. In der Regel dauert die Schienentherapie zwischen drei und sechs Monaten – eine recht kurze Behandlungsdauer mit langfristigem Erfolg, wenige Wochen, in denen niemand bemerkt, dass die unsichtbare, flexible Zahnschiene die Zähne

sanft in eine gerade Position schiebt und das gewünschte Ergebnis erreicht. Gehen Sie den ersten Schritt zu geraden, schönen Zähnen.



Ohne Schiene

Mit Harmonie-Schiene

**Privatpraxis für Zahnheilkunde  
Dr. Burkhard Bott & Kollegen  
Tel. 089/64 63 00**

81545 München-Harlaching  
Theodolindenplatz 5  
Fax: 089/64 27 04 77  
info@privatzahnarzt-bott.de,  
www.privatzahnarzt-bott.de

## Qualifizierte pflege-unterstützende Haushaltshilfen aus Osteuropa

Meistens nimmt die Pflegebedürftigkeit der Angehörigen schleichend zu und kann zu einer zeitlichen und emotionalen Belastung für die Familie werden. Für viele ist es kaum möglich, die Eltern neben dem eigenen Leben ausreichend zu versorgen. „Wir feiern in diesem Jahr unser 10-jähriges Jubiläum“, freut sich Angela Lehnert, Geschäftsführerin von Die Perspektive GmbH. Das ist ein

klarer Beweis für nachhaltig zufriedene Kunden und wird zusätzlich noch unterstrichen durch die aktuelle gute Bewertung von Stiftung Warentest.

Die Perspektive GmbH vermittelt seit 10 Jahren bundesweit Betreuungsfachkräfte aus den EU-Beitrittsstaaten und ermöglicht damit pflegebedürftigen Menschen, in den eigenen vier Wänden ganz individuell versorgt zu werden. Die Betreuerinnen wohnen im Seniorenhaushalt und sind deshalb immer zur

*Angela Lehnert,  
Geschäftsführung*

Stelle, wenn Hilfe gebraucht wird – auch nachts. Ein Gästezimmer muss zur Verfügung gestellt werden und ein Bad, das mitgenutzt werden kann. Die hilfsbereiten Betreuerinnen begleiten durch den Tag, führen den Haushalt, unterstützen im Bereich der Grundpflege nach SGB XI und leisten gerne Gesellschaft.

„Gute Deutschkenntnisse, schriftliche Referenzen und individuelle Lösungen für unsere Kunden stehen für uns an erster Stelle“, ergänzt Angela Lehnert. „Jede Betreuungssituation ist anders. Deshalb führen wir mit den Familien eine detaillierte Bedarfsanalyse durch, so dass die Betreuerinnen im Vorfeld wissen, was auf sie zukommt. Somit vermeiden wir Missverständnisse, denn die Anforderungen sind sehr unterschiedlich. Manche Familien benötigen eine Gesellschafterin mit Führerschein, andere benötigen Unterstützung für Rollstuhlpatienten“, erläutert Angela Lehnert. Aber eines ist garantiert: Die Senioren blühen regelrecht auf, wenn wieder jemand bei ihnen wohnt und sie Ansprache haben.

Die Perspektive ist Mitglied im Bundesverband häusliche Seniorenbetreuung e.V. und führt legale Entsendungen von Betreuungsfachkräften aus den EU-Beitrittsstaaten in deutsche Seniorenhaushalte durch.  
[www.wuerdevoll-alt-werden.de](http://www.wuerdevoll-alt-werden.de)

  
**DIE PERSPEKTIVE**  
Würdevoll alt werden

## ... UND WER SORGT FÜR IHRE MUTTER?

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

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

Gute Bewertung von Stiftung Warentest.

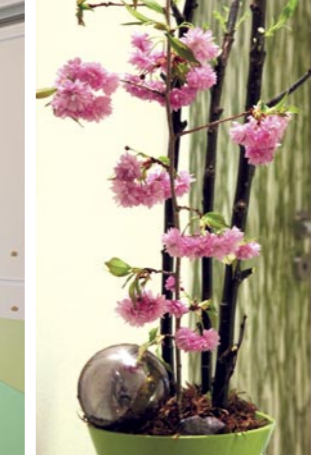
Telefon: 040 7975032-0

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

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

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





Radiologie Dr. Roedel

## Hohe medizinische Kompetenz, Hightech und persönliche Nähe

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



Dr. med.  
Brunhilde Roedel



# Wildkräuter – fühlen, riechen, schmecken! Mit Herz und Hand genießen!



Kräuterpädagogin  
Carola Reischl

Pflanzen, die uns umgeben, sind mehr als nur Grundlage unserer Nahrung. Wer mit Herz, Hirn und Hand – frei nach Pestalozzi – unsere Umwelt wahrnimmt, beginnt diese auch mit neuen Gesichtspunkten wahrzunehmen.

turgüter hin zum Positiven. Und dies ganz zu Recht: Kräuter sind nicht nur gesund, sondern bereichern unser Leben durch ihren wertvollen Beitrag zu schmackhaften Mahlzeiten, sanften Heilmitteln und wirkungsvollen Wellnessprodukten.

Wildwachsende Kräuter und Gemüse waren lange Zeit wenig geachtet. Als Unkraut verschrien, erlebten die Ahnen der Kulturpflanzen ihre Existenz im Schatten ihrer Urenkel. Erst in den letzten Jahren wandelte sich im Zuge eines allgemeinen Trends zu bewusster und natürlicher Ernährung die Wahrnehmung dieser einzigartigen Na-

Wollen Sie wissen, wie Sie einen garantiert essbaren Blumenstraußsalat herstellen können? Wofür es sich lohnt, Brennesselsamen zu ernten? Was Sie mit den Früchten des Wiesenbärenklaus machen? Wie Sie Kapuzinerkresse, Schlehen oder Kornelkirschen konservieren? Wie Sie süße Leckerchen aus (Un)-Kräutern herstellen? Oder



# sympathisch. kompetent. in Ihrer Nähe.



## Zahngesundheit. Vollkeramik, Implantate, Prophylaxe, Bleaching, im Herzen von Grünwald



Dr. med. dent. Oliver Schultz-Langerhans  
Schlossstr. 23, 82031 Grünwald,  
089-64 91 93 90, [www.zahn-lounge.com](http://www.zahn-lounge.com)





82 wellness



können Sie sich gar vorstellen, auch andere gesunde Lebensmittel einfach am Wegesrand zu pflücken? Nein? Lernen Sie es doch einfach!

Carola Reischl, Kräuterpädagogin aus Haag in Oberbayern, möchte dieses Wissen über Wildkräuter gerne weitergeben und die Menschen dazu animieren, die Natur wieder mit anderen Augen zu sehen. „Was als Ausgleich zu meinem Büroalltag begann, ist zu meiner ganzen Leidenschaft geworden. Die Faszination, was in der Natur so alles wächst, wie es blüht, wie es riecht, wie es sich anfühlt, wie es schmeckt, was essbar ist, es zu bestimmen und zu erkennen, beeindruckt mich jeden Tag.“

Als Kräuterpädagogin zeigt sie die vielfältigen Möglichkeiten der Verwendung von Wildkräutern in der Küche. Außerdem erfahren Sie viel Interessantes und Wissenswertes und lernen dabei, wie man nützliche Wildkräuter auch selbst erkennen kann.

Lernen Sie die Vielfalt der Pflanzen und Bäume mit allen Sinnen kennen. Wir werden auf unseren Wegen von einer Fülle an Wildkräutern begleitet, die uns als Delikatessen vom Wegesrand dienen können. Carola Reischl bietet Kräuterführungen in Haag und Umgebung mit unterschiedlichen Themen an. Auch lädt sie zu Workshops in ihrer Kräuterstube ein. ➔



Privatpraxis für Sporttherapie

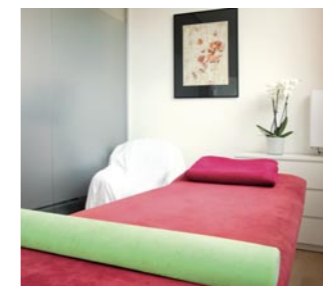
Magdalena Kolacz

Drygalski-Allee 117 | 81477 München  
Telefon 089.2189 1871 | Mobil 0173.5858 595  
praxis@sporttherapie-muenchen.de  
[www.sporttherapie-muenchen.de](http://www.sporttherapie-muenchen.de)

### Exklusive Betreuung heißt bei uns: Sehr persönlich, sehr nah und sehr qualifiziert.

Wenn Sie sich mehr Vitalität und Gesundheit wünschen, endlich wieder schmerzfrei leben wollen oder sich einfach wieder rundum wohl in und mit Ihrem Körper fühlen wollen, sind Sie bei uns genau richtig. Wir trainieren Ihnen nicht einfach Muskeln an. Wir trainieren Ihnen Gewohnheiten ab.

- Sporttherapie, Physiotherapie
- Faszienbehandlung
- Medizinische Trainingstherapie
- Pilates-Einzeltraining
- Personal Training





Als Kräuterpädagogin zeigt Carola Reischl die vielfältigen Möglichkeiten der Verwendung von Wildkräutern in der Küche. Außerdem erfährt man viel Interessantes, Wissenswertes und lernt in ihren Seminaren nützliche Wildkräuter auch selbst zu erkennen.

#### „Der wilde Herbst“

Samstag, 6. Oktober 2018, 14:00 Uhr

Der Herbst leuchtet in seinen schönsten Farben. Die Blätter färben sich. Bei einem kleinen Rundgang durch den Haager Wald lernen wir die wilden Schätze des Herbstes kennen: Beeren, Früchte und Wurzeln. Was ist dazu in den alten Kräuterbüchern beschrieben und welchen Nutzen haben die Wildhecken? Aus den Wildfrüchten setzen wir gemeinsam einen Likör (wahlweise Essig) an. Wir lassen den Nachmittag ausklingen mit einem Herbstpunsch und leckeren Kostproben wie zum Beispiel leckere Wildfruchtgelees. Lassen Sie sich überraschen! Benötigt wird festes Schuhwerk und der Witterung angepasste Kleidung (der Spaziergang findet bei jeder Witterung statt). *Treffpunkt: Sportheim Haag, Reiter Str. 4a, 83527 Haag*

#### „Tee-Seminar“

Samstag, 17. November 2018, 14:00 Uhr

Wald und Wiese bieten uns eine Vielfalt an heimischen Teekräutern – gesund und wohltuend und oft auch heilsam. In diesem Workshop zeige ich Ihnen, welche Kräuter Sie sammeln können, wie Sie diese trocknen, verarbeiten und dann aufbewahren. Welche Teemischungen sind besonders schmackhaft? Jeder Teilnehmer darf sich seinen eigenen Lieblingstee mischen und mit nach Hause nehmen. Wir genießen verschiedene Teemischungen und dazu gibt es leckere Kräuterplätzchen. *Treffpunkt: In meiner Kräuterstube, Feldstr. 25, 83527 Haag*

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



# ZAHNZENTRUM SOLLN

Albrecht M. Walther & Kollegen



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

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

*Wir freuen uns auf Sie!*

Termine nach Vereinbarung in den Zeiten

Mo 07.30 - 19 00 Uhr

Di 07.30 - 20 00 Uhr

Mi 10.00 - 20 00 Uhr

Do 10.00 - 20 00 Uhr

Fr 09.00 - 15 00 Uhr

Sa nach Vereinbarung

- 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



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)

# **Der Sport-TÜV - wie fit bin ich wirklich und wie kann ich fitter werden?**

MünchenSÜD im Gespräch mit der Sportmedizinerin  
Dr. med. Stephanie Siebold aus der VillaMed in Pullach.



Dr. med. Stephanie Siebold ist Fachärztin für Innere- und Allgemeinmedizin sowie Sportmedizinerin im VillaMed Praxiszentrum in Pullach.

**„Wie fit bin ich wirklich und wie kann ich fitter werden“, Frau Dr. Siebold, was können Sie dazu beitragen?** Sport und Bewegung ist die beste Medizin gegen jegliche Alterungsprozesse, gegen die Entstehung von Krebsarten, Arteriosklerose, Diabetes mellitus, Osteoporose und Demenz. Es fördert unsere Konzentrationsfähigkeit, verbessert unsere Stimmung und unser Immunsystem – also ein richtiger Anti-Aging-Allrounder! Außerdem werden wir ausgeglichener, kräftiger und gesünder. Es ist bewiesen, dass nicht nur gute Gene entscheiden, ob man lange lebt. Vielmehr ist ein bedeutender Faktor auch der eigene und vor allem gesunde Lebensstil. Außerdem werden Personen, die regelmäßig

Sport treiben, positive Charaktermerkmale wie Disziplin, Optimismus, positive Arbeitseinstellung, Durchhaltevermögen und Verantwortung zugeschrieben. Ferner können Sportler ihre Ressourcen meist optimal nutzen.

**Frau Dr. Siebold, was ist denn nun Ihr Tipp?** Also ganz klar: runter vom Sofa, rein in die Sportklamotten! Gesundheit kommt durch regelmäßige Bewegung. Unter regelmäßig verstehen Sportmediziner wöchentlich 3 bis 5 Mal 20 bis 45 Minuten körperliche Aktivität. Hierzu zählen auch Gartenarbeit, Radfahren oder ein flotter Spaziergang.

**Welches Training ist richtig für mich? Bin ich eventuell schon zu alt für den Sport?** Man ist nie zu alt für Sport. Es gibt nur ganz wenige Erkrankungen, bei denen man wirklich auf Sport verzichten sollte. Insbesondere soll der Spaßfaktor ganz oben stehen. Ob Walken, Radfahren oder Aerobic – wenn Sie mit Leidenschaft dabei sind, fällt es viel leichter, sich nach Feierabend nochmals in die Sportkleidung zu werfen. Und Spaß an Bewegung ist wichtig, dadurch wird die Ausschüttung von verschiedenen Hormonen und positiven Neurotransmittern (Serotonin) deutlich gesteigert. Das wirkt unterstützend auf unser Immunsystem und damit gegen die Entstehung von verschiedenen Erkrankungen. Keine Zeit zu haben, sollte kein Argument sein!

**Was muss ich für ein effektives Training beachten?** Egal, ob Sie Einsteiger, Hobbysportler oder Leistungssportler sind oder ob es um Abnehmen oder Bodyforming geht, wir helfen Ihnen, Sie schneller an Ihr Ziel zu



## **Deutschland hat Rücken – Wie es so weit kommen konnte. Warum jetzt Schluss damit ist. Was Sie selbst dagegen tun können.**

Neues Buch ab 8. Oktober von  
Roland Liebscher-Bracht und Dr. Petra Bracht

In vielen Fällen lässt sich die Ursache von Rückenschmerzen nicht klar identifizieren. Patienten neigen dann häufig dazu, den Schmerz zunächst über Schmerzmittel auszuschalten, oder über Spritzen. Doch das hat den gleichen Effekt, als wenn man eine Warnleuchte am Auto oder das Signal des Rauchmelders ausstellen würde – die Ursache ist damit nicht behoben. Nach Liebscher&Bracht geschulte Schmerztherapeuten vertreten hingegen einen ganz neuen Ansatz, der auf einem veränderten Schmerzverständnis beruht.

So wird der Schmerz als Sprache des Körpers verstanden, als Alarmsignal, das auf drohende körperliche Schäden aufmerksam machen will. Dabei gehen Liebscher&Bracht davon aus, dass sich die häufigsten Rückenschmerzen auf sogenannte unphysiologische, d. s. zu hohe Spannungen in den Muskeln und Faszien zurückführen lassen.

Sie entstehen durch eine weitverbreitete unzureichende Nutzung von genetisch vorgesehenen Bewegungsmöglichkeiten des menschlichen Körpers. Unser routinemäßig ablaufender Bewegungsrhythmus erzeugt „Verkürzungen“ und immer unflexiblere Muskeln und Faszien. Und diese gilt es aufzulösen.

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

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

**Dr. Markus Hundhammer**  
Schmerztherapeut

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





©zf-shutterstock.com

bringen. Wer sein persönliches Training besser gestalten will, sollte seinen Körper besonders gut kennen. Wir empfehlen eine Spiroergometrie oder Laktat-Leistungsdagnostik. Das Ergebnis ist bei beiden Testverfahren die Ermittlung der persönlichen Pulsbereiche für die verschiedenen Trainingsbereiche. Dabei wird entsprechend dem Fitnesslevel die anaerobe Schwelle oder die ventilatorische Schwelle berechnet. Das ist der Bereich, in dem der Körper gerade noch das Gleichgewicht zwischen Bildung und Abbau von Laktat aufrecht halten kann.

Bei intensiven körperlichen Belastungen reicht die Sauerstoffaufnahme nicht aus, um den hohen Energiebedarf der Muskeln aerob – also mit Sauerstoff aus dem Blut – abzudecken. Die zusätzlich benötigte Energie können die

Muskeln auch ohne Sauerstoff bereitstellen – bei dieser anaeroben Energiegewinnung entsteht Laktat, das im Blut messbar ist. Hierdurch übersäuert der Körper.

**Das klingt eher nach Leistungssport?** Nein, ganz im Gegenteil. Auch bei Hobbysportlern empfiehlt es sich, die persönlichen Trainingsbereiche zu kennen, um somit aufwendiges, kraftraubendes Training in falschen Bereichen zu minimieren. Dadurch kann Frustration und Unmut über mangelnden Fortschritt verhindert werden. Und gezielte Übungen und Tipps verhelfen zu schnelleren Trainingserfolgen – das steigert die Effizienz und den Spaß an der Bewegung!

**Wie oft sollte man denn so eine Untersuchung durchführen lassen?** Alle zwei Jahre muss auch ein

Auto zur Hauptuntersuchung, zum sogenannten TÜV. Der Test, ob alle wichtigen Systeme des Körpers der Belastung gewachsen sind, sollte auch für (Hobby-)Sportler zur Routine gehören. Training setzt einen gesunden Organismus voraus, um durch den Sport keinen körperlichen Schaden zu nehmen.

Der Sport-Check-up dient dazu, Risiken und eventuelle Krankheiten frühzeitig zu erkennen. Viele gesundheitliche Defekte, insbesondere Herzrhythmusstörungen oder Durchblutungsstörungen des Herzens, können nur im

Belastungszustand gemessen werden. Gerade das Herz ist ein beeindruckendes Organ, das schon in Ruhe tausende Liter Blut durch den Körper pumpt. Doch erst regelmäßiges Training verwandelt den Mittelklassenmotor in ein Formel-1-Triebwerk (O-Ton Willem Konrad). Daher empfiehlt es sich eine Leistungsdiagnostik regelmäßig durchzuführen. Viele der gesetzlichen Krankenkassen übernehmen inzwischen einen großen Teil der Untersuchung, manche auch die gesamte Untersuchung. ■

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



## Villa Med

IHR PRAXISZENTRUM

### INNERE & ALLGEMEINMEDIZIN

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

Buchen Sie  
Ihren Termin  
online!



**Andrea Thanner**

Fachärztin für Allgemeinmedizin, metabolic-balance, Hypertensiologin, Ernährungsmedizinerin



**Dr. med. Stephanie Siebold**

Fachärztin für Innere- & Allgemeinmedizin, Sportmedizinerin & Leistungsdiagnostik, Hypertensiologin

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

# Atemzug für Atemzug – ein Gewinn für Ihre Gesundheit



*Salz war bereits in der Antike sehr kostbar. Trockener Salzstaub ist gesundheitsfördernd und sorgt für Linderung bei Atemwegserkrankungen.*

Aufgrund zunehmender Umweltbelastungen leiden immer mehr Menschen an Atemwegserkrankungen, Allergien und anderen zivilisationsbedingten Folgeerscheinungen. Viele dieser Krankheitsbilder wie Asthma, Lungenerkrankungen, Bronchialkatarrh, Bronchienerweiterung, Heuschnupfen oder auch Neurodermitis entstehen durch die negativen Einflüsse der Umwelt auf die Atemwege und/oder die Haut. Menschen sind gewöhnt, ihren Körper regelmäßig zu säubern. Das Reinigen und Pflegen der Haut und der Zähne gehört zu unseren selbstverständlichsten Alltagstätigkeiten. Leider gab es bis vor Kurzem noch keine effektive Methode, um auch die Atemwege zu säubern, obwohl diese der schädli-

chen Wirkungen der Umwelt genauso ausgesetzt sind. Als effektivstes Reinigungssystem hat sich in den vergangenen Jahren die Trockensalzanwendung herauskristallisiert. Reines Salz (ca. 99,99 Prozent NaCl) wird hierbei zerkleinert und in Form von trockenem Salzaerosol als natürliches Element zur Sicherung der Atemwegshygiene und zur Erhaltung des Gesundheitszustandes verwendet.

Die urbane Lebensweise bedeutet für viele Menschen zudem ungesunden Stress während der Arbeit und im Alltag. Ständige psychische Belastung schwächt unseren Körper und beeinflusst dadurch unsere Abwehrkräfte

äußerst negativ, sodass der Zustand früher oder später psychosomatische Erkrankungen zur Folge haben kann. Das „Aufladen unserer Batterien“ ist somit heute wichtiger denn je.

Die Trockensalzanwendung – was ist das genau? Der Salzstaub wird mit der Atemluft vermischt und ist zum größten Teil (mehr als 90 Prozent) kleiner als  $3\mu\text{m}$ . Somit kann das Salz auch bis in die Lungenbläschen (Alveolen) eindringen. Das Salzaerosol legt sich also von den Stirnhöhlen bis zu den unteren Lungenlappen ab und sorgt auf ganz natürliche Weise für Linderung.

Wodurch wirkt dieser Salzstaub in unseren Atemwegen bzw. in der Lunge? Der Salzstaub wirkt in vierfacher Hinsicht: Zum ersten ist er antibakteriell und entzündungshemmend, tötet somit Bakterien und andere schädliche Mikroorganismen ab. Zum zweiten ist er hygroskopisch und verflüssigt zähen bzw. festsitzenden Schleim sowie Schadstoffe. Die Atemwege werden erweitert und entzündliche Ödeme verringert. Zum dritten wirkt er als Mukokinetikum (Schleimtransport). Die Schleimhaut der Atemwege wird angeregt und der Abtransport von Schleim erheblich verbessert. Zu guter Letzt hat sich Trockensalz sehr lindernd bei Hustenreiz erwiesen. Es



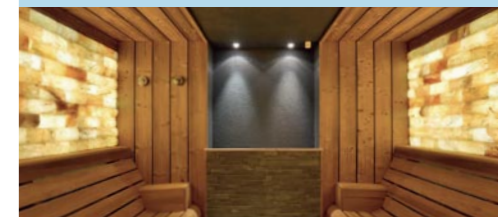
**Sauna  
Infrarot  
Dampfbad  
Pool  
Trocken-Salzraum**



WELLNESS DESIGN

Georg Kammerlochner  
luxus-design-saunabau.de  
0160 – 947 636 97  
08808 – 9789 981

**Planung  
Vertrieb  
Service**





*Eine schönes Umfeld, wie diese Salzstollensauna, sorgen für ein positives Wohlbefinden. Wir planen und realisieren mit Ihnen zusammen Ihre Gesundheit.*

schützt vor Ohrinfektionen, gegen Halsentzündungen und bei Virusinfektionen wie Grippe und Erkältungen. Es unterstützt die Behandlung von Asthma, Bronchitis, Allergien, COPD und ist hilfreich bei der Behandlung der oberen Atemwege. Auch fördert die Trockensalzanwendung die Reinigung der Lunge bei Rauchern als auch bei Personen, die beruflich bedingt schadstoffbelasteter Luft ausgesetzt sind (z. B. bei einem Brand, Feuerwehr). Risiken und Nebenwirkungen sind bis heute bei einer Trockensalzanwendung nicht bekannt. Die Anwendung ist denkbar einfach und problemlos für jedes Alter geeignet. Das Salzaerosol wird der Raumluft zugegeben und kann so von allen Besuchern frei und ohne jegliche Hilfsmittel eingeatmet werden. Eine entsprechende Messsonde sorgt dabei für einen gleichbleibenden Sättigungsgrad in der Raumluft.

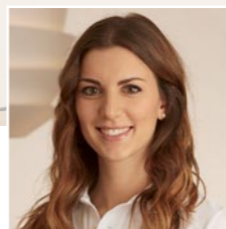
Wichtig ist dabei nur: Je länger die Verweildauer, umso effektiver ist auch die Wirkung. Es wird daher empfohlen, die Salzgeneratoren zu Hause (z. B. im Schlafzimmer, Kinderzimmer oder Wellnessbereich) aufzustellen,

um so ganz nebenbei und ohne jeglichen Zeitdruck mit jedem Atemzug Gesundheit einzuatmen. Doch nicht nur uns Menschen hilft diese Art der Gesundheitsförderung. Auch Tiere (z. B. Pferde und Hunde) leiden unter den gleichen Belastungen wie wir Menschen. Es ist daher nicht verwunderlich, dass auch hier mit der Trockensalzanwendung bereits große Erfolge erzielt worden sind. Ein ansprechendes und auf den Anwender abgestimmtes Umfeld (z. B. die private Sauna- oder Wellnesslandschaft) sorgt zudem für ein zusätzliches positives Wohlbefinden. Die wohltuende Wärme in der Sauna oder in einer Infrarotkabine lässt sich mit einer Trockensalzanwendung gut kombinieren. Natursalzräume oder Natursalzgrotten für den privaten oder gewerblichen Einsatz werden entsprechend den räumlichen Gegebenheiten individuell hergestellt.

Georg Kammerlochner von der Firma Wellness Design berät Sie gern individuell zum Thema Trockensalzanwendung, plant und realisiert mit Ihnen zusammen Ihre Gesundheit. [www.luxus-design-saunabau.de](http://www.luxus-design-saunabau.de) ■

## PRAXIS Dr. Geßner & KOLLEGEN

RESTAURATIVE UND  
ÄSTHETISCHE ZAHNMEDIZIN  
ÄSTHETISCHE KIEFERORTHOPÄDIE  
KERAMIKVENEERING  
MIKROSKOPISCHE WURZELBEHANDLUNG  
CMD-BEHANDLUNG  
PARODONTOLOGIE  
IMPLANTOLOGIE MIT KERAMIKIMPLANTATEN



Dr. Chiara Cangiano



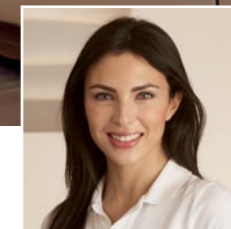
Dr. Mareike Hempel



Dr. Burkhard Geßner



Dr. Nina Rountree



Dr. Dana Khairy



PD Dr. Dr. Michael Gahlert



Dr. Christoph Hedtkamp

## Im Netzwerk aus Spezialisten liegt unsere Stärke

Die Praxis Dr. Geßner & Kollegen gehört seit Jahren zu den Top-Adressen der restaurativen und ästhetischen Zahnmedizin in München.

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

Ab Juli nicht mehr allein in München in der Maximilianstraße, sondern auch in Grünwald. Besuchen Sie uns.

[www.dr-gessner-und-kollegen.de](http://www.dr-gessner-und-kollegen.de)

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



## Frauengesundheit in allen Lebensphasen

... das Herzstück der Arbeit der Gynäkologen Dr. Rainer Lorch, Dr. Wolf Bleichrodt und Dr. Andreas Philippi, die sich in ihrer Praxis für Frauengesundheit im Obergeschoss des mediCenter Solln auf gyn. Endokrinologie, Reproduktions- und Präventionsmedizin, Hormon- und Stoffwechselfherapie, Epigenetik und minimalinvasive gyn. Chirurgie spezialisiert haben.

Im Fokus ihrer Arbeit steht für die drei erfahrenen Ärzte deshalb die Sorge um das körperliche und seelische Wohlbefinden der Frau in all ihren Lebensphasen – von der Jugend bis in die reifen Jahre. Typische Themen sind hierbei u. a. juvenile Zyklusstörungen, Verhütungsberatung, ungewollte Kinderlosigkeit, Schwangerschaftsbetreuung, Missempfindungen während der Wechseljahre, z. B. durch gestörten Schlaf, Gewichtszunahme, Depressionen, sowie die Leiden durch Hormonausfallstörungen nach der Menopause. Diese werden gezielt abgeklärt und zielführend therapiert.

Auch kann die Lebensqualität durch eine exakte präventionsmedizinische Diagnostik verbessert und langfristig gesichert werden. Erst seit kurzem erlaubt die prädiktive Genetik, Krankheiten frühzeitig, also noch vor deren Ausbruch zu erkennen und so gut wie möglich zu verhindern bzw. aufzuhalten – Präventions- statt Reparaturmedizin. Die drei Ärzte haben dafür die epigenetische Fachkompetenz.



Dr. A. Philippi, I. Platten, Dr. R. Lorch und Dr. W. Bleichrodt

Im Praxisteam arbeiten zudem eine Psychologin, eine Biologin, eine Apothekerin und eine Hebamme; das praxiseigene Hormonlabor ermöglicht zeitnahe Diagnostik, und Dr. Lorch führt ambulant wie stationär minimalinvasive Operationen durch.

„Wir nehmen uns die Zeit, um in ausführlichen Beratungsgesprächen auf Ihre individuellen Bedürfnisse, Wünsche und Fragen einzugehen und Ihnen so Ihre Gesundheit und Ihr Wohlfühl wiederzugeben bzw. zu erhalten.“ Und so ermöglichen langjährige Erfahrung, Medizin „state of the art“ und eine vertrauensvolle Atmosphäre eine umfassende medizinische Versorgung in jedem Lebensalter.

**Dr. Rainer Lorch, Dr. Wolf Bleichrodt und Dr. Andreas Philippi – alle Kassen**  
Tel. 089/790 788 66

mediCenter Solln, 81479 München, Wolfratshauer Str. 216  
praxis@frauengesundheit-solln.de  
www.frauengesundheit-solln.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,  
Dr. med. Andreas Philippi 089/79 07 88 66

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

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

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

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

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

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

*Tavola verde*®

TISCHKONZEPT MIT ERLEBNISGARANTIE

Ob Oliven, Palmen oder Platanen – der Baum im Tisch zaubert eine unvergleichliche Atmosphäre: Ferienidylle und Wohlbefinden.

Innen oder außen – *Tavola verde* Tische garantieren eine große Mobilität und zaubern immer wieder einen Wow-Effekt.

Mit dem *Tavola verde* -Programm genießen Sie eine unverwechselbare Exklusivität und erhalten ein Konzept von A bis Z speziell auf Sie und Ihre individuellen Bedürfnisse ausgerichtet.

**SIEGWARTH**  
GARTEN KUNST GENUSS

Siegwarth Gartenmanufaktur GmbH & Co. KG  
Fabrikstraße 29 | 78224 Singen - Bohlingen  
Büro Singen Tel. 0 77 31 / 2 30 95  
Büro München Tel. 0 89 / 61 42 40 70 09  
[www.siegwarth.com](http://www.siegwarth.com) | [www.tavolaverde.com](http://www.tavolaverde.com)



Ihr  
Rendezvous  
mit der  
Natur...



*Siegwarth*

100  
wohnen

# Gutes Gefühl

Sicherheit ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Verunsichert durch Meldungen von Einbruchsserien, stellt sich die Frage nach den richtigen Maßnahmen, um die eigenen vier Wände vor ungebetenen Besuchern zu schützen. ➔





©nicht-bei-mir.de

Es ist der wohl größte Horror, den man sich vorstellen kann: Man kommt von einem Theaterbesuch oder aus den Ferien zurück und findet sein Heim durchsucht und verwüstet vor. Dabei ist der Verlust materieller Güter gar nicht das Schlimmste. Versicherungen können diesen finanziellen Schaden ersetzen. Traumatisierend ist der Einbruch in die persönliche Intimsphäre. Die Vorstellung,

dass wildfremde Menschen in den Schubladen und Schränken herumgewühlt haben, ist beängstigend. Es bleibt ein erdrückendes Gefühl der Unsicherheit zurück, noch lange nachdem die verlorengegangenen Dinge schon längst ersetzt wurden. Die Zahl der Wohnungseinbrüche ist zwar im Jahr 2017 gegenüber dem Vorjahr gefallen. Während die Polizei 2016 noch 151.265 Anzei-



Unverbindliche Darstellung aus Sicht des Illustrators. Energieausweis in Vorbereitung.

**RIEGERHÖFE**  
ZUHAUSE IN TAUFKIRCHEN

## MODERNE NEUBAU-EIGENTUMS- WOHNUNGEN IN TAUFKIRCHEN

Im Riegerhöfen entsteht in Taufkirchen im Süden Münchens in Kürze ein großzügiges Wohnensemble mit 1,5- bis 5-Zimmer-Einheiten, Wohnflächen von ca. 40 bis 150 qm und gehobenem Wohnkomfort. Das Bauvorhaben besticht unter anderem mit Raumhöhen von 2,6 m (im Dachgeschoss bis über 3,0 m), einer hochwertigen Ausstattung namhafter Hersteller sowie einer hervorragenden Anbindung an das Stadtzentrum Münchens.

Jetzt  
informieren!

[WWW.RIEGERHOEFFE.DE](http://WWW.RIEGERHOEFFE.DE)

☎ 089 / 15 701 215

EXKLUSIVVERTRIEB DURCH DIE *KW:AG*  
EIN PROJEKT DER EURYTOS UNTERNEHMENSGRUPPE

*Ein kleines unscheinbares  
Detail, aber mit großer  
Wirkung: Fensterbeschläge  
mit Pilzkopfzapfen.  
©polizei-beratung.de*

gen aufnahm, waren es im Jahr 2017 nur noch 116.540. In 45 Prozent (52.459) der Fälle von Wohnungseinbruchdiebstahl blieb es jedoch beim Versuch. Dies ist der springende Punkt, denn richtige Prävention lässt Verbrecher gar nicht erst erfolgreich sein, und der hohe Prozentsatz der nicht gelungenen Versuche des Eindringens zeigt, dass es vielfältige Maßnahmen gibt, die eigenen vier Wände zu schützen. Denn mit circa 17 Prozent ist die Aufklärungsquote sehr gering, und deshalb sollte man es gar nicht erst dazu kommen lassen.

Dabei ist es gar nicht so schwer und aufwändig, sich effektiv zu schützen. Die Schwachpunkte jedes Hauses sind logischerweise Fenster und Türen, die einfach nachzurüsten sind. Vor allem mechanische Elemente wie Fensterbeschläge mit Pilzkopfzapfen würden für wesentlich mehr Sicherheit sorgen. Die Nachrüstung erfolgt direkt vor Ort, ohne dass störende aufliegende Elemente angebracht werden müssen. Denn die neuen Beschläge liegen im Fensterfalz und leisten hier ganze Arbeit. Kombiniert man das innovative System mit abschließbaren Fenstergriffen und Anbohrschutz, erfüllt der Nachrüstbeschlag bei Aufhebelversuchen die Anforderungen, die mit der Widerstandsklasse RC 2 für Fensterbeschläge vergleichbar sind.

Was die wenigsten wissen: Derartige Vorkehrungen sind durch die staatliche Kreditanstalt für Wiederaufbau för-



**IMMOBILIEN  
INTERPRES**



**IMMOBILIEN INTERPRES**  
Alles Gute in Immobilien



**Beratung rund um die Immobilie  
Immobilienverwaltungen  
Immobilienbewertungen  
Vermietung + Verkauf von Immobilien**

**IMMOBILIEN INTERPRES GMBH**

Gerne beraten wir Sie persönlich . Mo bis Fr von 9.00–18.00 Uhr  
Tel. 089 613858-0 . Bahnhofstraße 11 . 82041 Deisenhofen  
info@immobilien-interpres.de . www.immobilien-interpres.de



Bei den mechanischen Maßnahmen fängt der Einbruchsschutz an. Links ein Sicherheitsschloss für die Eingangstür und rechts abschließbare Fenstergriffe. ©Polizeiliche Kriminalprävention



# LEBEN AMMER SEE

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

**JETZT  
INFORMIEREN!**

[www.lagom-see.de](http://www.lagom-see.de)

**bauwerk.**  
CAPITAL

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

**LAGOM~**



*Koffer packen und einfach mal abschalten: Dank der neuen Velux-Dachfenster in der Ausführung „Einbruchsschutz“ beruhigt und ohne Sorge um das Zuhause in den Urlaub fahren.*

©Velux Deutschland GmbH



*Beruhigt in den Urlaub fahren dank der neuen Ausführung „Einbruchsschutz“ von Velux-Dachfenstern. Sie sind von innen abschließbar und erfüllen die Kriterien der Widerstandsklasse RC 2.*



derfähig. Unter [www.kfw.de](http://www.kfw.de) kann man sich detailliert informieren, welche Geldmittel man zu erwarten hat. Bis zu 1.600 Euro Zuschuss für Maßnahmen zum Einbruchsschutz in Bestandsgebäuden sind möglich. Auf einem eigenen KfW-Zuschussportal kann man unkompliziert einen Antrag stellen und erhält sofort Auskunft über die persönliche Förderhöhe.

Mit Geld allein ist es natürlich nicht getan. Viel wichtiger ist die Frage, welchen Anbietern und Unternehmen ich

den Schutz meines Zuhauses anvertrauen möchte. Auch hier gibt es eine überraschend einfache Lösung: den „Errichter“. Dieser zertifizierte Beruf ist spezialisiert auf Sicherheit im Eigenheim und arbeitet immer mit kriminalpolizeilichen Beratungsstellen zusammen. Eine nach Postleitzahlen sortierte Liste findet man im Internet unter [www.polizei.bayern.de](http://www.polizei.bayern.de), und nur geprüfte zuverlässige Betriebe sind hier aufgeführt. Diese „Errichter“ führen die technische Nachrüstung, insbesondere von Türen und Fenstern, mit mechanischen Sicherungseinrichtungen



durch, denn Voraussetzung für die Wirksamkeit ist immer auch die fachgerechte Montage. In diesem Verzeichnis werden den Ratsuchenden Unternehmen benannt, die sich dem Aufnahmeverfahren des Bayerischen Landeskriminalamtes erfolgreich unterzogen haben. Sie erfüllen die personellen Voraussetzungen und haben ihre fachliche Qualifikation nachgewiesen. Mehr Sicherheit bei der Auswahl des richtigen Partners für Fragen der Gebäudesicherheit kann es nicht geben.

Auch das eigene Handy kann zu einem zentralen Element des innovativen Einbruchsschutzes werden. Denn das digitale SmartHome, der absolute Trend unserer Zeit, dient nicht nur dazu, ferngesteuert Licht und Heizung zu steuern oder per sprachgesteuertem Assistent die täglichen Einkäufe zu erledigen. Vernetzte Systeme kümmern sich darum, wer während Abwesenheit die Rollläden hoch- und herunterlässt oder abends das Licht einschaltet. Von IP-Überwachungskameras über Fenster- →



*Eine SmartHome-Lösung wie hier die devolo Home Control aus deutscher Entwicklung eignet sich sowohl für Neubauten als auch zum Nachrüsten. Es werden verschiedene Bausteine wie z. B. Türkontakte verwendet.  
©velux*

# DA LEGST DU NIEDA.

**IMMOBILIEN-  
VERKAUF?  
walser..  
MACHT'S.**



Lehnen Sie sich entspannt zurück:  
Denn in uns haben Sie einen Partner, der kompetent den Verkauf Ihrer Immobilie übernimmt.

**www.walser-machts.de**  
**Tel: 089 / 66 59 60**

**walser.**

**IMMOBILIENVERKAUF AUF MÜNCHNER ART.**





und Türsensoren bis hin zu automatischen Bewässerungssystemen – die Bandbreite an intelligenten Komponenten ist groß. Man schlägt so zwei Fliegen mit einer Klappe: Das Zuhause sieht bewohnt aus und man hat auch von der Ferne per Smartphone oder Tablet das Geschehen im Blick. So kann man per Kamera und Mikrofon – selbst vom Urlaub am Mittelmeer aus – auch mit seinem Postboten kommunizieren, falls ein Paket beim Nachbarn abgegeben werden soll. Das Gleiche gilt natürlich auch für unbefugte Personen, die sich im Garten oder Eingangsbereich aufhalten. Mit ein paar resoluten

Worten ist jeder vertrieben, da er nicht einschätzen kann, ob sich wirklich jemand im Haus aufhält. Jeder kann diese Innovationen selbst einrichten.

Renommierte Unternehmen von SmartHome-Systemen zum Selbsteinbau wie devolo Home Control, Homematic IP von eQ-3, Innogy SmartHome oder Telekom Magenta bieten für jeden Zweck und Wunsch entsprechende Produkte an. Intelligente Sicherheitstechnik wird so eine perfekte Ergänzung zur mechanischen Einbruchshemmung, mehr aber auch nicht. Denn was nützt es,

©velux

# Wie man sich bettet – so liegt man!



Der kleine Laden mit der  
großen Auswahl und der  
kompetenten Beratung

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

## Betten BEER

Seit 15 Jahren

Direkt am Marktplatz 11  
82031 Grünwald  
Tel. 089 / 6 41 18 08  
Fax: 64 95 78 06  
m.baumgartner@betten-beer.de  
P vor dem Haus  
Gerne beraten wir Sie auch zu Hause

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

sprichwörtlich das Fenster „offen“ zu lassen, aber dem Einbrecher per App in Echtzeit bei der Arbeit zuzusehen? Darum erst die mechanischen „Hausaufgaben“ machen und dann mit digitalen Gadgets ein Plus an persönlichem Sicherheitsgefühl hinzufügen. Aber das SmartHome ist auch in Sicherheitsfragen immer weiter auf dem Vormarsch, und es gibt bereits Versicherungen, die günstigere Tarife anbieten, wenn intelligente Technik bei der

Einbruchsverhütung zum Tragen kommt. Hier ein klärendes Gespräch mit seinem Berater zu suchen, kann sich lohnen. Alle diese Tipps sollen Ihnen helfen, ein gutes Gefühl zu bekommen, damit auch jetzt, bei immer früher einsetzender Dunkelheit, Ihr persönliches Sicherheitsgefühl gestärkt wird und den Einbrechern keine Chance mehr gegeben wird, den häuslichen Frieden zu stören. ■



*Mechatronik verbindet massive Schlösser mit intelligenter Elektronik und vernetzt sie zu Alarmsystemen wie beispielsweise die Funkalarmanlage Secvest von ABUS – eine Lösung, die sich auch mittels Smartphone komfortabel von unterwegs bedienen lässt.*  
©ABUS

## „Das Geheimnis des Erfolges ist, den Standpunkt des anderen zu verstehen.“

Henry Ford

Als Spezialistin für den Münchner Süden stehe ich Ihnen gemeinsam mit meinem Team jederzeit mit Rat und Tat zur Seite. Gerne unterstützen wir Sie in allen Angelegenheiten rund um den Immobilienverkauf.

Ich freue mich, von Ihnen zu hören.

Tel. (089) 17 87 87 - 48

Ihre Tina Aigner

Kirchplatz 1, 82049 Pullach | [www.aigner-immobilien.de](http://www.aigner-immobilien.de)



**„Für mich haben Sie entweder sehr großes Talent für Ihre spezielle Tätigkeit, oder Sie können zaubern, oder Sie sind wahnsinnig fleißig und schnell ohne zu zaudern.“**

Gabriele S.

# LAGOM

Das neue Wohnprojekt LAGOM in Herrsching am Ammersee übersetzt den Trend der Achtsamkeit in Architektur, Design und Zusatzservices.



*Unberührte Naturidylle vor den Toren Münchens. Einmalige Lebensqualität am Wasser. Anspruchsvolle Architektur und erlesene Ausstattung.*

Ein Rückzugsort am Ammersee und das Gefühl, angekommen zu sein – mit LAGOM präsentiert bauwerk sein neues Wohnprojekt in Herrsching. Der Entwurf für das moderne Ensemble stammt aus der Feder von Lynx Architecture aus München. „Mit LAGOM reagieren wir auf den gesellschaftlichen Trend der Achtsamkeit. Angesichts der Hektik der Großstadt sehnen sich viele Menschen nach Entschleunigung. LAGOM steht als Quartier des guten Lebens genau dafür: Mehr Natur, mehr Zeit für die Familie, mehr Nachhaltigkeit – ohne auf den ur-

banen Lifestyle zu verzichten“, sagt Jürgen Schorn, geschäftsführender Gesellschafter der bauwerk CAPITAL GmbH & Co. KG.

Auf dem ca. 15.000 Quadratmeter großen seenahen Grundstück an der Rieder Straße in Herrsching entstehen in erster Reihe zwei Mehrfamilienhäuser mit 36 Eigentumswohnungen. Auf drei Etagen finden sich 1- bis 4-Zimmer-Wohnungen mit Wohnungsgrößen von ca. 34 bis ca. 122 Quadratmetern. 17 Reihenhäuser – teilweise



mit Einliegerwohnung – vier Doppelhaushälften und fünf Einfamilienhäuser ergänzen das Ensemble von LAGOM. Auf ca. 136 bis ca. 216 Quadratmetern Wohnfläche bieten sie Platz für Familien und Paare, die die Nähe zur Natur und eine Lage vor den Toren Münchens schätzen – S-Bahn-Anschluss inklusive. Eine Tiefgarage mit 116 Plätzen sowie neun Garagen und sieben private Stellplätze stehen zudem zur Verfügung. Der geplante Baubeginn ist im Herbst 2018. Die Fertigstellung wird voraussichtlich Mitte 2020 erfolgen.

## **Achtsamkeit als Produktkonzept**

Das schwedische Wort LAGOM bezeichnet einen Zustand der Balance: Nicht zu viel, nicht zu wenig, genau richtig. Diese Leitidee der Achtsamkeit wurde in vielen Zusatzservices des Quartiers umgesetzt. Wasser als zentrales Element ist die DNA von LAGOM: Eine Wasseraufbereitungsanlage sorgt für Trinkwasser in bester Qualität direkt aus der Leitung. Für entspannte Touren auf dem Ammersee stehen den Bewohnern Stand-up-Paddle-Boards zur Verfügung, die im Sharing-Prinzip ge-





Große Glasflächen, die das Sonnenlicht in die Wohnräume lassen und den Blick in die Natur ermöglichen, schaffen Anklänge an die skandinavische Architektur.

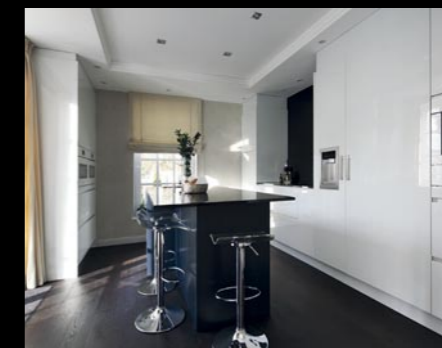
nutzt werden können. Treffpunkt für die Community ist das gemeinschaftliche Kräuterbeet sowie die Abenteuerspielplätze für die Kinder. Mobilität ist in LAGOM vor allem eines: nachhaltig. In dem verkehrsberuhigten Quartier ist das Fahrrad ideales Fortbewegungsmittel. Für tägliche Erledigungen können Lastenfahräder gemeinsam genutzt werden, eine kleine Werkstatt bietet Werkzeuge zum Reparieren des eigenen Zweirads. Die Tiefgaragen wurden mit Vorrichtungen für E-Mobilität ausgestattet.

#### Architektur – zeitlos und authentisch

Die Natur und der Ammersee sind Impulsgeber für die Architektur des Quartiers. Die architektonische Formensprache und bewährte Materialien werden von Lynx Architecture modern interpretiert und prägen das progressive Erscheinungsbild aller Wohntypen in LAGOM. Besonderes Highlight: die Holzplattung der Fassaden. Sie nehmen den Lokalkolorit Herrschings auf und zeigen

sich auf der seezugewandten Seite in hellem Holzkleid, in Richtung des alten Baumbestands sowie des Fendlbachs werden sie dunkler. Auch die Bootshäuser und Schiffe des Ammersees waren Inspiration für die Architekten: Die Kubatur der Mehrfamilienhäuser erinnert an Schiffsbügel, die nebeneinander im Wasser liegen. Im Inneren setzt sich das Außendesign fort: Großzügige, fließende Grundrisse und ein durchdachtes Raumkonzept schaffen Raum für die persönliche Entfaltung. Große Fensterelemente lassen viel Licht ins Innere. Natürliche, helle Materialien unterstreichen durch ihre angenehme Haptik den Aspekt der Achtsamkeit. Die Ausstattung von namhaften Herstellern rundet den Qualitätsanspruch ab. Sie wurde von den Architekten so kuratiert, dass sich Materialien, Farben und Stimmungen im Interior-Design wiederfinden. ■

[www.lagom-see.de](http://www.lagom-see.de) und [www.bauwerk.de](http://www.bauwerk.de)



Exklusiv bei uns ...



## KREATIVE KÜCHENIDEEN

Südliche Münchner Straße 24  
82031 Grünwald

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

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

Mo - Fr: 10:00 bis 18:00 Uhr  
Sa: 10:00 bis 13:00 Uhr

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

**P** Parkplätze vorhanden.

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

*Alles außer gewöhnlich...*



**Glockenbachviertel:** Eigentumswohnung, Wohnfläche ca. 66 m<sup>2</sup>, 2 Zimmer, Lage im 1. Obergeschoss mit Balkon, preisgekrönter Innenhof, Baujahr 1896, Energieausweis nicht erforderlich, da Denkmalschutz, KP € 895.000,- (zzgl. Provision für Käufer 3,57 % inkl. MwSt.), E&V ID W-02D2R6  
**München City Center** · +49 (0)89-23 70 83 00



**Herzogenpark:** Eigentumswohnung, Wohnfläche ca. 156 m<sup>2</sup> verteilt auf drei Etagen, Gartenfläche ca. 90 m<sup>2</sup>, 4 Zimmer, zwei Balkone, Verbrauchsausweis: Endenergieverbrauch (kWh/m<sup>2</sup>a): 151,4, Erdgas, Baujahr 1997, KP € 2,50 Mio., E&V ID W-02CXT8  
**München** · +49 (0)89-998 99 60



**Straßlach-Dingharting:** Klassische Villa mit idyllischem Garten, Wohnfläche ca. 204 m<sup>2</sup>, Grundstücksfl. ca. 720 m<sup>2</sup>, 4 Zimmer, Verbrauchsausweis: Endenergieverbrauch (kWh/m<sup>2</sup>a): 102,70, Gas, Baujahr 2005, KP € 2,35 Mio. (zzgl. Provision für Käufer 3,57 % inkl. MwSt.), E&V ID W-02D5VQ  
**Münchner Süden** · +49 (0)89-649 88 60



**Harlaching:** Entzückendes Reiheneckhaus, Wohnfläche ca. 124 m<sup>2</sup>, Grundstücksfläche ca. 475 m<sup>2</sup>, 5 Zimmer, familienfreundliche und absolut ruhige Lage, Ausbaureserve, Baujahr 1956, Energieausweis wird erstellt, KP € 1,420 Mio. (zzgl. Provision für Käufer 3,57 % inkl. MwSt.), E&V ID W-02BU9C  
**Münchner Süden** · +49 (0)89-649 88 60



**Pullach:** Herrschaftliches Anwesen mit prachtvoller Parkanlage, Wohnfläche ca. 517 m<sup>2</sup>, Grundstücksfläche ca. 2.334 m<sup>2</sup>, 9 Zimmer, exklusive Ausstattung, repräsentative Eingangshalle, Tiefgarage mit 4 Stellplätzen, Verbrauchsausweis: Endenergieverbrauch (kWh/m<sup>2</sup>a): 30,00, Gas, Baujahr 2002, Kaufpreis auf Anfrage (zzgl. Provision für Käufer 3,57 % inkl. MwSt.), E&V ID W-02CSXO  
**Münchner Süden** · +49 (0)89-649 88 60

**Engel & Völkers München GmbH**

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

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

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

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



**ENGEL & VÖLKERS**



## Dross&Schaffer – Mensch und Küche im Mittelpunkt

### **Die Küche: Ein realer Ort, an dem jeder er selbst sein kann**

„Wo mit Händen gezaubert und nicht gepostet wird“: Ein einfacher Satz aus der neuen Markenkampagne von Dross&Schaffer-Küchen genügt, um die Prinzipien des Lebens richtigzustellen. Die Küche wird als Ort stilisiert, an dem die Zeit auch mal stillstehen darf, an dem man mit der ganzen Familie zusammenkommt und die hektische Außenwelt mit ihrer täglichen Reizüberflutung außen vor lässt.

Posten, liken, sharen – das Internet drängt scheinbar unaufhaltsam in unseren Alltag hinein, animiert uns zum Mitmachen und Kommentieren in einem Strudel aus Gefälligkeiten und Anfeindungen. Wer ist noch er selbst in

der täglichen Social-Media-Maskerade, während er nach außen hin vorgibt, das bestmögliche Leben zu leben?

Wirklich ausruhen – und in sich ruhen – kann man nur in den eigenen vier Wänden. Mal wieder etwas Sinnvolles mit der eigenen Hände Arbeit erschaffen, einen Kuchen backen, ein Candle-Light-Dinner vorbereiten, die Schulbrote der Kinder liebevoll anrichten: das erdet und bringt das Verständnis von wirklich wichtiger interkultureller Kommunikation zurück, nämlich die zu Familie und Freunden.

### **Gemeinsame Werte bei Dross&Schaffer: Transparenz, Hochwertigkeit, Individualität**

Das geborgene und zugleich stilvolle Ambiente dafür fin-

det man im Kreis der Dross&Schaffer-Häuser, die sich der Planung hochwertiger Premiumküchen für anspruchsvolle Kunden verschrieben haben. Die vier in München und Umgebung ansässigen Studios haben sich gemeinsamen Regeln verschrieben, um den Planungsprozess so transparent wie möglich zu halten. Dazu zählt, einer Planungsidee mit Kreativität und architektonischer Weitsicht zu begegnen, aus hochwertigen Materialquellen zu schöpfen und dem Kunden nie nur eine Monomarkte zu präsentieren. Stattdessen passen die Planer der Dross&Schaffer-Häuser die Möbel- und Geräteauswahl den Bedürfnissen des Kunden an.

Vorgegebene Designlinien oder Standardmaße sollten niemals ein Grund sein, warum Kunden ihre Bedürfnisse anpassen müssen. Vielmehr präsentieren die Dross&Schaffer-Küchenplaner Lösungen, die zu 100 Prozent zu den Kunden passen. Dieses besondere Konzept, das den Menschen in den Mittelpunkt stellt und nicht die Küchenmarke an sich, galt seit jeher als ungeschriebenes Gesetz der vier Black-Label-Studios – und

ist heute die Grundidee, die alle weiteren Studios der Dross&Schaffer-Gruppe eint.

### **Dross&Schaffer-Gruppe: Mittelständische Premiumstudios**

Von den starken Markenwerten der Dross&Schaffer-Gruppe profitieren vor allem kleinere und mittelständische Küchenstudios, die sich der hochwertigen Küchenplanung verschrieben haben. In einem spannungsreichen Wettbewerb zwischen Billiganbietern und absoluten High-End-Küchen haben sie es schwer, die Aufmerksamkeit des Konsumenten auf sich zu ziehen. Mit einem visionären Marketingkonzept, das auf Online-Informationen und Offline-Beratung setzt und die Kundenbindung nachhaltig stärkt, gelingt es den Partnern der Dross&Schaffer-Gruppe, ihre Prinzipien in einem übersättigten Markt nachhaltig zu formulieren und das Interesse der Zielgruppe zu wecken. Dross&Schaffer steht für eine vertrauensvolle, kreative und zielgerichtete Beratung, die Küchenräume als Lebensräume kreiert – seit über 60 Jahren. [www.dross-schaffer.com](http://www.dross-schaffer.com)

# QUARTIER ACHT

EXKLUSIVE IMMOBILIEN

# QVIII



## GRÜNWALD – TREFFPUNKT FÜR DIE FAMILIE

Ein ganz besonders liebevoll renoviertes Haus für eine glückliche Familie, fußläufig vom Grünwaller Zentrum und dem Isarhochufer entfernt. Schon das Entree begeistert durch die Raumhöhe, die schöne geschwungene Treppe ins OG und das große Fenster in den Wintergarten. Naturstein- und Eichendielenböden, hochwertige Landhausküche, Wintergarten mit offenem Kamin, liebevoll angelegter Garten mit Gartenhaus, Einliegerwohnung, Fitnessraum mit Klafs-Sauna und Doppelgarage.

Wohnfläche ca. 237 m<sup>2</sup>, 5 Schlafzimmer, 3 Bäder.

Energieausweis: 180,9 kWh/(m<sup>2</sup>a), verbrauchsorientiert, Heizung: Gas; Baujahr: 1978.

ID 3396, Kaufpreis: 2.950.000 €, zzgl. 3,57% Käufercourtage, inkl. 19% MwSt.



## KRAILLING – PERFEKT FÜR DIE FAMILIE

Das moderne Reihenhaus auf einem sonnigen Grundstück in einer ruhigen Seitenstraße ist einzugsbereit. Das Haus wurde 2016 hochwertig saniert und mit Liebe zum Detail umgebaut und ausgestattet. Über das Entree gelangt man in den großzügigen und vielseitig nutzbaren Wohn- und Essbereich mit offener Küche. Gebürsteter Parkettboden, Fußbodenheizung, lichtdurchfluteter Anbau mit bodentiefen Fenstern, Ankleide, wunderschön angelegter Garten mit Bewässerungssystem und Garage.

Wohnfläche ca. 172 m<sup>2</sup>, 5 Zimmer, 3 Bäder.

Energieausweis: 114,7 kWh/(m<sup>2</sup>a), verbrauchsorientiert, Heizung: Öl; Baujahr: 1984.

ID 3409, Kaufpreis: 1.250.000 €, zzgl. 3,57% Käufercourtage, inkl. 19% MwSt.



## QUARTIER ACHT – EXKLUSIVE IMMOBILIEN

Südliche Münchner Straße 8 | D-82031 Grünwald | T 089 649 558 0 | [www.quartieracht.de](http://www.quartieracht.de)

# Klare Linie

Gutes Design ist eine Frage der Konzentration auf das Wesentliche in Kombination mit hohem ästhetischen Ausdruck. Das Sitzsystem „Atoll“ von B&B Italia ist das perfekte Beispiel für diesen Anspruch an zeitloses Interiordesign. ➔





Modernes Wohngefühl ist eine Frage des Augenblicks, der Individualität und Flexibilität. So unterschiedlich unsere Lebenssituationen sind, so variabel muss die Gestaltung des Lebensraums sein. Nichts ist langweiliger als die Festlegung auf getrennte Lebensbereiche mit starren Funktionen. Die Kunst dabei ist, die klare Linie und den hohen ästhetischen Anspruch beizubehalten. Gerade dominierenden Elementen wie Sofa-Ensembles im Mittelpunkt einer Wohnung kommt dabei eine besondere Bedeutung zu, die Designer wie Antonio Citterio zu

durchdachten Lösungen inspirieren, die sich nicht auf einen Zweck festlegen lassen und italienisches Raffinement mit Funktionalität und hochwertigen Materialien verbinden – so wie sein aktueller Entwurf für die mediterrane Designschmiede: „B&B Atoll“ ist eine vielseitige Kollektion, die traditionelle Elemente wie die Nackenrolle neu interpretiert und sie mit einer eleganten, raffinierten Struktur verbindet, die sich nahtlos in die zeitgenössische Formensprache einfügt. Sie ist vielseitig einsetzbar, da sie in unterschiedlichen Umgebungen verwendet wer-

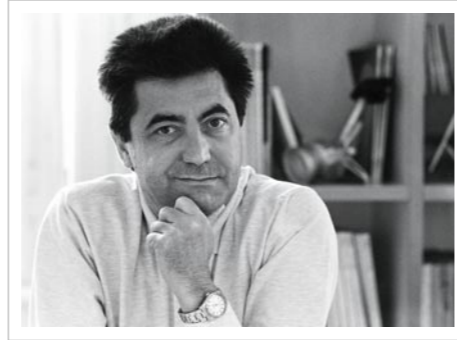
den kann, von den formellen mit den Sesseln bis hin zu informellen Relax-Situationen, dank der Möglichkeit, eine L-förmige Konfiguration mit dem Tagesbett als Endelement zu schaffen.“

„B&B Atoll“, das neue modulare Sitzsystem des Designers, ist nach der natürlichen Korallenformation benannt und der überzeugende Ausdruck einer ausgewogenen ästhetischen Form und eines entschieden zeitgenössischen Stils, der dadurch zeitlose Eleganz erhält.

Das System besteht aus drei Basisplattformen – 190 cm und 240 cm, beide mit einer Tiefe von 90 cm, und 130 cm mit einer Tiefe von 140 cm –, die durch veränderbare Arm- und Rückenlehnen zu diversen Arten von Sitzen kombiniert werden können: Sofas, Schlafgelegenheiten, Eck- und Endmodule, einzelne oder modulare Elemente mit Chaiselongue und Hocker. Die Rahmen haben leichte, schlanke Linien und sind auf hohen Druckgussstützen mit Metallprofilen angebracht, die die Linie zwischen Struktur und Polster betonen. Zwei Ausführungen



*Antonio Citterio versteht sich selbst in erster Linie als Architekt, der den Raum an sich stets als Grundlage für sein Produktdesign definiert. Seit 1999 lehrt er an der Akademie für Architektur in Mendrisio/Schweiz, an der Domus Academy in Mailand und an der Universität La Sapienza in Rom.*



sind erhältlich: Zinn und Schwarzchrom. Die Stücke erhalten noch mehr Charakter durch ein Stützelement, das überall platziert werden kann, und ein Polster in zwei Größen – 65 cm und 90 cm –, beides durch Lederriemen an der Druckgusskonstruktion befestigt. Dieses Zubehörteil kann zwischen dem Sitzkissen und der Basisstruktur eingefügt werden, um eine zusätzliche Unterstützung bereitzustellen oder um nach Belieben eine Armlehne oder Rückenlehne zu werden.

„Atoll“ ist also ein dynamisches, technisch ausgeklügeltes Ensemble, das man selbst ganz nach Lust und Laune verändern kann. Die klare Linie der Gestaltung ga-

rantiert dabei, dass die ästhetische Klasse bei jeder vorgenommenen Variation erhalten bleibt. Wie ein ganz persönliches „Atoll“ einmal aussehen wird, darüber können sich Interessenten ab September exklusiv im B&B Store am Maximiliansplatz ein Bild machen. Dann wird dieser kommende Klassiker italienischen Designs erstmals in München zu sehen sein. ■

**B&B Italia Store München**

Maximiliansplatz 21, 80333 München  
 store@bebitalia.de, www.bebitalia.com  
 Öffnungszeiten: Di bis Fr 10:00 - 18:30 Uhr,  
 Sa 10:00 - 17:00 Uhr

## RIEGERHÖFE Taufkirchen – Neubau- wohnungen im Süden Münchens

Mit dem Neubauvorhaben RIEGERHÖFE entstehen am ruhig gelegenen Riegerweg in Taufkirchen durch den Münchner Bauträger EURYTOS attraktive 1,5- bis 5-Zimmer-Eigentumswohnungen. Die ca. 40 bis 150 Quadratmeter großen Einheiten verfügen alle über Terrassen

mit Privatgarten, Loggia oder Balkon bzw. Dachterrasse. Das moderne Wohnensemble erfüllt die Anforderung an den KfW-55-Standard\* und überzeugt u.a. durch anspruchsvolle Architektur, qualitativ hochwertige Ausstattung sowie einen für Eigennutzer und Kapitalanleger



gleichermaßen interessanten Wohnungsmix. Ebenso besonders: die Raumhöhen von ca. 2,6 Metern im Erd- und Regelgeschoss, bis über 3 Meter im Dachgeschoss, bodengleich geflieste Rainshower-Duschen, Eichendielenparkett in sämtlichen Wohnräumen, möglicher Kaminanschluss in vielen Dachgeschosswohnungen, rückversetzte Dachterrassen für eine erhöhte Privatsphäre und vieles mehr. Die RIEGERHÖFE erfüllen alle Ansprüche an modernen Wohnungsbau – gepaart mit einer hervorragenden, ruhigen Wohnlage direkt anschließend an einen Park.

Taufkirchen befindet sich im Landkreis München, nur wenige Fahrminuten südlich der Stadt und verfügt über eine hervorragend ausgebaute Infrastruktur (S-Bahn-Anschluss, sehr gute ÖPNV-Vernetzung vor Ort und die direkte Anbindung an die Autobahnen A99, A8 und A995). Zahlreiche Einkaufsmöglichkeiten vor Ort, ein breites Spektrum an Schulen und Kinderbetreuungseinrichtungen sowie ein vielfältiges Angebot an Sport- und Freizeitaktivitäten – all das macht Taufkirchen zu einem Wohnort mit sehr hoher Lebensqualität.

Der Vertrieb erfolgt exklusiv durch die KW AG. Weitere Informationen und Anfragen unter: [www.riegerhoeft.de](http://www.riegerhoeft.de)



## Raumdüfte für das Sinneserlebnis zu Hause

Düfte sind anregend, erfrischend, beruhigend, sinnlich, entspannend, befreiend, wärmend. Der Mensch und Gerüche – das ist eine bedeutsame Verbindung. Denn Gerüche lassen im menschlichen Gehirn Empfindungen aufkommen, die kaum andere Sinnesreize so intensiv und schnell ermöglichen. Ein idealer Ausgangspunkt, um die Gerüche gezielt zu nutzen. Raumdüfte bringen Wohlbefinden, Gemütlichkeit, Erfrischung und Entspannung in die eigenen vier Wände und lassen das Zuhause zum Erlebnis für die Sinne werden.

### Vom Parfüm zum Raumduft

Die Vermischung von Alkohol und Duftstoffen hat eine lange Tradition: Schon die alten Ägypter und Inder entwickelten Parfüms und Duftkombinationen, um ihren Körpergeruch zu verändern oder unangenehme Gerüche zu überdecken. Zwar dauerte es einige Zeit bis im alten Ägypten nicht nur die Toten mit parfümierten Stoffen gesalbt wurden, sondern sich auch die Lebenden daran erfreuen konnten: Parfüm ist aber bis heute eines der beliebtesten Kosmetika bei Frauen und Männern. Daraus entwickelten sich unterschiedlichste Nutzungsmöglichkeiten für Parfüms und Düfte. Heute nutzen wir sie auch vermehrt als Raumdüfte, um das ei-

gene Zuhause zu optimieren. Denn die heimischen vier Wände sollen ein Wohlfühlort sein.

Mit ihrer Weisheit hatten die Ägypter durchaus recht: Der Mensch ist darauf spezialisiert, zu riechen. Ohne Augenlicht oder Hörvermögen können wir uns in der Welt durchaus gut zurechtfinden. Die Nase bleibt jedoch unersetzlich. Schon Neugeborene kommen mit einem voll entwickelten Geruchssinn auf die Welt. Wenngleich sie diesen Sinn im Mutterleib nicht nutzen, entwickelt er sich nicht im Laufe des Wachstums – wie etwa der Hörsinn, der hingegen bereits im Mutterleib aktiv ist. Das hat den Vorteil, dass sich ein Neugeborenes – noch ohne guten Sehsinn – bereits orientieren kann; wenn in diesem Zu-





sammenhang auch nur am Geruch der Eltern. In späteren Jahren verbindet man bestimmte Düfte mit bestimmten Erinnerungen, Erlebnissen und Augenblicken. Karl Lagerfeld, deutscher Modedesigner, sagte hierzu einmal: „Ein Duft muss die besten Augenblicke eines Lebens wieder wachrufen.“

Das gelingt dem menschlichen Gehirn dank etwa 10 Millionen Duftstoffrezeptoren, die nur für das Aufnehmen und Verarbeiten von Gerüchen zuständig sind. Sie befinden sich im oberen Teil der Nasenhöhlen und „übersetzen“ den Duftstoff in einen Gehirnreiz, der den kurzen Weg über das limbische System geht. Das bedeutet: Gerüche werden sehr schnell in Reaktionen umgewandelt, was sich aus unterschiedlichen Blickwinkeln als positiv betrachten lässt: Zum einen werden durch Düfte schnell Erinnerungen an längst vergangene Momente wach, zum anderen reagiert der Körper blitzschnell – zum Beispiel

mit Übelkeit und Erbrechen bei schädlichen Gerüchen oder mit Flucht bei Brandgeruch.

### Mit Raumdüften die Stimmung beeinflussen

Die natürliche Reaktion des menschlichen Gehirns auf Gerüche lässt sich auf einfache, schnelle Weise positiv nutzen: Raumdüfte sorgen innerhalb kürzester Zeit für eine veränderte Luft im eigenen Zuhause. Ob man eine Erfrischung benötigt, Entspannung sucht oder die Konzentration beflügeln will – Raumdüfte beeinflussen die Stimmung. Sie können in unterschiedlichster Form genutzt werden. Damit ist nicht nur der individuelle Duft gemeint, sondern auch ob man ein Raumspray, einen Diffusor mit Stäbchen, ein ätherisches Öl oder einen Duftstein verwendet.



Ob der Raumduft für sich alleine oder als Geschenk genutzt wird – in jedem Fall tut man etwas Gutes für Körper und Seele. Nach einem langen Arbeitstag oder einfach bei gemütlichen Stunden am Wochenende möchte man die aromatischen Raumdüfte nicht mehr so schnell missen, sobald man sie einmal ausprobiert hat. ■

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

# stoffhaus

dekoration - einrichtung - accessoires



Dekorations- und Polsterstoffe - Konfektion - Sonnenschutz - Tapeten - Teppiche - Bettwäsche - Möbel - Wohnaccessoires - Polsterarbeiten

**Stoffhaus Einrichtungs GmbH**

Maria Jonek · Kirchplatz 9 · 82049 Pullach · Tel. 089 - 513 99 770 · [www.stoffhaus.de](http://www.stoffhaus.de) · [www.mystoffhaus.de](http://www.mystoffhaus.de)

138  
nah & fern

## Buon Cammino

Wer zu Fuß auf den alten Pilgerwegen nach Rom wandert, den begleitet dieser Gruß auf allen Wegen von den Alpen bis in die Heilige Stadt. Seit Jahrhunderten machen sich Gläubige auf den Weg, Italien und seine Spiritualität einmal ganz anders zu erleben. ➔



Monte Aguzzo

©Ilaria Canali

Langsam erhebt sich die Sonne wärmend über die hügelige Landschaft nördlich von Rom. Die Vögel begrüßen singend den neuen Tag und ein leichter Wind vom Meer bewegt das hohe Gras der Weiden, auf denen sich weiße Rinder mit langen Hörnern und freilaufende Pferde gemächlich bewegen. Eine Schar Pilger aus ganz Europa macht sich vom wundervollen Ort Formello aus auf zur letzten Etappe in die ewige Stadt. Nach einem liebevoll bereiteten Frühstück in der pittoresken Pilgerherberge des beschaulichen Ortes erwandern sie die letzten Kilometer der Via Francigena, des klassischen Pilgerwegs. Schon kann man die ewige Stadt am südlichen Horizont erahnen, doch der Weg windet sich noch durch eine ursprüngliche Landschaft, die fern unserer modernen Hektik liegt. Das Hochplateau des Parco di Veio gilt es zu überqueren, bevor der tosende Verkehr der Via Cassia den Pilger in die Gegenwart zurückholt. Hier stand einst eine der mächtigsten Städte der Etrusker,

bevor die Römer eine der größten Errungenschaften dieses Volkes dazu nutzten, die Befestigungen zu überwinden und die Stadt bis auf die Grundmauern zu zerstören. Denn um das antike Veii mit ausreichend Wasser zu versorgen, gruben die Etrusker große Bewässerungstunnel in den Tuffstein, und durch dieses architektonische Wunderwerk drangen die Legionen ein, um den Konkurrenten um die Vorherrschaft in Latium zu besiegen.

Heute ist die Via Francigena eine Straße des Friedens und des Miteinanders. Der „Frankenweg“ ist der älteste Weg nach Rom, der wohl bereits um 500 n. Chr. Pilger nach Italien führte. Erstmals taucht die Bezeichnung im Jahr 867 auf. Aber die Gläubigen des vor Kurzem erst zur Staatsreligion erhobenen Christentums nutzten wohl schon um 300 n. Chr. das perfekt ausgebaute Straßennetz des Imperiums, um die Gräber von Petrus und Paulus aufzusuchen und um ihr Seelenheil zu beten. Schnell



Das malerische Il Borgo di Formello ist Ausgangspunkt der letzten Teilstrecke der Via Francigena. ©Ilaria Canali



Fotos: Ilaria Canali

Cunicoli etruschi



Isola Farnese



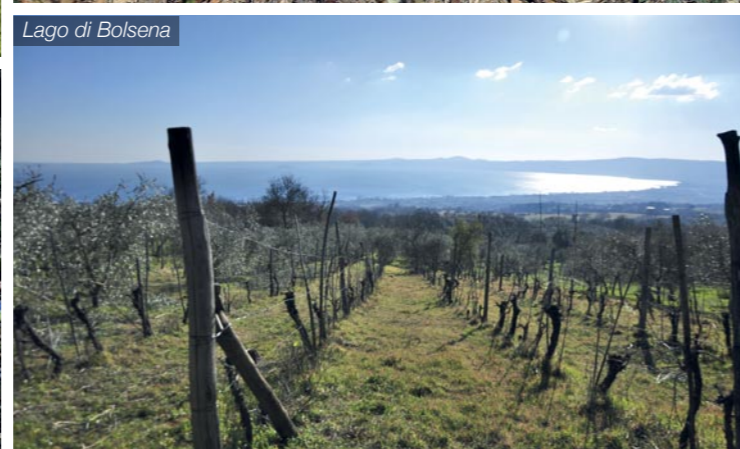
Die Villa Versaglia der alten römischen Adelsfamilie der Chigi wird auch „kleines Versailles von Formello“ genannt.  
©Ilaria Canali



Ponte Sodo



Lago di Bolsena



entstanden entlang der Strecke Pilgerunterkünfte, aber mit dem Untergang des Römischen Reichs verfiel die Infrastruktur, das Reisen wurde extrem unsicher und die Anzahl ging drastisch zurück. Der heutige Verlauf geht auf einen Reisebericht des Erzbischofs Sigerich von Canterbury zurück, der sich von England über Frankreich im Jahr 990 auf den Weg machte. Die 80 Stationen seiner Reise hielt Sigerich schriftlich fest. Das Dokument wird heute in der British Library in London aufbewahrt. Setzt man eine durchschnittliche Reisegeschwindigkeit von 20 Kilometern pro Tag an, sind für die insgesamt etwa 1.600 Kilometer lange Distanz zu Fuß 80 Tage durchaus realistisch. Durch ganz Frankreich und über die Alpen zog sich die Via Francigena, bis sie im Aostatal italienischen Boden erreichte. Bald teilte sich der Weg in eine Route entlang des Meeres an Lucca und Carrara vorbei und eine Strecke über den Apennin. Letztere gilt heute als die klassische Variante, die mit den herrlichen Orten der Toskana, Umbrien und schließlich Latiums die eindeutig reizvollere der Routen ist. Historische Städte wie Siena oder Montefiascone und anmutige Landschaften wie der Bolsenasee lassen den Reisenden alle Spielarten der Re-

gionen in aller Ruhe erleben, bis er schließlich mit Viterbo eine der letzten Stationen vor den Mauern Roms erreicht, an dem die vielfältigen Pilgerwege zusammenlaufen.

Lange Zeit war der Weg eine der europäischen Hauptverkehrsadern von Nord nach Süd. Die Bedeutung der Via Francigena schwand dann mit der Macht der deutschen Kaiser in Italien, dem Aufstieg der Städte Genua, Pisa und Florenz, die diese weiträumig umgingen, und der Verlagerung der Warenströme auf die alten römischen Straßen (Via Aurelia und Via Cassia), die jetzt den wirtschaftlichen Gegebenheiten besser zustattenkamen. Das Ende der ökonomischen Bedeutung war dann auch das Ende der ökonomischen Bedeutung der nur an ihr liegenden Städte wie zum Beispiel San Gimignano mit seiner spektakulären Silhouette der alten Geschlechtertürme. Es ist kaum zu glauben, aber ähnlich wie der Jakobsweg nach Santiago de Compostela erlebte die Via Francigena ihre Renaissance erst wieder um 1990. Das veränderte Bewusstsein der Entschleunigung, der inneren Einkehr und des sanften Tourismus fand in diesem Trend zur Pilgerschaft seinen wohl nachhaltigsten Aus-





druck. Mit dem Boom der Pilgerwanderungen ging eine lange Zeit des Vergessens zu Ende. So erlangte die Route 1994 endlich vom European Institute of Cultural Routes – auf Antrag des italienischen Tourismusministeriums – als „Europäische Kulturstraße“ und 2004 als „Major Cultural Route of the Council of Europe“ die gebührende historische Bedeutung. Damit begann auch ein kleiner Kampf der Städte und Gemeinden um die historische Streckenführung wegen der wirtschaftlichen Möglichkeiten, die sich nun eröffneten. Für den Pilger ist dies nur von Vorteil, denn der Ausbau von Übernachtungsmöglichkeiten und das Werben um die Besucher aus aller Welt schreitet stetig voran, ebenso wie die Möglichkeiten, sich vorab zu informieren und die ganz persönliche Wegstrecke festzulegen. Empfohlen sei hierzu die Website [www.via-francigena.com](http://www.via-francigena.com). Dort erhält man Infos auf Deutsch zu den über 500 Unterkünften, dazu detaillierte Wanderkarten und in den Foren auch sonst nützliche Informationen aus erster Hand von Pilgern, die die Strecke bereits gegangen sind. Eine andere Website, die auch vielfältige Varianten aufzeigt, ist [www.jakobs-weg-pilgern.de/nach-rom-pilgern](http://www.jakobs-weg-pilgern.de/nach-rom-pilgern). Hier gibt es sogar einen Online-Routenplaner.

Für den deutschen Pilger, der den Umweg über Frankreich vielleicht etwas übertrieben findet, gibt es eine alternative Route von ähnlicher historischer Bedeutung: die Via Romea. Entstanden ist sie im 13. Jahrhundert mit ihrem Ausgangspunkt Stade. Sie ist noch ein kleiner Geheimtipp und führt ziemlich genau vertikal von Stade nach Süden über Österreich und den Brenner und trifft

erst auf dem letzten Abschnitt westlich von Viterbo auf die Via Francigena.

In seiner Beschreibung des Reisewegs von Abt Albert von Stade sind unter anderem folgende Stationen aufgelistet: Celle, Braunschweig, Hornburg, Wernigerode, Gotha, Schweinfurt, Würzburg, Rothenburg, Dinkelsbühl, Augsburg, Oberammergau, Partenkirchen, Mittenwald, Innsbruck, Bozen, Venedig, Ravenna und Orvieto. Allein diese unvollständige Aufstellung macht klar: Hier ist ein Pilgerweg, der neben dem spirituellen Erlebnis ein kulturelles Highlight an das andere reiht. Auf [www.viaromea.de](http://www.viaromea.de) erhält man einen Eindruck von der Vielfalt dieser wundervollen Reise in die Geschichte. Natürlich gibt es hier auch ein Unterkunftsverzeichnis, nützliche Tipps und Veranstaltungshinweise entlang der Route. Dort kann man Gleichgesinnte kennenlernen und sich von dem Virus des Pilgerns anstecken lassen. Jede Teilstrecke ist für sich ein Erlebnis, und so kann man – falls man nicht alles auf einmal in Angriff nehmen möchte – seine Route in selbstgewählte Zeitabschnitte unterteilen.

Einem besonderen Teilstück gebührt eine gesonderte Erwähnung. Von Florenz über Assisi bis Rom führt der Franziskusweg. Auf den Spuren des Heiligen wandert man durch besonders schöne Landschaften bis zum Sitz seines Namensvetters Papst Franziskus. Wer die Lehre des Ordensgründers kennt, weiß von seiner besonderen Naturverbundenheit, die ihn sogar den Vögeln der Toskana predigen ließ. Über 500 Kilometer in vier Wochen zu gehen, stellt eine echte Herausforderung für den Kör-



Fotos: Ilaria Canali



San Pancrazio Martire in Formello



Auf den letzten Metern, vom Monte Mario kommend, erblickt man das Ziel der Pilgerreise schon von weitem – den Petersdom.  
©trezordia-shutterstock.com

per und den Kopf dar. Viele Höhenmeter überwindet man, dafür durchwandert man unberührte Natur, und immer wieder wird man an Klöstern vorbeikommen, die viel von der Geschichte des heiligen Franz von Assisi erzählen. Besonders bei Radfahrern ist die Strecke beliebt, und es gibt eine alternative Route zum Fußpilgerweg mit guten Teerstraßen und Schotterwegen, ruhigen Landstraßen und einsamen befestigten Wegen. Man gelangt gleichermaßen an die wichtigen Sehenswürdigkeiten ([www.franziskusweg-italien.com](http://www.franziskusweg-italien.com)). In Rom selber gibt es direkt beim Vatikan Möglichkeiten, sein Fahrrad sicher unterzustellen und eine günstige Unterkunft zu finden. Das dortige deutschsprachige Pilgerbüro ([www.pilgerzentrum.net](http://www.pilgerzentrum.net)) kümmert sich um alles – ein kompetenter Ansprechpartner auch für Pilger, die den langen Fußmarsch scheuen und einfach nur die Heilige Stadt erleben wollen.

Doch nun zurück zu den letzten Kilometern der historischen Via Francigena. Noch sind wir im Parco di Veio und wandern über blühende Wiesen, unter denen die uralten etruskischen Ruinen und Gräber im Tuffstein im ewigen Schlaf der Geschichte ruhen. Im Morgendunst taucht schon fern die majestätische Kuppel der Peterskirche auf, doch der Weg ist noch weit. Denn nun verlassen wir die menschenleere Idylle und nähern uns der Via Cassia, jener alten Römerstraße, die heute noch nach Norden aus der Stadt führt. Mit einem Schlag taucht man nun im tosenden Verkehr der Metropole unter und

sucht sich seinen Fußweg durch den Verkehr. La Storta heißt der kleine Ort, durch den sich die manchmal für die vielen Autos viel zu enge Straße windet. Und hier im italienischen Alltagstrubel findet sich am Wegesrand eine kleine Kapelle, in der Ignatius von Loyola eine seiner Visionen hatte, die zur Gründung des Jesuitenordens führte – an jedem anderen Ort eine exponierte Sehenswürdigkeit, in Rom eine selbstverständliche Alltäglichkeit in dieser an Schätzen so reichen Stadt. Gegenüber in einem einfachen Haus findet sich die wunderbare „Vineria 1636“, ein kleiner ausgesuchter Ort echter römischer Gastlichkeit mit einfacher Küche und erlesenen Weinen vor allem aus der Region. Auf der kleinen Holzterrasse lässt man noch einmal den Verkehr an sich vorbeirauschen und träumt von den ruhigen Tagen in den Feldern und Wäldern Latiums, bevor die nette Wirtin einem das letzte „Buon Cammino“ hinterherruft, wenn man die finale Etappe bis zum Monte Mario unter die Füße nimmt und dort endlich die ewige Stadt Rom unter sich erblickt – wie so viele erschöpfte Reisende und beseelte Pilger seit Jahrhunderten. ■

Petersdom



©Ruben Kabalo



© Julia Atzer



## German Leaders Cup 2018

Liebe Freunde des MünchenSüd Verlages, vom 20. bis 21. Juli fand mit großem Erfolg der German Leaders Cup am Tegernsee statt. Wir danken allen Teilnehmern und Sponsoren für die tollen Tage und die gute Stimmung. Eingeleitet wurde die Veranstaltung am Freitag bei strahlendem Sonnenschein auf der festlich gedeckten Terrasse im „Freihaus Brenner“ mit der bayerischen Band „Tromposaund“. Am Samstag ging es nach einem gemeinsamen Weißwurstfrühstück für die Motorsportbegeisterten auf die Strecke an den Schliersee mit Stopp bei der Whiskey-Brennerei Slyrs, gleichzeitig gingen die Golfer in regenabweisender Kleidung auf die Runde. Nach Rückkehr der Teilnehmer von der Ausfahrt und nach Eintreffen der Golfer am Clubhaus gab es für alle eine kleine Stärkung von der Villa Caviciana: Salami und Schinken vom Mangalitzza-Wollschwein, mediterranes Gold in Form von Olivenöl sowie erlesene Weine und Prosecco.

Am Abend führte Gloria Gray galant durch den Abend, der in der Tenne des Golfclubs stattfand. Kay Scheffel sorgte gleich zu Beginn für prima Stimmung. Das Entertainment-Programm – perfekt organisiert von Dave Kaufmann – war mit Nino de Angelo, Gary Howard und Eva Habermann ein grandioses Erlebnis. Für unsere kulinarischen Highlights sorgte Michael Schröter, Chef des Clubrestaurants. Kaviar und Champagner von JEAN CALL gab es reichlich an der „Skullyacht“. Spumante und Wein schenkte das Weingut Villa Caviciana aus. Nach der Preisverleihung sorgte DJane Sandy Dae bis in die frühen Morgenstunden für eine volle Tanzfläche und beste Partylaune. Zwei Tage, die allen Teilnehmern in bester Erinnerung bleiben werden und nach einer Wiederholung im nächsten Jahr verlangen.



1



2



1 Sabina Würz (Herausgeberin MünchenSüd Verlag)  
2 Kristin Eisenberg und Markus Breuer (Villa Caviciana)  
3 Sybille Hörl und Armin Scholz (Deutsche Finance Group) 4 Holger Menzel und Dave Kaufmann 5 Olga Morgunova und Sergej Andreev



3



4



5

Tromposaund sorgten für eine einmalige Mischung aus Blasmusik und Brass.



©Julia Atzert



1



1

1 v. l. Karen Kaldewey (Flyeralarm), Frank Wirzberger (Dörr Group), Armin Scholz und Sybille Hört 2 Karen Kaldewey bei der Vorbereitung

©Julia Atzert



2

©Julia Atzert



©Julia Atzert



2

1 Auftakt im Freihaus Brenner 2 v. l. Daniel Spreng, Hans Irchenhauser, Julia Möhle (Dörr Group), Ralph Ölsner und Larsen Hilbertz (Dörr Group), beim Besuch der Whiskey Brennerei Slys in Neuhaus.





Gary Howard, die ehemalige Stimme der Flying Pickets in Action.



2



3



4

1 Valentina Flechsigg (SX Consulting Group), Sabina Würz und Friederike Müller (Be Change) 2 Florian Ehrenberg (Skullclub), Rudolf Würz (MünchenSüd Verlag), Michael Schröter (ClubRestaurant) und Tobias Stöhr (SX Consulting Group) 3 Sabina Würz und Josie Ölsner 4 Florian Ehrenberg, Hanns-Peter Horstmann (Manager Golfclub Tegernsee) und Dr. Marc Mikulcik (Vorstand Golfclub Tegernsee) 5 Frank Wirzberger, Julia Mößle, Armin Scholz, Florian Ehrenberg, Sabina Würz, Friederike Müller und Tromposand 6 Holger Düker (Villa Caviciana), Frank Wirzberger und Julia Mößle

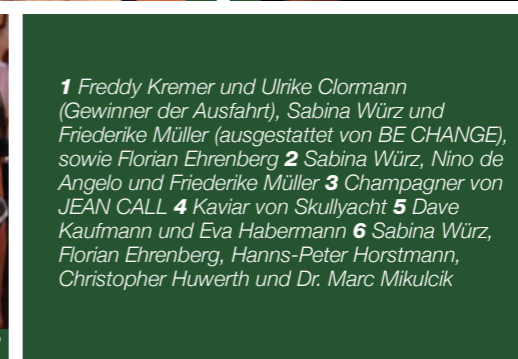
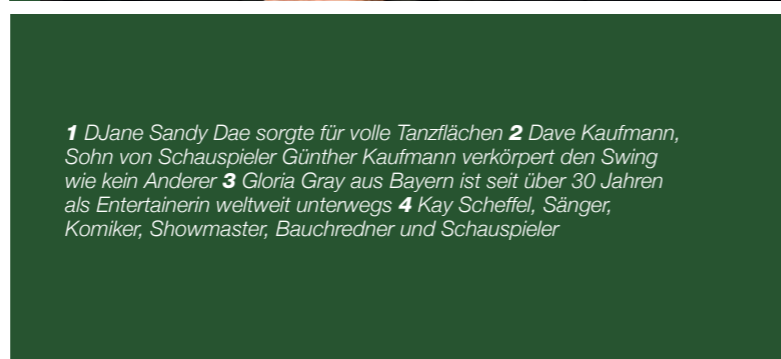
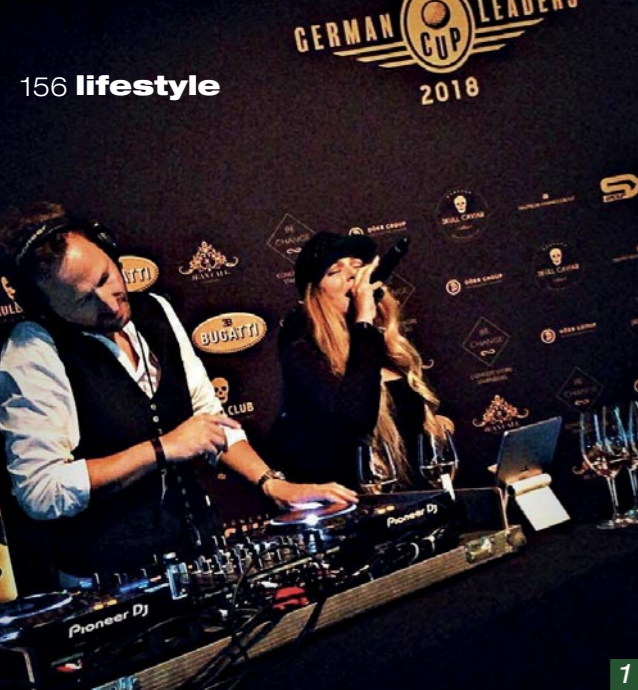


6



5





1  
3

1 Djane Sandy Dae sorgte für volle Tanzflächen 2 Dave Kaufmann, Sohn von Schauspieler Günther Kaufmann verkörpert den Swing wie kein Anderer 3 Gloria Gray aus Bayern ist seit über 30 Jahren als Entertainerin weltweit unterwegs 4 Kay Scheffel, Sänger, Komiker, Showmaster, Bauchredner und Schauspieler

1 Freddy Kremer und Ulrike Clormann (Gewinner der Ausfahrt), Sabina Würz und Friederike Müller (ausgestattet von BE CHANGE), sowie Florian Ehrenberg 2 Sabina Würz, Nino de Angelo und Friederike Müller 3 Champagner von JEAN CALL 4 Kaviar von Skullyacht 5 Dave Kaufmann und Eva Habermann 6 Sabina Würz, Florian Ehrenberg, Hanns-Peter Horstmann, Christopher Huwerth und Dr. Marc Mikulcik



### Weihnachten wie früher

MünchenSÜD verrät, wo man in der stillen Zeit Weihnachten mal anders feiern kann: Auf dem Adventswanderweg am Katschberg oder beim Weihnachtsmarkt auf der Festung Kufstein. ©Tourismusregion Katschberg-Rennweg



**Feuer** Behaglich, stylisch, ökologisch. Die neuesten Trends für Kamine, Kachelöfen und offene Feuerstellen fürs Wintergrillen in der kalten Jahreszeit.

©www.rika.de



# PARKETT ERLEBEN

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

### Bauwerk Parkettwelt München

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

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

**BAUWERK®**  
Parkett

**Die nächste Ausgabe erscheint im November 2018**

### Impressum

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



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



# QVIII



DAVID LACHAPPELLE

## QUARTIER ACHT

EXKLUSIVE IMMOBILIEN

Südliche Münchner Str. 8 | 82031 Grünwald

T +49.89.6495580

empfang@quartieracht.de

www.quartieracht.de