

M Ü N C H E N

S Ü D



GRÜNWALD HARLACHING PULLACH SOLLN STARNBERG WÜRMTAL

Vollkommen. Unvernünftig.

Der neue 718 Spyder und 718 Cayman GT4.

Erleben Sie die Faszination Porsche 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. +49 8105 3766-0
www.porsche-5seen.de

Porsche 718 Spyder · Kraftstoffverbrauch (in l/100 km): innerorts 15,6 · außerorts 8,1 · kombiniert 10,9; CO₂-Emissionen kombiniert 249 g/km
Porsche 718 Cayman GT4 · Kraftstoffverbrauch (in l/100 km): innerorts 15,6 · außerorts 8,1 · kombiniert 10,9; CO₂-Emissionen kombiniert 249 g/km
Stand: 07/2019



PORSCHE

Liebe Leserin, lieber Leser,



unser diesjähriges Afterwork fand am 10. Juli in den beeindruckenden Räumlichkeiten der Mercedes-Benz-Niederlassung München statt. Als Ehrengast konnten wir die Schirmherrin und First Lady Münchens Petra Reiter begrüßen. Der Erlös der Tombola ging an ihre Stiftung „Bunte Münchner Kindl“, die sich für Chancengleichheit und Ausgrenzung an Schulen einsetzt.

„Richtiges Schulmaterial ist der Grundstein für eine erfolgreiche Schulzeit. Damit möchten wir vom ersten bis zum letzten Schultag Ausgrenzung vermeiden, Integration fördern und Bildungsgerechtigkeit ermöglichen. Wir helfen Kindern, deren Eltern sich eine Grundausstattung für die Schule nicht oder kaum leisten können, unabhängig von ihrem sozialen Status, ihrer Herkunft oder ihrem Geschlecht“, sagt sie.

Der Abend war ein voller Erfolg und ich bedanke mich bei der höchst sympathischen Petra Reiter und ihrer ehrenamtlichen Kollegin Frau Dr. Johanna Niesel; beide kamen an diesem Abend mit vielen Gästen ins Gespräch und konnten Fragen zu ihrer Stiftung beantworten. Mehr zum Afterwork finden Sie auf unserer Homepage www.muenchensued.de.

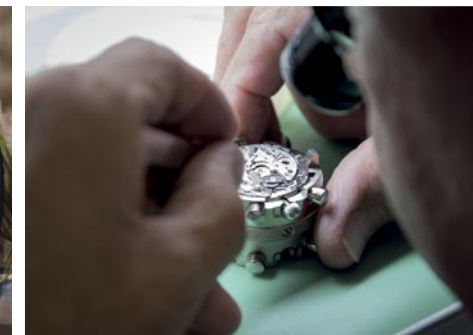
Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe.

Herzlichst Ihre

Sabina Würz
Herausgeberin-Chefredakteurin



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



F.C. BAUER
Uhren und Juwelen

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

6

lifestyle

Kleine Fluchten

Die Wochen der Wiesn sind eine Gelegenheit für ruhige Ausflüge ins Umland, wenn man dem Trubel in München entgehen möchte. Eine Zeit um Neues zu entdecken und sein ganz persönliches Oktoberfest zu kreieren. →

*Der Sonnenuntergang auf der Ilkähöhe vor dem Panorama der Alpenkette lässt einen sofort das hektische Stadtleben vergessen.
©Anselm Baumgart-stock.adobe.com*

Wir alle gehen gerne auf die Theresienwiese, um mit Familie und Freunden einen Tag zwischen Kettenkarussell und gebrannten Mandeln zu verbringen. Die wechselnde Musik von Fahrgeschäft zu Fahrgeschäft und die bunte Menge aus aller Welt sind an sich schon einen Besuch wert. Dazu noch eine frische Maß und ein knuspriges Hendl machen diese Stunden perfekt. Doch gerade an den Wochenenden ist für Münchner das Oktoberfest doch eher ein Event, das man meiden möchte. Da bietet es sich an, über Ausflüge ins Oberland nachzudenken, zumal man in diesen vierzehn Tagen überall eher für sich sein und aufgeschlossenen

Menschen begegnen kann, die den Blick auf Horizont und Berge dem Gedränge in den Bierzelten vorziehen. Auch zaubert das oft milde Wetter eine einzigartige Stimmung in die frühherbstliche Landschaft. Die Sonne wärmt tagsüber noch auf angenehme Weise, aber die Luft ist schon klarer und frischer als im Hochsommer. Ein ideales Klima um zu wandern und weite Blicke zu genießen. Die Münchner Biergärten gehören dann eher den Einheimischen, die sich den Menschenmengen auf der Wiesn entziehen wollen, ohne auf bayerische Gastlichkeit zu verzichten. ➔



Der Jochberg ist wegen des atemberaubenden Panoramas einer der beliebtesten Hausberge der Münchner. Auch im Herbst ist diese familienfreundliche Route eine entspannte Wanderung wert. ©FootToo-shutterstock.com



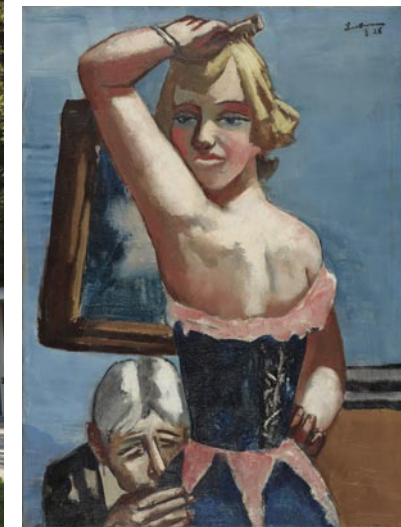
Über dem Herbstnebel im Tal kann man auf der Ilkahöhe die noch wärmende Sonne auf der Haut spüren.
©pwmotion-stock.adobe.com

Will man ganz raus aus der Stadt, bieten sich noch einmal herbstliche Wanderungen an, bevor die kälteren Wochen des Jahres beginnen. Es müssen dabei keine hochalpinen Touren sein, sondern einfach etwas anspruchsvollere Spaziergänge, bei denen man neue Ansichten seiner Heimat gewinnen kann. Am besten ganz bequem im S-Bahn- oder Regionalbahn-Bereich. Einfach entschleunigen, das Auto stehenlassen und bereits bei der Anreise durch das Zugfenster Orte und Landschaften erkunden. Hier nur zwei Ausflugstipps aus der Unzahl der Möglichkeiten, die besonders stressfrei, aber in ihrer Naturkulisse sehr erlebenswert sind. Am Westufer des Starnberger Sees befindet sich die Ilkahöhe. Von dort aus hat man einen malerischen Ausblick über den See bis zu den Alpen. Von Tutzing aus ist man in weniger als einer Stunde auf der Höhe angelangt. Daher lohnt es sich, vorher auch noch den Deixlfurter See zu besuchen, um die Wanderung etwas zu verlängern. Die Tour ist angenehm anspruchslos und damit auch für Fa-

milien geeignet. Man braucht für die 10 Kilometer lange Strecke etwa zweieinhalb Stunden. Genug Zeit, um bei einer mitgebrachten Brotzeit dort, wo man sich niederlassen möchte, die Landschaft zu genießen. Sehr beliebt ist auch der Jochberg. Eine schönere Aussicht gibt es wohl kaum. Denn der Jochberg liegt genau zwischen zwei Seen, dem Kochel- und Walchensee. Der Aufstieg gilt als einfach und familienfreundlich, und wenn man erstmal oben angekommen ist, lohnt sich die Wanderung allemal. Genau wegen dieser Aussicht auf die Umgebung ist es auch eine der beliebtesten Bergwanderungen im Münchner Umkreis. Wenn man schon einmal in der Gegend ist, sei noch auf eine wunderbare Ausstellung im Franz-Marc-Museum in Kochel hingewiesen. Bis 6. Oktober stehen im Zentrum der Schau „100 Werke. Neuer Blick“ die wichtigsten Gemälde, darunter drei neuerworbene Werke von Franz Marc und wichtige Arbeiten auf Papier aus den drei Sammlungsbereichen „Blauer Reiter“, „Brücke-Expressionismus“ und „Nach-



Max Beckmann, Garderobe (Anprobe), 1928
Franz Marc Museum, Dauerleihgabe aus Privatbesitz
Foto: www.collecto.art
©VG Bild-Kunst, 2019



Das Franz Marc Museum in Kochel
©Doris Leuschner

Bild rechts: Franz Marc, Große Landschaft I, 1910,
Franz Marc Museum, Stiftung Etta und Otto Stangl
Foto:
www.collecto.art





kriegsabstraktion“. Darüber hinaus sind selten gezeigte Malerbücher und Mappenwerke sowie eine Präsentation zum Almanach „Blauer Reiter“ und zu den illustrierten Postkarten zu sehen. www.franz-marc-museum.de

Aber wie überzeuge ich meine Kinder davon, auf Toboggan, Zuckerwatte und bunte Lichter zu verzichten? Da müsste man schon eine andere spektakuläre Verführung bieten. Wie eine aufregende Ausstellung im neu restaurierten Lokschruppen Rosenheim, der für seine spektakulären Inszenierungen berühmt ist. Ab dem 26. September beginnt dort eine Zeitreise in die Welt gigantischer Reptilien vergangener Ozeane. Auf 1.500 Quadratmetern zeigt die Ausstellung ihre urzeitliche Wasserwelt mit rund 200 hochkarätigen Original-Fossilien, Skeletten, Abgüssen und imponierenden 1:1-Modellen von Meeressauriern. Die Originale stammen u. a. aus renommierten Museen in Europa. Lebensraumin szenierungen mit bis zu zwölf Meter langen Sauriermodellen zeigen dreidimensionale Augenblicke aus einem Land vor unserer Zeit. Europas größtes digitales und erstes echtzeitrealisiertes „Paläoaquarium“ erzeugt auf über 50 projizierten Quadratmetern ein nachhaltig fühlbares Raumerlebnis. Sowohl die 3D-animierten „Hauptdarsteller“ als auch die 1:1-Modelle der Urreptilien wurden auf Basis neuester wissenschaftlicher Forschungsergebnisse eigens für das Ausstellungsprojekt von Paläontologen entwickelt. www.lokschuppen.de

Etwas weiter südlich bietet die Stadt Salzburg allen ein pittoreskes Volksfest, die nicht ganz auf Würstl und Ka-



Meisterwerken der klassischen Musik lauscht man stilvoll in der historischen Ambiente der Festung Hohensalzburg. ©Tourismus Salzburg GmbH

russells verzichten wollen. Vom 20. bis 24. September findet zu Ehren des Heiligen Ruperts auf den Plätzen rund um den Salzburger Dom der Rupertikirtag statt. Historische Fahrgeschäfte, Marktbuden mit regionalen Schmankerln und ein Bierzelt gehören zu den Höhepunkten des traditionellen Kirchweihfestes. Handwerksstände ermöglichen allerlei spannende Einblicke in Kunsthandwerk und Brauchtum. Die Kulisse inmitten der malerischen Salzburger Altstadt ist ein wundervoller Rahmen für dieses intime Fest, das auch für die Einheimischen ein wichtiges Highlight in dieser an Events so reichen Stadt ist. Was wäre aber ein Aufenthalt in Salzburg ohne Mozart? Seine Musik kann man auch außerhalb der Festpielzeiten in einem ganz besonderen Rahmen genießen. Auf der Festung Hohensalzburg erfährt man bei herrlichem Ausblick und Drei-Gänge-Menü

Kanzlei am Starnberger See
Familienrecht. Großer-Fettweis & Fey.



Klar in der Sache –
echt in der menschlichen Begegnung

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

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

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

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

www.kanzlei-am-starnberger-see.de



©Tourismus Salzburg/G. Breitegger



©Tourismus Salzburg/G. Breitegger

Man muß nicht völlig auf Volksfeststimmung während der Wiesn verzichten. Der Rupertikirtag in Salzburg ist ein intimes historisches Erlebnis inmitten einer der schönsten Altstädte der Alpenregion.



©Altstadtmarketing Salzburg



©TV Salzburg Altstadt/wilbild



In der Spielbank Garmisch-Partenkirchen öffnen klassische Musiker ihr „Klangreich“ mal in einer ganz anderen Umgebung.



Nicht nur für Eisenbahn-Enthusiasten ist eine Fahrt mit der historischen Zugspitzbahn ein unvergessliches Erlebnis.
©Bayerische Zugspitzbahn Bergbahn AG



Schon des Panorama wegens immer einen Ausflug wert – die Zugspitze. ©pure-life-pictures-stock.adobe.com



das Festungskonzert mit den Klängen des Meisters. Das Salzburger Mozart-Ensemble und das Mozart-Kammerorchester Salzburg spielen in den schönsten Räumlichkeiten der Festung über den Dächern der Stadt, verbunden mit einem atemberaubenden und unübertroffenen Ausblick auf die Mozartstadt und ihre Umgebung. Auch während der Oktoberfestzeit findet der stimmungsvolle Abend statt. Alle Infos dazu und dem Rupertikirtag gibt es unter www.salzburg.info.

Für diese Kombination von Kultur und Kulinarik muss man aber nicht bis nach Österreich fahren. In Garmisch-Partenkirchen gibt es am 28. September eine ganz besondere Kombination dieser Art. „Klangreich“, ein klassisches Kulinarium mit der Bayerischen Philharmonie ist eine Dinner-Show mit 3-Gänge-Menü, Sektempfang und freiem Eintritt in die Spielsäle der hiesigen Spielbank. Begleitet von Barockmusik kann man an die-

sem außergewöhnlichen Veranstaltungsort nicht nur hervorragende Küche erleben, sondern auch im Casino sein Glück versuchen. Eine etwas andere Art des Musikgenusses untermalt vom Klimpern der Jetons am Roulettetisch. Für diesen Tag sieht der Veranstaltungskalender in Garmisch noch ein besonderes Schmankerl vor: Eine Zeitreise für Zug(spitz)fans. Wer träumt nicht davon, das Rad der Geschichte mal kurz zurückzudrehen? Eine Fahrt mit den alten Bergloks der Bayerischen Zugspitzbahn weckt das Pioniergefühl der 1930er-Jahre! An ausgewählten Tagen – wie eben an diesem Samstag Ende September – wird den altgedienten Originalzügen aus der Gründungszeit der Zugspitzbahn neues Leben eingehaucht. Das historische Interieur mit rosshaargepolsterten Holzsitzen schafft ein besonderes Flair, während sich die Berglok verlässlich über die Zahnstange nach oben krallt. Kurz vor der Tunneleinfahrt am Riffelriss gibt es einen Fotostopp und nach insgesamt zwei Stunden





Die „Ammersee Promenade“ bietet Kulinarisches, Kunst und Handwerk bei einem entspannten Spaziergang entlang des Seeufers.

Auffahrt zum Zugspitzplatt erwartet den Zeitreisenden im Gletscherrestaurant Sonnalpin ein Nostalgiebuffet mit bayerischer Note. Mit der Gletscherbahn geht es danach zum Gipfel auf 2.962 Meter Höhe mit dem atemberaubenden Alpenpanorama.

Alle Infos und Reservierungsmöglichkeiten zu diesen beiden Events unter www.gapa.de.

In die Zeit des Oktoberfestes fällt auch der Tag der Deutschen Einheit am 3. Oktober. Am Ammersee feiert man dies besonders stimmungsvoll mit dem Ammersee Promenadenmarkt, vor traumhafter Kulisse an der Herrschinger Seepromenade unter dem Motto: Kunst, Ideen und Kulinarium. Über 80 Künstler, Kunsthandwerker und Aussteller bieten modernes und traditionelles, außergewöhnliches und edles Kunsthandwerk an. Auch für die



die HOCHKÖNIGIN
magic mountain resort *****



BE THE FIRST - ERÖFFNUNGSANGEBOT!

14.12.2019 – 21.12.2019

LERNEN SIE DIE HOCHKÖNIGIN JETZT KENNEN - 3 Nächte ab 411,-

Preis pro Person und Aufenthalt



HOCHKÖNIGSTRASSE 27 . A-5761 MARIA ALM . TEL.+43 6584 7447
urlaub@hochkoenigin.com . www.hochkoenigin.com





Vor der Haustür des Münchner Südens finden wunderbare Konzerte bereits seit 1968 im geschichtsträchtigen Kloster Schäftlarn statt.

©Kloster Schäftlarn/Pater Norbert

Kloster Schäftlarn
im Münchner Süden
©Alexander Hüls



Kinder ist einiges geboten, wie z. B. eine beliebte Kinderreisenbahn, Jurte oder – perfekt für den Herbst – Drachenbau-Workshops. Pause macht man im gemütlichen Biergarten mit königlich-bayerischem Bier vom Fass und erlesenen Weinen. Noch näher am Münchner Süden liegt das Kleinod des Klosters Schäftlarn in idyllischer Lage im Isartal, das man auch bequem per Fahrrad erreichen kann. Kaum einer kennt die dortigen Konzerte, die damit noch ein echter Geheimtipp sind. Dabei hat Benno Forster 1968 die Schäftlarn Konzerte ins Leben gerufen. 1972 war die Konzertreihe Teil des offiziellen Olympischen Kulturprogramms. Es spielen – gemeinsam mit renommierten Solisten – Instrumentalisten aus den drei großen Münchner Symphonieorchestern. Die Musiker des Bayerischen Staatsorchesters, der Münchner Philharmoniker und des Symphonieorchesters des Bayerischen Rundfunks bilden seit Jahren das traditionelle Orchester dieser Konzertreihe. Ein perfektes Ausflugsziel,

um nach Besichtigung des Anwesens, in dem so bedeutende Künstler und Architekten wie Francois Cuvillies, Johann Michael Fischer, Johann Baptist Zimmermann und Baptist Straub ihr Können bewiesen haben, und einem gemütlichen Essen beim unweit gelegenen Brückenfischer oder dem Klosterbräu-Stüberl noch ein wunderbares Konzert zu besuchen. So am 21. September mit Werken von Wolfgang Amadeus Mozart und Joseph Haydn. www.schaeftlarn-konzerte.de

Die Umgebung von München hat also unendlich viel zu bieten, wenn man die Wiesn meiden oder einfach nur Pause machen möchte vom schönsten und größten Volksfest der Welt. Kleine Fluchten aus dem Trubel, bei denen man seine Ruhe finden oder neue Impressionen gewinnen kann. Und nicht der Vogel-Jakob zwitschert einem in den Ohren, sondern echte Vögel, die der Landschaft eine eigene Melodie verleihen. ■



„Tracht ist Mode!“

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



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



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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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



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

Gibt es den perfekten Lederhosen-Look? Den gibt's sicher nicht. Es gab ja allein schon im 19. Jahrhundert drei verschiedene Lederhosenvarianten: die Kniebundhose, die seit dem 18. Jahrhundert bis um 1860/70 ge-

tragen wurde, und dann wieder ab 1949. Dann gibt es die kurze Lederhose, die sich aus der Kniebundhose entwickelt hat (ab 1800 bis ca. 1870). Später wurde sie durch die Trachtenerhaltungsvereine wieder ins Leben gerufen und salonfähig gemacht. Und als drittes haben wir die lange Lederhose, die von ca. 1820 bis um 1910/15 überall getragen wurde. Heute könnte man meinen, eine lange Lederhose bis zum Knöchel steht für Landhausmode und geht ja gar nicht – dabei ist dies nur eine von drei möglichen Varianten. Lederhosen waren jedoch früher in der Regel keine Arbeits- sondern vielmehr Festtagshosen, da der Rohstoff sehr sehr wertvoll war. ➔



Cambio
Friendly Hunting
JUVIA
Luisa Cerano
IVI collection

MarcCain
RIANI

Dorothee Schumacher
Steffen Schraut



EVIGRUNDL
MODEHAUS

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



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

Sie beherbergen hier im TIZ wahre Schätze, sowohl was die Kleidungsstücke als auch die bibliophilen Kostbarkeiten betrifft. Wie umfangreich ist Ihre „Schatztruhe“? Wir haben ungefähr 10.000 Original Kleidungsstücke und Accessoires – das ist von allem der größte Schatz. Dazu kommen 40.000 historische Fotografien und eine Bibliothek mit rund 3.000 Bänden, darunter viele Raritäten.

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

Welches ist das wertvollste Kleidungsstück? Das kann man so nicht sagen, denn es handelt sich ja bei allen Teilen um Unikate, die es so heute nicht mehr gibt. Vieles davon sind Schenkungen, historische

Stücke aus dem 17. Jahrhundert bis heute. Die Spanne liegt zwischen 50 und 20.000 Euro. Der kulturhistorische Wert ist jedenfalls unschätzbar.

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



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

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

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



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

Wird das Thema Tracht auch in der Zukunft eine Rolle spielen? Ganz sicher! Gerade in unserer Zeit, in der die Menschen wohlhabender Länder zunehmend eigene Entscheidungen treffen müssen. Wir müssen uns überlegen, wie wir zum Beispiel mit unserer Natur umgehen, welche politische Entscheidungen wir treffen bis hin zur Überlegung, was wir täglich anziehen. Diese Frage stellte sich früher überhaupt nicht, weil die Möglichkeit der individuellen Auswahl für die meisten Menschen gar nicht in dieser Weise gegeben war. Ein Mieder-gewand war um 1930 beispielsweise so teuer, dass eine Magd ihr ganzes Jahresgehalt dafür hergeben musste. Heute haben wir in allem eine unüberschaubare Flut von Möglichkeiten, was viele verunsichert. Da ist Tracht mit ihren – vermeintlichen – Regeln ideal. Dabei soll eigentlich auch Tracht ein freudvolles Spiel mit Farben und Formen sein, in dem man frei von Zwängen ist.

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

Vielen Dank für dieses interessante Gespräch!

Das Trachten-Informationszentrum (TIZ) in Benediktbeuern – eine Einrichtung des Bezirks Oberbayern – ist hervorgegangen aus einer jahrelangen Forschungs- und Sammeltätigkeit zur oberbayerischen Bekleidungskultur. Heute umfassen die Bestände des Zentrums – in dieser

Art weltweit einzigartig – mehr als 10.000 Original Kleidungsstücke und Accessoires, eine Vielzahl historischer Fotografien sowie eine umfangreiche Bibliothek mit zahlreichen Raritäten und bibliophilen Kostbarkeiten. Noch wichtiger als Pflege und Bewahrung der Schätze von gestern allerdings ist für das TIZ die Herausforderung, die Vergangenheit in den Dienst der Gegenwart und Zukunft zu stellen. Traditionen bleiben nur so lange lebendig, wie sie das Leben bereichern und den Alltag verschönern.

Weitere Informationen, auch zu den erwähnten Workshops, finden Sie unter:

www.trachten-informationszentrum.de

Der Trend: Handgefertigte Tracht und Accessoires

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



bis Herbst prägen die schönsten Trachtenoutfits das tägliche Straßenbild.

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

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

Ein noch neues Schuhlabel aus München ist Monaco Duck, das sich auf Loafer und Sneaker mit Lodenverarbeitung spezialisiert hat.

www.monacoduck.com

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

Und nun zu den Lederhosen: In Sauerlach hat eine Lederhosenmanufaktur der besonderen Art ihren Sitz: Brandner und Kneißl (www.brandner-kneissl.bayern).

Ihre Philosophie: Sie kombinieren die Liebe zum Brauchtum mit modischen Trends und der Kunst des Tätowierens. Hier kann Mann (natürlich auch Frau) sich das Leder aussuchen und die Lederhose mit einer speziellen Technik individuell tätowieren lassen. Mit einer speziellen, zum Patent angemeldeten Brennmethode kommen die Motive auf die Hose. Verwendet wird ausschließlich sämisch gegerbtes Hirschleder aus der alpinen Region.

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



Hauptstraße 9 · 82319 Starnberg
Tel. 08151/97 34 300

Mo, Mi, Fr 10-18 Uhr · Do 10-20 Uhr · Sa 10-15 Uhr
Annahme immer Mittwochs oder nach Vereinbarung

Tegelbergstraße 2 (Eingang Naupliastraße) · 81545 München
Tel. 089/642 21 28

Mo-Fr 10-13 Uhr und 14-18 Uhr · Sa 10-17 Uhr
Annahme immer Di und Do oder nach Vereinbarung



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

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

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

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

www.dreitragt.de



Kennen Sie uns?

Dann wird es Zeit!



RESTAURANT  HUBER

Wunderschöne, ruhige Terrasse für Sie geöffnet – auch mittags:
Mittwoch bis Samstag: 11.30-14 Uhr

EINS DER BESTEN RESTAURANTS IN DEUTSCHLAND
DER FEINSCHMECKER 2018/2019

Gault & Millau DEUTSCHLAND 2019
16 PUNKTE

DER KULINARISCHE REISEFÜHRER
Gusto

... denken Sie jetzt schon an Weihnachten – denn der 24. 12. kommt immer so plötzlich ...

www.huber-restaurant.de



©Markus Wasmeier

Markus Wasmeier – der Hüter des kulturellen Erbes am Schliersee



Sabina Würz im Gespräch mit Markus Wasmeier

Als Skirennläufer feierte er internationale Erfolge, heute führt der zweifache Olympiasieger und Weltmeister Markus Wasmeier am Rand des Ortsteils Neuhaus seiner Heimatstadt Schliersee ein privates Freilichtmuseum. Um dem bäuerlichen Alltag des 18. Jahrhunderts neues Leben einzuhauchen, wurden 19 historische Gebäude aus dem Oberland detailgetreu restauriert und auf dem Museumsgelände wieder aufgebaut. MünchenSÜD sprach mit dem äußerst sympathischen Skisportler. ➔

Ist es hier im Winter oder im Sommer schöner? Also es wäre nicht so schön, wenn es die vier Jahreszeiten nicht gäbe, aber natürlich ist beides schön. Dieser Winter mit dem wahnsinnigen Schnee war aber ein Traum.

Wie habt Ihr das in diesem heftigen Winter mit dem Schneeräumen geschafft? Na da waren die Wege halt ein bisschen schmaler. Nein, das war überhaupt kein Problem, auch nicht mit den Dächern, es war einfach eine Märchenwelt, ich liebe den Schnee. Natürlich ist es eine Einstellungssache, wie man mit dem Schnee umgeht, ich liebe das, für mich ist das eine Traumwelt, diese Stille, diese Kälte, dieses Besondere. Ich rieche ja den Schnee, das ist für mich natürlich ein ganz anderes Thema und das hat nichts mit dem Skifahren zu tun, der Winter war immer schon meine Leidenschaft. Aber auch die Gäste, die im Winter hierherkommen, die lieben das. Wir haben im Winter zwei Monate lang jedes Wochenende Hochzeiten. Man kann sich gar nicht vorstellen, was das für eine Gaudi ist. Und auch die Kinder sind den ganzen Tag beschäftigt, mit Skifahren, Schlittenfahren und sind abends herrlich müde. Es kommt natürlich auf die Hochzeiter selber an, die sagen hei der Winter ist auch geil – dieses Jahr hatten wir einen Bräutigam der meinte, es müsse extra viel Schnee sein, das hat, finde ich, prima geklappt.

Kommen denn im Winter genauso viele Besucher wie im Sommer? Es ist bei uns so, dass normalerweise an Leonhardi Saisonabschluss ist. Dann haben wir drei Wochen Pause bevor es mit den Adventswochenenden losgeht, an denen unsere Wirtschaft von Donnerstag bis Samstag geöffnet ist. Am 3. Advent findet unser Weih-

nachtsmarkt statt und dann ist bis 12. Januar geschlossen. Und dann gibt es im Winter nur die geschlossenen Veranstaltungen wie Hochzeiten oder Firmenfeiern. Der Winter ist auch sehr wichtig für uns, da wir ganzjährig 40 Festangestellte haben. Aber um die gleichbleibende Qualität gewährleisten zu können, ist das auch notwendig und es kann nicht jedes Jahr neues Personal angelernt werden. Ich habe seit sechs Jahren so gut wie keine Fluktuation.

Welche Aktivitäten gibt es im Museumsdorf speziell für Kinder? Es gibt immer viele Aktionen, von Kasperltheater bis Kinderspielestationen – also 100 Jahre zurück –, die Kinder können Spiele, die zu dieser Zeit gespielt wurden, nachspielen. Da geht es los vom Backen, Basteln, Kräuter suchen und finden. Aber auch Kindergeburtstage kann man buchen. Bis auf Bierbrauen und Schnapsbrennen können Kinder fast alles bei uns machen.

Sie bezeichnen sich ja selbst gerne als „Hausmeister des Dorfes“ – welche Tätigkeiten fallen denn hier so täglich für Sie an? Die bessere Frage wäre: „Was fällt nicht an?“ Ich bin ja für Alles verantwortlich, angefangen von den Mitarbeitern zum Aufbau und Erhalt der Gebäude, wir haben eine eigene Brauerei, eine Schnapsbrennerei, eine Bäckerei, die Gastronomie und für all das trage ich die Verantwortung.

Dann bin ich für die Gäste und für die Ideen rund ums Marketing zuständig. Es gibt eigentlich nichts, was ich nicht mache. Aber das kann ich natürlich nur, weil ich in den einzelnen Abteilungen super Leute habe, auf die ich



Das altbayerische Dorf ist eine sehr gefragte Location zum Heiraten und für Firmenfeiern.





Im Holzofen-Backkurs lernen Kinder das Bäckerhandwerk wie es einst war.
©Benjamin Kaufmann

mich hundertprozentig verlassen kann. Das geht nicht alleine, das funktioniert nur mit einem tollen Team, wir sind wie eine große Familie. Das macht mich schon sehr stolz. Dieser Zusammenhalt macht viel Freude und auch unseren Erfolg aus. Meine Mannschaft vertritt mich ja auch den Gästen gegenüber und da habe ich einen sehr hohen Anspruch und alle, die hier arbeiten, müssen voll in meine Philosophie eintauchen.

Wie begegnen Ihnen eigentlich die Besucher? Also das ist sehr verschieden. Das kommt zum einen auf die Generation an, auf die Region wo sie herkommen, die einen sind etwas derber, die anderen etwas freundlicher, manche etwas schüchterner. Einige sind total überrascht mich hier zu sehen. Aber, wenn nicht hier wo dann? Besonders nett sind die jungen Familien, die durch die Faszination der Eltern mitgerissen werden und so zu meinen Fans werden. Und mittlerweile kennt mich eine be-

stimmte Generation schon als „Museumsmann“. (Wasmeier zeigt auf ein kleines Mädchen, das sein Dorf so gerne mit ihren Eltern besucht und für die er der Museumsmann ist und das findet er richtig toll.)

Es ist ein großes Kaleidoskop von verschiedensten Menschen. Es kommen ja Menschen von überall zu uns, auch von Indien oder Australien, die beispielsweise mit der Firma hier ein Wochenende verbringen. Das freut mich besonders, da Bayern ja nicht nur Oktoberfest ist. Wenn die Menschen das Voralpenland sehen, können sie schon mehr an Traditionen und Geschichte dieses Landes mitnehmen.

Was kann man aus dem Profisportlerleben ins „normale“ Leben mitnehmen? Es hat ja nicht jeder das Glück, dass er den Erfolg hat den ich hatte, im Prinzip bleiben 99 Prozent auf der Strecke, haben aber durch

den Sport extrem viel fürs Leben gelernt. Es gibt keinen Einzigen meiner Teamkollegen, der nicht seinen Weg gemacht hat, mit dem er auch seine Zufriedenheit gefunden hat. Ich kenne auch viele, die es aufgrund vieler Verletzungen nicht weit geschafft haben, aber immer wieder aufgestanden sind und weitergemacht haben. Und oft wurden die von Firmen angestellt, weil sie die Geschichte so schätzen, wenn ein Sportler sich durchkämpft und sich immer wieder neue Ziele setzt. Diese Lebensschule, nicht aufzugeben, immer weiterzumachen, die Teamfähigkeit, das Umgehen mit Niederlagen ist das, was man in keinem Studium und in keiner Schule so lernen kann wie im Sport und von der alle Unternehmer profitieren können.

Wieviel Sport und welchen können Sie heute in Ihren Alltag einbauen? Also im Sommer hauptsächlich radfahren, ob Mountainbike, Rennrad oder auch E-Bike. Ich schaue, dass ich jeden zweiten Tag was mache – also minimum viermal in der Woche auf alle Fälle. Jetzt geht dann auch das Schwimmen wieder los, ich schwimme leidenschaftlich gerne und lange, aber das Wasser muss ein bisschen wärmer sein, bei 18 Grad mag ich noch nicht ins Wasser. Wenn ich auf den Berg gehe, fahre ich die Hälfte mit dem Rad und den Rest gehe ich zu Fuß, da

ich mit meinen zwei künstlichen Hüften das Bergabgehen möglichst vermeide.

Wie geht mit den künstlichen Hüften das Skifahren? Beim Skifahren ist alles gut, da kann ich immer noch Vollgas geben – wobei das Vollgas sich schon reduziert, man wird mit der Zeit schon ruhiger (lacht heftig).

Wie ist eigentlich die Idee zu diesem Museum entstanden? Also eigentlich habe ich das für meine Heimat gemacht, das war der Hauptgrund. Ich habe so auf der Sonnenseite leben dürfen und wollte einfach etwas zurückgeben. Ich bin während meiner Sportlerzeit ja 320 Tage im Jahr unterwegs gewesen und die restlichen ➔



©Benjamin Kaufmann



©Markus Wasmeier



In der historischen Schöpfbrauerei wird Bier nach altbewährter Tradition gebraut. Der Weihnachtsmarkt gehört mittlerweile zu den schönsten Christkindlmärkten in Oberbayern.

©Kilian Bleeß

Tage bin ich zum Wäsche waschen und Koffer neu packen daheim gewesen. Ich habe mit 31 Jahren quasi meine Heimat wieder neu kennen und schätzen gelernt. Dann habe ich gesehen, dass die ganzen Häuser kurz vor dem Verfall standen, abgerissen und für immer verschwinden würden. Das wollte ich verhindern. Anfangs ist es mir nur um die Häuser gegangen, aber dann entstand immer mehr der Gedanke, dass wir für unseren Ort, für unsere Region etwas brauchen, das zeitlos ist. Nicht unter dem Motto: Höher – schneller – weiter, sondern zeitlose Geschichte, die in 50 Jahren noch interessanter sein wird als heute. Das wird wertvolles Gut, das man leider nur noch in so kleinen Inseln erleben werden kann.

Ist denn noch für weitere Häuser Platz im Dorf? Ja, ein bisschen Platz ist noch und zwei kleinere Häuser sind schon auf Lager, die noch dazukommen. Aber es gibt ja auch jede Menge Hausaufgaben zu machen, um das ganze Dorf hier zu erhalten. Das alleine ist schon ein Full-time-Job. Jedes Dach muss alle fünf Jahre umgedeckt werden. Eine Schindel ist 80 Zentimeter lang, aber nur 30 Zentimeter davon stehen raus, man muss also die Seite die draußen war nach innen legen, da gibt's vier Seiten und die muss man durchwechseln. Dabei werden die Schindeln sortiert, also die ganz schlechten kommen raus und man hat so vielleicht drei bis fünf Prozent ausgetauscht. Dadurch hat man kein neues, aber immer ein gutes Dach.

Wenn Donald Trump mal als Besucher kommen würde, was würden Sie ihm zeigen? Ich würde ihm den Boden der Tatsachen zeigen, was das Leben wirk-

lich beinhaltet. Aber ich denke, das wäre schwer zu erklären, weil der in seiner eigenen Welt lebt.

Wobei ich immer wieder sehe, wenn diese berühmten „Jammerer“ in das Dorf kommen und mitbekommen, wie die Menschen vor 300 Jahren gelebt haben, die ums Überleben kämpfen mussten, mit Dürre und Hochwasser oder wie man Lebensmittel haltbar macht, doch manchmal wachgerüttelt werden und erkennen, wir haben die beste Zeit momentan.

Das ist auch der Hauptteil meiner Erzählung, ich sehe mich als Vermittler von Kultur und Geschichte. Vermitteln in vielerlei Hinsicht – also schaut mal wie gut es uns geht im Vergleich zu früher. Die Wertigkeit des Handwerks, die Wertigkeit der Lebensmittel – was da auch an Arbeit dahintersteckt und dass nicht so viel weggeschmissen wird oder man das Hendl nicht für einen Euro kaufen kann. Das sind die Dinge, die ich gerne vermitteln möchte. Und dann kommt die Kultur dazu, wo wir andere Nationen dazu einladen um zu sagen, hei wir sind alle gleich und haben das Herz am selben Fleck. (Während des Gesprächs kommen immer wieder Besucher und fragen nach einem Autogramm, das natürlich jeder gerne bekommt.)

Man sollte jeden Tag genießen. Jeder Tag ist ein geschenkter Tag, das war mir schon als Sportler bewusst, aber durch die Krankheit meiner Frau ist das noch einmal eine ganz andere Nummer geworden und wir sagen jeden Tag in der Früh, wenn wir zusammen frühstücken: „Jeder Tag ist ein geschenkter Tag.“

www.wasmeier.de

Der richtige Blick für Trends und Kundenwünsche

Scharfe Sicht, persönliche Betreuung und heiße Brillentrends: Dafür ist böttgeroptik bekannt. Dieses Jahr feiert das Augenoptikfachgeschäft in Pullach sein 10-jähriges Jubiläum. MünchenSÜD sprach mit Inhaber Harald Böttger.



Herr Böttger, vor 10 Jahren haben Sie böttgeroptik in Pullach eröffnet. Was unterscheidet Sie von anderen Augenoptikfachgeschäften? Wir legen höchsten Wert auf die individuelle und persönliche Betreuung unserer Kunden. Außerdem kann ich durch meine 40-jährige handwerkliche Tätigkeit Sehhilfen realisieren, die „von der Stange“ nicht möglich sind.

Was mögen Sie an Ihrem Beruf? Ich liebe die Vielseitigkeit meiner Arbeit: zum einen der Umgang mit den Kunden – zum anderen die handwerkliche Tätigkeit.

Können Sie aus den letzten 10 Jahren eine interessante Anekdote erzählen? Im Oktober 2017 kam eine junge Frau mit einem verzweifelten Anliegen zu uns. Sie leidet an Albinismus und hat nur eine Sehschärfe von 10 Prozent. Ihr sehnlichster Wunsch war ein Blindenhund, da sie ständig blaue Flecken durch Karambolagen auf Gehsteigen hatte. Die gesetzlichen Krankenkassen zahlen einen Blindenhund aber nur bei einer Sehschärfe unter 5 Prozent. Ich habe Kontakt zu einer Augenärztin

hergestellt. Sie hat die junge Dame darauf hingewiesen, dass ihr Blindengeld zusteht. Nach Bewilligung des Blindengeldes hatte sie auch Anspruch auf einen Blindenhund. Seitdem kommt die Dame regelmäßig mit ihrem vierbeinigen Partner bei uns vorbei.

Wie haben sich die Brillentrends in den letzten 10 Jahren verändert? Die Fassungsformen haben sich von kantig in rund geändert. Außerdem spielt Nachhaltigkeit eine große Rolle: Fassungen aus Horn oder Holz – aber auch 3D-Druck-Brillen – sind immer mehr gefragt.

Was wünschen Sie sich für die nächsten 10 Jahre böttgeroptik in Pullach? Ich wünsche mir weiterhin viele zufriedene Kunden. Dafür werden mein Team und ich alles geben.

böttgeroptik
Tel. 089/3260 84 84

82049 Pullach im Isartal, Kirchplatz 6
www.boettgeroptik.de



Rückbesinnung auf das Wesentliche

MünchenSÜD sprach mit der Geschäftsführerin der „Best Alpine Wellness Hotels“ Michaela Thaler über die Trends im Bereich Wellness-Urlaub.



Welche Trends erkennen Sie derzeit in der (Wellness-)Hotellerie? Was erwarten die Kunden von einem modernen Wellness-Hotel, sowohl, was Architektur und Ausstattung, aber auch Service und dergleichen angeht?

Wellness als solches bleibt weiterhin ein wichtiges Bedürfnis. Allerdings lassen sich schon gewisse Trends ableiten. Die Zielgruppe wird in unseren Hotels jünger, die Wellnessaufenthalte bleiben außerhalb der Ferienzeiten weiterhin kurz. Extrem wichtig sind daher Angebote, die „effizient“ sind und in kurzer Zeit den Erholungswert maximieren. Der Anteil der Beauty-Behandlungen nimmt im Vergleich zu den Körperbe-

handlungen ab. Gesundheitsmotive und zunehmend auch das Naturerlebnis mit den positiven Auswirkungen auf körperliche, mentale und seelische Gesundheit bzw. Wohlbefinden nehmen als Motiv für den Auf-

enthalt zu. Dementsprechend ist auch der Wunsch nach der Architektur und Lage. Naturnahe Lage, Standort und Bauweise, buchbare Naturerlebnisse und ansprechende Saunaanlagen mit Ruhebereichen und Gartenanlagen sind wichtig. Zusammengefasst könnte man sagen: Gefragt sind Kurzaufenthalte mit authentischen, naturnahen und ganzheitlichen Anwendungen mit Sofort-Effekt, und das Ganze im passenden Ambiente ... ➔



Wie schneidet Österreich mit seinem Hotelangebot hier international ab? Österreich hat hier „gute Karten“ – insbesondere aufgrund der naturnahen Lage der meisten Wellnessresorts. Die Größe der Anlagen lässt es in vielen Fällen zu, dass sich Zielgruppen wie Familien und Paare wohlfühlen. Österreichs Wellnesshotels sind auch bei Architektur und Ausstattung gut gerüstet – im Durchschnitt werden in unserer Gruppe pro Jahr und Hotel ca. 1 bis 1,5 Millionen Euro investiert. Service und Qualität ist aber in letzter Konsequenz abhängig von den Leistungen der MitarbeiterInnen und der Gestaltung der Prozesse. Auch hier wird zunehmend investiert in Aus- und Weiterbildung.

Wer ist tendenziell die Zielgruppe eines modernen Wellnesshotels? Die Zielgruppe ist abhängig vom Angebot. Ein Ayurveda- oder ein Gesundheits- oder Medical-Health-Hotel hat andere Zielgruppen als die „klassischen“ Wellnesshotels in den Alpen oder auch jene aus unserer Gruppe, der Best Alpine Wellness Hotels. In unseren Hotels sind das vor allem zu den Ferienzeiten Familien, außerhalb der Ferienzeiten eher Paare, oder Freunde/Freundinnen, die eine Auszeit suchen.

Vielen Dank für das Gespräch.
www.wellnesshotel.com

#MY ALPINE LIFE BALANCE

BEST WELLNESS FRIENDS CLUB – SCHON DABEI?
PUNKTE SAMMELN & VORTEILE GENIEßEN! INFORMATIONEN UNTER BESTWELLNESSHOTELS.AT

STOCK
***** resort

#EINFACHGLUECKLICH
stock.at

Theresa
WELLNESS GENIEßER HOTEL

#EINORTDESGUTENGESCHMACKS
theresa.at

>>> Wir feiern **zehn Jahre böttgeroptik in Pullach**

Lassen Sie sich zu unserem Jubiläum mit attraktiven Preisvorteilen beschenken: Kommen Sie bis zum 30.11.2019 bei uns vorbei und sichern Sie sich 33% Rabatt auf alle Modelle unserer Hauskollektion. Eine ausführliche persönliche Beratung gibt es wie immer mit dazu.

Doch damit nicht genug: Am 31.10.2019 laden wir Sie herzlich dazu ein, mit uns und einem Gläschen Crémant oder Orangensaft auf unser Jubiläum anzustoßen.

Wir freuen uns darauf, Sie zu sehen!

www.boettgeroptik.de

bÖTTGEROPTIK

10 Jahre
Pullach



Daniel Sontheimer,
Geschäftsführer von
Dr. Heindl Tresore



Sicher ist sicher

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

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

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

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

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

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

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



Größte Fachkompetenz für Tresore seit 1975

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



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

Tegernseer Landstraße 141 / 81539 München
Tel. 089/6923387 / info@heindl-tresore.de
www.heindl-tresore.de



MünchenSüd Verlag-Afterwork 2019 im DAIMLERS





Am 10. Juli luden wir zum Afterwork 2019 in die Mercedes-Benz Niederlassung München in der Arnulfstraße ein. Eine tolle Location und ein grandioser Rahmen für einen gelungenen Abend.



Cheyenne Hoff + Sebastian Aurich und das Team vom DAIMLERS verwöhnten unsere Gäste mit einem 6-Gang Flying Dinner. Wein + Prosecco von SENTI VINI – aus-
geschenkt von den Geschäftsführern Benni Weigenthaler + Stefan Arends – fanden regen Zuspruch. Gut besucht auch das Gin Tasting des „GIN LAGO“ von Holger Düker vom Tegernsee. Der Bierdurst konnte mit Franzbräu Bieren gelöscht werden. Bestens unterhalten wurden unsere Gäste von Dave Kaufmann dem King of Swing. Der Erlös der Tombola ging an die Stiftung „Bunte Münchner Kindl“ von Petra Reiter, der First Lady Münchens. Herzlichen Dank an Petra Reiter für Ihren sympathischen Auftritt und Unterstützung an diesem Abend und unsere großzügigen Spender.



Weine aus Italien wurden durch **SENTI VINI** kredenzt. Mit über 80.000 Flaschen Wein, Prosecco, Spumante und Olivenöl auf Lager, hat SENTI VINI rund um die Uhr 365 Tage im Jahr eine Auswahl an Top-Produkten aus Bella Italia. Ihre Philosophie: „Wir verkaufen keine Flasche Wein, sondern eine Flasche Geschichte!“ Das Sortiment stammt von bekannten Kellereien bis zu kleinen Winzerbetrieben mit viel Tradition und Qualität. sentivini.de



PIER 7 spendete einen ausgezeichneten italienischen Schinken sowie leckeren Parmesan. Neben Fleisch, Wild, Geflügel und Fisch findet sich im Sortiment alles für die mediterrane und italienische Küche, wie feinen Schinkensorten, Speck und Käse, Antipasti, Pasta, Focaccia- und Pizza-Produkten, Gemüse, Saucen und italienischen Desserts. pier7.de

1 Sebastian Aurich, Cheyenne Hoff, Verlegerin MünchenSüd Verlag Sabina Würz und Petra Reiter, Schirmherrin der Bunte-Münchner-Kindl-Stiftung
2 Stefan Arends 3 Sebastian Aurich und Nina Meggle, MünchenSüd Verlag
4 Sebastian Aurich mit Team
5 Anja Zahn und Irene Werthmann vom MünchenSüd Verlag 6 Maximilian und Rudolf Würz an der Berkel

Alle Fotos: Birgit Hoff, Ruben Kabalo





1



2



7



3



4



5



8



6



9

1 Sabina und Rudolf Würz 2 Entertainer Dave Kaufmann
3 Sybille Hörli, Deutsche Finance und Simona Stohrer
4 Florian Ehrenberg, Skull Club 5 Stephanie Bräuer, freie Redakteurin und Benni Weingthaler von SENTI VINI
6 Thomas und Maximilian Meyer von Christina Meyer, Haare – Kosmetik – Day Spa 7 Sandra und Paolo Franz, Franzbräu 8 Ute De Sena von Schlossallee Immobilien 9 Holger Düker, GIN LAGO

Tegernsee – Sommelier Holger Düker präsentiert seinen **GIN LAGO** – ein erlesenes Gin-Unikat aus feinsten Wacholderbeeren und Tegernseer Kräutern. Düker verbrachte viel Zeit mit der Auswahl geeigneter Botanicals für die einzigartige Aromatik: „Mein Ziel war ein charaktervoller Gin aus tegernseetypischen Ingredienzen, was mir mit dem GIN LAGO perfekt gelungen ist.“ gin-lago.de



1



2



7



3



4



8



5



6



1 Gudrun Kuhlee von Walser Immobilien, Petra Reiter und Sabina Würz 2 Dr. Nicole Schramm, Katharina Fey, Kanzlei am Starnberger See, Ute Heine und Jutta Biagosch 3 Markus Hurler, Porsche München, Rudolf Würz, Amelie Chiba, Luca Hurler und Hilde Blasbichler von AVEDA 4 Erich Maria und Claudia Egger von Juwelier Egger 5 Anja Zahm mit den Zahnärztinnen Dr. Catharina Zantner aus Schwabing und Dr. Elena Worthington aus Grünwald 6 Maria Kadach, Doris Welker, Thoma Galerie Starnberg, Sophie Freifrau von Seydlitz und Anita Köllner, Rooms4 7 Bianca Stäglich, Stilfrage und Bettina Sturm, Respekt Herr Specht 8 Heidemarie und Peter Gräfin und Graf von Brühl, Papke Immobilien

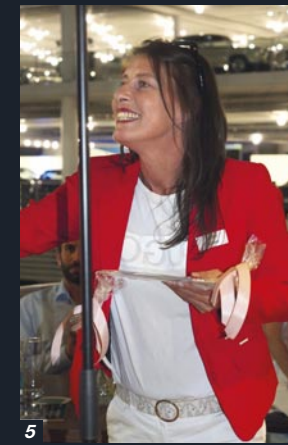
Dave Kaufmann Mit seiner kräftigen Stimme berührt der ausgebildete Tenor seine Zuhörer. Nicht nur als Sänger und Entertainer hat Dave Kaufmann sich einen Namen gemacht, sondern auch durch seine ausgezeichneten Kontakte ins internationale Showbiz, aber auch in die Geschäftswelt. Professionalität und Zuverlässigkeit sind seine Tugenden. Für den gebürtigen Münchner zählt der Handschlag als Vereinbarung.
m.facebook.com/DaveKaufmannEntertainer

1 Dave Kaufmann **2** Elbasane und Sherif Ahmetaj von MR & MRS HAJR, dem neuen Hotspot für Hair und Styling im Münchner Stadtteil Lehel, den zwei Experten mit einer Leidenschaft und Gewinnerin Kristina Meyerdierks von Ernst & Young GmbH **3** Petra Reiter, Erich Maria Egger, Gewinner des Wochenendes im Bachmair Weissach **4** Frau Dr. Nicole Schramm, Anti-Aging-Expertin aus der Privatpraxis Haut-Haare-Hormone in Grünwald mit angeschlossenem Kosmetikinstitut spendete großzügig drei Gutscheine für die Tombola **5** Maximilian Meyer mit Gewinnerin Trixi Obermaier von philo_sophie. Als zertifizierte Haar & Beauty Experten bieten Christina und Maximilian Meyer mit Team ihren Kunden ein einzigartiges Schönheits- und Wohlfühlerlebnis mit Friseur, Kosmetik und Wellness



Die Stiftung Bunte Münchner Kindl stützt im Rahmen ihrer Möglichkeiten bedürftige Kinder mit qualitativ guten Schulmaterialien aus – unabhängig von ihrem sozialen Status, ihrer Herkunft oder ihrem Geschlecht. Das Anliegen der Stiftung ist es, mit dem richtigen Schulmaterial zur Chancengleichheit beizutragen und Ausgrenzung zu vermeiden. Denn das richtige Arbeitsmaterial in guter Qualität ist der Grundstein für eine erfolgreiche Schulzeit. bunte-muenchner-kindl.de

1 Sabina Würz mit Gewinnerin Dr. Stephanie Gottwald **2** Dr. Nicole Schramm mit Gewinnerin Bettina Schöndorfer **3** Gewinner des Mercedes-Gutscheins Xaver Portenlänger, Wirt vom Xaver's in der Altstadt, eine Evolution der bayerischen Wirtshauskultur – erfrischend traditionell **4** Markus Bühler von Lebenstraum Immobilien, Gewinner des AVEDA-Gutscheins **5** Catrin Bühler von Lebenstraum Immobilien, Gewinnerin eines Dr. Schramm-Gutscheins **6** Dr. Nicole Schramm, Gewinnerin des DAIMLERS-Gutscheins **7** Kristina Meyerdierts, Gewinnerin eines MR & MRS HAJR-Gutscheins **8** Benni Weigenthaler mit Gewinnerin Doris Welker **9** Antonio De Sena, Schlossallee Immobilien, Gewinner des Wochenendes im Hotel Jungbrunn



 2 Übernachtungen für 2 Personen inkl. Jungbrunn Verwöhnspension	 Mercedes A-Klasse/B-Klasse oder CLA – Freitag bis Montag inkl. 500 Freikilometer	 Dinner für 2 Personen bei Bobby Bräuer	 2 Übernachtungen für 2 Personen in der Classic Suite
 Gutschein	 Brunch für 2 Personen im Daimlers	 2 Übernachtungen für 2 Personen auf dem Weingut Klaus Lentsch in Südtirol mit privater Führung und Weverkostung	 Kosmetikgutschein Dr. Nicole Schramm
 Gutschein	 Gutschein für eine Keratin-Behandlung	 Kosmetikprodukte	 Gutschein für Maniküre + Pediküre für den Mann

Wir danken unseren Sponsoren für die tatkräftige Unterstützung!



Wir haben einen grandiosen Abend gehabt und hoffen, es hat allen bei uns im **DAIMLERS Restaurant** geschmeckt. Danke an alle, die Frau Reiters Charity mit einer Spende oder Tombola Gewinnen unterstützt haben, Bunte Münchner Kindl ist eine tolle Organisation. Besonderen Dank natürlich an den MünchenSüd Verlag – wir freuen uns aufs nächste Mal! Kurz noch zu uns: Wir sind seit knapp einem Jahr Pächter des DAIMLERS im 1. OG in der Mercedes-Benz Niederlassung München, im April kam die „Esswerkstatt“ im 3. OG hinzu, ein modernes Self-Service Restaurant und tolle Eventlocation. Den „360-Grad-Tower“ im 13. Stock der Niederlassung mit Blick auf die Alpen, eine der top Event- und Konferenz-Locations in München, versorgen wir ebenfalls mit unserem Catering unter der Leitung von Chefkoch Maximilian Lenort. Wir werden auch von anderen Locations, Firmen und Privatpersonen gebucht – bei Anfragen wenden Sie sich einfach an: team@esswerkstatt.com

SENTI VINI – Weine aus Italien
Mit über 80.000 Flaschen Wein, Prosecco, Spumante und Olivenöl auf Lager, haben Sie rund um die Uhr 365 Tage im Jahr eine Auswahl an Top-Produkten aus Bella Italia. Wir garantieren für beste Qualität von ausschließlich Spitzenwinzern aus Italien. Unsere Philosophie: „Wir verkaufen keine Flasche Wein, sondern eine Flasche Geschichte!“ Bei uns erhalten Sie eine große Auswahl von Prosecco, Schaumwein, Weißwein, Rotwein, Spumante, Brut, Extra Dry, Dessertwein, Roséwein, Magnum Flaschen, Geschenke, Präsente, 3 Liter Flaschen (Doppelmagnum) mit Holzkisten, Frizzante, DOC, DOCG, DOP, IGT und IGP Weinen zum genießen oder zum Freude bereiten für alle Anlässe. Italienische Weine, Prosecco und Öle sind unsere Leidenschaft, und wir freuen uns wenn Sie diese Leidenschaft mit uns teilen. Von bekannten Kellereien bis zu kleinen Winzerbetrieben mit viel Tradition und Qualität spüren wir für Sie jedes Jahr wunderschöne und nachhaltige Weine zum genießen auf.



GIN LAGO – der Tegerntseer Dry Gin

Mit dem GIN LAGO präsentiert die Tegerntseer Spirituosen Manufaktur ihr unverwechselbares Gin Label. Nach dem erfolgreichen Aufbau seiner Enoteca Unternehmensgruppe in Hamburg verwirklichte Sommelier Holger Düker nun seinen Lebensstraum: die Kreation hochwertigster Destillate in seiner Wahlheimat Tegerntsee.

Der einmalige Tegerntseer Dry Gin besticht durch seine dezente Wacholdernote und frische würzige Töne, gepaart mit feinsten Gurken- und Zitrusaromen. Die einheimischen Kräuter wie Heublumen, Fichtennadeln und Enzian aus dem Tegerntseer Tal verleihen dem GIN LAGO die Frische eines oberbayerischen Gebirgssees. GIN LAGO, ein unverwechselbares Tegerntseer Geschmackserlebnis – bei purem Genuss ebenso wie als Basis für Longdrinks und Cocktails. www.gin-lago.de



PIER 7 - FOOD & SERVICE FÜR DIE PROFIKÜCHE

Bei PIER 7 finden Sie eine große Auswahl an sorgfältig ausgewählten Produkten für viele Themenküchen dieser Welt - von der Vorspeise bis zum Dessert. Im Markt sind wir bekannt als der Spezialist für Burger und Kartoffelprodukte, Fingerfood und Tex Mex. Aber wir können noch viel mehr. Neben Fleisch, Wild, Geflügel und Fisch haben wir ein reiches Sortiment für Ihre mediterrane und italienische Küche aufgebaut mit feinen Schinkensorten, Speck und Käse, Antipasti, Pasta, Focaccia- und Pizza-Produkten, Gemüse, Saucen und italienischen Desserts. Außerdem finden Sie bei uns Bröte, Kuchen und Desserts aus aller Welt. Glutenfreie, vegetarische und vegane Produkte sind fester Bestandteil unseres Sortiments. www.pier7.de

FRANZBIER
Tradition und neubelebte Rezepturen treffen auf das Hier und Jetzt. Heraus kommt, was herauskommen musste: Ein ehrliches, rundes und vollkommenes Bier. Denn FRANZBIER schmeckt immer gut. www.franzbraeu-muenchen.de



Willkommen im Jungbrunn

Das Jungbrunn ist mehr als ein Wellnesshotel in den Bergen Tirols: Herzlich willkommen im ersten Alpen Lifestyle Hotel der Welt! Erleben Sie Herzlichkeit, Wellness und Genuss. Genießen Sie jeden Augenblick im Leben. Das ist das Jungbrunn Gefühl: Alpiner Lifestyle von der ersten bis zur letzten Minute Ihres Urlaubs. www.jungbrunn.at



BACHMAIR WEISSACH SPA & RESORT

Man sagt, Glücksmomente dauern am Tegernsee etwas länger. Manche behaupten, das läge an der zauberhaften Landschaft. Denn so wie er daliegt, der See, inmitten imposanter Berge, verspürt man manchmal bei seinem Anblick dieses magische Kribbeln in der Bauchgrube.

Unser Spa & Resort Hotel in Rottach-Egern heißt Sie herzlich willkommen – erleben Sie wunderschöne Momente in bester Lage und mit einzigartigem Blick auf die Tegernseer Bergwelt. www.bachmair-weissach.com



BACHMAIR WEISSACH
SPA & RESORT

EssZimmer by Käfer

Zu Gast bei 2-Sterne-Koch Bobby Bräuer im EssZimmer wo sich Genuß, moderne Architektur und Wohlfühlen vereinigen. www.feinkost-kaefer.de/esszimmer-muenchen





1) *Al Gallo Nero* / Starnberg * 2) *Aperigiulia* / Gilching * 3) *Il Bistrot del Gelato Italiano* / Straßlach-Dingharting * 4) *Il Salotto* / Schäfflarn * 5) *La Stella* / München * 6) *Da Luigi* / Ottobrunn * 7) *Dolce e Salato* / Taufkirchen * 8) *Forno e Cucina* / München * 9) *Il Gusto Italiano* / Fünfhöfe * 10) *Bar Italia* / Grünwald * 11) *Gennaro Ristorante* / Gauting * 12) *Il Mercatino di Michele* / Oberhaching * 13) *Pinocchio* / Münsing * 14) *Emporio Italiano* / Nymphenburg * 15) *Il Castagno* / München * 16) *Vinomuc* / Wolfratshausen * 17) *Mille Lire* / Tutzing * 18) *Vini e Panini* / München * 19) *Al Caminetto* / Pullach * 20) *Bar Milano-Torino* / Tal in München * 21) *Osteria Italiana* / München * 22) *Canal Grande* / Nymphenburg * 23) *Da Umile* / Geretsried



Der Critone
In the Top 100 Weine
 (weltweit 2018) Wine Spectator



LIBRANDI

#tesoriditalia
 #schätzeitaliens

Grazie München!



68
genießen

Warum in die Ferne schweifen?

Kräuter, Blätter, Blüten, von der Wiese auf den Teller →

Das Restaurant NOMA in Dänemark, jahrelang als das beste Restaurant der Welt ausgezeichnet, hat den Trend salonfähig gemacht: Schlichte Pflanzen aus der unmittelbaren Region werden zu Sternegerichten. Aber auch ohne gleich zum Spitzenkoch zu werden, ist es faszinierend, was sich so alles Essbares und Leckeres wortwörtlich am Wegesrand findet. Wir haben uns für Sie einmal auf Kräuterwanderung am Ammersee begeben.

Früher war es ganz normal, regionale Pflanzen in der Küche zu verarbeiten. Die zunehmende Verstädterung und damit einhergehende Entfremdung von der Natur hat aber dazu geführt, dass wir Essbares eigentlich nur noch im Supermarkt oder vielleicht noch am Wochenmarkt suchen. Beeren, Obst und Gemüse gibt es zwar vielleicht im eigenen Garten, aber: Was macht man eigentlich mit Gänseblümchen, mit Birkenblättern, mit Mädesüß oder mit dem Wiesenbärenklau – und wie sehen die beiden letzteren überhaupt aus?



Fast alles ist essbar

Caroline Deiß kennt all diese Antworten und lädt zwischen April und September zu Kräuterwanderungen in der Region München ein – und auch gleich zu entsprechenden Kochkursen. Im Herbst 2018 hat sie das Kochbuch „Die Magie der Wildkräuter“ herausgebracht. Bei ihr sind wir also richtig. Treffpunkt ist am Bahnhof Herrsching und schon vor dem Start lernen wir die erste Lektion: Auch wenn die Wahrscheinlichkeit, bei Blättern, Blüten und Kräutern auf Giftiges zu stoßen, deutlich geringer ist als bei Pilzen: „Sammeln

©nadin333-stock.adobe.com



Linke Seite: Mädesüß – gilt als die deutsche Vanille und kann einfache Sahne zum Suchtmittel machen.

Oben links: Sie müssen keine geheimen Plätze suchen. Schon rechts und links eines einfachen Feldwegs (hier von Herrsching zum Ammersee) finden Sie Dutzende von essbaren Kräutern, Blättern, Beeren und Früchten.

Oben rechts: Die Beeren des Weißdornbusches (hier im Juli) werden im Herbst rot. Sein Saft schmeckt so ähnlich wie Hagebutte. Seine Wirkung ist beruhigend.

Unten rechts: Apfelbäume gibt es auch in der freien Natur.

Unten links: Johanniskraut kennen die meisten nur noch in Tablettenform aus der Apotheke oder dem Reformhaus.





Caroline Deiß bietet Kräuterwanderungen rund um München an. Über 50 essbare Kräuter, Blätter und Beeren kann man dabei kennenlernen.

Sie nur, was Sie identifizieren können“, ermahnt uns Caroline Deiß. Dazu ist eine Kräuterwanderung eine Möglichkeit. „Sie können sich aber auch über zwei sehr gute Online-Portale gut informieren. Das ist zum einen www.blumeninschwaben.de und www.arzneipflanzenlexikon.de. Und wenn Sie ein Buch auf Ihre nächsten Wanderungen mitnehmen möchten, empfehle ich „Was blüht denn da“, erschienen im Kosmos Verlag, da finden Sie über 1.500 Fotos und Sie können die Pflanzen nach Farben nachschlagen.“ Nicht notwendig ist es allerdings, geheime Plätze zu finden oder kilometerweit in besondere Regionen zu wandern.

Von Salaten und Bitterstoffen

Wir finden jedenfalls schon zwei Straßenecken vom Bahnhof entfernt die ersten „Leckereien“. Auf einem Stück Vorgarten (den wir natürlich nicht betreten) wachsen nebeneinander Großer Ampfer, die weiße Lichtnelke, der gelbe Rainkohl und Löwenzahn. „Früher hat man den Kindern gesagt, Löwenzahn sei giftig – aber das war nur eine Ausrede, damit sie sich nicht mit der Milch in den Stängeln bekleckern, denn diese Flecken bekommt man nie mehr heraus“, erklärt Caroline Deiß. „Vom Löwenzahn ist alles essbar, die gelbe Blüte, der Stängel und die weiße Wurzel. Letztere röste ich und mache Kaffee daraus. Der schmeckt wie Caro-Kaffee und hat natürlich kein Koffein, ist aber eine tolle Alternative.“

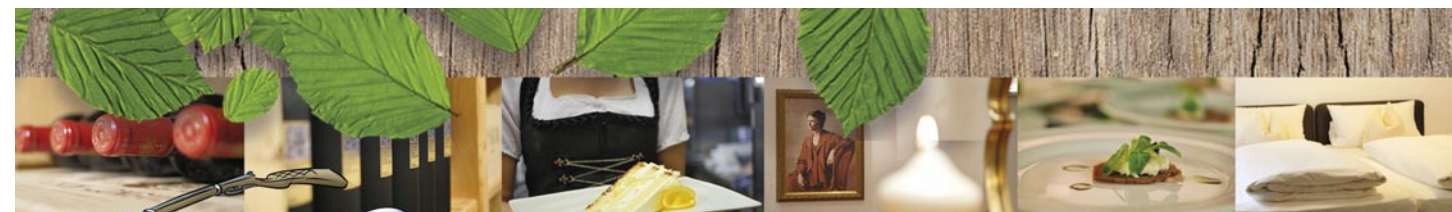
Gleich daneben steht eine Birke, aus deren Blättern man einen wunderbaren Salat machen kann (allerdings eher

im Frühjahr, wenn sie noch hellgrün sind). Das trifft übrigens auf sehr viele Baumblätter zu. Und zum Thema: „Schmecken die nicht leicht bitter?“ erklärt Caroline Deiß eine erstaunliche Entwicklung: „Bitterstoffe sind für unsere Verdauung eigentlich sehr förderlich – und außerdem sorgen sie dafür, dass man schneller satt wird.“ Da aber viele Menschen „bitter“ nicht mögen, wurden alle Gemüse, die noch vor gar nicht allzu langer Zeit bitter schmeckten, so gezüchtet, dass sie milder, süßer wurden. Denken Sie mal an Endivien Salat oder grüne Paprika aus Ihrer Kindheit und probieren Sie die heute. „Das

führt dazu, dass wir immer größere Portionen essen und trotzdem lange nicht satt werden. Nur die Food-Industrie profitiert davon natürlich“, kritisiert die Kräuterexpertin, die sich mit diesem Beruf übrigens selbst geheilt hat.

Die Natur ins eigene Leben lassen

Heute hat sie zwei Berufe, sie ist Kräuterexpertin und Privatlehrerin für Deutsch, Englisch, Französisch und Mathematik. Und Letzteres ist gar nicht so erstaunlich, wenn man weiß, dass sie Wirtschaftsmathematik studiert und zehn Jahre lang im Finanzmarkt gearbeitet, zuletzt



Samstag 14. September: **Live Country Music** mit Linedance

Freitag 4. Oktober: **Jazz Abend** mit Klavier, Sax und Kontrabass ab 19 Uhr

Samstag 12. Oktober: **Oldtimertreffen** mit Live Country Music ab 10 Uhr



Hotel
Restaurant
Biergarten

WALDGASTHOF
Buchenhain

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

Die Brennnessel ist genießbar als Gemüse, Tee oder in Olivenöl geröstet. Nur vorher klein hacken, dann brennt sie nicht. ©photocrew-stock.adobe.com



ein Finanzunternehmen in München geleitet hat. Doch diese Branche wurde ihr zu trocken. Also beschloss sie, ihr Hobby zum Beruf zu machen: die Kräuter, die sie in ihrer hessischen Heimat schon als Kind durch ihre Tanten kennen und lieben gelernt hatte. „Und am ersten Tag, an dem ich meinen alten Job abgeschlossen hatte, war meine jahrelange Neurodermitis verschwunden. Ich lebe jetzt das Leben, das ich wirklich leben will und habe die Natur hineingelassen“, erzählt sie und bei ihr klingt das auch einfach logisch. Aber zurück zu den Kräutern. In der nächsten Stunde gehen wir einen ganz normalen Weg in Richtung Ammersee entlang und finden mit der Hilfe unserer Kräuterexpertin über fünfzig Kräuter, Beeren und Blüten. Im Folgenden nur ein paar Beispiele:

Von deutscher Vanille und Brennnesseln Mädesüß, auch die deutsche Vanille genannt: Nimmt man die zarten weißen Blüten und legt sie über Nacht in flüssige Sahne, die man nächsten Tag aufschlägt, hat man ein „Suchtmittel“ produziert.

Johanniskraut, das man im Zweifel daran erkennt, dass ein rötlicher Saft austritt, wenn man die Blüten zwischen den Fingern zerreibt, wird auch in der Pharmakologie gegen Depressionen und Müdigkeit eingesetzt.

Wiesenbärenklau – nicht zu verwechseln mit dem Riesenbärenklau, der oft an Autobahnen wächst und über zwei Meter hoch wird – hat der Sage nach schon Her-

MODERNES LANDHOTEL IM SÜDEN MÜNCHENS



08178 99 88 08
www.hotel-schlee.com



FEIERN SIE IHRE FAMILIENFESTE BEI UNS.
FESTSAAL UND HOTEL IN EINEM HAUS!
UNSER HOTEL SOWIE DIE BAR UND DAS
RESTAURANT SIND GANZJÄHRIG GEÖFFNET. KEIN RUHETAG
Bahnhofstraße 5 | 82069 Hohenschäftlarn



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

08178 99 85 55
www.il-brigante.de

IL BRIGANTE

Ristorante - Bar - Pizzeria



Oben links: Wilde Malve, daneben oben die Traubenkirsche, unten Gänseblümchen

Unten links: Wiesenbärenklau, daneben Spitzwegerich

Nur ein Verzehrbeispiel: Aus der Malve können Sie einen Malventee machen, aber auch einfach die Blüten über Salat oder auch schlichte Kartoffeln streuen und schon sieht es aus wie in der Gourmetküche.



kules Bärenkräfte verliehen. Seine Blüten schmecken zum Beispiel prima über Hüttenkäse-Kracker gestreut, aber auch die Blätter können bestens als Gemüseeinlage in einer vegetarischen Lasagne verwendet werden.

Aber es muss auch gar nicht so „exotisch“ sein. Ganz normale **Brennnesseln** sind wahre kleine Wunderwerke. Will man sie essen, muss man sie zwar ein bisschen vorbehandeln – es sei denn, man stört sich nicht am leichten Brennen im Mund. Also die Blätter entweder zwischen zwei Küchenpapieren mit dem Nudelholz gut walzen, sodass die feinen Brennhaare brechen und ihre Wirkung verlieren, oder die Blätter in sehr feine Scheiben schneiden, das hat denselben Effekt. Oder man röstet sie einfach kurz in Olivenöl an. Und wer die Blätter in Olivenöl ausbäckt, hat Gemüsechips, für die man gerne mal die klassische Kartoffelvariante stehen lässt.

Wie schon oben erwähnt, gibt es von Caroline Deiß auch ein Kochbuch mit leichten Rezepten, in denen sie viele der heute gefundenen Kräuter verwendet. Und einen Wildkräutersalat kann man sich auch ganz schnell zusammenstellen. Das Dressing? Ganz normal, gerne mit ein wenig Joghurt oder Quark darin. Vor allem aber geht man nach einer solchen Kräuterführung – es gibt sehr unterschiedliche in der Region München – ganz anders über Wege und Wiesen. Und die Wintermonate kann man ja nutzen, um sich auf die nächste Saison ein bisschen einzustellen und dann sofort zu erkennen, was man ab dem Frühjahr wieder in den Salat mischen, zu Saft verarbeiten oder überhaupt in den Speiseplan aufneh-

men kann. Oder man bucht doch noch mal eine Kräuterwanderung, die neben Caroline Deiß auch Kolleginnen aus der ganzen Region rund um München anbieten.

Ihre Angebote findet man unter:
www.kraeuterwanderungen-muenchen.de

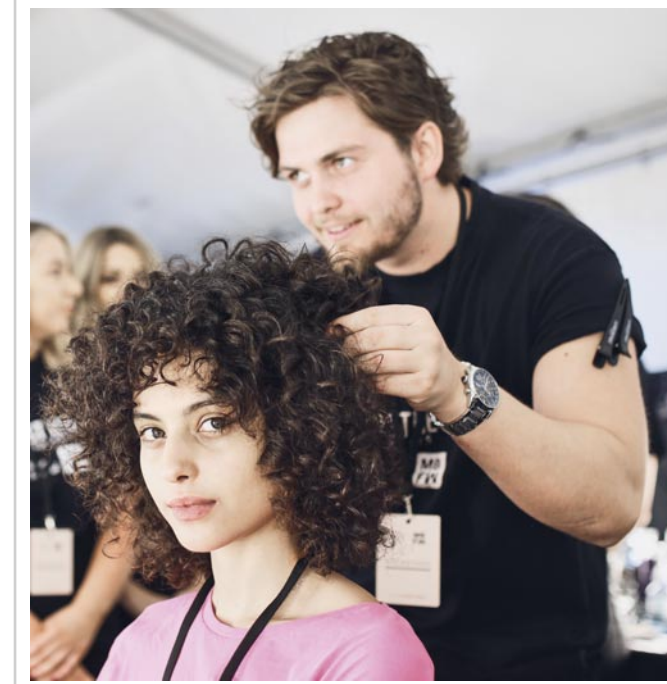


Caroline Deiß – Die Magie der Wildkräuter
Eine Kräuterwanderung durch das ganze Jahr.
Erkennen – sammeln – zubereiten.
Mit Extrahaft zum Mitnehmen.
Erschienen im Christian Verlag, 160 Seiten;
ISBN 978-3-95961-211-1



Der Haar- und Beauty Trend für die Wiesn 2019

Der La Biosthétique Haar & Beauty Experte Maximilian Meyer zeigt mit seiner aktuellen Kollektion VIORAGE die Frisuren und Make-up-„Must-haves“ für dieses Jahr.



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

Fotos: Nicolaj Koraus, München
Dirndl: Ludwig & Therese, München





Inspiriert von den Haar- und Make-up-Trends der diesjährigen Mercedes-Benz Fashion Week kreierte er seine Kollektion VIORAGE.

Die Trachtenlooks dieser Kollektion lehnen sich an die Gestaltung traditioneller Trachtenhüte an. So erinnert die Form der Frisur immer an einen getragenen Hut und wird damit zum kreativen Accessoire des Dirndls. Die ursprünglichen Jagdtrophäen, wie Schariwari oder Rehgeweih, ins Haar künstlerisch eingeflochten, sind ein außergewöhnliches Highlight.

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



MEDIZINISCHE KOSMETIK – HAUT UND HAAR IN GUTEN HÄNDEN!

GESICHT

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

HAND & FUSS

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

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

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



**KOSMETIKINSTITUT
DR. SCHRAMM**

Emil-Geis-Str. 2
82031 Grünwald

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



ÄSTHETIK

LASERMEDIZIN

KLASSISCHE HAUTERKRANKUNGEN

ANTI-AGING-MEDIZIN

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

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

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



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

Emil-Geis-Str. 2
82031 Grünwald

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





zu nutzen. Das „Beach Effekt Styling Spray“ von La Biosthetique nutzt er gezielt vor dem Styling mit dem Glätteisen, um mehr Halt und Textur in die Haarsträhne zu bekommen. Für die bessere Kontrolle während dem Flechten empfiehlt Maximilian Meyer die „Light Defining Cream“ von La Biosthétique und als Finish werden Locken, Flechtfrisuren oder hochgesteckte Haare mit dem La Biosthétique „Glossing Spray“ für den perfekten Glanz veredelt.

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.

Die Looks sind herbstlich und feminin durch schimmernde Lippen und mit trendfarbigen Eyelinern in sanften orangen Farben bis hin zu sinnlich violetten Beerentönen. Selbstbewusst setzt man auf hervorgehobene Augen, die schön zum Haarschmuck und Dirndl harmonieren und durch wild gebürstete Augenbrauen bekommt das zart geschminkte Make-up in sanften Rosé-Tönen einen zusätzlichen Wow-Effekt.

www.maximilianmeyer.net ■



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

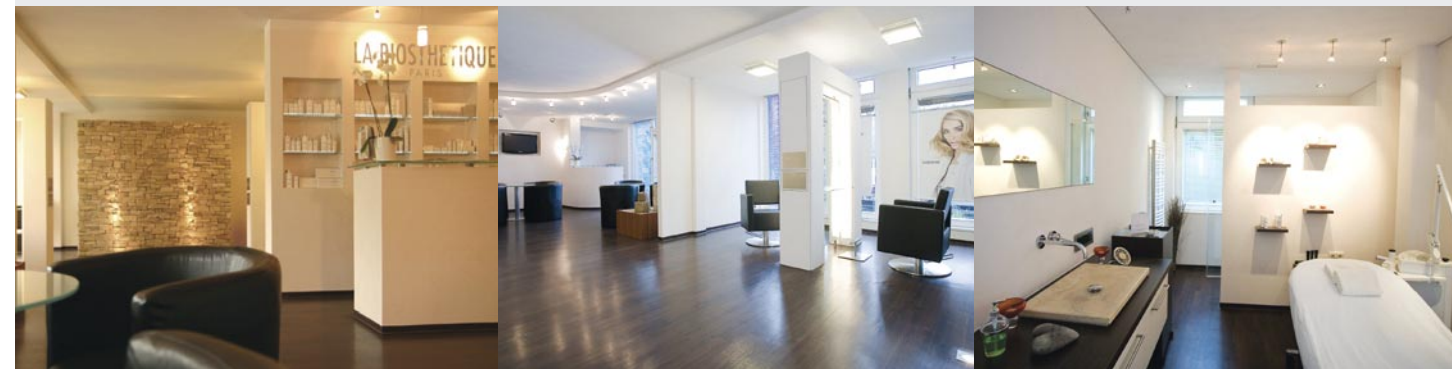
TOP HAIR
SALON DES
JAHRES 2010
GEWINNER

HEALTH & SPA
BEST DAY SPA 2011
WINNER

HEALTH & SPA
BEST FACIAL
TREATMENT 2012
WINNER

christina meyer

HAARE | KOSMETIK | DAY SPA



www.christinameyer.de

Die Rachenmandelentzündung – Häufige Ursache unklarer Halsschmerzen

In Hals-Nasen-Ohren(HNO)-Praxen stellen sich oft Patienten mit lang anhaltenden Halsschmerzen vor. Trotz Selbstmedikation oder Verordnung von adäquaten Medikamenten durch den Hausarzt tritt keinerlei Verbesserung ein. Einige dieser Patienten geben zudem einen beiderseitigen Ohrdruck an oder leiden an Ohrschmerzen. In seltenen Fällen klagen sie sogar über starke therapieresistente Kopfschmerzen. Wenn der HNO-Arzt in den Mund schaut, sieht er in diesen Fällen oft eine Halsrötung mit Schleim- bzw. Eiterstraße an der Rachenhinterwand („post nasal drip“).

Seit einigen Jahrzehnten werden in der HNO-Heilkunde sehr dünne, kurze und an der Spitze leicht angeschrägte Endoskope zur Untersuchung der Nase bzw. des dahinter

liegenden Rachenraumes verwendet. Nach einer circa viertelstündigen Vorbehandlung der beiden Nasenhöhlen mit abschwellenden Nasentropfen kann der HNO-Arzt die Nasenhöhlen bzw. den Nasenrachenraum endoskopisch gut untersuchen. Hier sieht man bei den oben beschriebenen Beschwerden in vielen Fällen eine eitrige Entzündung des Mandelgewebes am Nasenrachendach (Rachenmandeln – fälschlicherweise auch Polypen genannt). Bei dieser Entzündung kann es aufgrund der Lage – mitten im Kopf – zu starken Kopfschmerzen und auch ausstrahlenden Schmerzen in die Ohren kommen. Aufgrund der schlechten Zugänglichkeit wird dieses Krankheitsbild in vielen Fällen übersehen.

Nach Entnahme eines Abstrichs verordnet der HNO-Arzt ein entsprechendes Antibiotikum. Dieses muss über längere Zeit (bis zu 2 Wochen) eingenommen werden, da die Durchblutung der Rachenmandeln und damit die entsprechende Bioverfügbarkeit des Antibiotikums vor Ort leider nicht sehr gut ist. Zusätzlich werden Inhalationen durch die Nase und ein antientzündliches Nasenspray verordnet. Eine Gaumenmandelentzündung heilt der Regel nach deutlich schneller ab.

Prof. Dr. med. Dr. med. habil. Andreas Riederer
Hals-, Nasen-, Ohrenheilkunde,
plastische Operationen, Allergologie
Tel. 089/74 44 35 78
81479 München, Sollner Str. 65b, www.hno-riederer.de

Prof. Dr.
Andreas
Riederer



Dr. Jochen Herrmann und Kollegen



UNSERE LEISTUNGEN:

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

Dr. Isabelle Rudolph
Zahnärztin



Dr. Jochen Herrmann
Zahnarzt und Oralchirurg

Im Einklang mit den Elementen



Eine indische Volksweisheit lautet: „Ein Herz in Ruhe sieht in allem ein Fest“. Dass man sich in unseren schnelllebigen Zeiten nach Ruhe und Entspannung sehnt, liegt nahe. In Indien wusste man schon vor 2.500 Jahren, dass es dazu des Einklangs von Körper, Geist und Seele bedarf. Auch wir Heutigen lassen uns von dieser uralten Heilkunst inspirieren, diesem Ziel näherzukommen. Die ayurvedische Ernährung legt mit Nahrungsmitteln und Gewürzen den Grundstein für ein gesundes und langes Leben in Balance. Im Herbst eignet sich eine ayurvedische Kur hervorragend zum Entschlacken. MünchenSÜD gibt Tipps, wie Detox im Einklang mit den Elementen funktioniert.

Um die hohe Kunst des Ayurveda kennenzulernen, braucht man nicht bis nach Indien zu reisen. Auch in München gibt es zahlreiche Ärzte und Institute, die den Einstieg in das Thema erleichtern. Wer unter ärztlicher Aufsicht eine Kur durchführen möchte, kann die Kosten von den Zusatzversicherungen von Krankenkassen übernehmen lassen.

Immer locker bleiben

Gemäß Ayurveda sollte man während der Fastenkur unbedingt Stress vermei-



den und ganz bewusst Entspannungsphasen einbauen. Am besten beginnt man eine Fastenkur also im Urlaub oder am Wochenende. Ein überaus wichtiger Baustein – wie bei den meisten Fastenkuren – ist es, ausreichend Wasser zu trinken. Alkohol, Kaffee und schwarzer Tee sind dabei tabu, idealerweise trinkt man abgekochtes heißes Wasser oder Kräutertees. Das Abkochen soll laut Ayurveda die stoffwechselanregenden Qualitäten des Wassers verstärken und seine Leitfähigkeit erhöhen.

Von smart bis hart

Ayurveda-Kuren kann man in Wellness-Kuren und in medizinische Panchakarma-Anwendungen unterscheiden, die unbedingt mit einem auf diesem Gebiet spezialisierten Arzt abgesprochen werden sollten. Das Ziel all dieser Kuren ist es, einerseits die Verdauung – im Ayurveda Verdauungsfeuer oder „Agni“ genannt – zu stärken und sogenannte Giftstoffe – Stoffwechselschlacken oder „Ama“ – zu beseitigen. So wird der Zellstoffwechsel angeregt. ➔



Unterschiedlichste Massagen sollen die Entschlackung fördern wie hier die Stempelmassage. ©Yakobchuk Olena-stock.adobe.com



Villa Med

IHR PRAXISZENTRUM

INNERE & ALLGEMEINMEDIZIN

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

Buchen Sie
Ihren Termin
online!



Andrea Thanner

Fachärztin für Allgemeinmedizin, metabolic-balance, Hypertensiologin, Ernährungsmedizinerin



Dr. med. Stephanie Siebold

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

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



Gewürze wie Cumin, Kardamom, Pfeffer, Zimt oder Sternanis kommen als Gewürze während des Detox zum Einsatz.
©Maksim Pasko-stock.adobe.com

Einwöchige Ayurveda-Kur oder aller Anfang ist schwer

Eine Fastenkur dauert normalerweise eine Woche und setzt sich aus einem Einleitungstag, drei Reinigungstagen und drei Aufbautagen zusammen. Ältere oder kranke Menschen sollten unbedingt vorher einen Arzt zu Rate ziehen. Am Einleitungstag trinkt man viel heißes Ingwerwasser und lässt sich idealerweise von einer warmen Ölmassage wie der Abhyanga-Massage verwöhnen. Auf dem Speiseplan stehen heute leichtes Gemüse wie Suppen aus Fenchel, Roter Bete oder Kürbis und Kichari – ein Reis-Linsen-Gericht. An Gewürzen unterstützen Ingwer, Koriander, Kreuzkümmel, Langpfeffer, Pfeffer und Senfkörner das Entschlacken.

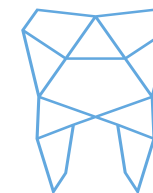
Enthaltsamkeit für ein besseres Körpergefühl

Während der drei Reinigungstage sollte man körperliche

Anstrengungen vermeiden, da man ausschließlich flüssige Nahrung zu sich nimmt. Je nach Bedürfnis variiert man zwischen Wasser, Ingwerwasser und Reissuppe oder Reissuppe, die man im halbstündigen Wechsel zu sich nimmt. Reissuppe bereitet man zu, indem man zwei bis drei Esslöffel Reis in 600 Milliliter Wasser 45 Minuten lang köchelt, anschließend siebt man das Wasser ab, um es zu trinken. Für eine Reissuppe kocht man einen Teil Reis auf zehn Teile Wasser für ebenfalls 45 Minuten und würzt die Suppe mit Salz und Gewürzen wie Ingwer, Koriander, Kardamom, Cumin, Pfeffer, Zimt oder Basilikum. Dabei sollte man sich auf ein oder zwei Gewürze beschränken und nicht alle hinzufügen.

Zurück zur normalen Routine

Während der Aufbautage beginnt man langsam damit, wieder feste Nahrung zu sich zu nehmen: Am ersten Tag



ZAHNZENTRUM SOLLN

Albrecht M. Walther & Kollegen



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

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

Wir freuen uns auf Sie!

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



Termine nach Vereinbarung in den Zeiten

Mo 07.30 - 19.00 Uhr

Di 07.30 - 20.00 Uhr

Mi 10.00 - 20.00 Uhr

Do 10.00 - 20.00 Uhr

Fr 09.00 - 15.00 Uhr

Sa nach Vereinbarung

Sollner Str. 65 b
81479 München

Tel 089 - 785 31 30

Fax 089 - 784 90 87

Mail info@zahnzentrum-solln.de

Web www.zahnzentrum-solln.de

integriert man ein Viertel der Menge der gewohnten Nahrung wieder in den Tagesablauf – das entspricht etwa einer halben Handvoll Essen pro Mahlzeit. Am zweiten Aufbau-Tag kann man die Hälfte und am dritten Tag drei Viertel der gewohnten Nahrungsmenge zu sich nehmen. Als optimale Heilkost gilt auch hier das vielseitige Kichari aus Reis, Linsen und Gemüse. Für Kichari gibt es eine Vielzahl unterschiedlicher Rezepte. Hierbei werden stets verschiedene Gemüse- und Bohnensorten mit Reis, Ghee oder Sesamöl sowie einigen Tropfen Zitronensaft zubereitet.

Kleines Ayurveda-Einmaleins

Beim Ayurveda unterscheidet man zwischen Konstitutionstypen. Jeder Mensch hat seine eigenen Ernährungsbedürfnisse. Bei einer Entgiftungskur ist daher auf die persönliche Veranlagung zu achten. Je nach Dosha-Typ reagieren die Verdauungsorgane unterschiedlich auf die Fastenkost. Vata, Pitta und Kapha nennt die ayurvedische Gesundheitslehre die drei „Doshas“ – auch Regelkräfte

genannt. Sie beeinflussen die geistigen sowie körperlichen Veranlagungen – das beinhaltet auch das Temperament, Vorlieben sowie Ernährungsbedürfnisse. Die drei Doshas setzen sich aus den Fünf Elementen zusammen: „Vata“ steht für Luft, „Pitta“ für Feuer und Wasser, „Kapha“ für Wasser und Erde. Online kann man zu diesem Thema Tests durchführen, zu welchem Typ oder Mischtyp man selbst gehört. ➔



©GoncharuMaks-shutterstock.com

Schmerzlexikon

auf der homepage von
www.Liebscher-Bracht.com

Ich möchte Sie heute aufmerksam machen auf unser Schmerzlexikon, in dem momentan 82 unterschiedliche Schmerzorte am ganzen Körper aufgelistet sind.

Auf sehr ausführliche, leicht verständliche Art wird dort jedes erdenkliche Schmerzproblem von allen Seiten beleuchtet und definiert. Es wird erst mal ein Überblick zu Ihrem Schmerz gegeben, dann geht das Lexikon auf die Entstehung und die Symptome ein und die Ursachen werden aus allen Blickwinkeln betrachtet. Dazu finden Sie zu Ihrem Problem eine Reihe von sehr informativen, anschaulichen Bildern.

Nach der Diagnosestellung werden alle denkbaren Behandlungsansätze erörtert und last but not least werden Ihnen bei unserer, einer ursächlichen Behandlung, die notwendigen Übungen erklärt und vorgestellt, damit Sie dauerhaft schmerzfrei in die Zukunft sehen und gehen können.

Neben unserer Schmerzpressur, den Engpass- und Fasziendehnungen empfehlen wir Ihnen weitere Möglichkeiten und ideale Hilfsmittel, ganz schnell aus Ihren muskulär-faszialen Fehlspannungen und Schmerzen herauszukommen. Ein weiterer Baustein unserer Therapie ist das kostenlose sonntägliche halbstündige Training auf unserem You-Tube-Kanal mit Roland Liebscher-Bracht.

Dr. Markus Hundhammer
Schmerztherapeut

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





Auch bei den Massagen werden Gewürze in Pulver- und Pastenform verwendet wie zum Beispiel bei der Udvartana.
©Gennadiy Poznyakov-stock.adobe.com

Kapha

Menschen, die hauptsächlich von Kapha geprägt sind, zeichnen sich durch einen stabilen Körperbau aus. Kapha-Typen genießen reichhaltiges Essen, das sie aber schnell träge und müde werden lässt. Laut der ayurvedischen Lehre profitiert dieser Typ von einer veganen Ernährungsweise. Sie kann dabei helfen, Antriebskraft zurückzugewinnen und Gewicht zu reduzieren. Scharfe Gewürze wie Pfeffer, Senfsamen und Ingwer sowie herbes Obst und bitteres Gemüse wie Kohl, Erbsen und grüne Bohnen oder Granatäpfel sind für diesen Typus bestens geeignet.

Vata

Von Vata geprägte Persönlichkeiten frieren schnell, sie zeichnen sich meist durch einen schlanken Körperbau und ein sensibles Nervensystem aus. Nach dem Genuss von Rohkost oder Hülsenfrüchten neigen sie zu Blähun-

gen. Sie kommen mit gedünstetem Gemüse, hochwertigen Ölen, Chiasamen und Sesam sowie wärmenden Gewürzen wie Muskat, Kardamom, Fenchel und Zimt ins Gleichgewicht.

Pitta

Pitta-Typen vertragen selbst schwere und kalte Nahrungsmittel sowie Rohkost gut. Scharfes oder Saures sowie übermäßiger Fleischkonsum kann jedoch schnell zu Sodbrennen und Hautproblemen führen. Hülsenfrüchte wie Kichererbsen, verschiedene Bohnenarten, grünes Blattgemüse und Kokosnuss bringen sie wieder in Balance.

Abhyanga

Bei der ayurvedischen Abhyanga-Massage wird erwärmtes Kräuteröl auf dem gesamten Körper einmassiert. Spezielle Massagetechniken sollen dabei gleich



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

Ihre Spezialistin für
Tinnitus Schwindel
Gleichgewichtsstörungen
Hörstörungen

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



HNO-Praxis Prof. Dr. med. Kerstin Lamm | Candidplatz 9 | 81543 München | Telefon: 089 65 52 73 | www.prof-dr-lamm.de

NEUERÖFFNUNG

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



Frauenärztin
Stefanie Schäflein-Thompson
Fachärztin für Gynäkologie & Geburtshilfe

Grünwalder Straße 5 · 82064 Straßlach · Tel. 08170 99 877 30
Fax 08170 99 877 31 · praxis@frauenaerztin-strasslach.de
www.frauenaerztin-strasslach.de

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

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



Der harmonisierende Stirnölguss soll das vegetative Nervensystem anregen und gleichzeitig entspannen.
©gudenkoa-stock.adobe.com

mehrere Entschlackungsmechanismen in Gang setzen. Dem Einsatz hochwertiger Öle wird nachgesagt, die Detox-Wirkung noch zu verstärken.

Udvardana

Die Udvardana ist eine anregende Massage mit Pulvern oder Pasten, die mit fein gemahlenem, erwärmtem Pflanzenpulver wie Weihrauch, Galgant, Thymian oder Zimt durchgeführt wird. Dies kann auf der trockenen oder auf der zuvor eingeöhlten Haut stattfinden. Sie hilft beim Entschlacken und Abnehmen.

Garshan

Diese Trockenmassage wird mit Rohseide-Handschuhen durchgeführt, sie aktiviert den Stoffwechsel, den Kreislauf und den Lymphfluss.

MünchenSÜD-Tipp: Eine Bayurvedische Kur mit Augenzwinkern

Wem Ayurveda zu esoterisch anmutet, der kann als Alternative dreimal täglich einen halbstündigen Spaziergang ins nächste Wirtshaus unternehmen. Mit dem Genuss von Starkbier, am Abend eine Brezn oder ein resches Salzstangerl, kommt die gewünschte Entgiftung zwar nicht so rasch in Gang, aber das Herz sieht darin ein wahres Fest. Diese Art der Erhaltung der Volksgesundheit ist seit 1327 bekannt, vollzieht sich streng nach dem bayerischen Reinheitsgebot und wird auch als „bayurvedische“ Kur bezeichnet. Von den Krankenkassen werden bislang die Kosten nicht erstattet. ■



Feste Zähne an einem Tag

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

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

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

Ihre Zahnärztin Dr. Elena Worthington M.Sc.

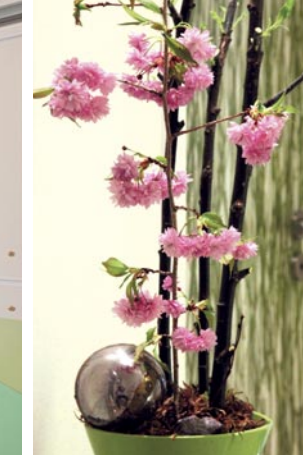


DR. ELENA WORTHINGTON
Master of Science in Oral Implantology
ZAHNÄRZTIN

www.zahnarzt-gruenwald.de

Tölzer Straße 8 | 82031 Grünwald
Tel. 089-6413254





Radiologie Dr. Roedel

Hohe medizinische Kompetenz, Hightech und persönliche Nähe

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

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

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

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

Woran machen Sie das fest, Frau Dr. Roedel?

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

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

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

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

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

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

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



Dr. med.
Brunhilde Roedel

Frauengesundheit in allen Lebensphasen

... das Herzstück der Arbeit der Gynäkologen Dr. Rainer Lorch, Dr. Wolf Bleichrodt, Frau Dr. Sophie Meyer und Frau Dr. Lisa-Marie Wallwiener, die sich in ihrer Praxis für Frauengesundheit im Obergeschoss des mediCenter Solln auf gyn. Endokrinologie, Reproduktions- und Präventionsmedizin, Hormon- und Stoffwechseltherapie, Epigenetik und minimalinvasive gyn. Chirurgie spezialisiert haben.

Im Fokus ihrer Arbeit steht für das Team um Dr. Lorch deshalb die Sorge um das körperliche und seelische Wohlbefinden der Frau in allen 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.



Dr. L.-M. Wallwiener, Dr. S. Meyer, Dr. R. Lorch und Dr. W. Bleichrodt

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. Im Praxisteam arbeiten zudem eine Psychologin und eine Hebamme; das praxiseigene Hormonlabor ermöglicht zeitnahe Diagnostik, und Dr. Lorch führt

ambulant wie stationär minimalinvasive Operationen durch. Zudem hat Dr. Lorch sich mit einem zweiten Standort im Ärztezentrum Südseite, in der Baierbrunnerstraße, erweitert.

„Wir nehmen uns die Zeit, um in ausführlichen Beratungsgesprächen auf Ihre individuellen Bedürfnisse, Wünsche und Fragen einzugehen und Ihnen so Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefühl 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. Sophie Meyer,
Dr. Lisa-Marie Wallwiener (alle Kassen)
Dr. Wolf Bleichrodt (privat); Tel. 089/790 788 66**
mediCenter Solln, 81479 München, Wolfratshäuser Str. 216
praxis@frauengesundheit-solln.de
www.frauengesundheit-solln.de
Ärztezentrum Südseite Baierbrunnerstr.85, 81379 München
praxis@frauengesundheit-sendlng.de
www.frauengesundheit-sendlng.de

SOLLN mediCenter

Kompetente Fachärzte für Prävention und Therapie



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

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

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

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

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

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

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

www.medicenter-solln.com
Wolfratshäuser Str. 216 · am S-Bahnhof Solln

Immobilien und
wahre Werte.



Wertvoll ist, was Ihnen viel bedeutet.

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

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

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

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

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

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

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

Werte leben.

riedel-immobilien.de



Großhadern
 Großzügige Villenhälfte mit Sauna und Schwimmteich
 Bj. 2003, Grd. 328 m², Wohnfläche ca. 198 m², 6 Zimmer,
 EA-B, 63,2 kWh/m², EEK:B, Gas, KP € 1.670.000
 Büro Gräfelfing 089 15 94 55 - 20



Pullach - München Süd
 Einzigartiges Grundstück in idyllischer Lage direkt am Isarkanal
 Grundstück ca. 940 m², mögliche Wohnfläche ca. 264 m²,
 KP € 3.200.000
 Büro Nymphenburg 089 15 94 55 - 14



Krailling - Würmtal
 Großzügiges Einfamilienhaus mit bezauberndem Garten
 Bj. 2002, Grd. 709 m², Wohnfläche ca. 242 m², 8 Zimmer,
 EA-V, 112,0 kWh/m², EEK:D, Gas, KP € 2.040.000
 Büro Gräfelfing 089 15 94 55 - 20



Gräfelfing - Würmtal
 Luxuriöse Bauhaus-Villa mit Traumgarten und Pool
 Bj. 2010, Grd. 1.902 m², Wohnfläche ca. 318 m², 8 Zimmer,
 Energieausweis in Bearbeitung, KP € 6.850.000
 Büro Gräfelfing 089 15 94 55 - 20

Adieu Tristesse

Ein reduziertes und ruhig gehaltenes Interieur ist eine erstrebenswerte Sache. Doch jetzt wird es Zeit, knallbunte Akzente zu setzen, um mit wenigen Mitteln wieder Spannung in gewohnte Wohnwelten zu bringen, die auch eine starke emotionale Wirkung haben. ➔





*Gedeckte Farbe in klarer Form, wie beim Sessel ALVO von COR, setzt in jedem Raum einen starken Akzent. In allen COR-Stoffen verfügbar.
©cor-interluebke.de/muenchen*

Wahrhaft innovative Trends in Design und Gestaltung sind oft Antworten auf vorher gestellte Gestaltungsfragen. Sie streben nach weiterer Entwicklung, adaptieren oft künstlerische Vorbilder und sind selten auf ein einziges Feld begrenzt. So kommt Colour Blocking ursprünglich aus der Modewelt, hat aber längst die Grenze des Textildesigns überwunden und ist mehr als nur die gewagte Kombination starker Farben. Diese verblüffenden Kontraste aus großen unifarbene Flächen zu setzen ist eine Kunst und so verwundert es nicht, dass das Vorbild und die Theorie dieser Strömung bei einem der Klassiker der Moderne zu suchen ist. Piet Mondrian, dessen

Gemälde der klaren Farbfelder wir alle kennen, ist die Inspirationsquelle für viele Designer einer spielerischen Sachlichkeit. Sie folgen dabei seiner Lehre, die jeweils Farben auswählt, die im Spektrum der komplementären Töne entgegengesetzt sind. Diese Paarungen ergeben dann die starken und aufregenden Gegensätze, mit denen in den letzten Jahren vor allem die Mode gespielt hat. Einfarbige Stücke werden hier ganz nach individuellem Geschmack sicher und doch gewagt kombiniert.

Großflächig und vor allem ohne Muster fordern sie oft den Mut der Trägerin heraus, ihr ganz eigenes Farb-



Für diesen Raum wurde als Grundton Rosa in allen Schattierungen gewählt. Dazu passen die futuristischen Stühle in Pastell von Fritz Hansen perfekt.



Das flexible Regalsystem **STUDIMO** von *interluebke* gibt es in 24 verschiedenen Farben die untereinander auch noch mischbar sind.
©cor-interluebke.de/muenchen

empfinden zu entwickeln und die eigenen Grenzen des Möglichen und Tragbaren auszuloten. Die reduzierte Eleganz von Schwarz und Grautönen rief schon lange nach einer heiteren Auflockerung, die nicht nur ästhetisch funktioniert, sondern auch mit seiner Fröhlichkeit die emotionale Gedankenwelt bereichert und stärkt.

Es war nur eine Frage der Zeit, bis diese Strömung auch andere gestalterische Bereiche erreicht. Das gehobene Interieur ist dabei natürlich naheliegend, denn es macht wenig Sinn, mit lebendiger Kleidung in knalligen Signal- oder sanften Pastelltönen in einer nüchtern durchgestylten Wohnung zu leben, die sich auf eine schmale und beschränkte Farbpalette



Tischkicker sind Kult, wie dieses Objekt in kräftiger Farbe und modernem Design von RS Barcelona. Zu beziehen unter www.moodmag.com

stützt. Petrol und Grautöne in der Wandgestaltung und Möbel aus Naturmaterialien prägten hier in den letzten Jahren die ruhige abgeklärte Atmosphäre. Colour Blocking ist in diesem Fall das ideale Instrument, um mit starken poppigen Akzenten große Wirkung zu erzielen und ideale heitere Stimmungen zu kreieren. Dabei werden alle möglichen Elemente der Inneneinrichtung einbezogen.

Farbe, Möbel, Wohntextilien, Dekoobjekte, ja selbst nebensächlich scheinende Objekte wie ein funktionaler Lichtschalter können hier genutzt werden, um neue Töne in die Komposition der raffinierten Raumgestaltung einfließen zu lassen. Die Kunst ist es, in dieser Partitur der polyphonen Farbigkeit eine umfassende und ange-



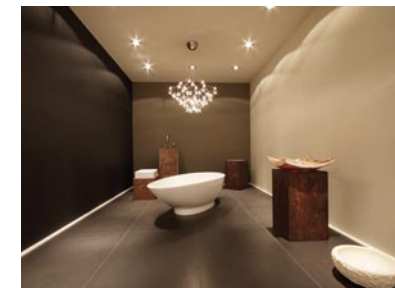
HOFQUARTIER

Vielfalt des Besonderen

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

**UND
VIELES
MEHR**

...



ÖFFNUNGSZEITEN

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

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



Das Sofa von B&B Italia lockert die reduzierte Palette des Raumes sichtbar auf und schafft in seiner klassischen und doch spielerischen Form eine behagliche Atmosphäre. ©www.bebitalia.com

nehme Harmonie zu erreichen. Die schon erwähnten gesetzten Kontraste spielen hier die entscheidende Hauptrolle. Ausgehend von einer starken Farbe, zum Beispiel eines Teppichs in kräftigem Rosa, sollte man dann anhand der entsprechenden Komplementärfarbe die neuen Töne für Möbel oder Wände auswählen. Meist genügen nur ein paar Kleinigkeiten ohne die Grundstimmung des bestehenden Interieurs in Frage zu stellen, um überraschende Wirkung zu erzielen. Man möchte ja schließlich

nicht alles über Bord werfen, was man in den letzten Jahren sorgsam ausgesucht und kombiniert hat.

Dazu bedarf es natürlich ein bisschen Mut, denn das Colour Blocking kennt an sich keine Regeln. Man sollte sich in Ruhe überlegen, welchen Kontrast man erreichen und welchen Effekt man erzielen möchte. Die Komplementärfarben, die sich im Kreis gegenüberliegen, sind ein perfekter Ausgangspunkt, denn ihre Wechselwirkung ist



elements 

BAD / HEIZUNG / ENERGIE



DER EINFACHSTE WEG ZUM NEUEN BAD

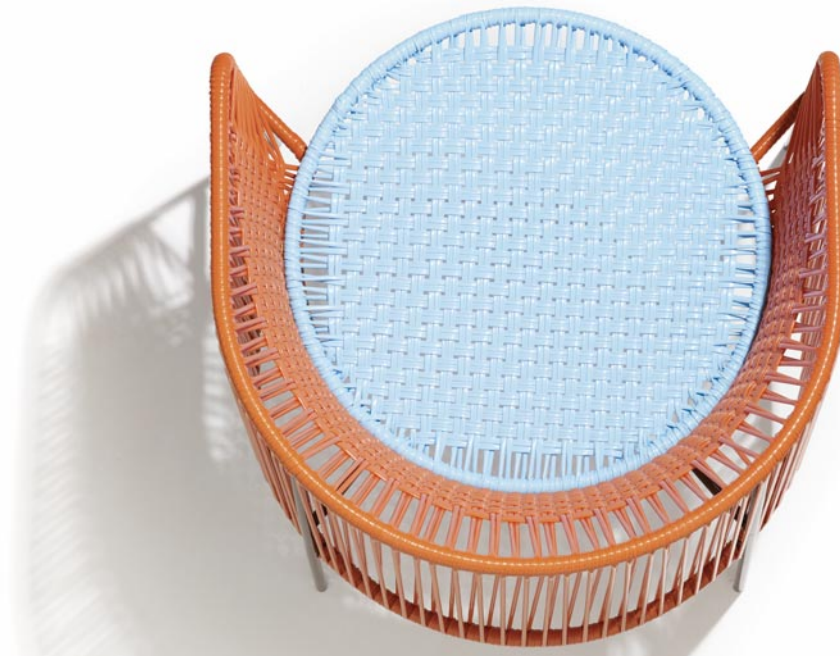


DIE **ERLEBNISAUSSTELLUNG** RUND UM DIE MODERNE **HAUSTECHNIK**. **BERATUNG** UND **VERKAUF** BIS HIN ZUM **KOMPLETTSERVICE** VON **PROFIS** AUS DEM **FACHHANDWERK**.

- ✦ **ELEMENTS-SHOW.DE**
BADAUSSTELLUNG UND MEHR
- ✦ Zielstattstraße 71
DE 81379 **München**
- ✦ T +49 89 787466-60



Im Schlafzimmer variiert man Petrol als Grundton beim Bett von vispring, bei der Wandfarbe und den Textilien. Der geschwungene Beistelltisch setzt das Ambiente in lebendige Bewegung. ©VISPRING



Mut zu ungewohnten Farbkombinationen beim ames vibrant living chair, gesehen bei www.moodmag.com.

für das menschliche Auge natürlich. Blau und Orange, Rot und Grün, Gelb und Violett sind starke Paare, die man in ihren Schattierungen perfekt zueinander in Beziehung setzen kann. Neben dem Möbelkatalog ist so der Farbfächer als Grundausstattung der zeitgemäßen Innenarchitektur noch wichtiger geworden. Das ist eine Ausgangsbasis, aber man darf auch ruhig überraschende Gegensätze ausprobieren, die der klassischen

Lehre widersprechen und keine der üblichen Erwartungen erfüllen. Entscheidend ist der eigene Geschmack, das persönliche Stilempfinden. Eine violette Decke auf einem grünen Sofa? Warum nicht, wenn die Optik und Haptik des Materials eine Symbiose eingehen, wenn die Intensität der Töne richtig ausgewählt wurde. Wie schön ist es, seine Wohnung als innovative Spielwiese neu zu begreifen, Regelwerk und Konvention über Bord zu wer-





116 wohnen

fen und rein dem inneren Empfinden zu folgen. Denn starke Farben haben einfach eine tiefe emotionale Wirkung und können Stimmungen zum Positiven verändern, das spielerische Kind in uns erwecken.

Manchen mag das zu radikal erscheinen, aber, wie gesagt, Colour Blocking hat keine starren Regeln. Daher kann man auch mit zarten Tönen wie angenehmen Pastellfarben arbeiten. Wichtig ist nur der Kontrast, den man wünscht und erreicht. Gerade diese Farben sollten in großen Flächen verwendet werden, um ihre Wirkung voll entfalten zu können. Ein kleines knalliges Kissen auf einem farblich dezenteren Bett ist auch Colour Blocking auf eine zurückhaltende elegante Weise. Wie auch sonst im Leben gilt: Zuviel von vielem ist nicht immer wünschenswert und gut. Man sollte nicht wild in großem Maßstab und in großer Zahl verschiedenste Farben einsetzen. Beschränken Sie sich im ersten Schritt auf zwei kräftige Farben, die zu Ihrem bestehenden Interieur pas-



Auch Wandbespannungen und Wohntextilien dürfen wieder opulenter und farbenfroher sein. (admore bei www.moodmag.com)

Vor dem Bad macht Colour Blocking nicht halt, denn es muss nicht immer weiß sein. Das knallbunte Becken von Victoria & Albert ist der Beweis.



Unsere Bettwäsche – Kollektion verkörpert alles, wonach Sie sich sehnen:

Leichtigkeit, Wärme, Licht, Sonne, frische Luft, pure Lebensfreude und

das besondere Erlebnis Entspannung

TRENDS DER HERBST- UND WINTERKOLLEKTION
Blumenbouquets, Pfauen, Hirsche, barockartige Drucke, sanfte Farben bei Uni's, elegante und klassische Muster, warme Beerentöne

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

**82031 Grünwald
Telefon: 089 / 64 11 808
Fax: 089 / 64 95 78 06**

**m.baumgartner@betten-beer.de
Parkplatz vor dem Haus
Gerne beraten wir Sie auch zu Hause**

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

Betten BEER
Seit 15 Jahren – Direkt am Marktplatz 11



Farben, Farben, Farben – in frischer Kombination und ausgefallener Form bei diesen unterschiedlichen Objekten von B&B Italia. ©www.bebitalia.com

sen. Damit kann man spielen, ausprobieren und ohne großen Aufwand Irrtümer korrigieren. Wie ein Virtuose werden sie peu à peu Sicherheit gewinnen, Wagnisse eingehen und den eigenen Geschmack schulen. Dann sind auch eigenen Ideen keine Grenzen gesetzt und die Umgestaltung bestehender Objekte kann befriedigender sein als ein Neukauf. Ein anderes Polster für den Lieblingssessel, die unterschiedliche farbliche Gestaltung eines einfachen Regals oder selbst knallige Lichtschal-

ter als durchdacht gesetzter Akzent können Räume überraschend verändern. Genauso wie ein knallroter Hocker in einem sonst reduzierten nüchternen Interieur. Der kann dann auch ruhig barocker sein, denn nicht nur die Farbe, sondern auch die Form ist entscheidend. Kontraste sind eben alles beim Colour Blocking.

Hat man für sich das richtige Gefühl entwickelt, kann man auch einen Schritt weitergehen. Wer sagt denn,



KREATIVE KÜCHENIDEEN

Südliche Münchner Straße 24
82031 Grünwald

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

Fax: +49 (0) 89 550 54 579

www.kreative-kuechenideen.de

UMayer@kreative-kuechenideen.de

Mo.: Geschlossen

Di. - Fr: 10:00 bis 18:00 Uhr

Sa.: 10:00 bis 13:00 Uhr

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

Parkplätze vorhanden.

Für weitere **Einblicke** und **Informationen** besuchen Sie uns unter www.kreative-kuechenideen.de oder setzen Sie sich gerne **telefonisch mit uns in Verbindung**.

Alles außer gewöhnlich...



dass ein Schrank nur eine Farbe verträgt? Selbst unterschiedliche Töne für die zwei Türen dieses Möbels sind möglich, wenn der Kontrast passt und sitzt. Natürlich immer abgestimmt auf die dahinterliegende Wand. Apropos Türen: Ist Ihre Küche strahlend weiß? Sieht bestimmt großartig aus, ist aber auf die Dauer vielleicht etwas langweilig. Zumindest die Kaffeemaschine könnte eine starke Signalfarbe oder einzelne Flächen wie Schrank- oder Kühlschranktüren könnten farbliche Akzente vertragen, die man dann zum Beispiel bei den Vorhängen oder

Tischdecken aufnehmen könnte. Der klare Grundton bleibt erhalten, die eingesetzte Farbpalette lockert kontrastreich auf. Dies erreicht man auch durch modernste technische Materialien. Moderne Metalltüren in gebürstetem Messing oder Bronze bringen einen goldenen Schimmer in diesen zentralen Raum und haben nicht nur eine erstaunliche Farbwirkung, sondern durch ihre Haptik und Materialität eine zusätzliche Dimension in der sinnlichen Wahrnehmung. Auch im Außenbereich von Garten und Terrasse funktioniert das Prinzip des Colour



Eine Badewanne mit Füßen ist nur dann altmodisch, wenn die Farbe nicht selbstbewusst ist. Ein echtes Schmuckstück in englischer Tradition von Victoria & Albert.

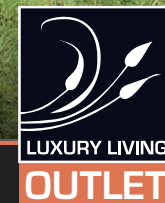
Individuelle Gartenpolster nach Maß!

besonders strapazierfähig • UV-beständig • schmutzabweisend • waschbar



**500 qm
Showroom**

Tischwäsche • Designerkissen • Vorhänge • Polsterbezüge



Thumenberger Weg 12 - 90491 Nürnberg

Tel.: 0911 - 51 97 391

Fax: 0911 - 51 09 150

www.ims-tischwaesche.de

info@ims-schaefer.de

Öffnungszeiten:

Mo bis Fr: 9 bis 19 Uhr

Sa: 11 bis 17 Uhr

IMS ...wo Luxus
weniger kostet
TISCHWÄSCHEMANUFAKTUR



Selbst ein einzelner kleiner Beistelltisch von Muuto in kräftigem Gelb kann die reduzierte Stimmung eines Raumes verändern und auflockern.

Blocking. Man sollte ruhig einmal an farbige Fensterläden in Abstimmung mit der Fassadengestaltung nachdenken. Ansonsten genügen auch kontrastreiche Liegestühle oder Sonnenschirme. Den Rest erledigt dann die überbordende Palette der Natur mit Pflanzen und wechselnden Himmelsstimmungen.

Colour Blocking beginnt meist mit einer großen Farbfläche wie dem Teppich oder der Wandfarbe. Letztere darf auch ruhig in zwei unterschiedlichen Farben, geteilt mit einem Gestaltungselement wie einer nachträglich eingesetzten Stuckleiste, sein. Das erhöht bei richtigem Einsatz die Raumtiefe und sorgt für einen verblüffenden



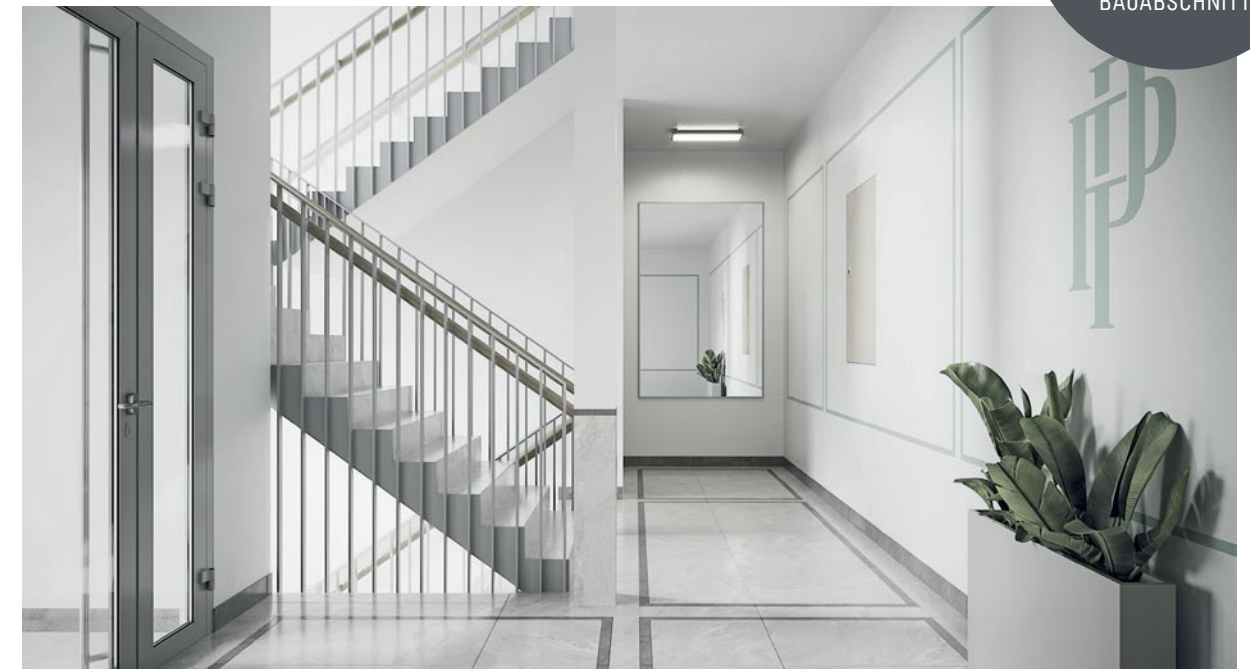
PLAZA PASING

DAS NEUE GESICHT VON PASING

1- bis 5-Zimmer-Wohnungen, ca. 38 m² bis 145 m² Wfl. · große Fensterflächen
Balkone, Loggien, Terrassen und Dachterrassen · moderne Architektur

**VERTRIEBS-
START**

NEUER
BAUABSCHNITT



Aus Sicht des Illustrators

EA-B in Vorbereitung

City Lounge
Reichenbachstr. 43, 80469 München
Tel.: 089 / 710 409-110
WWW.CONCEPTBAU.DE

**CONCEPT
BAU**
SEIT 1982

Wir beraten Sie gerne.
Mo./Do./Fr., 16 – 18 Uhr
Sa./So., 14 – 17 Uhr
WWW.PLAZA-PASING.DE



Moderne, knallbunte Accessoires, wie die Lampen von martinelli luce (www.moodmag.com), sind essentiell für den neuen lebensfrohen Interieurtrend.

Vergrößerungseffekt. Denn rein weiße Räume wirken kleiner, da sie dem Auge keinen Kontrast und damit Fluchtpunkt bieten können. Ganz mutige Gestalter lösen auch die starre Geometrie der geraden Wände auf, indem sie schräge oder diagonale Felder in entsprechenden Kontrasten einsetzen. Abgestimmt auf die davorstehenden Möbel werden so Raumwirkungen erzielt, die frech und überraschend sind. Wie gesagt, Mut gehört zu einem effektvollen Colour Blocking und Gleichförmigkeit ist ein

absoluter Feind dieses Trends. Aber darüber hinaus sind Details entscheidend, wie Dekoobjekte, die dem Raumkonzept den letzten Schliff geben. Am einfachsten nimmt man zum Beispiel bei Vasen die bereits verwendeten Spektren in abgeänderter Schattierung wieder auf. So werden trotz des Farbeinsatzes die Sinne nicht verwirrt und eine grundsätzliche Harmonie breitet sich im Raum aus. Für Heimtextilien gilt das Gleiche wie für die Mode: Geometrische Prints sind in, starke Nuancen in Farben



HAUS AMMER SEE

- _ IDYLLISCHE LAGE IN HERRSCHING AM AMMERSEE
- _ EINFAMILIENHÄUSER
- _ DOPPELHAUSHÄLFEN
- _ REIHENHÄUSER
- _ WOHNFLÄCHEN CA. 136 – 215 M²
- _ ANSPRUCHSVOLLE ARCHITEKTUR
- _ HOCHWERTIGE AUSSTATTUNG
- _ S-BAHN-ANSCHLUSS NACH MÜNCHEN

LAGOM~

MODERNES WOHNEN AM AMMERSEE

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

bauwerk.
CAPITAL

**BERATUNG
VOR ORT**

www.lagom-see.de

*Moderner Schwung in Form und Farbe. Love Papilio von B&B Italia sind der Blickfang für ein außergewöhnliches Interieur.
©www.bebitalia.com*

und Formen das absolute Muss. Das sorgt in den ruhigen großen Farbfeldern für Bewegung und Leichtigkeit. Streifen, Dreiecke und Kreise sind die formale Entsprechung der poppigen Farben dieses Trends. Da sind wir wieder bei Piet Mondrian mit seinen durch schwarze Linien abgesetzten Feldern, die in ihrer Unterschiedlichkeit so harmonisch und abgestimmt auf uns wirken. Längst sind sie in unserem kollektiven ästhetischen Unterbewusstsein verankert. Colour Blocking ist also nicht einfach nur ein weiterer Mode- und Interieurtrend, sondern fast natürlich in seiner Absicht und Fähigkeit, die manchmal zu durchgestylte Tristesse heutiger Wohnwelten spielerisch zu durchbrechen. Belohnt wird man neben dem ästhetischen Genuss auch mit einer gehobenen Stimmung, die durch die Fröhlichkeit der Farben angeregt wird. ■



IMMOBILIEN
INTERPRES



**VERKEHRSWERTGUTACHTEN
VERWALTUNG . VERMIETUNG
VERKAUF . BERATUNG**

Alles Gute in Immobilien.

089 613 85 80

www.immobilien-interpres.de

Crafty – der Handwerkerservice, der Qualität neu definiert

Wer einen Handwerker braucht, benötigt leider oft auch gute Nerven. Crafty packt dieses Problem an. Und löst es: Handwerksdienstleistungen beim Renovieren, Sanieren oder Verschönern des Zuhauses werden zu einem positiven Erlebnis – für Kunden und Mitarbeiter. Denn 80 Prozent der Handwerker bei Crafty sind eigene Mitarbeiter. MünchenSÜD sprach mit Christiane Wolff, einer der GründerInnen.

Wie funktioniert Crafty? Das Crafty-Prinzip ist ganz einfach: Der Kunde ruft die kostenlose Hotline (0800/4242 427) an oder meldet sein Anliegen per E-mail (info@crafty.de). Ein technischer Koordinator führt daraufhin ein persönliches Beratungsgespräch vor Ort und entwickelt die beste und nachhaltigste Lösung. Qualifizierte Handwerksdienstleistungen aus einer Hand für Pri-

vat bis Gewerbe in München und Umgebung, Frankfurt und Berlin. Er erstellt einen Erhaltungsplan samt Kostenvoranschlag und organisiert nach dessen Freigabe die Durchführung des Auftrags. Der Crafty-Mitarbeiter überwacht die laufenden Arbeiten und sichert die versprochene Qualität. Am Ende steht die Abnahme zusammen mit dem Kunden.

Welche Handwerker habe ich als Bauherr zu erwarten? Die Handwerker, die für Crafty im Einsatz sind, sind nicht nur qualifiziert. Sie sind auch freundlich, pünktlich, zuverlässig, schnell und motiviert. Zudem arbeiten sie so kostensensibel und zugleich so nachhaltig wie möglich – nach dem Motto „Lieber Bestehendes erhalten als alles neu machen.“

Welche Werte und Visionen verfolgt Ihr mit Eurem Service? Nachhaltigkeit gehört zu den Werten, die bei Crafty neben Kundenorientierung, Qualität und Service ganz oben auf der Prioritätenliste stehen. Dies bezieht sich nicht nur auf den Einsatz qualitätsgeprüfter, wiederverwertbarer Materialien, sondern aller ökologischen Aspekte bis hin zur E-Mobilität. Alle Gewerke finden sich dabei unter einem Dach wieder. Dadurch sparen die Kunden viel Zeit und die Handwerker können sich perfekt miteinander koordinieren. crafty.de

Die Gründer und Geschäftsführer: Jens Zabel, selbst mehrfacher Handwerksmeister, kennt das Handwerk wie kaum ein Zweiter. Christiane Wolff ist überzeugte Netzwerkerin und bringt Ihr gesamtes Wissen, wie Startups erfolgreich einen Markt eröffnen, bei Crafty ein.



LOLA

Eigentumswohnungen in
München-Maxvorstadt



Unverbindliche Visualisierung

EIN SPEKTRUM AN MODERNER WOHNQUALITÄT

Neubau von 5 exklusiven Dachterrassenwohnungen
2 bis 3 Zimmer mit Wohnflächen von ca. 52 m² bis ca. 79 m²

Tel.: 089 / 30 617 - 888 | verkauf@dawonia.de | www.dawonia.de

Dawonia



Altstadt: Tradition und Moderne am Viktualienmarkt, Wohnung in historischem Altbestand, Sanierung 2019, Wohnfläche ca. 92 m², 3 Zimmer, BJ 1761, Energieausweis nicht erforderlich, da Denkmalschutz, € 1,385 Mio., (zzgl. Provision für Käufer 3,57% inkl. MwSt.), E&V ID W-02G7K8
München City Center · +49 (0)89-23 70 83 00



Bogenhausen: Dachterrassen Highlight: Loft für Individualisten, Wohnfläche ca. 113 m², 2,5 Zimmer, BJ 1980, Verbrauchsausweis: Endenergieverbrauch kWh/(m²a): 101,00, Fernwärme, BJ Anlagentechnik: 2005, € 839.000,- (zzgl. Provision für Käufer 3,57% inkl. MwSt.), E&V ID W-02FB70
München · +49 (0)89-998 99 60



Grünwald: Großzügige Villenhälfte in begehrter Lage, Wohnfläche ca. 287 m², Grundstücksfläche ca. 756 m², 6 Zimmer, BJ 1987, Bedarfsausweis: Endenergiebedarf (kWh/m²a): 92,00, Gas, BJ Anlagentechnik 2011, € 2,78 Mio. (zzgl. Provision für Käufer 3,57 % inkl. MwSt.), E&V ID W-02EZCC
Münchner Süden · +49 (0)89-649 88 60



Grünwald: Exklusive Villenhälfte in modernem Ambiente, Wohnfläche ca. 240 m², Grundstücksfläche ca. 418 m², 7 Zimmer, BJ 2003, Bedarfsausweis: Endenergiebedarf (kWh/m²a): 95,50, Gas, BJ Anlagentechnik 2003, € 2,28 Mio. (zzgl. Provision für Käufer 3,57 % inkl. MwSt.), E&V ID W-02FXCJ
Münchner Süden · +49 (0)89-649 88 60



Solln: Villa Magnolia, Familienraum im klassischen Villenstil, Außenpool, Wohnfläche ca. 280 m², Grundstücksfläche ca. 998 m², 7 Zimmer, Baujahr 1968, Verbrauchsausweis: Endenergieverbrauch (kWh/ m²a): 145,60, Gas, Baujahr Anlagentechnik 2009, Kaufpreis auf Anfrage (zzgl. Provision für Käufer 3,57 % inkl. MwSt.), E&V ID W-02FXZE
Münchner Süden · +49 (0)89-649 88 60

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

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

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

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

www.engelvoelkers.com/muenchen · Immobilienmakler



ENGEL & VÖLKERS

Dock – Ein sicherer Hafen für Ihr Heim

B&B Italia stellt das neue gepolsterte Dock-Sofasystem von Piero Lissoni vor. Das Design basiert auf einer soliden Plattform, die vielseitige Kombinationsmöglichkeiten bietet, die sich in der Horizontale beliebig variieren lassen. Es ist ein dynamisches Element, das sich über die gesamte Länge des Sofas erstreckt. Die schmalere Armlehne ist in zwei Tiefengrößen erhältlich und wie die Rückenlehne großzügig gepolstert. Die Kissen



spielen mit Größen und Proportionen, die doppelseitige Variationen mit Ecken und Chaiselongues mit oder ohne Rückenlehnen ermöglichen, und so für die Mitte des Raumes oder für klassische Umgebungen geeignet sind. Es kann auch vertikal entwickelt werden und ist mit Zubehör ausgestattet, was eine abwechslungsreiche Sitzlandschaft zulässt. So kann man zusätzliche Elemente zwischen die Sitzkissen einfügen, wie z. B. bequeme Armlehnen, während schlanke ovale Tische aus transparentem oder Rauchglas auf das Dock gestellt werden können. Diese tragenden Elemente für Körper und Objekte schaffen einen visuellen Rhythmus, der individuelles Erleben und Empfinden des Systems bietet.

Die Armlehnen- und Sitzkissen sind elegant im Farbton vernäht. Neben dem klassischen Stoff- und Lederpolsterprogramm von B&B Italia wurden zwei neue exklusive Stoffe für Dock entworfen. Die bequeme weiche Polsterung schafft einen ruhigen Hafen, der durch die Möglichkeit, aus verschiedenen Tiefen und Höhen zu wählen, individuell gestaltet werden kann. Es gibt drei Tiefen, die mit einer Sitzhöhe von 38 Zentimeter kombiniert werden können, oder mit einer niedrigeren Version von 26 Zentimeter, die fast ebenerdig ist, um eine Landschaft im fernöstlichen Stil zu schaffen. Das Dock-System wird von einer Reihe sich ergänzender Ele-

mente flankiert. Ein großer niedriger Tisch in zwei Größen wird zu einer großzügigen Fläche. Er ist rechteckig oder quadratisch und hat das gleiche Design und Finish wie das Sofa – Nussbaum Canaletto, hell, grau, schwarz und Eiche geräuchert. Spool ist das Maskottchen des Ensembles: Ein kleiner Tisch aus bedrucktem und lackiertem Polyurethan mit einer glänzenden Oberfläche, der in 18 Farben erhältlich ist. Mit seiner signifikanten Form und den kräftigen Tönen ist Spool ein lebendiger Akzent, der die Vielseitigkeit des Dock-Systems feiert und betont. Nach einer Pause auf dem erholsamen Dock können Sie ausgeruht und erfrischt den Hafen verlassen und neue unbekannte Ziele ansteuern.

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



QUARTIER ACHT

EXKLUSIVE IMMOBILIEN

QVIII



ANDECHS – VOM ZAUBER DER GELASSENHEIT

Eine Oase mit Privatsphäre! Schon beim ersten Anblick wird dem Betrachter klar, dass es sich hier um ein außergewöhnliches Objekt handelt. Die im Jahr 1972 erbaute Villa erfuhr 1989 einen Neuaufbau mit Erweiterungen sowie eine Umgestaltung der Gartenanlage. Dieses Raumwunder bildet die Basis für vielfältige Nutzungsmöglichkeiten. Ob Einfamilienhaus oder Mehrgenerationenhaus, die großzügige Wohnfläche eröffnet verschiedenste Möglichkeiten. See & Bergblick, Teichanlage, Süd-Terrasse, Schwimmbad, historische Böden, große Fensterfronten und ein Einliegerbereich.

Wohnfläche ca. 500 m², Grundstück ca. 4.121 m², 7 Zimmer, 4 Bäder.

Energie: 152 kWh/(m²a), bedarfsorientiert, Heizung: Öl;
Baujahr: 1972/1989.

ID 3492, Kaufpreis auf Anfrage.



MÜNCHEN LEHEL – TOP OF THE LINE

Die traumhafte, neu erbaute Dachetage befindet sich in einem zauberhaften Altbau-Denkmal mit Lift. Der großartige Wohnbereich bietet mit seinem offenen Raumkonzept, vielen Fenstern, Kamin und traumhafter Dachterrasse ein kosmopolitisches Ambiente. Masterbereich mit großer Ankleide, Schreiner-Einbauten, Rauchglas, Leder, schwarzes Fischgratparkett, Deckenkühlung und St. Laurent Naturstein, Lamellenbeschattung, Revox Multiroom-Soundsystem, Videosprechanlage, Alarmanlage sind nur Beispiele für den internationalen Anspruch dieser ausnehmenden Liegenschaft.

Wohnfläche ca. 175 m², 2 Schlafzimmer, 2 Bäder.

Energie: nicht notwendig/Denkmalschutz.

ID 3500, Kaufpreis auf Anfrage.





136
nah & fern

Südtirol

Das Land der Hochgenüsse

Die Kombination aus sanften Weinbergen und schroffem Kalkgestein, aus duftenden Obstplantagen und sprudelndem Cityflair machen Südtirol als Urlaubsziel bei den Münchnern so beliebt: Ob Wandern, Wellness, Shopping oder Kulinarik – in Südtirol geht das italienische Dolce Vita eine köstliche Allianz mit dem Besten der Berge ein. Die Südseite der Alpen ist nicht nur als Wanderdestination und Land der Hochgenüsse berühmt, Genießer entdecken gerade jetzt im Herbst die wunderbare Leichtigkeit des Seins in seiner schönsten Form. MünchenSÜD stellt die Hotspots von Südtirol vor und weiß, wo man den Gipfel des Wohlbefindens erklimmt.



Schon auf dem Brenner lockt der italienische Espresso, der mit seinen deutschen Verwandten nicht viel gemeinsam hat. Wenn man vom Brenner abfährt und dann in einem der kleinen Cafés einen doppelten Espresso bestellt „Un Caffé doppio, per favore“ – schwarz wie die Nacht und süß wie die Liebe –, dann stellt sich das Urlaubsgefühl sofort ein. In Südtirol wird Kaffee auf höch-

stem Niveau zelebriert: Er ist immer frisch gemahlen, frisch gebrüht und kommt herrlich duftend aus einer der spektakulären Siebträgermaschinen, die wie Konzertflügel auf dem prominentesten Platz der Theke thronen, umtanzt von einer Riege von Buffetdamen. Dazu ein mit Maroni gefülltes und mit Sahne gekröntes Schokoladenherz – Willkommen in Südtirol. ➔

©karandaev-stock.adobe.com



Die mittelalterlichen Laubengänge der Bozner Altstadt, wie hier in der Laubengasse, mit ihren Renaissance- und Barockfassaden laden zu einem entspannten Stadtbummel ein.
©IDM Südtirol/Daniel Geiger



Im berühmten Restaurant Mil in Tscherm's werden Gerichte gezaubert, die in der Südtiroler Tradition verwurzelt sind, aber eben gepaart mit Offenheit und Neugier. Die Speisekarte folgt dabei den Jahreszeiten.
©IDM Südtirol/Marion Lafogler

Edel und typisch italienisch – Shopping in Südtirol

Ein Städtetrip nach Südtirol bietet sich das ganze Jahr über an. Doch im Herbst zeigt sich Südtirol von seiner schönsten Seite, wenn man Südtiroler Weine noch abends an der mediterranen Luft genießt, während sich die Weinreben in allen Goldtönen färben. Von idyllischen Promenaden durchzogen und von massiven Bergen und tiefgrünen Wäldern eingerahmt, trifft in den Städten Südtirols alpines auf mediterranes Lebensgefühl aufeinander. Deshalb kann man auch zwischen den bunten Häuserfassaden oder den Lauben der Altstadt klassische Mode aus traditionellen Stoffen kaufen und danach einen Espresso zum Apfelstrudel auf der Piazza genießen. Schwierig wird es erst, wenn man sich entscheiden muss, wo man sich diesem Genuss hingibt. Denn sowohl Bozen, Meran, Brixen, Bruneck, Klausen als auch Sterzing und Glurns trumpfen mit Persönlichkeit auf.

Jede Stadt vereint in ihrer ganz eigenen Atmosphäre urbanes Treiben mit ruralen Produkten. Unter den Lauben locken edle Boutiquen und traditionsreiche Feinschmeckerlokale. Da trifft man sich schon vor dem Mittagessen zu einem Aperitif oder einen Cappuccino, lässt sich beim Flanieren vor edlen Modegeschäften heiße Kastanien schmecken und sich vom italienischen Dolce Vita anstecken. Die Laubengassen versprühen dabei ihren ganz eigenen Charme und die Schaufenster der Geschäfte beweisen den typischen italienischen Modeinstinkt.

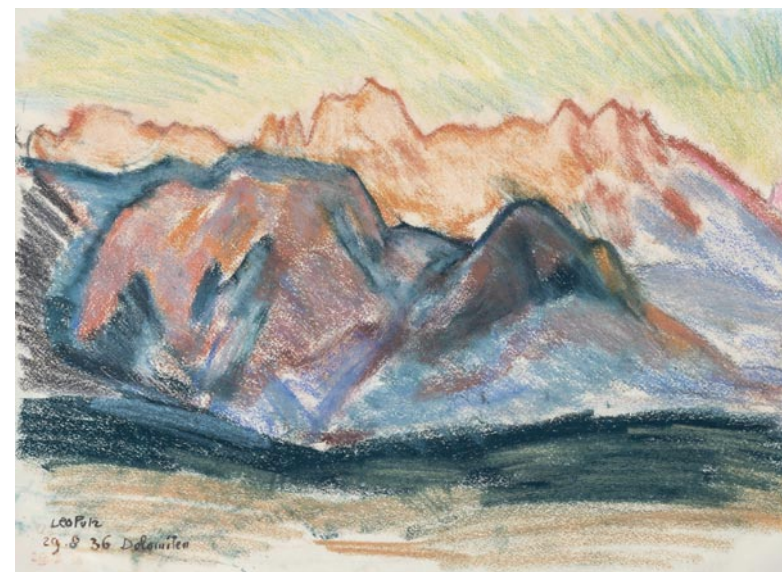
MünchenSÜD-Tipp Cityflair:

Echte Südtiroler und solche, die es werden wollen, flitzen mit Fahrrädern durch die Gassen, treffen sich bei Sonnenschein auf den zahlreichen Plätzen oder bei Regen in gemütlichen „Beisln“, wo man sich für fünf Euro eines

der köstlichen Nudelgerichte und ein Viertel Hauswein dazu selbst an der Theke holt oder lässt sich in den eleganten angesagten Dining-Tempeln die phantasievolle Neuinterpretationen der Südtiroler Spezialitäten servieren. Oft sind diese hoch über den Dächern der Innenstadt positioniert, wie in Bozen, wo man auf Augenhöhe mit dem spektakulären fünffarbigen Rautendach der Dompfarrkirche Maria Himmelfahrt zu schweben scheint. Den anschließenden Kaffee nimmt man auf einem der zahlreichen frisch renovierten Laubengassenhäusern ganz trendy auf abenteuerlichen Balkonkonstruktionen und deren nagelneuer Lounge-Möblierung ein. ➔



Südtiroler Apfelstrudel – jedes Café, jedes Restaurant, jede Wirtschaft hat ihr eigenes Rezept. Er unterscheidet sich je nach Region, oft von Tal zu Tal und von Ort zu Ort voneinander, lecker ist er aber immer. ©IDM Südtirol/Florian Andergassen



Dolomiten, Rosengarten, 29.8.36

LEO PUTZ

1869 – 1940 Meran/München

Das künstlerische Schaffen von LEO PUTZ fand schon zu seinen Lebzeiten viel Anerkennung. Seine Werke, insbesondere die Figuren-, Akt- und Landschaftsbilder waren Vorbild für viele Künstler im Umfeld des Jugendstils und des Impressionismus. Leo Putz stellte auch einen Wegbereiter des Expressionismus dar, dessen Werke in den großen Ausstellungen der Zeit zu sehen waren, u. a. an der internationalen Panama-Pacific-Ausstellung in San Francisco und im Königl. Glaspalast in München.

Thomas
GALERIE

Achbeimstraße 4 · 82319 Starnberg
Tel.: 0 81 51-97 37 15
www.tbomagalerie.de · info@tbomagalerie.de
Di.–Fr. 14–19 Uhr, Sa. 11–16 Uhr



Südtirols Hauptstadt Bozen im Abendlicht. Im Vordergrund zu erkennen – die Weinberge von Santa Maddalena. ©IDM Südtirol/Clemens Zahn

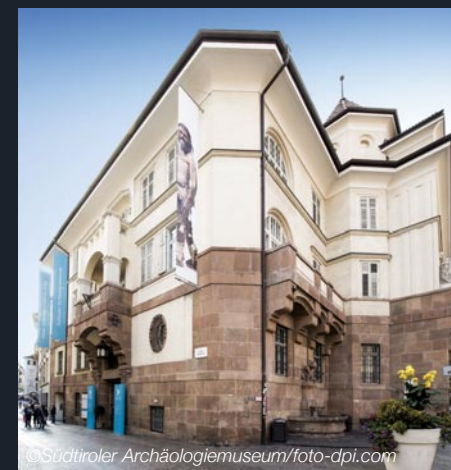
Kultur und Stadtgeflüster in Bozen

Historische und kulturelle Höhepunkte prägen das Südtiroler Land. Während die Römer den Weinbau hinterließen, haben die Römer in Südtirol Straßen wie die Via Claudia Augusta gebaut. 800 Burgen und Schlösser, so viele wie in keiner anderen Alpenregion, sind beeindruckende Zeugen aus dem Mittelalter. Jahrhundertlang war Bozen ein wichtiges Handelszentrum zwischen Italien und Deutschland. Heute ist Südtirols Hauptstadt eine Weltstadt, die sich gleichzeitig lebendig, fröhlich, weltoffen, modern und traditionsverbunden präsentiert. Neben kunsthistorischen Besonderheiten wie den Kirchen, Denkmälern, historischen Straßen, Laubengassen und

Schlössern kann man auch in den Museen wahre Kulturschätze entdecken.

MünchenSÜD-Tipp Kultur:

Im Museion, dem Bozner Museum für moderne und zeitgenössische Kunst inklusive internationalem Forschungsatelier, ist bereits die Architektur des Gebäudes sehenswert, denn durch die zwei sich perspektivisch in das Gesamtbild einordnenden gebogenen Brücken über die Talfer wird die Altstadt mit der neuen Stadt verbunden. Im Erdgeschoss des Museions finden Podiumsdiskussionen und Symposien statt, Buchvorstellungen, Weinverkostungen und vieles mehr. ➔



©Südtiroler Archäologiemuseum/foto-dpi.com

Das Südtiroler Archäologiemuseum beherbergt Ötzi, der durch ein Fenster in seiner Kühlzelle bestaunt werden kann.

Unten: Im Bozener Museion findet sich moderne und zeitgenössische Kunst. ©Ludwig Thalheimer

Unten rechts: Das weithin sichtbare Wahrzeichen Bozens ist der gotische Kirchturm des Doms. Auffällig sind auch die farbig glasierten Dachziegel. ©LianeM-stock.adobe.com





©MMM Firmian/Nicole Windegger



©MMM Firmian/Tappeiner

Das Messner Mountain Museums (MMM) Firmian auf Schloss Sigmundskron bei Bozen, thematisiert die Auseinandersetzung Mensch-Berg. Die Wege, Treppen, Türme führen die Besucher aus der Tiefe der Gebirge, wo Entstehung und Ausbeutung der Berge nachvollziehbar werden, über die religiöse Bedeutung der Gipfel als Brücke zum Jenseits, bis zur Geschichte des Bergsteigens und zum alpinen Tourismus unserer Tage.



©MMM Firmian/Tappeiner



©Therme Meran/Luca Meneghel



©IDM Südtirol/Helmuth Rier

Im Dezember 2005 öffnete die Therme Meran ihre Tore. Zahlreiche Pools, Wellness, Sauna und Massagen: Das nagelneue Spa-Zentrum mitten in Meran lässt keine Wünsche offen.

Das Museumsprojekt des Bergsteigers Reinhold Messner in Schloss Sigmundskron, das „Messner Mountain Museum“ MMM Firmian thematisiert auf seinem Parcours über Wege, Treppen und Türme die Auseinandersetzung zwischen Mensch und Berg. Kunst, Installationen und Reliquien führen die Besucher über die religiöse Bedeutung der Gipfel als Brücke zum Jenseits, bis zur Geschichte des Bergsteigens und zum alpinen Tourismus unserer Tage. Der Parcours wird jedes Jahr von einer Sonderausstellung ergänzt.

Wellness und Genuss in Meran

Zum kulturellen Schatz gehört in Südtirol vor allem auch die Esskultur. Auf vielen Wegen, ob in der Talsohle oder auf dem Hochplateau, erlebt man kulinarische Hochgenüsse. Die dazu passenden Weine stammen meist aus

eigener Produktion – in ihnen schmecken Weinkenner die ganze Vielfalt der Südtiroler Landschaft. Und die zahlreichen Gourmetrestaurants interpretieren mit innovativen Kreationen aus den regionalen alpin-mediterranen Produkten die Klassiker auf erfrischend neue Weise. Natürlich kommt auch die Wellness in Südtirol nicht zu kurz. Zahlreiche Wellnesshotels verbinden den Wellness- und Genussgedanken auf höchstem Niveau.

MünchenSÜD-Tipp Wellness:

Inmitten der Südtiroler Kurstadt Meran taucht man in der Meraner Therme in 25 Innen- und Außenpools ab, kommt in den unterschiedlichsten Saunen oder dem Fitness Center ins Schwitzen oder entspannt im 52.000 m² großen Thermenpark, dem Spa- & Vital-Bereich und dem Medical Spa. ➔

In Vino Veritas

In Südtirols Weinen steckt viel Handarbeit von engagierten Winzern, die sich dem Terroir-Gedanken verpflichtet fühlen. Hier reifen keine Modeweine, sondern authentische Weine mit eigenständigem Charakter. Vor allem die mineralisch frischen und klar strukturierten Weißweine gehören zur Spitze des italienischen Weinbaus. Aber auch Südtirols autochthone Sorten Vernatsch und Lagrein erleben derzeit eine glanzvolle Renaissance. Neben den beiden autochthonen Rotweinsorten – die vorwiegend um Bozen und Meran angebaut werden – sind auch alle anderen klassischen Reb-



Die Trauben für den „Huck am Bach“ wachsen auf Hängen (Bild links) zwischen 250 und 500 Meter über dem Meeresspiegel in den Hanglagen des St. Magdalener-Gebietes oberhalb von Bozen. Der Wein ist mittelkräftig, mit fruchtigen und blumigen Noten, und passt zu vielen Gerichten der Südtiroler und der italienischen Küche.

sorten seit weit über hundert Jahren in Südtirol heimisch: Wie der Blauburgunder, Merlot, Cabernet Sauvignon und Cabernet Franc fühlen sich hier gleichermaßen wohl. Knapp 40 Prozent der gesamten Rebfläche Südtirols sind mit roten Rebsorten bepflanzt. In mehr als 60 Prozent der Südtiroler Weinberge wachsen weiße Rebsorten. Tendenz steigend. Pinot Grigio, Gewürztraminer, Chardonnay und Weißburgunder stehen bei den Weißweinen mit rund 70 Prozent Mengenanteil an der Spitze. Daneben werden in Südtirol auch Sauvignon, Müller-Thurgau, Sylvaner, Kerner, Riesling und Veltliner angebaut.

MünchenSÜD-Tipp Wein:

Der St. Magdalener ist eine Spielart der Vernatschtraube. Der leichte, fruchtige Rotwein wird in St. Magdalena bei Bozen angebaut und ist auch als „Königin des Vernatsch“ bekannt. Traditionell werden dazu bereits im Weinberg Lagrein- und Vernatschtrauben angebaut, die dann gemeinsam vinifiziert werden. Aufgrund des heißen Klimas im Bozner Kessel ist der Magdalener geschmacklich oft intensiver als die anderen Vernatsch-Weine.

Im Untervinschgau wandert man entlang der Via Vinum Venostis und entdeckt so manches trinkbare Kleinod. Hier wird zwischen Weinberg und Hof noch per Hand



Vielfalt, Leidenschaft, Genuss.



2017
Bibenda 2019 4 Grappoli
Mundus Vini Spring
Tasting 2019 Silver

2016
Bibenda 2019 4 Grappoli
I Vini Veronelli 2019 3 Stelle
Gambero Rosso 2019
Tre Bicchieri

2015
Robert Parker 2018 91/100
Decanter 2018 Silver



Ihre unnachahmliche Vielfalt eingefangen an einem besonderen Ort. Von Menschen voller Leidenschaft gemacht. Mit altem Wissen und innovativer Kellereitechnik zu wahren Genuss veredelt. Aus dem Herzen Südtirols. Weine aus Bozen. **Wineshop Vinarius: Bozen-Gries, Moritzinger Weg 36**

www.kellereibozen.com

**KELLEREI
BOZEN**
CANTINA · WINERY



Berühmt sind die Drei Zinnen (Tre Cime di Lavaredo) in den Sextner Dolomiten. Die maximal 2999 Meter hohen Gipfel sind eher etwas für Extrembergsteiger. Das gesamte Gebiet jedoch ist ein wunderbares Wanderrefugium und gewährt stimmungsvolle Momente. ©Samuele Gallini-stock.adobe.com

Die 12 Hektar großen Gärten von Schloss Trauttmansdorff bilden zusammen den Botanischen Garten Meran. 2005 wurde er als schönster Garten Italiens ausgezeichnet.
©IDM Südtirol/Othmar Seehauser



veredelt. Bei Hofführungen oder bei einer gemütlichen Wanderung über den Vinschger Weinweg lernt man die lokalen Produzenten und die Geschichten ihrer Produkte hautnah kennen – probieren ist dabei ausdrücklich erwünscht.

Wandern zwischen schneebedeckten Gipfeln und Palmen

Das Wandereldorado Südtirol bietet für Bergfexe und Genusswanderer beste Voraussetzungen: Ob man gemütlich von Hütte zu Hütte wandern möchte und abends in eine der quirligen Städte wie Bozen oder Meran zum Übernachten zurückkehrt, ob man die schroffen Gipfel der Dolomiten wie die legendären Drei Zinnen umrunden,

ob man ein malerisches Hochplateau wie die Seiser Alm in der Nähe von Bozen oder das Haflinger Plateau im Meraner Land erkunden möchte – hier kann man all das in unmittelbarer Nähe zueinander erleben. Ob zwischen Weinbergen oder Obstbäumen, entlang der Waalwege, unter Palmen in den Gärten von Schloss Trauttmansdorff in Meran oder umgeben von Jugendstilvillen auf dem Meraner Sissi-Weg – Südtirol ist als Wanderregion so abwechslungsreich wie schön. Familien entdecken Strecken mit kurzen Gehzeiten und wenig Steigungen, Profis wandern in allen Höhenlagen von 300 bis 1.200 Höhenmetern im milden Klima. Umgeben von historischen Burgen, moderner Architektur und der mediterranen sowie alpinen Natur findet jeder Naturliebhaber das Passende. ➔



Mit einer Größe von 56 Quadratkilometern ist die Seiser Alm die größte Hochalm Europas. Im Sommer kann man hier ausgedehnte Wanderungen und Bergtouren unternehmen, wie den seit 2006 gehbaren Hans-und-Paula-Steger-Weg. Er führt von Kompatsch nach Saltria.
©rudl1976-stock.adobe.com



Links: Typisch für das Meraner Land sind die Waalwege entlang der Bewässerungskanäle (Waaale). ©IDM Südtirol/Alex Filz

Unten: Der Meraner Höhenweg führt durch märchenhafte Landschaft. ©IDM Südtirol/Alex Filz

Rechts: Die Drei Zinnen sind auch ein hochalpines Wandergebiet. ©IDM Südtirol/Harald Wisthaler

Rechte Seite unten: Das Knottokino macht in Hafling die Landschaft zur Filmkulisse. ©TV Hafling/Marion Lafogler ©IDM Südtirol/Angelika Schwarz



Der Weinweg in Dorf Tirol ist als Themenweg angelegt. Zwischen Weinbergen und mediterraner Vegetation schlängelt sich der familienfreundliche Spazierweg genussvoll durch die sonnige Landschaft über den Dächern von Meran und bietet spannende Einblicke in den heimischen Weinbau.
©TV Dorf Tirol/Benjamin Pfitscher

München SÜD-Tipp Wandern:

Der sonnige Weinweg in Dorf Tirol kombiniert Sagen und Geschichten der Berge mit spannenden Einblicken in den heimischen Weinbau: Inmitten der Weinberge schmeckt ein Glas Merlot, Weißburgunder oder Vernatsch gleich noch köstlicher.

Das Freiluftkino am Hochplateau von Hafling, Vöran und Meran 2000 lädt Wanderer mit 30 „Kinosesseln“ aus Stahl und Kastanienholz ein, Platz zu nehmen und die einmalige Aussicht wie in einem Naturkino zu genießen. Vom sogenannten Knottkino des Künstlers Franz Messner überblickt man das gesamte Etschtal und genießt den überwältigenden Ausblick von den Bergspitzen der Texelgruppe bis zum Gantkofel, von der Aussichtsplattform Penegal und weiter zum Weißhorn.

In Kaltern am See entdecken Wanderer auf dem Rundwanderweg in der Rastenbachklamm ein beeindruckendes und mystisches Naturdenkmal mit tosenden Wasserfällen, plätschernden Wasserläufen, efeubewachsenen Bäumen und umgefallenen Stämmen. Ein Highlight ist die Aussichtsplattform mit Seepanorama.

Ob bei einem schicken Aperol-Aperitif in den Südtiroler Städten oder bei einem Gläschen Vernatsch in luftigen Höhen – Südtirol bietet das Beste beider Welten aus Kultur und Natur, Wellness und Genuss. ➔

Die Rastenbachklamm zwischen Altenburg und dem Kalterer See stellt mit ihren Wasserfällen und Wasserbecken, den efeubewachsenen Bäumen, umgefallenen Stämmen und dahin plätschernden kühlen Wasser ein beeindruckendes Naturdenkmal dar. Verschiedene Touren sind möglich, von etwa eineinhalb bis drei Stunden Gehzeit. Die Wanderungen sind auch Ungeübten zu empfehlen.

©Rastenbachklamm Tourismusverein Kaltern by Helmuth Rier





Fotos: michael huber | www.huber-fotografie.at

Das neue Chalet Salena – Privater Luxusurlaub in Südtirol in traumhaftem Ambiente

In wundervoller idyllischer Lage des Gsieser Tales, umgeben vom spektakulären Bergpanorama der Dolomiten, bietet das Chalet Salena mit sieben traumhaft schönen und edel ausgestatteten Premium-Chalets private Wohnräume für anspruchsvolle Genießer. Die einzelnen Designer-Chalets sind geräumig und warten mit 85 bis zu 150 Quadratmetern Wohnfläche auf.

Von der überdachten Loggia, der voll ausgestatteten Design-Küche mit Essecke, einem Wohnbereich mit hochwertiger Relax-Lounge und dem Romantic Fire wird alles für Ihr ideales Urlaubserlebnis geboten. Auf der Outdoor-Loggia oder der teilweise überdachten Terrasse finden sich eine finnische Zirbensauna, ein Whirlpool oder Schwimm-SPA. Eine Auswahl an wohltuenden Massagen kann direkt im eigenen Chalet genossen werden. Sozusagen „Hüttenurlaub de luxe“ mit allen Annehmlichkeiten eines Luxusurlaubs in Südtirol.

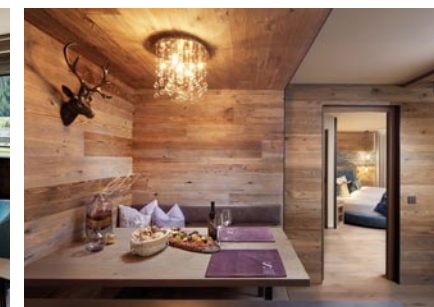
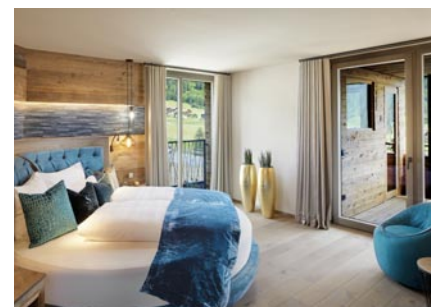
schen 3.000 Quadratmeter großen, wunderschön und abwechslungsreich gestalteten Wellness- & Spa-Bereich mit 48 verschiedenen Attraktionen zur Verfügung.

Neben Ruhe und Entspannung wird aber auch aktive Bewegung großgeschrieben. Die kostenlose Teilnahme am abwechslungsreichen Sport- und Vitalprogramm des Schwesterbetriebs Hotel Quelle – vom Wandern und Joggen, über Mountainbiken, Nordic Walking und Schwimmen bis zu Yoga, Stretching oder Pilates – komplettiert das Urlaubsangebot.

www.chalet-salena.com



Privater Luxusurlaub in Südtirol in traumhaftem Ambiente



Chalet Salena
 luxury & private lodge
 Tel. +39 0474 781008
 info@chalet-salena.com
 www.chalet-salena.com

Sterne für den Süden

In der dunklen Jahreszeit wendet der Mensch gerne den Blick in den Himmel. Wir zeigen Ihnen, wo die Sterne im Winter besonders hell schimmern und für festliche Stimmung sorgen.

©PiotrPawe-stock.adobe.com



Was passiert mit unserem Körper im Winter?

An welchen Nährstoffen haben wir bei der Umstellung vom warmen und hellen Sommer zur dunklen, kalten Jahreszeit zusätzlichen Bedarf? Welche Stoffe sind vor allem im Winter sinnvoll? In welchen Mengen? Und wie können wir diese über die Nahrung aufnehmen?



©funnyangel-shutterstock.com

Die nächste Ausgabe erscheint im November 2019

Impressum

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



Hinweis: Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos keine Gewähr. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Aufnahme in Onlinemagazine und Internet sowie Vervielfältigungen jeder Art nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlags. Die 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.



Gardasee im September
3 Übernachtungen ab € 990,-
1 Gourmet Abendessen
1 Flasche Champagner
2 Karten Vittoriale degli Italiani
1 Massage für Ihn
1 Maniküre für Sie

Moderne Architektur. Edle Materialien. Absolute Privatsphäre.

Exklusiver kann man am Gardasee nicht residieren

Vor der mediterranen Sehnsuchtskulisse des glitzernden Gardasees haben wir für Sie ein Reich aus Licht und Leichtigkeit geschaffen, das Design, Komfort und Exklusivität auf kunstvolle Art und Weise vereint. Mit maßgeschneidertem Service auf höchstem Niveau, ausgewählten Spa-Behandlungen und einem Gourmet-Restaurant der Spitzenklasse setzen wir in unserem Luxushotel bewusst neue Maßstäbe.

Villa Eden
LUXURY RESORT

www.villa-eden-gardone.com

A black and white photograph of a modern, minimalist interior. The space features large windows, a staircase on the left, and a dining area with a table and chairs. The overall aesthetic is clean and contemporary.

QVIII

QUARTIER ACHT

EXKLUSIVE IMMOBILIEN

Südliche Münchner Str. 8 | 82031 Grünwald

T +49.89.6495580

empfang@quartieracht.de

www.quartieracht.de