

Nov 2018 - Jan 2019

M Ü N C H E N  
**S W D**



GRÜNWALD HARLACHING PULLACH SOLLN STARNBERG WÜRMTAL

# Das Beste an der kalten Jahreszeit? Wintersport. Auf Porsche Art.

## Der Cayenne Turbo.

Erleben Sie die Faszination Porsche  
im Porsche Zentrum 5 Seen.

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

Kraftstoffverbrauch (in l/100 km): innerorts 16,4–16,2 · außerorts 9,5–9,3 · kombiniert 11,9–11,7; CO<sub>2</sub>-Emissionen kombiniert 272–267 g/km



PORSCHE

## Liebe Leserin, lieber Leser,



kürzlich sagte eine Dame zu mir: „Ein schönes Magazin machen Sie da. Ich blättere es gerne durch, und wenn ich die Bilder sehe und die Berichte lese, dann staune ich über die überraschende Schönheit und Vielseitigkeit unserer Wohnregion. Und wissen Sie“, fährt die Dame fort, „sehr gerne schaue ich mir auch die Anzeigen und die Berichte über die lokalen Geschäfte an. Das ist sehr interessant, und man erfährt immer wieder Neues.“

Die Dame hat mir aus dem Herzen gesprochen, denn für mich ist klar: Alle Dienstleistungen und Produkte können regional, gleich um die Ecke, in der Boutique, dem Kosmetikinstitut oder beim Schreiner eingekauft werden. Die Qualität stimmt und die Bedienung ist freundlich und kompetent.

Es reicht nicht, unsere schöne Wohnregion und unsere Lebensqualität zu loben, wenn wir ihr beim Einkaufen nicht die Treue halten. Nehmen Sie sich bei Ihrem nächsten Einkauf ein wenig Zeit, schlendern Sie durch die Geschäfte, kaufen Sie beim lokalen Gewerbe ein, machen Sie eine kleine Pause, trinken Sie einen Kaffee und gehen Sie mit Ihrer Familie ins Restaurant gleich nebenan. Neben vielen anderen attraktiven Aspekten unserer Region möchte Ihnen das MünchenSÜD-Magazin auch das vielfältige Angebot des örtlichen Gewerbes nahebringen. Ich wünsche Ihnen einen schönen Advent und viel Spaß bei den Weihnachtseinkäufen.

Herzlichst Ihre

Sabina Würz  
Herausgeberin-Chefredakteurin

## Schlafsofas aus der Schweiz – Funktionalität trifft auf Design

**BED for LIVING entstand aus der Idee, ein gesundes Bett in ein bequemes Designsofa zu verwandeln.**

Was funktional und pragmatisch ist, sieht zumeist nicht unbedingt gut aus. Ästhetisch ansprechendes wiederum entbehrt häufig praktischer Aspekte. Beides zusammengebracht hat die Schweizer Firma SWISS PLUS mit ihrer Schlafsofakollektion BED for LIVING – eine Synthese aus Multifunktionalität und Design. Zehn Modelle stehen zur Auswahl, entwickelt und optimiert für unterschiedlichste Ansprüche. Sie alle vereinen den gesunden Schlaf mit der Ästhetik eines Designsofas. Und sie alle werden mit viel Liebe zum Detail in der Schweiz hergestellt.

### «Schlafen und Sitzen darf keine Kompromisse beinhalten»

Jörg Keller, Gründer und Inhaber von SWISS PLUS, war mit den gängigen Schlafsofas nicht zufrieden. Meist ein Kompromiss und weniger eine optimale Lösung ist das herkömmliche Schlafsofa. Kellers Vision war ein Bettsofa, das die Funktionalität im Design ausgeklügelt verbirgt. «Daher werden beispielsweise die Auszugsfüsse, die den Auszugsteil halten, wie die Rollen eines Flugzeugs hinaufgezogen, sie werden unsichtbar», erläutert er. «Weitere Schlüsselkomponenten unserer Schlafsofas sind, dass Schlafen und Sitzen keine Kompromisse, sondern je eine eigene Lösung



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

**Swiss Plus AG  
Showroom München**  
Thierschstr. 38  
bei Casavela GmbH  
Telefon: 0172 389 01 96  
schlafsofa@swissplus.net  
www.swissplus.net

Di–Fr 11.00 bis 18.30 Uhr  
Sa 10.00 bis 16.30 Uhr



Jörg Keller, Gründer und Inhaber

darstellen». Konkret bedeutet das: Eine durch Schaumbombierung konstruierte Sitzoberfläche sorgt für ein bequemes Sitzen und eine profilierte Komfort-Schaumkernmatratze – für ein perfektes Bettklima!

### Neuer Showroom in München

Swiss Plus hat kürzlich eine Ausstellung in der Innenstadt Münchens eröffnet. Hier lassen sich Sitz- und Liegequalität der Schlafsofas auf Herz und Nieren testen. Zur Auswahl stehen unzählige Stoffe und Leder aus der Hauskollektion, sowie edle Zwerne aus Italien. Mit der Entwicklung von BED for LIVING ist SWISS PLUS ein über die nationalen Grenzen hinaus reichender genialer Wurf gelungen.



# Weihnachten wie früher

Eine Zeitreise in die Vergangenheit

*Im Salzburger Saalachtal feiert man  
den Advent noch ganz besinnlich.  
©Ackermännchen*

Man glaubt es kaum, aber trotz allem vorweihnachtlichen Stress und brutalem Kommerz: Es gibt sie doch noch, Orte, an denen man sich wie in einer Zeitreise fühlt, wo man wie früher ganz besinnlich und gemütlich den Advent zelebriert. Leise, beschaulich, traditionell und ganz ohne Hektik und Stress ... und wenn Petrus besonders gut aufgelegt ist, mit ein paar Schneeflocken, denen es im Schein der Laternen zu tanzen gefällt. Zum Beispiel auf einem Wanderweg am Katschberg in 1.750 Metern Höhe, auf der Festung in Kufstein, vor einer Wallfahrtskirche im Salzburger Saalachtal oder unterirdisch an der Mosel. MünchenSÜD verrät, wo man den Advent herzerwärmend feiern kann.

#### **Katschberger Adventweg: Weihnachten auf 1.750 Meter Höhe**

Hoch oben in den Bergen, inmitten unberührter Natur, erwartet Besucher ein Adventszauber fernab von Kitsch und Kommerz: der Katschberger Adventweg. Auf dem 6,8 Kilometer langen Rundweg auf 1.750 Höhenmetern wandert man durch die verschneite Landschaft des Gontals und kehrt in liebevoll restaurierte Heustadel ein. Die außergewöhnliche Bergstimmung dieser Adventswelt kann man auch vom Pferdeschlitten aus, ganz gemütlich dick eingemummt, erfahren. Alphorn- und Wei-

senbläser entlang des Weges stimmen Winterwanderer auch musikalisch auf Weihnachten ein. Die traditionellen Adventslieder in der Gesangshütte sowie die Weihnachtsgeschichten in der Hütte der Geschichtenerzählerin rufen kostbare, aber im Alltag verlorengegangene Erinnerungen hervor, wie Weihnachten früher einmal war und vielleicht wieder werden könnte. Kinderaugen leuchten in der Teddybärenwerkstatt, und in der Hütte der Stille findet das sonst so hektische vorweihnachtliche



*Beim Katschberger Adventweg wandert man durch die verschneiten Berge von Station zu Station.  
©Tourismusregion Katschberg-Rennweg*



Nachts erleuchten zahlreiche Laternen den Wanderweg und zaubern eine wunderbare Weihnachtsstimmung.  
©Tourismusregion Katschberg-Rennweg





*In der Kufsteiner Festung  
fühlt man sich in längst  
vergangene Zeiten zurück-  
versetzt.  
©vanmeyphotography*

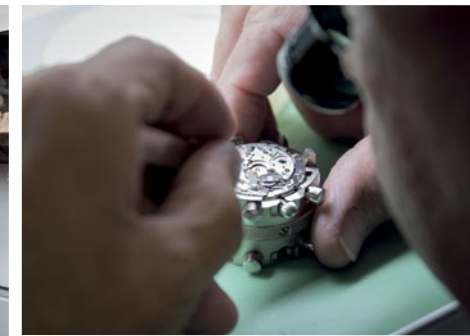
Treiben endlich einen Ruhepunkt. Auf der Wanderung sorgen unzählige Laternen für eine romantische Atmosphäre, der man sich nicht entziehen kann. Aufwärmen kann man sich in den einzelnen Heustadeln und Hütten sowie an den kostenlosen Teestationen. Besucher erreichen den Katschberger Adventweg zu Fuß oder mit dem Pferdeschlitten. Vom Alpengasthof Bacher sind es 45 Gehminuten bis zum Beginn des „Wichtelwegs“. Fahrten mit dem Pferdeschlitten sind mit Voranmeldung möglich. Der Katschberger Adventweg öffnet vom 28. November bis zum 25. Dezember vier Mal pro Woche seine Tore, jeweils mittwochs, freitags, samstags und sonntags von 14:00 bis 20:30 Uhr sowie am Dienstag, den 25. Dezember von 14:00 bis 20:30 Uhr.

#### **Adventsmarkt auf der Festung Kufstein: Märchenhafter Weihnachtszauber**

Das uralte Gemäuer der Festung Kufstein, die auf einem Felsen hoch über dem Inntal trutzig aufragt, wirkt durch das Licht tausender von Lämpchen geradezu märchenhaft, und am Horizont legt sich die verschneite Tiroler Bergwelt wie ein Ring schützend um die Burg. Der Weihnachtszauber auf der Festung Kufstein entführt in die beschauliche Adventszeit von einst. Ruhe. Besinnlichkeit. Ursprünglichkeit. Tiroler Traditionen. Handwerkskunst und Brauchtum der Festungsstadt stehen hier im Mittelpunkt. Das historische Ambiente des Wahrzeichens von Kufstein bildet den stimmungsvollen Rahmen für eine



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





*Umringt von historischen Gemäuern und der Tiroler Bergwelt stehen in Kufstein Traditionen und Brauchtum im Mittelpunkt der Feierlichkeiten.  
©vanmeyphotography*





Bei der Bergweihnacht von Maria Kirchenthal geht's auch musikalisch traditionell zu. ©Ackemännchen

zauberhafte Weihnachtswelt mit Tiroler Köstlichkeiten, Schmankerln aus der Region sowie Glühwein und Punsch. Beim Gang durch die Kasematten fühlt man sich in das Leben von einst versetzt, in eine andere Welt voll besinnlicher Momente. Bei den kleinen Gästen stehen die Adventswerkstatt und die Weihnachtsbackstube hoch im Kurs. An den vier Wochenenden vor Weihnach-

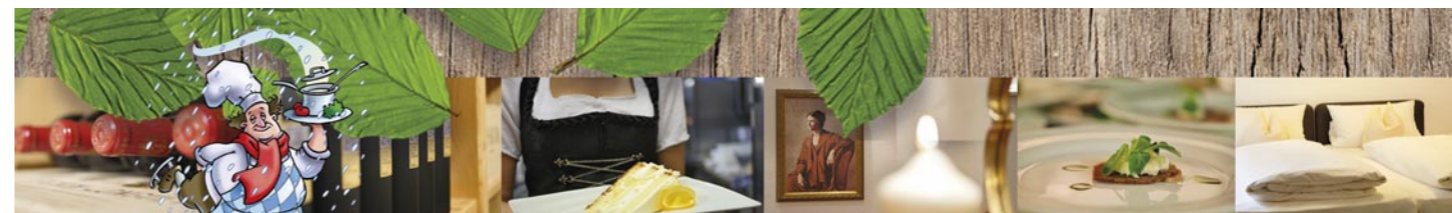
ten präsentiert sich den Besuchern jeweils von 11:00 bis 18:00 Uhr in den Kasematten der Josefsburg und im Freiareal der Festungsarena eine liebevoll gestaltete Weihnachtswelt mit kulinarischen Köstlichkeiten, heimischem Kunsthandwerk und ausgesuchten Geschenkideen. Der Weihnachtszauber hat an den Wochenenden 24./25. November, 1./2. Dezember, 8./9. Dezember und

15./16. Dezember geöffnet, am 4. Adventswochenende ist KEIN Weihnachtszauber auf der Festung. Erwachsene zahlen 6,- Euro, Kinder 4,- Euro und Familien mit zwei Erwachsenen und Kindern 14,50 Euro.

### Bergweihnacht Maria Kirchenthal: Adventsmarkt vor der Wallfahrtskirche

Vor der eindrucksvollen Kulisse der Wallfahrtskirche bietet der Adventsmarkt in Maria Kirchenthal eine ganz besondere Atmosphäre. Beliebt ist die Bergweihnacht vor

allem bei Familien. Die kleinen Besucher können es gar nicht erwarten, das Engelpostamt zu besuchen und ihre Wünsche an das Christkind loszuwerden – da werden die Augen groß, denn das „Engel“ nimmt die Briefe persönlich entgegen. Weihnachtliche Geschichten und Lieder oder das Verzieren von frischem Lebkuchen verkürzt den Kindern die Wartezeit auf das Christkind. Auch das knisternde Lagerfeuer zieht die Kleinen wie magisch an, denn hier erzählt Wichtel Alfred seine unwiderstehlichen Weihnachtsgeschichten. In der Bastelwerkstatt werden die letzten Geschenke fertiggestellt, und gemeinsam grillt man Stockbrot und Würstchen am offenen Feuer. Das



Fr. 9. Nov. **Sissi Geschichten-Dinner** mit 3-Gang Menü zu € 45 p.P.

Sa. 17. Nov. **Magic Dinner** mit Zauberer René Frotscher und 4-Gang Menü zu € 59 p.P.

Do. 6. Dez. **Nikolaus-Candle-Light-Dinner** mit 3-Gang Menü zu € 33 p.P.

So. 16. Dez. **Camylo's Weihnachtskonzert** ab 14 Uhr

Mo. 31. Jan. **Silvester Gala-Dinner** mit Live Band, Feuerwerk, 7-Gang Menü u.v.m zu € 119 p.P.



Hotel  
Restaurant  
Biergarten

WALDGASTHOF  
*Buchenhain*

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



Auf dem Puppenhaus Festival im Londoner Kensington kommen kleine Dinge ganz groß raus.

mit Fackeln geheimnisvoll beleuchtete Areal vor der Wallfahrtskirche bietet die perfekte Kulisse für diesen kleinen, aber feinen Adventsmarkt. Kunsthandwerker aus der Region präsentieren und verkaufen hier Selbstgemachtes, Gestricktes, Gefilztes, Getöpferes und Geschnitztes, und am Stand des Naturparks probiert man frisches Brot und Almkäse von der Kallbrunnalm oder die berühmten Naturparkwürste. Vom Parkplatz St. Martin führt eine rund 45-minütige Wanderung durch den verschneiten Winterwald hinauf zu einem der bedeutendsten Wallfahrtsorte im Salzburger Land. Am Beginn der Mautstraße stehen auch Taxis, die Besucher gratis zum Markt

transportieren. Die Bergweihnacht findet 2018 am 8./9. Dezember sowie am 15./16. Dezember samstags von 14:00 bis 18:00 Uhr und sonntags von 11:00 bis 18:00 Uhr statt.

#### **Puppenhaus Festival in Kensington: Die ganze Welt in einer Nussschale**

Das Puppenhaus Festival in London vereint seit über 30 Jahren die schönsten und ausgefallensten Puppenhäuser, Miniaturmöbel und klitzekleine Alltagsgegenstände.



# Papier, Design und Print

► Gmund Papier Shop



**GMUND**  
PAPIER SHOP



Mangfallstraße 5  
Gmund am Tegernsee

Tel. 08022 750011  
[www.gmund.com](http://www.gmund.com)

Nur die Besten ihres Faches dürfen hier in Kensington ihre Kunstwerke präsentieren.



Das Londoner Puppenhaus Festival begeistert mit liebevollen Details Groß und Klein.

Nur die besten Handwerker ihres Faches stellen hier ihre Miniaturausgaben des alltäglichen Lebens vor und stehen Besuchern Rede und Antwort, wie man diese selbst herstellt. 170 Künstler aus aller Welt präsentieren ihre Kreationen bei diesem außergewöhnlichen Festival in Kensington: Von voll ausgestatteten Villen über Teddybären bis hin zu Minimöbeln finden hier nicht nur Sammler und Puppenhausliebhaber handgemachte Geschenke sowie Werkzeuge und Tipps, wie man diese selbst

herstellt. Diese Mitbringsel passen selbst in den kleinsten Koffer. Auch Familien mit kleinen Kindern können hier ihre Fantasie spielen lassen und in die große Welt der kleinen Dinge eintauchen. Der 50. Event dieser Art öffnet am 1. Dezember 2018 seine Tore im stimmungsvollen Ambiente der Kensington Town Hall und am 3. Februar 2019 in der City of London. Hier kommt das Kleine ganz groß raus. Die Öffnungszeiten sind von 11:00 bis 16:00 Uhr, Tickets kauft man am besten rechtzeitig online. ➔



*Der Mosel-Wein-Nachts-Markt wird in den alten Weinkellern der Stadt Traben-Trarbach zelebriert. Das sogenannte „Vinotropolis“ ist ein Netz aus zusammenhängenden unterirdischen Weinkellern aus dem 16. Jahrhundert. Mit viel Wein und Kunsthandwerk startet man hier feucht-fröhlich in die Adventszeit.*

*© Baumann Fotografie „Jan-Gerrit Baumann“*

### **8. Mosel-Wein-Nachts-Markt in Traben-Trarbach: Weihnachten im unterirdischen Weinkeller**

Das mystische Netz aus Weinkellern aus dem 16. Jahrhundert, das sich unter der Stadt Traben-Trarbach erstreckt, verwandelt sich zur Weihnachtszeit in einen höchst originellen unterirdischen Adventsmarkt. Im Halbdunkel der sogenannten „Vinotropolis“ präsentieren Kunsthandwerker und Aussteller von Mosel, Eifel, Hunsrück und Rhein ihre hochwertigen Dekoartikel, Geschenkideen sowie kulinarische Spezialitäten und Produkte rund um das Thema Wein und Wellness. Antikes sowie kreatives Mode- und Schmuckdesign aus der

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



An der Mosel feiert man den Advent unter der Erde. ©G.Weyrich

Region kommt dabei nicht zu kurz. Der bislang einzige unterirdische Weihnachtsmarkt rund um Wein, Genuss und Wellness lädt nicht nur zum gemütlichen Verweilen unter Tage ein. Auch außerhalb der Traben-Trarbacher Unterwelt stimmt ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm mit kulturellen, traditionellen und musikalischen Highlights auf das schönste aller Feste ein. Vom 23. November 2018 bis zum 1. Januar 2019 können Besucher

jeweils an den Wochenenden den unterirdischen Adventsmarkt erleben. Geöffnet hat die Unterwelt vom 23. November bis zum 16. Dezember freitags bis sonntags von 11:00 bis 21:00 Uhr, vom 20. Dezember 2018 bis 1. Januar 2019 täglich von 11:00 bis 21:00 Uhr und am 31. Dezember von 11:00 bis 16:00 Uhr. Am 25. November sowie am 24. und 25. Dezember ist der Mosel-Wein-Nachts-Markt geschlossen. ■



## Kunsthandel Seidl - Beratung ist Mehrwert!

Nach Firmengründung durch Josef Seidl im Jahr 1958 folgte wenige Jahre später das erste Ladengeschäft in München-Schwabing. Nach 40 Jahren stand dann der Umzug in die Geschäftsräume in Grünwald an. Längst wird der Kunsthandel in der zweiten Generation von Rudolf und Ehefrau Carmen Seidl geführt. Seit 2014 stellt Kunsthandel Seidl ausschließlich auf vielen bedeutenden europäischen Kunst- und Antiquitätenmessen aus. Fachkenntnis und Diskretion prägen seit über 60 Jahren das Vertrauensverhältnis zu den Kunden. Kunsthandel Seidl gibt gerne kompetente Beratung bei allen Fragen zu Schmuck, Uhren, Diamanten und Edelsteinen, Silber, Porzellan, Möbel, Gemälden, Kunsthandwerk, Glas, Militaria,

Volkskunst und in vielen weiteren Bereichen. Wenn auch vieles heute nicht mehr gefragt ist und sich nur noch wenige Sammler für Objekte aus früherer Zeit interessieren, so gilt immer noch das Motto „Qualität aus Tradition“. Das Besondere hat Bestand und bleibt auch in der Zukunft erhalten. Nicht nur der Verkauf, sondern auch der Ankauf von interessanten Objekten bzw. hochwertigen Kunstgegenständen spielt für Kunsthandel Seidl eine wesentliche Rolle. Wer einen kleinen oder größeren Schatz veräußern möchte, kann sich jederzeit an Rudolf und Carmen Seidl wenden. Fachliche Beratung und faire Preise kennzeichnen dabei den seriösen Kundenservice.

[www.seidl-antiques.de](http://www.seidl-antiques.de)

**SEIDL**  
KUNSTHANDEL

Individuell. Persönlich. Unkompliziert.

gegründet  
**1958**



Sie benötigen ehrliche Beratung für die realistische und seriöse Bewertung ihrer Schätze oder Erbschaft?

Kunsthandel Seidl ist schon über 60 Jahre International tätig und weiß was am aktuellen Kunstmarkt los ist.

In den letzten Jahren haben sich die Preise von sehr vielen Kunst- und Sammelobjekten dramatisch verändert!

Ihre persönliche Expertise vom 100% diskreten Fachmann ist günstiger als Sie denken und bringt ihnen emotionalen und finanziellen Mehrwert!

**WIR SUCHEN GEGEN SOFORTIGE BARZAHLUNG!**  
Schmuck ≈ Uhren ≈ Gold ≈ Silber ≈ Edelsteine ≈ Asiatika

Firmensitz in Grünwald  
**089/ 6419710**

Porsche Zentrum 5 Seen

## Wo Sportwagen-Träume zu Hause sind



Seit über 50 Jahren ist das Porsche Zentrum 5 Seen Anziehungspunkt für Sportwagen-Enthusiasten aus der ganzen Region. Was das kompetente Team tagtäglich antreibt? Der Wille zur Höchstleistung. Der Mut, immer wieder neue Wege zu gehen. Und die Liebe zu den faszinierenden Leistungssportlern aus dem Hause Porsche.

Als inhabergeführtes Familienunternehmen steht das Autohaus für generationenübergreifende Sportwagen-Kompetenz. Mit formvollendeten Meisterwerken der Ingenieurskunst, individuellen Beratungsangeboten und

exzellenten Serviceleistungen stellt man hier sicher, dass jeder Kunde auf der Ideallinie landet. Das umfangreiche Angebot und die schnelle Bearbeitung aller Anliegen sind einen Besuch im schönen Süden von München wert.

**Verkauf** Mit viel Leidenschaft, persönlicher Hingabe und attraktiven Konditionen sorgen erfahrene Verkaufsberater dafür, dass Sportwagen-Träume zur Wirklichkeit werden – und zwar in Porsche typischer Höchstgeschwindigkeit. In der entspannten Atmosphäre der Ausstellungsräume kann man sich hier von der Porsche Modellfamilie begeistern lassen und seinen persönlichen Spitzensportler finden.

**Service** Das hochqualifizierte Service-Team liefert die Porsche typische Premium-Qualität in allen technischen Bereichen. Mit exzellenter Fachkompetenz und hochmodernem Equipment sorgen zertifizierte Service-Mitarbeiter immer für die Bestform Ihres Porsches. In jeder Saison. Auf jedem Terrain. Für alle Belange auf der Straße oder auf der Rennstrecke.

**Porsche Classic** Ihr Sportlerherz schlägt für historische Porsche Modelle? Auch dann sind Sie hier an der richtigen Adresse. Seit 2014 ist das Porsche Zentrum 5 Seen zertifizierter Porsche Classic Partner, einer der ersten in Deutschland, und kann bei der fachgerechten Reparatur und Restauration von legendären Old- oder Youngtimern auf mehr als 50 Jahre Erfahrung zurück-

blicken. Mitarbeiter mit mehr als 45 Jahren Erfahrung garantieren hier optimales Fachwissen.

**Event-Highlights** Mit abwechslungsreichen Event-Highlights sorgt das Porsche Zentrum 5 Seen dafür,



dass die Kunden kein Highlight aus der faszinierenden Porsche Erlebniswelt verpassen und ihre Leidenschaft für die Marke Porsche auch auf der Rennstrecke ausleben können. Bei der Ausrichtung zahlreicher Fahrveranstaltungen und -trainings ist auf die Performance des langjährigen Partners, den European Speed Club, und auf den befreundeten Porsche Club Rems-Jagst e. V. Verlass.

[www.porsche-5seen.de](http://www.porsche-5seen.de)



## Drei Fonds der FIVV AG erhalten die Euro-FondsNote 1

FIVV-MIC-Mandat-Offensiv & FIVV-MIC-Mandat-Wachstum & FIVV-MIC-Mandat-Rohstoffe

Vor wenigen Wochen durften wir Ihnen hier die erfreuliche Nachricht überbringen, dass die FIVV AG von der WirtschaftsWoche für ihre Anlagestrategie „Offensiv & Flexibel“ zu einem der besten Vermögensverwalter der vergangenen Jahre ausgezeichnet wurde. Wir freuen uns, Ihnen heute die nächste Prämierung der FIVV-MIC-Mandat-Fonds verkünden zu dürfen: In den vergangenen Monaten haben der FIVV-MIC-Mandat-Wachstum, der FIVV-MIC-Mandat-Offensiv und der FIVV-MIC-Mandat-Rohstoffe die Euro-FondsNote 1 und in diesem Rahmen das beste aller möglichen Ratings erhalten.



Die Euro-FondsNote bewertet Fonds innerhalb eines bestimmten Zeitraums nach strengen Kriterien. Die Berechnung basiert hierbei neben quantitativen (70 Prozent) auch auf qualitativen (30 Prozent) Faktoren, was die Euro-FondsNote von vergleichbaren Ratings abhebt.

**FIVV-MIC-Mandat-Offensiv** (WKN 979086) Sie suchen eine Anlage, die eine Rendite auf dem Niveau internationaler Aktienmärkte erzielt, und sind bereit, ein höheres Risiko einzugehen? Hierfür bietet sich unser FIVV-MIC-Mandat-Offensiv an: Chancenorientierte Anlageklassen wie beispielsweise Aktien und Rohstoffe bilden den größten Teil der Vermögensstruktur.

**FIVV-MIC-Mandat-Wachstum** (WKN A0NAAF) Für Investoren, die eine höhere Renditeerwartung haben und bereit sind, größere Wertschwankungen als bei rein festverzinslichen Anlagen zu akzeptieren, bietet sich die wachstumsorientierte Strategie an: Offensive Anlageklassen wie beispielsweise Aktien und Rohstoffe werden im Vergleich zu defensiven Anlageklassen übergewichtet.

**FIVV-MIC-Mandat-Rohstoffe** (WKN A0NAAA) Der FIVV-MIC-Mandat-Rohstoffe investiert in Wertpapiere aus den Bereichen Edel- und Industriemetalle, Agrarrohstoffe sowie Öl und Wasser. Die geographische und branchenbezogene Aufteilung des Fondsvermögens richtet sich dabei nach der relativen Attraktivität der einzelnen Märkte.

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

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

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



ATELIER FÜR GOLDSCHMIEDEKUNST

Obermarkt 10 | 82515 Wolfratshausen | +49 (0)8171/968 32 88 | www.bicallas.de  
Montag bis Freitag 10:30 - 13:00 und 14:30 - 18:00 Uhr | Samstag 10:30 - 13:00 Uhr | Mittwoch geschlossen  
Gerne auch nach telefonischer Vereinbarung.

## Von zukünftigen Global Playern und einer friedlichen Welt

Die frühe Vermittlung von Interkulturellen Kompetenzen ist unerlässlich. In den multikulturellen und mehrsprachigen Gruppen der Premium-Kita Elly & Stoffl bekommen die Kinder schon früh die Chance, unterschiedliche Sichtweisen und Wertvorstellungen kennenzulernen. Im Zentrum der interkulturellen Erziehung steht dort das gemeinsame Bemühen um ein friedvolles Zusammenleben, das geprägt ist von Akzeptanz und Respekt allen Menschen gegenüber. Auch die Bereitschaft, die eigene Sichtweise als eine Perspektive unter vielen verschiedenen zu sehen, ist ein wichtiger Bestandteil der Philosophie von Elly & Stoffl. Damit Kinder auch im späteren Leben Vorurteile und Stereotypisierungen hinterfragen und Benachteiligungen erkennen, ist es wichtig, ihnen

ein Bewusstsein für den Mehrwert von Diversität zu verschaffen.

Interkulturelle Pädagogik vermittelt allen Kindern das Gefühl „Du bist angenommen, so wie du bist! Wir haben Respekt vor deiner Kultur und wir sind neugierig, was wir von dir lernen können!“. Dass Kinder von sich aus niemals auf die Idee kämen, wahrgenommene Unterschiede als eine Frage der Nationalität oder Ethnie zu sehen, muss man sich immer wieder bewusst machen. Die einmal erworbenen kulturellen Vorurteile und Stereotypen bleiben allerdings im Gedächtnis präsent, auch wenn sie nicht mehr der aktuellen Einstellung entsprechen. Sie werden in Situationen, in denen automatische Prozesse ablaufen, unbewusst aktiviert. Deshalb ist es so wichtig, dass wir bereits im Elementarbereich konsequent sowohl interkulturell und vorteilsbewusst als auch antirassistisch und antidiskriminierend arbeiten.

Elly & Stoffl bietet maßgeschneiderte und flexible Betreuungsmodelle bei Öffnungszeiten von 7:00 bis 19:00 Uhr und ohne Schließzeiten in den Ferien. Ein Einstieg ist auch unterjährig möglich. Weitergeführt wird das pädagogische Konzept in Grundschule und Gymnasium am Jules Verne Campus.

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



**ELLY & STOFFL**  
PRIVATKINDERGÄRTEN UND -KRIPPEN



Bilinguale Premium-Kita  
Kneipp-Zertifizierung  
Lange Öffnungszeiten  
Frische Bio-Küche  
Überdurchschnittlicher  
Betreuungsschlüssel  
Vielseitiges Kursprogramm  
Krippe, Kindergarten, Hort

*Mein Kind in besten Händen, von Anfang an.*

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

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



# Weltpremiere in den FÜNF HÖFEN

Ende September eröffnete der neue Massimo Dutti Flagship-Store in den FÜNF HÖFEN – auf größerer Fläche, mit neuem Storekonzept und vielen, teils einzigartigen Specials. Wir haben uns mal umgesehen. ➔





Das Warten hat sich gelohnt: Sieben Monate mussten die Münchner auf ihren Massimo Dutti an der Theatinerstraße verzichten. Jetzt ist der beliebte Fashion-Store wieder da. Auf mehr als 900 Quadratmetern und zwei Ebenen wurde in den FÜNF HÖFEN weltweit erstmals das neue Storekonzept der Marke realisiert.

Beim Betreten des Stores wird man umfassen von sanftem Duft und einer voluminösen botanischen Installation des belgischen Blumenkünstlers Thierry Boutemy – bekannt geworden durch seine Arrangements für Sofia Coppolas Kinofilm „Marie Antoinette“. Ein paar Schritte weiter öffnet sich der Raum in ein luftiges Ambiente aus schlichtem Designmobiliar, mit luxuriösem Marmor-

boden, kunstvollen Tapeten, sanften Farben und raffiniertem Lichtdesign.

#### Einmalige Kollektionen und Services

Im Erdgeschoss: die Damen-Kollektionen, mit „Limited Editions“ und der exklusiven „Munich Selection“ – ausgewählten Kleidungsstücken, die eigens für den Münchner Store produziert werden und nur hier erhältlich sind. Auf der Treppe nach oben bestaunt man eine Inszenierung der Münchner Künstlerin Natalie Loher – und spaziert in die Herren-Abteilung. Unter den Kollektionen finden sich auch hier Limited Editions, eine „Munich Selection“ und – weltweit erstmals – die brandneue „Travel Collection“. Wie beim Maßschneider wird man im hintere-





ren Bereich bedient: Die „Personal Tailoring Kollektion“ wird bei Bedarf individuell perfekt angepasst. Premiere in München hatte auch Massimo Duttis neue, persönliche Stilberatung: Spezialisierte Mitarbeiter betreuen intensiv, empfehlen Outfits und stehen bis zur Entscheidung zur Seite – auch mit Terminvereinbarung.

#### Spieglein, Spieglein ...

Die neuesten Hightech-Features feierten hier übrigens ebenso Weltpremiere: „Magic Mirrors“ und interaktive Umkleidekabinen. An den interaktiven Spiegeln kann man sich inspirieren lassen oder gezielt nach Artikeln und ihrer Verfügbarkeit im Store suchen. „Magic“ wird es, wenn man ein Teil nahe vor den Spiegel hält: Alle Informationen erscheinen wie von Zauberhand auf dem Screen. Und wer gerade keine Zeit zum Anprobieren oder Anstellen an der Kasse hat, scannt den Barcode am Spiegel mit dem Smartphone und bestellt das Lieblingsstück per Massimo Dutti App nach Hause.

Ähnlich verblüffend: die Umkleiden. Ein Mitarbeiter scannt die mitgebrachten Teile am Tresen – und abrakadabra: Sie werden am Touchscreen in der zugewiesenen Kabine angezeigt. Per Fingertipp kann man sich dort über die Kleidungsstücke informieren, andere Größen oder Farben oder den Mitarbeiter selbst herbeizaubern. Auf Wunsch werden auf dem Screen auch dazu passende Kleidungsstücke, Accessoires oder Alternativen vorgeschlagen.

Unser Fazit: Magic! Mit dem neuen Massimo Dutti Store bieten die FÜNF HÖFE – neben vielen anderen Markenstores, die man in ganz München nur hier findet – ein weiteres exklusives Highlight. Ein Muss auf jedem Shoppingtrip durch die Innenstadt. ■

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

w w w . d i e n o r d w a n d . c o m  
d i e N O R D W A N D



LARGE FORMAT MUSEUM PRINTS  
of exceptional photographs

SHOWROOM: KLENZESTR. 38, 80469 MÜNCHEN TEL. (089) 54417315

# Das Einkaufsparadies Schlosspassage

im Herzen Grünwalds mit Parkplätzen  
vor der Türe →





Rund 40 Ladengeschäfte und Dienstleister, 60 kostenlose Stellplätze und ein enormes Angebot an Waren und Serviceleistungen erwarten die Besucher in der SCHLOSSPASSAGE, dem modernen Einkaufszentrum mitten im Zentrum Grünwalds. Mit einem einzigen Parkstopp können zahlreiche Einkäufe erledigt und Dienstleistungen in Anspruch genommen werden – und nach dem komfortablen Bummel durch die Geschäfte ist auch für Entspannung und kulinarische Stärkung gesorgt. Auf 7.000 Quadratmetern Areal und 3.000 Quadratmetern Einzelhandelsfläche bietet die SCHLOSSPASSAGE

einen attraktiven Mix aus Ladengeschäften und Dienstleistern, der in seiner Vielfalt im weiten Umkreis einmalig ist. Mehrere Lebensmittelgeschäfte, ein Juwelier, eine Buchhandlung, Läden für Schuhe, Mode und Geschenke, ein Sanitätshaus, eine Parfümerie, Schreibwaren mit Toto- und Lotto-Annahme sowie ein breites gastronomisches Angebot – in der SCHLOSSPASSAGE bleibt kein Wunsch unerfüllt. Neuzugänge sind unter anderem ein Concept Store, ein Geschäft für den Tierbedarf und das Creative Center mit Kursen für Jung und Alt. Die Größe und Vielfalt des Einkaufszentrums verteilt





sich auf viele überschaubare Läden, in denen persönliche Atmosphäre und individueller Service großgeschrieben werden. Ein ausgeklügeltes Leitsystem macht die einzelnen Geschäfte schnell auffindbar, die Unternehmen im Obergeschoss sind über Aufzüge bequem erreichbar. Alle Türen öffnen sich bei Annäherung automatisch, um so problemlos die Aufzüge erreichen zu können. Nahezu unschlagbar ist die Erreichbarkeit. Trambahn, MVV-Buslinien, Taxi und Grünwalder Linientaxi hal-



### Verlosung!

Schicken Sie Ihre Quittung (ab 50 Euro im Original) aus einem der Geschäfte der SCHLOSSPASSAGE an SCHLOSSPASSAGE GmbH & Co. KG, Schlosstraße 14 c, 82031 Grünwald und nehmen Sie so automatisch an der Verlosung im Dezember für einen 50-Euro-Gutschein und weitere Gutscheine für die Glühwein-Alm teil!

Bitte vergessen Sie nicht, Ihren Absender und die Telefonnummer beizulegen.

ten unmittelbar vor dem Eingang, für Autofahrer gibt es Parkplätze direkt im Einkaufszentrum und in den angrenzenden Straßen, für Radfahrer sind zahlreiche Abstellmöglichkeiten vorhanden, und Fußgänger finden Rastmöglichkeiten im lauschigen Innenhof der Passage.

Wer sich einen ersten Eindruck verschaffen möchte, schaut bei der SCHLOSSPASSAGE auch bei Facebook oder Instagram vorbei. ■

[www.schlosspassage.com](http://www.schlosspassage.com)



# SCHLOSSPASSAGE

Ihr Einkaufszentrum im Herzen von Grünwald

## Alles unter einem Dach

ACCESSOIRES FÜR TIERE  
ALLGEMEINARZT PRAXIS  
ASIA BISTRO  
BAR, CAFÉ, EIS  
BILLARD & SKY SPORTS BAR  
BÜCHER  
BÜROBEDARF  
CAFÉ, TEE, SCHOKOLADE  
CREATIVE CENTER  
DAMEN-, BADEMODE,  
DESSOUS

DAMENMODEN  
FAHRSCHULE  
FISCH DELIKATESSEN  
FITNESS  
FRISEUR  
GESCHENKE & ACCESSOIRES  
HÖRAKUSTIK  
HUNDE-, KATZENFUTTER  
ITALIENISCHE FEINKOST  
ITALIENISCHES RESTAURANT  
JUWELIER

KAMPFSPORTSCHULE  
KINDERMODEN  
KÜNSTLERMATERIAL  
METZGEREI  
MOBILFUNK  
NAGELSTUDIO  
OBST UND GEMÜSE  
OPTIKER  
PARFÜMERIE  
PHYSIOTHERAPIE  
REINIGUNG

REISEBÜRO  
SANITÄTSHAUS  
SCHNEIDEREI  
SCHREIBWAREN & LOTTO  
SCHUHE  
STEUERBERATUNG  
THAI-MASSAGE  
TRAININGSZENTRUM  
VERMÖGENSVERWALTUNG  
WOHNACCESSOIRES






  
 Feiern Sie  
 Weihnachten am  
 Starnberger See mit  
 dem schönsten  
 Panorama bis ins  
 Voralpenland.



WEIHNACHTEN IN IDYLLISCHEM AMBIENTE

Genießen Sie die gemütlichste Jahreszeit in unserem Forsthaus Ilkahöhe. Nehmen Sie Platz und lassen Sie sich mit gehobener, regionaler Küche und saisonalen Angeboten verwöhnen. Unsere liebevoll renovierten Räumlichkeiten bieten den besten Ort für unvergessliche, fröhliche und harmonische Festlichkeiten. Feiern wir gemeinsam!

Wir freuen uns auf Ihre Reservierung oder Anfragen für Ihre Feiern.


  
 FORSTHAUS  
**ILKAHÖHE**  
 STARNBERGER SEE

[www.restaurant-ilkahoehe.de](http://www.restaurant-ilkahoehe.de)

# Wie man den Kater vertreibt

In der Vorweihnachtszeit und vor allem über die Feiertage genießen wir ja gerne das eine oder andere Glas wunderbaren Wein oder prickelnden Champagner. Eigentlich eine feine Sache, gäbe es nicht den Morgen danach. Doch Sie dürfen weitertrinken, um das Untier in die Flucht zu schlagen. Es muss eben nur der richtige Drink sein. ➔

46  
genießen



Warum büßt man eigentlich das Feiern vom Vorabend oft mit grässlichen Kopfschmerzen? Weil der Abbau des Alkohols dem Körper große Mengen an Flüssigkeit entzieht – deutlich mehr als das, was mit den alkoholischen Getränken aufgenommen wurde. Diese Dehydrierung führt zu Kopfschmerzen. Der beste „Drink“ gegen den Kater ist daher tatsächlich: Schon am Abend, am besten zwischen den Drinks, spätestens vor dem Schlafengehen, reichlich Wasser trinken. Und am nächsten Morgen gleich wieder – in kleinen Schlucken, aber großen Mengen.

#### Klassiker für Hartgesottene

Der Klassiker unter den Katerdrinks ist gleichzeitig nichts für schwache Mägen: die Bloody Mary. Durch die erneute Zufuhr von Alkohol wird angeblich der Alkoholabbauprozess unterbunden – fragt sich nur, wann der Alkohol dann abgebaut wird. In Bayern nennt man das wohl einen „Aufg’wärmten“. Das Salz in der Bloody Mary füllt das mineralische Defizit durch die Dehydrierung wieder auf, und Zitronen- und Tomatensaft liefern fitmachende Vitamine. Also wer es wirklich mal probieren möchte: Natürlich haben wir hier auch ein Bloody-Mary-Rezept. Das mit den Vitaminen geht aber auch anders.



#### Tom Collins geht auch ohne

Fangen wir mit einem Fitmacher-Drink an, der ein berühmtes alkoholisches Vorbild hat: Tom Collins. Wie in dem Buch „Best of Cocktails ohne Alkohol“ von Franz Brandl beschrieben, war der Tom Collins einer der berühmtesten Drinks zu Beginn des 20. Jahrhunderts. Die Mischung aus Gin, Zitronensaft, Zucker und Sodawasser wirkt wunderbar erfrischend. Für die Kater-Version müssen Sie nur den Gin und den Zucker durch Gin-Sirup (auf alle Fälle online zu erhalten und auch für andere „Gin-Ersatz-Drinks“ geeignet) ersetzen, alles in ein schönes Glas geben und mit einer Zitronenscheibe garnieren, und schon fühlen Sie sich viel besser.

#### Die Milch macht's

Franz Brandl, das Urgestein unter den deutschen Barmixern, der in München Barchef der ersten Stunde in „Harry's New York Bar“ war, aber auch im legendären „Aubergine“ von Eckart Witzigmann für die Bar zuständig war, empfiehlt in seinem Buch allerdings auch noch ganz andere Versionen des Cocktails, die sogenannten „Fitmacher mit Milch“. Obwohl es auch Menschen gibt, die nach Alkoholkonsum auf ein Glas Milch noch vor dem Schlafengehen schwören – wahrscheinlich ist ein Milch-Drink doch eher für den frühen Nachmittag

© Billion Photos-shutterstock.com

#### Mandarinen-Smoothie (für einen Drink)

4 große, saftige Mandarinen  
Sharonfrucht (ca. 200 g, ersatzweise Kaki)  
2 dünne Scheiben Ingwer  
1 EL Orangen-Ingwer-Sirup (ersatzweise Blüten- oder Teesirup)

Den Saft der Mandarinen auspressen. Die Sharonfrucht waschen oder dünn schälen und den Stielansatz entfernen. Das Fruchtfleisch in grobe Würfel schneiden. Die Ingwerscheiben waschen oder schälen. Die vorbereiteten Zutaten und den Sirup in den Mixer geben und alles auf höchster Stufe fein pürieren. Den Smoothie in ein Glas, eine Tasse oder zum Mitnehmen in eine Flasche füllen.

Für eine immunstärkende Wirkung dann noch 1 TL Aloe-vera-Saft (aus dem Bioladen) unter den Smoothie rühren.



© Reinhard Rohner



„Best of Cocktails ohne Alkohol“, Franz Brandl, Südwest-Verlag (Randomhouse), München

geeignet. Ein ganz einfaches Rezept: „Pink Power mit Buttermilch und Preiselbeersirup: 4 cl Preiselbeersirup mit

15 cl Buttermilch in einem schönen Glas verrühren, Strohhalm rein, genießen.

**Köstlich frisch und herrlich wärmend**

Die Münchner Genussbuch-Autorin Christina Kempe hat sich in ihrem wunderbaren Buch „Drinks ohne Alkohol“ ebenfalls mit dem Thema Fitmacher beschäftigt. Unser Lieblingsrezept für Kater und Katze ist hier der Mandarinen-Smoothie mit Mandarinen, Sharonfrucht und Ingwersirup. Das sind Vitamine pur. Und dass Ingwer gut für das (angeschlagene) Immunsystem ist, hat sich ja ohnehin schon herumgesprochen.

Deswegen gehört auch der zweite Tipp aus diesem Buch einem Klassiker, der aber nicht nur an verkaterten Herbst- und Winternachmittagen einfach unschlagbar ist: dem Zitronen-Ingwer-Tee. Raffiniertes Detail in Christina Kempes Rezept: Eine Prise Kurkuma, das gibt eine leicht exotische Note und lässt gleich noch von Tausend und einer Nacht träumen.

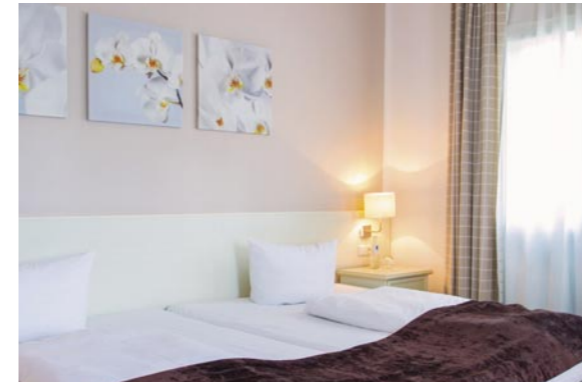
**Besser raus als an die Dose**

Zum Schluss möchten wir Ihnen nicht vorenthalten, dass es natürlich inzwischen auch industrielle Kater-Drinks in der Dose gibt, die dann natürlich „Hangover-Drink“ heißen und mit den bekannten Energy-Drinks konkurrieren. Sie enthalten neben Pflanzenextrakte wie Ginkgo, Ingwer, Kaktusfeige und Weidenrinde auch noch Elektrolyte – zum Beispiel Magnesium und Natrium – und die Vitamine C, B1, B2, B6 und B12. Klingt gesund, aber ehrlich gesagt: Die meisten dieser Energie-Booster enthalten die Drinks, die wir gerade vorgestellt haben, auch.

Und dann gibt es da noch einen ganz wichtigen Tipp: Bloß nicht im Bett zusammenrollen und schlafen. Gehen Sie raus an die frische Luft! Das muss keine sportliche Übung werden, aber wenn Sie Ihren Körper wieder in Schwung bringen, kann er besser arbeiten und die Sünden abbauen. Versprochen! ➔



„Drinks ohne Alkohol“, Christina Kempe, Gräfe und Unzer Verlag, München



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*

**IL BRIGANTE**

Ristorante - Bar - Pizzeria



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

Bahnhofstraße 5  
82069 Hohenschäftlarn

08178 99 85 55  
www.il-brigante.de

### Zitronen-Ingwer-Tee (für einen Drink)

1 Bio-Zitrone  
1 Stück Ingwer (ca. 4 cm)  
1 Stück Kurkuma (ca. 3 cm, ersatzweise 1 Msp. Kurkumapulver)  
1 EL Honig

Zitrone heiß waschen, abtrocknen und halbieren. Eine Hälfte in Spalten schneiden, die Spalten über einem Topf auspressen und dazugeben. Saft der anderen Hälfte auspressen und hinzufügen. Ingwer und Kurkuma waschen oder schälen und in Scheiben schneiden. Mit 500 ml Wasser ebenfalls in den Topf geben. Aufkochen und bei kleiner Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen. Vom Herd nehmen und den Tee abgedeckt ca. 10 Min. ziehen lassen.

Den Tee mit Honig süßen und samt Zitronenspalten, Ingwer und Kurkuma in Tassen, Becher oder Gläser füllen.



© Reinhard Rohner

© Gräfe und Unzer Verlag / Foto: Bernd Gölling



### Tom Collins (für einen Drink)

4 cl Zitronensaft  
6 cl Gin-Sirup  
10 cl kaltes Sodawasser

Zur Deko:  
Eine halbe Zitronenscheibe  
2 Cocktailkirschen

Alle Zutaten – ohne Sodawasser – mit Eiswürfeln in das Unterteil eines Shakers geben. Den Shaker verschließen und kräftig schütteln. Durch das Sieb im Oberteil in ein Longdrinkglas auf einige Eiswürfel abgießen. Mit Sodawasser auffüllen und mit einem Barlöffel leicht umrühren. Mit der halben Zitronenscheibe und den beiden Cocktailkirschen dekorieren.

### Bloody Mary (für einen Drink)

5 cl Wodka oder Gin  
2 cl frischer Zitronen- oder Limettensaft  
3 Spritzer Worcestershire Sauce  
15 cl Tomatensaft  
frisch gemahlener Pfeffer  
Salz oder noch besser Meersalzflöckchen  
Tabasco  
Cayennepfeffer  
geriebener Meerrettich oder Wasabi  
Eiswürfel

Alle Zutaten in einem großen Cocktailglas gut verrühren.

Wer Lust auf Deko hat:  
1 Selleriestange, Zitronenscheiben, grüne Olive





## Familien- oder Firmenweihnachtsfeier im Waldgasthof Buchenhain

Für viele ist es die schönste Zeit des Jahres – geheimnisvoll, besinnlich, gemütlich und voller Leben und Liebe. Wir sind umgeben von angenehmen Düften – nach Lebkuchen, Zimt und Orange – und kuscheln uns daheim in eine warme Decke bei einem schönen heißen Glühwein. Jedes Jahr wieder lassen wir uns von dieser Stimmung verzaubern.

Jetzt ist auch die Zeit, in der wir immer wieder gerne im Kreise der Familie, mit Freunden oder Kollegen zusammensitzen, plaudern und Feste feiern. Eine schöne Gelegenheit, um sich so richtig in Weihnachtsstimmung versetzen zu lassen, bekommen Sie im „Waldgasthof Buchenhain“ im Münchner Süden:

*Kinder, kommt und ratet, was im Ofen bratet!  
Hört, wie's knallt und zischt. Bald wird er aufgetischt,  
der Zipfel, der Zapfel, der Kipfel, der Kapfel,  
der gelbrote Apfel.*

### **i** Adventszauber im Waldgasthof Buchenhain am 2./9./16. und 23. Dezember

Mit duftenden Bratäpfeln und heißen Maroni, selbstgebackenen Kuchen und Stubnmusik!

Nun, haben Sie des Rätsels Lösung gefunden? Richtig, es ist der Bratapfel, der als Menüdessert im 3- oder 4-Gänge-Menü gewählt werden kann im „Waldgasthof Bu-

chenhain“. Fein duftende Bratäpfel oder heiße Maroni am Feuerkorb – da liegt Adventszauber in der Luft! Genießen Sie selbstgebackenen Kuchen und weihnachtliche Stubnmusik jeweils am 2./9./16. und 23. Dezember!  
[www.hotelbuchenhain.de](http://www.hotelbuchenhain.de)



## Nach Hause kommen **pur**

Das „Relais & Chateaux Park-Hotel Egerner Höfe“ in Rottach-Egern konnte in diesem Jahr einen der ganz großen Köche Deutschlands an den Tegernsee holen. Dem Ruf von Klaus-Dieter Graf von Moltke und seiner Frau Susanne ist Thomas Kellermann sehr gerne gefolgt, denn für den gebürtigen Weilheimer ist es „nach Hause kommen pur“.

„Und genau diese Heimatverbundenheit – neben seiner großartigen Küchenleistung, für die er zuletzt auf ‚Burg Wernberg‘ in der Oberpfalz mit zwei Sternen ausgezeichnet wurde – gab auch den Ausschlag für sein Engagement“, erklärt Graf von Moltke. Nach dem Ausstieg von Sternekoch Michael Fell zum Ende vergangenen Jahres hatten er und seine Frau Susanne nicht einfach nur einen hochkarätigen Nachfolger gesucht, sondern jemanden, der das Haus weiterentwickelt und dessen Philosophie lebt. „Unser Thema heißt Heimat“, sagt Graf von Moltke. „Wir bekennen uns eindeutig zur Region.“

#### Regionalität als Bekenntnis

Für Graf von Moltke bedeutet Regionalität tatsächlich viel mehr als die Verfolgung eines Trends. „Wenn wir von Regionalität sprechen, dann wollen wir uns nicht einigeln, sondern Teil einer globalen Welt sein, aber für eine starke Heimat, also 80 Prozent Region und 20 Prozent Welt. Das nenne ich Bekenntnis 2021. Wir wollen auch nicht den Schweinebraten neu erfinden, unser Thema muss vielmehr sein: Wenn es bei uns einen Schweinebraten gibt, dann muss er von einem Schwein sein, vom dem wir genau wissen, woher es kommt. Damit wollen wir nicht Messias spielen, sondern zeigen, dass es geht. Das ist nicht immer ganz so leicht, wie es bei vielen klingt. Aber gerade deswegen sind wir so froh, Thomas Kellermann gefunden zu haben, der eben nicht nur ein Spitzenkoch ist, sondern mit uns dieses Bekenntnis lebt.“

#### Regionalität schließt Moderne nicht aus

Dabei sind bei den Kreationen des Spitzenkochen Region und Herkunft einfach die Wurzeln, aus denen die mei-

sten seiner ideenreichen Kreationen entstehen. Und bei aller Liebe zum köstlichen Detail verzichtet er auf unnötige Spielereien auf dem Teller. Stattdessen konzentriert er sich auf wesentliche, sehr pointierte Kernaromen und beherrscht es meisterlich, dem Einfachen ein Podium zu geben. Dazu kommt, dass das Tegernseer Tal und seine Umgebung das Thema Regionalität ja geradezu anbieten. Hier muss man nicht mit exotischen Wurzeln oder Insekten arbeiten, um den Gästen Produkte zu servieren, die aus heimischem Anbau oder Zucht kommen. „Die Kühe grasen praktisch hinter dem Haus, und unser Hausherr ist sogar selbst Jäger“, schwärmt Thomas Kellermann. Und in seinen ersten Wochen hat er jeden Tag neue Lieferanten kennengelernt. Denn es hat sich herumgesprochen, dass sich „der Neue“ in den „Egerner Höfen“ nicht nur über schöne Produkte freut, sondern als Oberbayer auch dieselbe Sprache wie die einheimischen Lieferanten spricht. Passt also!

#### Ich mache mir gerne Konkurrenz im eigenen Haus

Das Gourmetrestaurant „Dichterstub'n“ der „Egerner Höfe“ wurde schon vor seiner Ankunft ein wenig erweitert. Im Erdgeschoss des Restaurants gibt es nun zwei große Tische – davon ein sogenannter „Chef's Table“ –, was die Kapazität auf 30 Plätze erweitert.

Doch das Gourmetrestaurant ist nicht das einzige kulinarische „Outlet“ der „Egerner Höfe“ und damit nicht das einzige Restaurant, für das Thomas Kellermann die Verantwortung übernimmt. Auch wenn die „Dichterstub'n“ sicher im größten öffentlichen Fokus steht, weiß er: „Alle



So kann „Brotsuppe“ aussehen, wenn sie von Thomas Kellermann zubereitet wird.



anderen Restaurants sind auch wichtig. Nur in der Summe sind wir ein attraktives gastronomisches Angebot für unsere Gäste.“ Das bedeutet: Auch „Hubertusstüberl“ und „Malerstub'n“, „St. Florian“ und „Salettl“, Bar und Wintergarten bis hin zum Frühstück tragen jetzt seine Handschrift. Dazu kommt noch die wunderschöne „Egerner Alm“. Dort wird die Karte zwar natürlich ur-bayerisch bleiben, aber Thomas Kellermann wäre nicht Thomas Kellermann, wenn er nicht auch hier seine eigenen Akzente setzen würde. „Ich mache mir gerne Konkurrenz im eigenen Haus“, lacht der sympathische Koch. Und er bildet die „Konkurrenz“ sogar aus: Ab sofort gibt es nämlich auch Kochkurse für Gäste mit ihm.

#### Der Druck der Sterne

Wenn man einen Koch, der mit seinem Team jahrelang zwei Sterne gekocht hat, ins eigene Haus holt, dann zeigt das schon einen gewissen Anspruch. Was hat das Ehepaar von Moltke dazu bewegt, weiter auf Sterneküche zu setzen? Susanne Gräfin von Moltke. „Genau das haben wir lange diskutiert. Wollen wir von einem Stern runtergehen und einfach ein italienisches Restaurant machen? Suchen wir uns einen anderen 1-Sterne-Koch oder versuchen wir einen Schritt weiterzugehen? Da es für uns aber nie Rückschritt gab, sondern immer nur den Blick nach vorne, war die Richtung eigentlich klar.“ Und dann lernten die beiden Thomas Kellermann kennen. Alle drei merkten schnell, dass die Chemie und die gemeinsame Philosophie stimmen. Und die Entscheidung war gefallen. Fühlt sich Thomas Kellermann jetzt unter Druck? „Nein, denn ich kann es nicht wirklich beeinflussen, außer damit, dass mein Team und ich das Beste



Klaus-Dieter und Susanne Graf und Gräfin von Moltke freuen sich über ihren kulinarischen Coup.

geben, vor allem für die Gäste.“ Natürlich ist ihm bewusst, dass er in einer Liga spielt, in der die Sterne-Frage gestellt wird. „Aber ich glaube, der größte Erfolg kommt noch immer von zufriedenen Gästen. Und dann muss man abwarten und Ausdauer besitzen. Ich bin auch beim Sport kein Sprinter, sondern Marathonläufer (der übrigens auch in diesem Jahr schon am großen Tegernsee-Lauf teilgenommen hat, Anm. d. Red.). Zuerst muss man die Gäste kulinarisch an das Haus binden, dann stehen sie auch zu dir.“

Die Mitarbeiter – und das ist für den Erfolg jedes Restaurant-Teams enorm wichtig – stehen offenbar bereits voll hinter ihm. Daher gehört der Schlusssatz dieses Artikels der jungen begabten Sommelière der „Dichterstub'n“, Nina Geschka: „Einen so netten, charmanten und kultivierten Küchenchef hat man selten.“

[www.egerner-hoefe.de](http://www.egerner-hoefe.de)



Damiano Reale

## Das ist mal was Reales

Der Süden Italiens genießt im Norden nicht immer den besten Ruf – das kann nur an einem liegen: Die Leute kennen die fantastischen Weine von Damiano und Amedeo Reale nicht.

Die Halbinsel Salento verfügt über einige der hochwertigsten Rebfelder Apuliens. Dank der beiderseitigen Nähe des Adriatischen- und des Ionischen Meeres kühlen die Nächte hier in dem Maße ab, wie es für einen Qualitätsanbau nötig ist. Dies erkannten auch Damiano und Amedeo Reale, nachdem sie in das Weingut ihrer Eltern eingestiegen waren. Mit großem Ehrgeiz und geringen finanziellen Mitteln begannen sie vor etlichen Jahren, einige Parzellen mit den besten, wertvollsten Reben mit noch größerer Sorgfalt zu behandeln und dort die Erträge drastisch zu

**2016 Primitivo „Rudiae“**  
Salento IGP, Vigneti Reale

*Primitivo hat nichts mit primitiv zu tun sondern leitet sich von der frühen Reife der Trauben ab. Der Wein zeichnet sich durch eine volle, weiche Frucht aus, ist am Gaumen cremig und mild. Eine geringe Restsüße unterstreicht den üppig-fruchtigen Charakter. Eine Empfehlung für kuschelige Winterabende.*







Amedeo Reale inmitten seiner stark ertragsbeschränkten Reben.

reduzieren – das ist die kerngesunde Basis für die exklusive, bis heute nur wenige tausend Flaschen pro Sorte umfassende Flaschenweinproduktion der beiden sympathischen Brüder.

Das Bestechende an diesen Gewächsen – und das, was sie von vielen anderen süditalienischen Weinen unterscheidet – ist ihre absolute Sauberkeit, ihre brillante Klarheit und die nachgerade vorbildliche Sortentypizität: eine der bedeutendsten italienischen Winzerentdeckungen

der letzten Jahre. Und da die Fratelli Reale nicht auf schnellen Ruhm und Reichtum, sondern auf Langfristigkeit und Nachhaltigkeit setzen, sind ihre Preise in Relation zur Qualität der Weine überaus moderat, ja fast schon sensationell günstig.

Und natürlich passen diese weichen, vollen Tropfen ganz hervorragend zur beherzt gewürzten süditalienischen Küche. So kann man jede „Diavola“ mit Eleganz und Genuss zähmen! ■

Alle Weine enthalten Sulfite.

# Das ist mal was Reales

RINDCHEN'S  
WEINKONTOR  
www.rindchen.de

Die fantastischen Weine von Damiano und Amadeo Reale

## 2016 Primitivo »Rudiae« Salento IGP

Kirsche, Baumrinde und Leder, ein Krümel Schokolade für die Naschkatze, ein wärmendes Kräuterbett und ein flauschiges Tanninfell zum Zudecken. Wenn Sie jetzt noch das Feuer anmachen und den Auerochsen grillen, kehrt Glück ein in die Höhle.

9,50 €  
0,75 l

1 L 12,67 - Art.-Nr. 103969116

## 2017 Chardonnay del Salento »Blasi«

Lockender, animierender Duft nach Kräutern und gelbem Apfel. Am Gaumen klare Frucht, viel Kraft und allerfeinste Süße. Ein eleganter Begleiter der mediterranen Küche, der ganz ohne Holzeinsatz brilliert.

7,95 €  
0,75 l

1 L 10,60 - Art.-Nr. 103969217

7,95 €  
0,75 l

1 L 10,60 - Art.-Nr. 103969016

## 2016 Negroamaro del Salento »Norie«

Saftige Zwetschgen, ein Hauch Wacholder und subtile florale Noten prägen den Duft.

Am Gaumen rund und sanft, mit packender Frucht und feinen Kräuternoten. Ein Insider-Tipp, der völlig zu Unrecht im Schatten des bekannteren Primitivo steht.



Hier können Sie Reale-Weine verkosten und kaufen:

Kontor Grünwald

Marktplatz 2 (Zufahrt über Perlacher Str.)

Kontor München Schlachthof

Zenetstr. 11 (Viehhof)

Kontor München Nymphenburg

Notburgastr. 4 a

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

66  
wellness

# Bye bye Herbstblues

Entspannen in den schönsten Day Spas  
in und um München →

Das Blue Spa im  
Bayerischen Hof.

Das beste Mittel gegen einen sich anbahnenden Herbstblues: Ab auf die Liege. Sich eine Auszeit vom Alltag gönnen und die Seele baumeln lassen. Lesen und ausruhen, den Kopf wieder freimachen und mit Massage und Sauna, ganz nebenbei, gleichzeitig noch etwas für die Schönheit tun. Herrlich. Dafür sind nicht einmal wochenlange Reisen nötig – sich entspannen und verwöhnen lassen, das geht richtig gut in diesen Day Spas in und um München.

#### **Verwöhnprogramm auf Bayerisch:**

Entspannen, durchatmen, verwöhnen lassen – für einen kurzen Beauty-Urlaub zwischendurch muss man nicht weit fahren. Day Spas in und um München bieten ein vielfältiges Programm: Erst auspowern im Fitnessraum, dann eine Runde im Pool drehen und später noch im Außen-Whirlpool versinken? Oder lieber gleich in die Sauna und danach ein Beauty-Treatment? Unser Tipp: Am besten alle ausprobieren!

#### **Luxuriös entspannen – The Charles Spa**

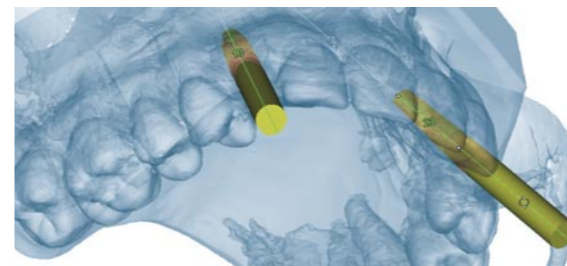
Neue Energie tanken und den persönlichen Lifestyle optimieren – The Charles Spa nahe des Alten Botanischen Gartens überzeugt mit dem nachhaltigen Konzept von „Wellness fürs Ich“. Im Untergeschoss des Hotels befindet sich der 800 Quadratmeter große Wellnessbereich. Der mit fünfzehn mal acht Metern größte Indoor-Pool lädt dazu ein, die Zeit zu vergessen, die luxuriöse Ausstattung wie beheizte Stein-Relaxliegen in ergonomischer



*Spa-Erlebnis der Extraklasse:  
The Charles Spa lässt keine  
Wünsche offen.*



Entspannen und sich treiben lassen im größten Indoor-Pool Münchens: auf 120 Quadratmeter gibt es dafür im The Charls Spa genug Platz, um luxuriös die Seele baumeln zu lassen.



**Zahnarzt und Oralchirurg  
Dr. Jochen Herrmann**

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

Form, Dampfbad, Sauna, Wellnessduschen oder der Erholungsraum garantieren den Gästen ein perfektes Spa-Erlebnis. Das Spa-Menü bietet Massagen, Gesichts- und Körperbehandlungen mit Cellcosmet- und Forte-Organics-Produkten für Männer und Frauen jeden Alters. Nicht zu vergessen: klassische kosmetische Schönheitspflege, Maniküre und Pediküre sowie innovative Behandlungen wie Spray Tanning, Wimpernverlängerungen oder Vela Shape.

**Alles Wissenswerte:**

- 800 Quadratmeter
- 5 Behandlungsräume mit separater Dusche
- Manikürebereich
- Ruheraum
- 15x8-Meter-Pool
- Beheizte Mosaik-Steinliegen
- Sauna
- Dampfbad mit Farb- und Aromatherapie
- 3 Fußbäder mit beheizter Sitzbank
- Fitnessraum mit Technogym-Geräten

[www.roccofortehotels.com/de/hotels-and-resorts/the-charles-hotel/charles-spa](http://www.roccofortehotels.com/de/hotels-and-resorts/the-charles-hotel/charles-spa)

**Vom Pool aus über München gucken im Blue Spa im Bayerischen Hof**

Ein Wellnessrefugium über den Dächern Münchens bietet der Blue Spa im Bayerischen Hof. Wo sonst Stars residieren, lässt sich wunderbar und vor allem luxuriös entspannen. Der Blue Spa erstreckt sich auf 1.300 Quadratmeter und vier Etagen mit Pool, Saunen, Dampfbad,

Sonnenterrasse und Fitnessstudio. Hier kann sich nicht nur im großzügigen Pool treiben lassen – bei schönem Wetter sogar unter freiem Himmel. Bei über zwanzig Massageangeboten und einer reichhaltigen Auswahl weiterer wohltuender Behandlungen wie Shiatsu, Ayurveda oder einer Hot-Stone-Behandlung ist Nicht-Entspannen gar nicht möglich. Schönheitsbehandlungen wie Gesichtsmassagen, luxuriöse Masken und Peelings bis hin zu klassischer Maniküre und Pediküre, Körperanwendungen und ausgezeichnete Anti-Aging-Behandlungen, zum Beispiel mit Kollagen oder Kaviarextrakt, sorgen



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



*Luxuriöse Extravaganz: wer von allem ein bisschen Mehr sucht, ist im Roomers Spa genau richtig.*

dafür, dass man den Gästen die Entspannung auch ansieht.

#### Alles Wissenswerte:

1.300-Quadratmeter-Pool ■ Saunen ■ Dampfbad ■ Anti-Aging ■ Massagen ■ Öffnungszeiten täglich 7:00 - 22:30 Uhr ■ Fitnessstudio ab 6:30 Uhr geöffnet  
[www.bayerischerhof.de/de/wohnen-wohlfuehlen/wellness-fitness.html](http://www.bayerischerhof.de/de/wohnen-wohlfuehlen/wellness-fitness.html)

#### Wellness und Entertainment im Roomers Spa

Dass im Roomers alles ein bisschen anders und extravagant ist, ist bekannt. Klar, dass auch der Wellnessbereich ein bisschen aus dem Rahmen fällt: Auf 600 Quadratmetern sind hier Sauna und Dampfbad im

Hamam-Style untergebracht. Soweit bekannt. Das große Highlight ist definitiv der 10 Meter lange Infinity-Jacuzzi mit großer Kinoleinwand, auf der man bei ausgezeichneten Cocktails Filmklassiker genießen kann. Dazu gibt es Daybeds, eine private Cabana sowie eine Wet-Bar.

Einen klassischen Ruheraum sucht man hier vergebens – im Gegenteil: Im Jacuzzi-Bereich ist ein DJ-Pult fest installiert, sodass auf Wunsch sogar aufgelegt werden kann. Vier Treatment-Räume stehen für Massagen, Beauty-Treatments und Stylings zur Verfügung. Dabei verwöhnt das Spa-Team die Gäste sowohl mit klassischen Treatments als auch mit extravagantem Angeboten wie HydraFacial oder dem Signature-Package „Red Carpet Ready“ von Shan Rahimkhan. ➔



*Party, Relaxen und ein extravagantes Styling für den roten Teppich. Das Roomers Spa.*

## Feste Zähne an einem Tag

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

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

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

Ihre Zahnärztin Dr. Elena Worthington M.Sc.



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

[www.zahnarzt-gruenwald.de](http://www.zahnarzt-gruenwald.de)  
 Tölzer Straße 8 | 82031 Grünwald  
 Tel. 089-6413254





Entspannen in einer  
Oase aus 1001 Nacht.  
Im Ayasha Medical Spa  
fernöstliche Treatments  
oder moderne westliche  
Wellnessbehandlungen  
genießen.



**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

#### Alles Wissenswerte:

600 Quadratmeter ■ 4 Treatment-Räume ■ 1-True-Beauty-Lounge ■ 1 Sauna ■ Dampfbad im Hamam-Style ■ Infinity-Jacuzzi (10 Meter lang, 2 Meter breit und 1,10 Meter tief) mit Private Cabana und Daybeds ■ Wet-Bar ■ Öffnungszeiten: 8:00 - 22:00 Uhr  
[www.marriott.de/hotels/travel/mucak-roomers-munich-autograph-collection](http://www.marriott.de/hotels/travel/mucak-roomers-munich-autograph-collection)

#### East meets West im Aiyasha Medical Skin Care & Spa

Wer das Aiyasha Medical Skin Care & Spa besucht, findet nicht nur einen luxuriösen Wellnesstempel, sondern auch ein Haut- und Laserzentrum. Wohltuende kosmetische und entspannende Treatments lassen sich hier wunderbar mit professionellen medizinischen Behandlungen kombinieren. Ein Mix aus klaren und verspielten

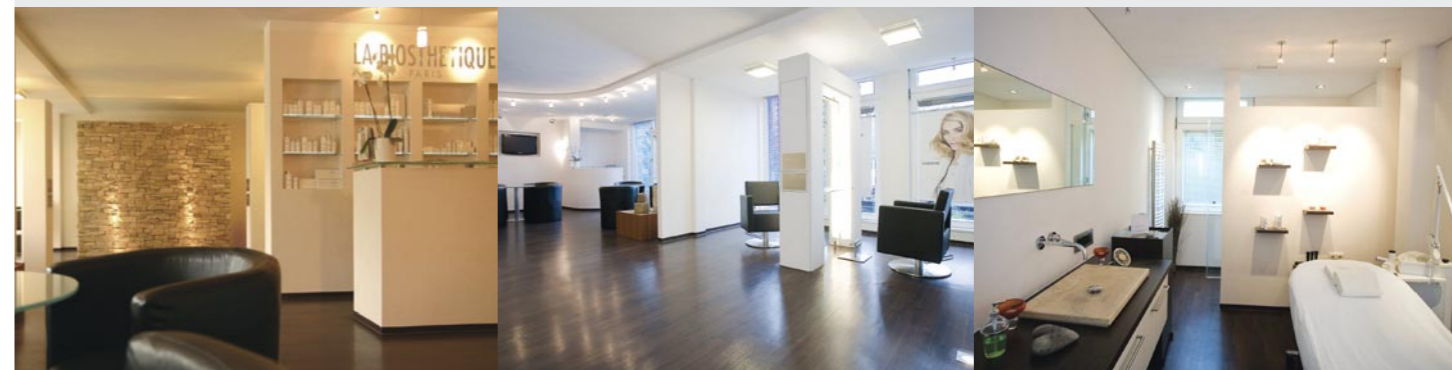
Möbeln mit asiatischem Touch, dunkle Farben und gedämpftes Licht schaffen eine Wohlfühlatmosphäre wie in einem Kokon. Auf 850 Quadratmetern gibt es östliche und westliche Treatments zur Auswahl, traditionelle asiatische Anwendungen wie Shiatsu oder Thai-Massagen. Daneben gibt es maßgeschneiderte Angebote wie Detox-Programme oder hautstraffendes Body-Wrap, medizinische Hautausreinigungen oder einen individuellen Hautcheck. Was das Institut einzigartig macht, ist die außergewöhnliche Kombination von Hightech-Beauty, ästhetischer Dermatologie und Wellness.

#### Alles Wissenswerte:

850 Quadratmeter ■ 5 Behandlungssuiten mit privater Umkleide/Dusche ■ Öffnungszeiten: Mo bis Sa 9:00 - 20:00 Uhr ■ Sonn- und Feiertage 11:00 - 19:00 Uhr  
[www.aiyasha-spa.de](http://www.aiyasha-spa.de) →

# christina meyer

HAARE | KOSMETIK | DAY SPA



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



Das Day Spa von Christina Meyer in Unterhaching bietet Wohlfühlatmosphäre im schönen Münchner Süden.

#### Leidenschaft für Haare, Kosmetik und Day Spa

Wohltuende und sinnliche Beauty-Erlebnisse in wunderschöner und einzigartigem Ambiente versprechen Christina und Maximilian Meyer in ihrem Day Spa in Unterhaching. Das vielseitige Angebot verbindet Anti-Aging-Anwendungen, Massagen, Aromadampfbäder mit Sauna und vielem mehr. Klein, aber fein und luxuriös – auf 225 Quadratmetern offenbart sich eine ganze Welt der Entspannung und Vitalisierung von Körper und Geist. Vier außergewöhnlich gestaltete Wellnessräume verzaubern mit beruhigenden Farb- und Licht-Kompositionen, sowie Düften. Sinnliche Behandlungen mit ausgefeilten Spa-Menüs runden das Wohlfühlerlebnis ab.

Beauty-Extra: Das Team berät die Kunden persönlich und typgerecht vor Ort im angeschlossenen Haar & Beauty Salon, und gibt außerdem gerne Pflege- und Stylingtipps für zu Hause.

#### Alles Wissenswerte:

225 Quadratmeter ■ 4 Wellnessräume ■ beruhigende Wohlfühlatmosphäre ■ Extra lange Öffnungszeiten: Mo bis Fr 9:00 - 20:00 Uhr, Sa nach Vereinbarung für Hochzeitsgesellschaften und Events ■ Geheimtipp mit besonderen Beauty- und Spa-Menüs  
[www.christinameyer.de](http://www.christinameyer.de)

#### Geheimtipp mit Infinity-Pool in den Bergen: Das Graseck

Königlich bayerisches Flair auf einem in 900 Höhenmetern gelegenen Sonnenplateau: Das Day Spa im Graseck ist ein kleiner Mountain-Hideaway mit riesigem Verwöhnangebot. Neben der Partnachklamm erwarten Sie hier zwei Saunen (eine Aktivauna mit 90 Grad sowie eine Genusssauna mit 70 Grad) und ein grandioser Blick auf die Bergwelt. Für Entspannung pur sorgen auch ein Muscularium, mehrere Ruheräume wie Heustadl, Relax- ➔

## Schmerzfreies Leben – das ist bei mehr als 90% der vorkommenden Schmerzen möglich.

Roland Liebscher-Bracht und Dr. Petra Bracht

Neun von zehn Patienten leiden umsonst. Z. B. sind über 80% der Rückenschmerzen unspezifisch. D. h. Es können keinerlei Schädigungen nachgewiesen werden. Auch bei Schulkindern ist das heute schon so.

Und was kann durch bildgebende Verfahren nicht nachgewiesen werden? Richtig: die zu hohen Spannungen der Muskeln und Faszien, die wir als wahre Ursache der meisten Rückenschmerzen identifizieren konnten. Diese unspezifischen Schmerzen können wir durch das Normalisieren der zu hohen Spannungen auf natürliche Weise beseitigen, also heilen. Und das nicht nur am Rücken, sondern an allen Stellen des menschlichen Körpers, wo Sie Schmerz verspüren – egal, ob bei Migräne, Golfellenbogen, Hüftschmerzen, Knieschmerzen mit drohender Operation, Karpaltunnelsyndrom, Schulterschmerzen und vielem anderen mehr.

Zusätzlich zur Therapie durch unsere Therapeuten stehen Ihnen kostenfrei inzwischen mehr als 500 Videos auf unserem YouTube-Kanal zur Verfügung, in denen Sie sich über unsere Therapie umfänglich informieren können.

Besuchen Sie mich auch im Internet unter [www.liebscher-bracht.com/therapeutenfinder](http://www.liebscher-bracht.com/therapeutenfinder)

**Dr. Markus Hundhammer**  
Schmerztherapeut

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







80 wellness

Die neue Panorama-Lounge im Graseck.



Das Dorfbad Tannermühl kann an manchen Tagen auch exklusiv gebucht werden.

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

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

### GESICHT

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

### HAND & FUSS

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

### SPECIALS

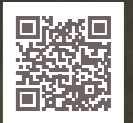
### MASSAGEN



**KOSMETIKINSTITUT  
DR. SCHRAMM**

Emil-Geis-Str. 2  
82031 Grünwald

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



### ÄSTHETIK

### LASERMEDIZIN

### KLASSISCHE HAUTERKRANKUNGEN

### ANTI-AGING-MEDIZIN

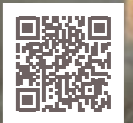
ULTHERAPY, FADENLIFTING UND LIQUIDLIFTING  
KUNSTVOLL ANGEWANDT – **FÜR NATÜRLICHE  
SCHÖNHEIT, DIE SICH SELBST TREU BLEIBT.**



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

Emil-Geis-Str. 2  
82031 Grünwald

Tel. 089 – 649 57 628  
[www.praxis-haut-haare-hormone.de](http://www.praxis-haut-haare-hormone.de)





Entspannen im atemberaubenden Panorama. Das Graseck bietet neben exklusiven Kursen auch einen medizinischen Check-Up an.



Dagmar Richter (Bild oben) und ihr Team von der TAGESFARM Kosmetik Spa Solln verwöhnen Ihre Kunden in entspanntem Klima.



Lounge oder die neue Panorama-Lounge. Genusspakete ab 120 Euro, Gesichtsbehandlungen und entschlackende Treatments sowie eine feine Auswahl an Massagen machen es den Gästen leicht, sich treiben zu lassen. Angenehmes Highlight: der 32 Grad warme Außenpool mit Massagedüsen und einem unvergesslichen Ausblick auf das Wettersteingebirge. Gesundheit und Wohlfühlen – im Graseck fest miteinander verbunden. Denn warum nicht vor dem Day Spa noch im Gap Prevent zum medizinischen Check-up?

#### Alles Wissenswerte:

■ Saunen ■ Muscularium ■ Ruheräume ■ Gesichtsbehandlung ■ Entschlackung ■ Massage ■ GAP Prevent [www.das-graseck.de](http://www.das-graseck.de)

#### TAGESFARM Kosmetik Spa Solln: Schönheitstage für Genießer

Dem Alltag entfliehen und sich der eigenen Schönheit widmen – die Tagesfarm von Dagmar Richter ist die ideale Location dafür. Denn das Expertenteam in Solln bietet Schönheitstage als Verwöhnprogramm für Frauen an, die eine Auszeit mit effektiver Topfpflege kombinieren wollen. Einen bedeutenden Teil des umfassenden Angebots nimmt der Bereich Medical-Beauty, insbesondere die Anti-Aging-Behandlungen, ein. Strahlendes Aussehen und nachhaltig verzögerte Hautalterung, das ist es, was sich die Frauen von diesen Relax-Stunden erwarten. Mit modernsten apparativen Behandlungsmethoden wird das in Solln erreicht. Das Erfolgskonzept sind exklusive Treatments mit Fruchtsäure-Facials oder Be-





*Wilde Natur und der Zauber der Berge. Als „very private Spa“ ist das Dorfbad Tannermühl die ideale Location für Junggesellenabschiede, traute Stunden oder einfach angenehme Zeiten mit den Liebsten.*

handlungen mit Hyaluronsäure, hochdosiertem Vitamin-C oder Sauerstoff-Peeling.

**Alles Wissenswerte:**

160 Quadratmeter ■ 4 multifunktionale Treatment-Räume für Wellnessmassagen und Anti-Aging-Behandlungen ■ Pedikürebereich ■ großzügiger Schminkplatz ■ Massagekabine ■ Signature-Treatments ■ Programme von 2,5 bis 6 Stunden

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

**Absolutely private: das Dorfbad Tannermühl**

Die Lage: absolut exponiert. Das Angebot: exklusiv. Im Wendelsteingebirge in Bayrischzell eröffnete 2016 in der 300 Jahre alten Tannermühle ein rustikales Spa im Stil eines alten Bauernbadls. Als Tagesgast kann man sich am Wochenende mit bis zu 18 Gästen exklusiv einmieten. Zum Relaxen stehen eine Altholz-Stadelsauna, zwei Außenwannen direkt am Wasserfall und ein Grottenbrausebad mitten in der Natur zur Verfügung. Massageanwendungen gibt es auf einer alten Werkbank, der Ruheraum ist stilecht mit Feuerstelle ausgestattet.

**Alles Wissenswerte:**

■ Einzelbuchungen an jedem ersten Sonntag im Monat  
 ■ Eintritt: 24 Euro für vier Stunden, 40 Minuten Massage  
 40 Euro und ein Wannenbad am Wasserfall bereits ab 15 Euro  
 ■ An allen anderen Tagen wird das Dorfbad Tannermühl exklusiv als „very privat Spa“ gebucht.

[www.almbad.de/tannermuehl](http://www.almbad.de/tannermuehl)

# TAGESFARM Kosmetik Spa



## Anti-Aging-Behandlung Needling mit Radiofrequenz HIFU Medical Beauty-Lifting Bodyforming oder Wellness Treatments

**Gerne auch als Gutschein erhältlich**

Verkauf von Produkten mit großer Auswahl  
an Best-off-Kosmetik

Bei uns steht Ihnen immer eine kompetente Kosmetikerin zur Seite, die Sie individuell berät und Sie beim Kauf passender Kosmetikprodukte unterstützt.

TAGESFARM Kosmetik Spa

Mo, Di und Do von 9:00 bis 20:30 Uhr

Mi von 9:00 bis 19:00 Uhr | Sa auf Nachfrage

Wolfratshauer Str. 246 | 81479 München

Tel: +49 89 7916183 | [info@tagesfarm-muenchen.de](mailto:info@tagesfarm-muenchen.de)

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

Prof. Dr. Andreas  
Riederer

## Die Nasenatmung verbessern

Die meisten denken, die Nase sei nur zum Riechen da. So ist es aber nicht. Eine der wichtigsten Aufgaben ist die Klimatisierung der eingeatmeten Luft für die tiefen Atemwege. Wenn eine ein- oder beiderseitige Nasenatmungsbehinderung (NAB) vorliegt, kommt es zu Folgeerkrankungen. Dazu zählen Nasennebenhöhlenentzündung, Tubenkatarrh, Rachen- und Mandelentzündung sowie Entzündung des Kehlkopfs und der Bronchien. Die Ursachen können vielfältig sein: Schwellung der Nasenschleimhäute, bedingt durch chronische Entzündung mit oder ohne Polypenbildung, Nasenscheidewandverkrümmung, Verformung der äußeren Nase (Schmal-, Schiefnase, hängende Nasenspitze), zu kleine Nasenlöcher (Nasenklappenstenose) sowie Verlegung der hinteren Nasenlöcher (Choanen) durch Erkrankungen im Nasenrachenraum (vergrößerte Rachenmandeln). Der HNO-Arzt führt zur Abklärung eine Nasendoskopie, einen Allergietest, eine Ultraschalluntersuchung der Nasennebenhöhlen und eine Nasendurchgängigkeitsmessung durch. Falls notwen-



dig, wird noch ein Nasennebenhöhlen-Computertomogramm veranlasst.

Bei chronischen Entzündungen wird zumeist mit einer lokalen konservativen Therapie begonnen. Schlägt diese nicht an oder liegen ausgeprägte anatomische Veränderungen vor, so muss ein chirurgischer Eingriff vorgenommen werden. Hierbei ist es wichtig, dass der HNO-Arzt alle Veränderungen berücksichtigt, die die Nasenatmungsbehinderung verursachen. Nach erfolgreicher Behandlung muss der Patient wieder lernen, bewusst durch die Nase zu atmen.

**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](http://www.hno-riederer.de)



**ZAHNZENTRUM  
SOLLN**

Albrecht M. Walther & Kollegen



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

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

*Wir freuen uns auf Sie!*

Termine nach Vereinbarung in den Zeiten

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

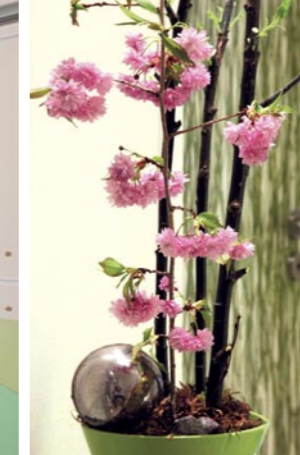
- Ästhetische Zahnheilkunde und Füllungstherapie
- Betreuung von Angst- und Schmerzpatienten
- Professionelle Zahnreinigung und Prophylaxe, Zahnaufhellung
- Prothetische Versorgung mit Implantaten, Kronen (CAD-Technik), Brücken und Prothesen aus deutschen Meisterlaboren
- Endodontie (Wurzelkanalbehandlung)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



Sollner Str. 65 b  
81479 München

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

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



Radiologie Dr. Roedel

## Hohe medizinische Kompetenz, Hightech und persönliche Nähe

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



Dr. med.  
Brunhilde Roedel

## Dermatologie, Venenheilkunde und Ästhetische Medizin im Haut-Venen-Center



von links: Dr. Norbert  
Prinz, Dr. Rosa Maria  
Kaiser, Dr. Igor  
Kamionek

Im Haut-Venen-Center sind Sie richtig, wenn Sie Hautprobleme haben, eine Venenerkrankung oder sich einfach nur verschönern lassen möchten. Praxisschwerpunkt ist die Diagnostik und operative Therapie von Krampfadern, hocheffektiv und schonend mit minimalinvasiven Behandlungen wie dem VNUS-Closure-Verfahren mit Radiowellen (Verschluss der Vene von innen). Bei Vorsorgeuntersuchungen wie Hautkrebs-Screening optimieren computergestützte Auflichtmikroskopie mit Mole-Analyser und einer speziellen Kamera (MelaFind) die Diagnostik. Wenn Sie Ihr Aussehen verbessern möchten, dann bieten wir Ihnen ein maßgeschneidertes Therapiekonzept an. Zur effektiven, schonenden und sicheren Faltenbehandlung verwenden wir Hyaluronsäure,

Botulinumtoxin, diverse Laserverfahren, Skinbooster, Jet-Peel und Mikrodermabrasion. Wir legen besonderen Wert auf natürlich aussehende Ergebnisse, die stets im Einklang mit dem gesamten Erscheinungsbild sind. Ziel ist nicht primär, jung zu erscheinen, sondern anziehend frisch und selbstzufrieden. Wir beraten Sie gerne!

**Dr. Rosa Maria Kaiser, Dr. Igor Kamionek,  
Dr. Norbert Prinz, MediCenter**  
Tel. 089/74492 150

Wolfratshauser Straße 216, 81479 München

**Praxisklinik für Haut- u. Venenoperationen**  
Tel. 089/78 1400

Seumestraße 3/Ecke Aidenbachstraße, 81379 München  
info@haut-venen-center.de, www.haut-venen-center.de

# SOLLN mediCenter

Kompetente Fachärzte für Prävention und Therapie



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

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

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

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

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

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

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

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

# Beerenstarke Früchtchen

Mit Cranberries gesund durch den Winter ➔

Sie sind rot, dickbauchig und etwas sauer. Doch was macht das schon, angesichts der Vitamine und Wirkstoffe, die in ihnen stecken. Cranberries sind Powerfrüchte und zählen neben Grapefruit, Dattel, Kiwi und Zitrone zu den Vitaminbomben, die uns fit durch den Winter bringen. Die roten Wunderbeeren enthalten Mineralstoffe wie Kalium, Natrium und natürlich Eisen, zahlreiche Vitamine – A und C sind da nur die bekanntesten – und, bitte festhalten, Antioxidantien, die den Zellalterungsprozess verlangsamen. Wahre Booster für unser Immunsystem – und die Schönheit. ➔



Echte Vitaminbomben: Cranberries enthalten Provitamin A, Vitamin C und K, aber auch die Spurenelemente Natrium, Zink und Phosphor. ©Tim UR-shutterstock.com



Dr. med. Birte Schneevoigt, FÄ Urologie und Andrologie, FEBU

# UROLOGIE GRÜN WALD

ZWEIGNIEDERLASSUNG  
DER UROLOGIE  
AM WIENERPLATZ

Termine können telefonisch und auf unserer Website vereinbart werden:

089 / 44 99 16 43  
[www.urologie-gruenwald.de](http://www.urologie-gruenwald.de)

private Kassen & Selbstzahler  
Südliche Münchner Str. 60, 82031 Grünwald

## BEHANDLUNGSSPEKTRUM

- Vorsorge, Therapie und Nachsorge von urologischen Krebserkrankungen
- Gutartige Vergrößerungen der Prostata
- Harninkontinenz bei Frau und Mann
- Harnsteinleiden
- Urogenitalinfektionen
- Andrologie



Praxis Dr. Abbushi



Wir wünschen Ihnen allen eine schöne Weihnachtszeit. Ruhige und schöne Momente mit Ihren Familien und Freuden.

Unsere Praxis ist an allen Werktagen geöffnet. Am 24. und 31.12. sind wir vormittags für Sie da.

Im letzten Winter gab es viele schwere Erkrankungen mit Influenza. Deshalb empfehlen wir zum Schutz die „Grippeimpfung“.

Ihre Hausarztpraxis Dr. Abbushi





Für die Cranberry-Ernte werden die Anbauflächen geflutet. ©hpbfotos-stock.adobe.com

### Gesundheit zum Pflücken

Sie ist lang, die Liste der positiven Effekte, die der Genuss von Cranberries, der amerikanischen Verwandten unserer Preiselbeeren, mit sich bringt: Sie beugen Entzündungen vor, sind gut für Augen und Haut, schützen die Zellen und halten uns jung und schön. Und das alles bei gerade einmal 39 Kalorien auf 100 Gramm. Leider ist

ihre Heilwirkung noch immer nicht ganz unumstritten: Sie können den Bauch belasten, und nicht jeder verträgt sie.

Wie die in Deutschland heimische Preiselbeere gehört auch die amerikanische Cranberry, die bei uns übrigens unter dem Namen „Großfrüchtige Moosbeere“ bekannt

ist, zu den Heidekrautgewächsen. Sie ist ungefähr dreimal so groß wie die Preiselbeere und bietet somit viel mehr Fruchtfleisch. Ihren Namen hat sie von der Form ihrer Blüte: Sie ähnelt dem Kopf eines Kranichs, englisch „Crane“. Im Inneren überrascht sie mit vier Luftkammern. Geerntet werden die Cranberries unter anderem, indem die Anbaufelder überflutet werden. Die reifen Beeren schwimmen dann auf der Wasseroberfläche und müssen nur noch abgeschöpft werden.

Cranberries kommen heute noch überwiegend aus den USA, meist von großen Plantagen und weniger aus dem Wald. Die handgepflückten Beeren sind eher eine Rarität. Sie wachsen an Sträuchern, die sich rankenartig ausbreiten, und hängen maximal 20 Zentimeter über dem Boden. Fünf Jahre dauert es, bis ein Strauch erste Früchte trägt.

### Heilmittel mit Tradition

Schon die amerikanischen Ureinwohner vertrauten auf die Kraft der roten Beeren. Sie nutzten die Cranberries als Naturheilmittel bei verschiedenen Erkrankungen, zur Stärkung des Immunsystems und auch zur Wundheilung. Und tatsächlich: Cranberries wirken antibakteriell, harntreibend, appetitanregend, helfen bei Fieber, Rheuma, Entzündungen im Mund und bei Durchfall. Cranberries enthalten hohe Mengen an wertvollen Pflanzenstoffen →



## KIEFERORTHOPÄDIE SOLLN:

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

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



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

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



*Stark gegen freie Radikale. In Cranberries stecken viele sogenannte Anthocyane, die nachweislich Zellschädigungen verhindern.*

fen. Dazu gehören Polyphenole und Anthocyane, die antibakteriell bzw. antioxidativ wirken. Anthocyane sind besonders günstig für den Zellschutz gegen freie Radikale und außerdem für gesunde Gefäße sowie für Herz und Kreislauf ganz allgemein.

#### **Gut für die Blase?**

Lange Zeit galten die großen roten Moosbeeren als Wundermittel bei Harnwegsinfekten. Fast jede Frau hat bei einer Blasenentzündung schon einmal zu Cranberry-Tee oder -Saft gegriffen und sich sanft mit Geschmack und ohne Antibiotika von der lästigen Infektion befreien lassen. Eine heilende Wirkung konnten verschiedene Studien allerdings nicht belegen. Bei wiederholten Blasenleiden ist eine Behandlung mit dem Cranberry-Extrakt aber sicherlich einen Versuch wert, denn Cranberries enthalten



©Elena Zajchikova-shutterstock.com



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

Ihre Spezialistin für  
Tinnitus Schwindel  
Gleichgewichtsstörungen  
Hörstörungen

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



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

## ... UND WER SORGT FÜR IHRE MUTTER?

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

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

Gute Bewertung von Stiftung Warentest.

**Telefon: 040 7975032-0**

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

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

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

**DIE PERSPEKTIVE**  
Würdevoll alt werden





Da die Cranberries Luftschlüsse haben, schwimmen sie im Wasser obenauf und müssen zur Ernte nur noch abgeschöpft werden.

©Lijuan Guo-stock.adobe.com

hohe Mengen an wertvollen Pflanzenstoffen. Die darin enthaltenen Proanthocyanidine verhindern, dass sich Bakterien an der Blasenwand anheften und können auf diese Weise Blasenentzündungen vorbeugen. Präparate mit Cranberry-Extrakt gibt es in der Apotheke.

**Übrigens:** Wer in der Behandlung gegen Blasenentzündung auf Pflanzenkraft setzen, die Heilung beschleunigen oder einer erneuten Entzündung vorbeugen will, kann aus verschiedenen Heilpflanzen auswählen.

Arbutin heißt zum Beispiel der Wirkstoff der Bärentraube. Ein Tee aus ihren kleinen ledrigen Blättern verwandelt das Arbutin in einen Wirkstoff mit antibakteriellen Eigenschaften, der Entzündungserreger in Harnwegen und der Blase bekämpft. Auch das Schachtelhalmkraut, oder Zinnkraut genannt, ist ein altes Hausmittel bei Blasenbeschwerden. Es sind die Flavonoide darin, die harntreibend wirken. Die Kraft der Goldrute und ihre positiven Effekte bei Blasenentzündung sind nicht nur jahrhundertlang in der naturmedizinischen Behandlung bekannt, sondern mittlerweile sogar wissenschaftlich bestätigt. Die Goldrute wirkt nämlich entzündungshemmend, krampflösend und harntreibend. Anregend für die Durchblutung der Nieren wirken auch Birkenblätter. Zum Beispiel als Tee verabreicht, durchspülen sie – wie auch Goldrute, Schachtelhalmkraut oder Bärentraube – Niere und Blase und sorgen so dafür, dass Krankheitserreger aus dem Körper ausgeschwemmt werden. ➔



Doreen Petters

KINESIOLOGIE  
UND ENTSPANNUNG



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

**Wollen Sie sich selbst positiv weiterentwickeln...?**

**Wünschen Sie sich mehr Energie und Lebensfreude...?**

**Stecken Sie fest in anspruchsvollen Lebensphasen...?**

**Brauchen Sie neue Impulse...?**

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

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

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



Ich freue mich auf Sie!  
Doreen Petters

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

### Vielseitige Powerfruits und perfekter Partner für die natürliche Schönheit

Auch wenn ihre Heilwirkung bei Blasenentzündung nicht wissenschaftlich belegt ist, Fakt ist: Cranberries sind Vitaminbomben, sie stärken die Abwehrkräfte und unser Immunsystem. Mit den roten Beeren können wir also nicht nur Fieber, Husten und Erkältungen vorbeugen, sie unterstützen außerdem die Anregung von Acetylsalicylsäure, ein schmerz- und entzündungshemmender Stoff, der auch in Kopfschmerzmitteln enthalten ist.

Cranberries sorgen für bessere Mundhygiene, indem sie die Ansiedlung von Bakterien in der Mundschleimhaut verhindern. Und so werden Mundgeruch, Zahnbelag und Karies gehemmt. Aber auch Herz-Kreislauf-Beschwerden oder Magen-Darm-Probleme können durch den Genuss von Cranberries – ob als frische Beere oder als aufbereitetes Präparat – gelindert werden. Mit ihrem hohen Anteil an Antioxidantien schützen Cranberries wirksam gegen freie Radikale und damit auch die Haut vor Alterungsprozessen. Ein perfekter Partner für die Schönheit? Definitiv! Dennoch sollte man es mit dem Genuss nicht übertreiben. Zum einen schmecken sie roh sehr bitter, zum anderen können zu viele von den roten Beeren Blähungen und Verstopfung hervorrufen.

©Von Artem Furman-shutterstock.com

### Gesunde Früchtchen – das ganze Jahr

Im Herbst haben Cranberries Hochsaison. Frische Beeren gibt es im gut sortierten Supermarkt meist von April bis Dezember. Reife Cranberries erkennt man an der prallen Haut, die keine Runzeln oder Dellen zeigt. Und wer nicht auf das Qualitätsurteil der Augen vertrauen will, kann eine Beere ja dem „Bouncing-Test“ unterziehen: Einfach die Beere aus etwa 20 Zentimeter Höhe auf den Tisch fallenlassen. Springt sie wieder hoch, stimmen Frische und Qualität. In einem Frischhaltebeutel verpackt – die Originalverpackung mit Löchern versehen, tut es

aber auch –, halten die frischen roten Beeren im Kühlschrank übrigens etwa zwei bis drei Monate. Und schmecken noch! Getrocknete Beeren sind natürlich länger haltbar. Cranberry-Saison verpasst? Kein Problem. (Gefrier-)Getrocknete Moosbeeren gibt es über den Dezember hinaus. Die Beeren dafür mindestens drei bis vier Stunden in Fruchtsaft einlegen. Die Cranberries saugen sich mit der Flüssigkeit langsam voll und schmecken fast wie frische Beeren, nur süßer. Auch Cranberry-Saft oder andere Präparate sind eine gesunde Alternative: Schon 500 Milliliter täglich wirken sich positiv auf unsere Gesundheit aus. ➔



## 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.**

### Kulinarisches Highlight für gesunden Genuss

Cranberries haben in Nordamerika und Kanada nicht nur eine Tradition als Heilmittel – auch in der Küche haben die roten Beeren einen festen Platz: Zum Thanksgiving-Truthahn gehört die Cranberry-Sauce nach (altem) Hausrezept wie bei uns der Rotkohl zur Gans. Aber auch in weiteren süßen oder herzhaften Gerichten sind Cranberries eine tolle Zutat. Roh schmecken sie sehr sauer und haben eine leicht bittere Note. Sie machen sich hervorragend in Kuchen oder Torten, Desserts, aber auch in Getränken und Müsli, Smoothies, Fleisch und Salaten.

**Faustregel:** Für die herzhafte Küche passen frische Beeren wegen ihrer herben Säure sehr gut, getrocknete

Cranberries eignen sich gut zu Desserts, Müsli und Gebäck, aber auch für süß-saure Gerichte. Gesundheitsbewusste Genießer kommen mit Cranberries absolut auf ihre Kosten.

Hand aufs Herz: Superfood – ja oder nein? Klar, die Cranberry ist tatsächlich ein Kraftpaket und eine sinnvolle Ergänzung für eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Vitaminen. Ihre Wirksamkeit ist aber nicht eindeutig wissenschaftlich belegt. Sie bringt auf jeden Fall geschmacklich frischen Wind in Desserts oder herzhaften Mahlzeiten. Ein Blick auf die Informationen bei verpackten Cranberry-Produkten lohnt sich aber: Da der Geschmack der Cranberry eher herb und säuerlich ist, wird den Produkten oft viel Zucker zugemischt. ■



*In der Küche ist die Cranberry vielseitig einsetzbar. Ob wie hier als Süßspeise oder als Preiselbeerersatz zu Wild – die Bandbreite ist groß.  
©O.B.-stock.adobe.com*

## Dr. Geßner & KOLLEGEN

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

Dr. Burkhard Geßner

Dr. Chiara Cangiano

## Wir sind für Sie da - jetzt auch in Grünwald!

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

Seit Juli nicht mehr allein in München in der Maximilianstraße, sondern auch in Grünwald.

Dr. Burkhard Geßner und Dr. Chiara Cangiano freuen sich auf ihre Patienten aus Grünwald und Umgebung in der Emil-Geis-Straße 4, der ehemaligen Praxis von Herrn Dr. Hundhammer.

Besuchen Sie uns in unseren neuen Räumlichkeiten.

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

### UNSER NETZWERK

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



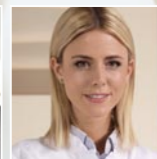
Dr. N. Rountree



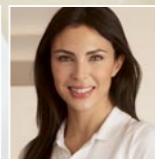
Dr. M. Hempel



Dr. C. Hedtkamp



Dr. J. Michel



Dr. D. Khairy



PD Dr. Dr. M. Gahlert

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

*Tavola verde*®

TISCHKONZEPT MIT ERLEBNISGARANTIE

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

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

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

**SIEGWARTH**  
GARTEN KUNST GENUSS

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



Ihr  
Rendezvous  
mit der  
Natur...



*Siegwarth*



# Lichter- feste

Offenes Feuer fasziniert Menschen seit jeher. Gerade in der dunklen Jahreszeit ist die Sehnsucht nach Wärme und Licht groß. Auch für Garten und Terrasse gibt es Möglichkeiten, die fröstelnde Seele zu wärmen. →



*Einfach formschön und ein einfaches Prinzip: der Feuerkorb CUBE aus Metall.*  
©www.hoefats.com

Wenn die Tage kürzer werden und die Sonne schon früh untergeht, rücken die Menschen gerne zusammen. Familie oder Freunde versammeln sich am liebsten um ein offenes Feuer, um gemeinsam den Abend zu genießen, Geschichten zu erzählen oder einfach nur still das lebendige Spiel der züngelnden Flammen zu betrachten. Klassisch ist der Kamin oder der Kachelofen im Wohnzimmer, wobei es unzählige Variationen in Design und Ausstattung gibt. Modern puristisch oder nostalgisch, Holzfeuer oder Gaslicht – für jeden Geschmack finden sich Modelle, die sich auch nachträglich einbauen lassen. Natürlich nur von einem Profi, denn es gilt nicht nur

technische Kriterien zu erfüllen, sondern auch ökologische Vorgaben zu beachten. Denn die gesetzlichen Vorgaben für den Einbau von Feuerstellen sind 2018 deutlich verschärft worden, da die Nachfrage für natürliche Wärme aus erneuerbaren Energien in den letzten Jahren zu einem Boom geführt hat. Neben dem Wunsch, auf diese Weise Heizkosten zu senken, ist der neue Trend zur Häuslichkeit Triebfeder, seine eigenen vier Wände mit einem Kamin oder Ofen auch optisch aufzuwerten. Nirgends lässt sich gemeinsames Leben besser zelebrieren als um ein flackerndes Feuer, das Leib und Seele nährt. Der Trend geht aber auch stark zu Outdoor-



*Stimmungsvolles Gasfeuer auf Knopfdruck, ohne Qualm und aufwändige Rußreinigung von der Firma KAMINWUNDER.*  
©www.outdoor-fire.de





*Brennzellen in unterschiedlichen Formen und Größen ermöglichen eine individuelle Gestaltung moderner Wohnwelten.*

*©www.spartherm.com*

Feuerstellen in Verbindung mit dem immer beliebteren Wintergrillen als dem gesellschaftlichen Treffpunkt bei hoffentlich festlich verschneiter Umgebung.

Offene Kamine, die sich mit dem Bild mondäner Gesellschaften bei einem Drink und lässigem Gespräch verbinden, sind seit jeher ein Inbegriff des Luxus. Beliebter sind aber mittlerweile Öfen, da sie neben dem Flammenerlebnis durch das eingebaute Sichtfenster auch einen wirtschaftlichen Zweck erfüllen. Sogenannte Dauerbrandöfen können eine sinnvolle Ergänzung im privaten Energiemix sein. Beim Begriff „Dauer“ geht es um die Zeit, die der Dauerbrenner seine Glut halten kann, ohne dass wieder Brennstoff nachgelegt werden muss. So

muss der Dauerbrenner bei Nennleistung seine Glut mindestens 1,5 Stunden halten können, wenn er mit Kaminholz befeuert wird, und bei Befuerung mit Braunkohlebriketts beträgt die Gluthaltezeit mindestens 4 Stunden. Die oft wesentlich höheren Brenndauerangaben bei Dauerbrandöfen beziehen sich meist nicht auf die Nennleistung der Öfen, sondern auf die sogenannte Teillast. Die Teillast ist dabei ein Maß für den Abbrand bei einer reduzierten Luftzufuhr und damit natürlich auch für das bedingte langsamere Abbrennen der Brennstoffe. Als Mindestmaß sind hier auch wieder bestimmte Werte vorgegeben, die einen Dauerbrandofen definieren. So muss ein Dauerbrenner bei Teillast seine Glut mindestens 10 Stunden halten können, wenn mit Brennholz gefeuert



# NIX ZUM MECKERN.

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



Darauf können Sie sich bei uns verlassen.

Denn wir kümmern uns darum, dass Ihnen beim Verkauf Ihrer Immobilie kein Bart wächst.

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

Tel: 089 / 66 59 60

**walser.**

**IMMOBILIENVERKAUF AUF MÜNCHNER ART.**

# LEBEN AMMER SEE

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

**bauwerk.** | Beratung und provisionsfreier Verkauf  
CAPITAL | Tel: +49 (0)89 21 76 83 67

**JETZT  
INFORMIEREN!**

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

**LAGOM** ~

wird, und bei Kohlebrikettfeuerung sind mindestens 14 Stunden Gluthaltung nötig, um sich berechtigt Dauerbrandofen nennen zu dürfen. Dann ist das Gerät eine sinnvolle Alternative zur Öl- oder Gasheizung.

Was das Design angeht, so sind Kaminanlagen mit klaren, geraden Linien für Liebhaber des Purismus die erste Wahl. Verkleidungen aus Stahl oder Stein pointieren dieses Gestaltungskonzept. Moderne Innenarchitektur und fortschrittliche Technik werden so miteinander kombiniert, und bei der Einrichtung werden keine Kompromisse eingegangen. Anbieter wie Spartherm arbeiten kontinuierlich an technischen und gestalterischen Innovationen. So bieten diese abgewinkeltes Glas aus einem

Stück über ein, zwei oder sogar drei Seiten an. Eine schwarze Dichtung schließt die Scheiben sauber zum Korpus hin ab. Neben dem Griff und dem Stellhebel für die Luftzufuhr ist nun auch der Rahmen komplett aufgelöst worden. Die rahmenlose Brennzelle bietet so einen nie dagewesenen freien Blick auf das Flammenspiel: Lagerfeuroptik für ihr Wohnzimmer. Dabei lässt sich die komfortable Hochschiebemechanik wie gewohnt nach oben, aber auch nach unten verschieben. Für eine bequeme Reinigung der großen durchgehenden Scheibe ist dies von großem Vorteil. Alle Klappmechanismen und Scharniere sind elegant verdeckt. Die Scheibenmechanik lässt sich mit einem mitgelieferten Griff, der sogenannten „Kalten Hand“, bequem bedienen. [www.spartherm.com](http://www.spartherm.com)

*Moderne Kachelöfen sind heute entsprechend aller Kundenwünsche hinsichtlich Feuerungstechnik, Design und Architektur maßgeschneidert.  
Foto: AdK/www.kachelofenwelt.de/Gut brod/akz-o*





*Innovative Glaslösungen ermöglichen alle Formen der Gestaltung für Öfen. So wird das Kaminfeuererlebnis erhalten, ohne Funkenflug und Qualmentwicklung.  
©Rüegg Cheminée Schweiz*



Sauberes Grillen auf pfiffigen Gartenöfen, die dazu Licht und Wärme spenden.  
©Rüegg Cheminée Schweiz

Das wirklich ursprüngliche Erlebnis ist aber das offene Feuer unter freiem Himmel. Daher verlassen wir die fest ummauerten Wände und begeben uns in Gärten und auf Terrassen, die sonst im Winter eher ein Mauerblümchendasein fristen. Mit technischen und gestalterischen Lösungen lassen sich hier atmosphärische Räume schaffen, die man dick eingemummelt bei einem Glühwein wunderbar gemeinsam genießen kann. Dazu bietet sich noch das Outdoor-Grillen an, um das Gemeinschaftserlebnis komplett zu machen. Für Outdoor-Liebhaber, denen die Garten-/Grillsaison nicht lange genug dauern kann, schaffen Profis wie der Schweizer Kaminhersteller Rüegg mit der SURPRISE eine echte Überraschung. Das Produkt entwickelt dank des geschlossenen Keramikglases ein ästhetisches und ruhiges

Feuer. Auf absolut lebensmittelechten Grillplatten können Fleisch, Gemüse, Fondue, Raclette, oder was das Grillherz sonst noch höherschlagen lässt, zubereitet werden. ([www.ruegg-cheminee.com](http://www.ruegg-cheminee.com)) Je nach Holzvolumen entwickeln die Gussgrillplatten aus Edelstahl oder Speckstein eine Wärme von 250 bis 300 Grad – die ideale Temperatur für ein gelungenes Barbecue. Lästiger Rauch, der den Gästen oder Nachbarn stinkt? Das ist vorbei. Der Rauch entweicht durch den Kamin, dessen Höhe individuell bestimmt werden kann. Glut, die unberechenbar herumfliegt? Dank der geschlossenen Scheiben, die sich leicht öffnen lassen, ist das kein Thema mehr.

Der außergewöhnliche und vielseitige Feuerkorb CUBE des Anbieters höfats macht die Gartenparty noch stim-



**SPERLSTRASSE**  
STADTHÄUSER IM  
MÜNCHNER SÜDEN

Objektnummer: 30571

## Vier moderne und familienfreundliche Stadthäuser in Forstenried

– Klassische und traditionelle Erscheinung in Kombination mit modernen Elementen –

- Massives Eichenholzparkett in allen Wohn- und Schlafräumen, im Dachstudio sowie im Hobbyraum
- Fußbodenheizung im EG, OG und DG sowie im Hobbyraum im Keller
- Bodentiefe Fenster im EG und in den Schlafräumen im OG
- Rollläden in allen Wohn- und Schlafräumen sowie in der Küche und im Bad im OG



**Jetzt Exposé anfordern!**

**Tina Aigner**

Leitung Büro Pullach

Tel.: (089) 17 87 87 - 48

[taigner@aigner-immobilien.de](mailto:taigner@aigner-immobilien.de)

Exklusiver Vertrieb

**AIGNER IMMOBILIEN**



So sieht zeitgemäßes Interior aus: Ein stilvoller Materialmix aus Holz und Metall in klaren Formen wertet eine mutig restaurierte Bausubstanz zusätzlich auf.  
©Rüegg Cheminée Schweiz



Die hochtransparenten und entspiegelten Scheiben der Premium-Brennzellen lassen das Feuer förmlich in den Raum treten.  
Foto: Spartherm/akz-o

mungsvoller und sicherer: Ob als Feuerstelle, Grill, Sitzgelegenheit oder Beistelltisch – CUBE entfacht das Feuer in jedem Outdoor-Liebhaber. ([www.hoefats.com](http://www.hoefats.com)) Leckeres Stockbrot oder Würstchen am Spieß? Ein großer Spaß für die Kleinen! Und ganz einfach, wenn in dem viereckigen Feuerkorb die Flammen lodern. Optional ist ein Grillrost aus Edelstahl lieferbar, auf dem marinierte Grillspieße, Steaks oder Maiskolben Platz finden. Der Rost ist höhenverstellbar, damit sich die Hitzezufuhr bequem regulieren lässt. Neigt sich der Abend schließlich dem Ende zu, wird das Feuer ganz einfach und sicher durch Umdrehen des Feuerkorbs erstickt. CUBE ist so konstruiert, dass die Feuerschale schwerkraftbedingt immer im Lot bleibt. So wird dem Feuer der Sauerstoff

entzogen und die Kohle bleibt in der Schale. Im leeren Zustand verwandelt sich CUBE mit Hilfe eines Auflagebretts aus massivem Bambus in ein tolles Outdoor-Möbel. Sitzhocker oder Abstellisch für die Gläser – der formschöne Korb hat viele Gesichter und überrascht mit vielseitigen Einsatzmöglichkeiten. Er ist in puristischem Schwarz oder in singularer Rost-Optik erhältlich.

Wer es noch komfortabler, sprich rauchfreier und ohne große Reinigung, bevorzugt, dem seien die Lösungen von KAMINWUNDER ans Herz gelegt. ([www.outdoor-fire.de](http://www.outdoor-fire.de)) Das besondere Highlight ist ein echtes Feuer, das mit lebendigen Flammen und angenehmer Wärme für mehr Gemütlichkeit sorgt. Mit gasbetriebenen Feuerti-



# Wie man sich bettet – so liegt man!

Der kleine Laden mit der großen Auswahl und der kompetenten Beratung

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



## Betten BEER Seit 15 Jahren

Direkt am Marktplatz 11  
82031 Grünwald  
Tel. 089 / 6 41 18 08  
Fax: 64 95 78 06  
[m.baumgartner@betten-beer.de](mailto:m.baumgartner@betten-beer.de)

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

**P** vor dem Haus  
Gerne beraten wir Sie auch zu Hause



In kompletten Outdoor-Küchen aus angesagtem Beton kann man mehr als nur Grillen. ©WWOOD Outdoorküchen

schen ist dies ganz unkompliziert und ohne Funkenflug, Rauch, Ruß oder Asche zu realisieren – einfach auf Knopfdruck das offene Feuer genießen und entspannen. Das aufwändige Anfeuern, wie man es von Holz-Feuerkörben kennt, entfällt bei den zertifizierten und mit handelsüblichem Propangas betriebenen Feuerstellen. Einfach zünden, regulieren und genießen. Passend zu unterschiedlichen Anforderungen gibt es die Gartenfeuer mit einer stufenlos regulierbaren Wärme von bis zu 19 Kilowatt in unterschiedlichen Größen, Formen und Ober-

flächen. Ausgestattet sind die Feuerstellen mit feuerfestem Dekor-Brennholz, Lavasteinen, Gasleitung und Abdeckhaube. Als Zubehör sind Glasscheiben, praktische Seitentische und passende Beistelltische für die Unterbringung der Gasflasche erhältlich. Ein besonderer Clou ist der Grillaufsatz für die Zubereitung von Speisen direkt am Tisch. Für die individuelle Gestaltung sind kleinere Gas-Einbaubrenner oder Ethanol-Brennboxen die geeignete Wahl. Selbst fahrbare Standmodelle mit praktischer und unauffälliger Aufbewahrung der Gasflasche

sind für den mobilen Einsatz eine ansprechende Alternative zu herkömmlichen Terrassenheizgeräten. Nicht nur Wärme, sondern auch praktischer Nutzen ist nämlich gefragt.

Wer sich nicht mit einfachem Grillen begnügen möchte, setzt auf richtige Outdoor-Küchen wie die Modelle der Firma WWOOD. Mit der Küche aus Beton bietet sie einen eigenen Raum im Grünen, der funktional eingerichtet werden kann. Aus 1,5 Meter breiten Modulen entstehen 3, 4, 5 oder 6 Meter breite Wandlösungen, die mit vielfältigen Accessoires bereichert werden können.

Beton ist mehr als nur ein Baumaterial. Sein Graue-Maus-Image hat der raue und kühle Stoff längst abgelegt, denn: Möbel und Accessoires aus Beton sind auch in anderen Bereichen des Interiors total angesagt, von Bänken oder Sesseln bis hin zu Lampen. Hinzu kommt, dass die Designstücke äußerst robust und wetterfest sind. Die Outdoor-Küche ist nahezu wartungsfrei und bildet mit ihrem minimalistischen Design einen schönen Kontrast zu ihrer natürlichen Umgebung. Je nach Wunsch und Budget wird die Küche aus 1,3 Meter, 1,65 Meter oder 2 Meter hohen Rückwänden gebaut und mit Zubehör wie Edelstahl Spülbecken, integrierter Feuer-



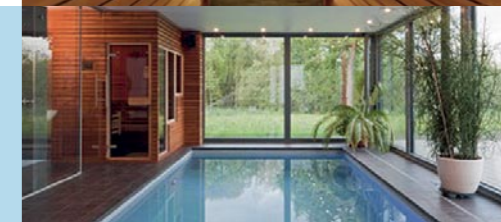
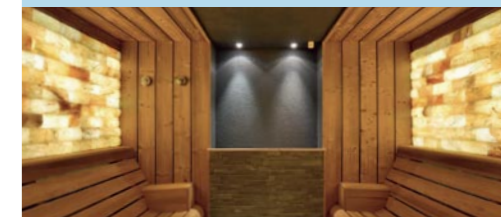
**Sauna  
Infrarot  
Dampfbad  
Pool  
Trocken-Salzraum**



**WELLNESS DESIGN**

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

**Planung  
Vertrieb  
Service**





Der gute alte Kugelgrill konsequent zu einer Gourmet-Station für raffinierte Menüs weiterentwickelt. ©Outdoorchef Lugano

stelle oder hölzernen Aufbewahrungskästchen ergänzt. ([www.wwoo.de](http://www.wwoo.de)) Natürlich kann man das Ensemble auch überdachen.

Die Leidenschaft fürs Outdoor-Cooking kennt keine Grenzen. Mehr denn je wird draußen gebrutzelt, geschmort und geschlemmt, am liebsten ganze Menüs, mit Vorspeise, Hauptgang und Dessert. Mit dem neuen Lugano 570 G präsentiert OUTDOORCHEF eine multifunktionale Grillküche, die alle kulinarischen Optionen offenhält. Damit können Food-Enthusiasten und Feinschmecker unter den Gartenköchen ihrer Kreativität und

Experimentierfreude freien Lauf lassen. Er verbindet die Vorzüge eines bewährten Gas-Kugelgrills mit einem Steakhouse-Burner und einem leistungsfähigen Seitenkocher. Die Innovationskraft spiegelt sich nicht nur in der hohen Verarbeitungsqualität wider, sondern auch in einzelnen, bis ins Kleinste durchdachte Details. Grillen, Kochen und Backen funktioniert mit der mobilen Gourmet-Station gleichzeitig und absolut professionell. ([de.outdoorchef.com/de](http://de.outdoorchef.com/de)) Dem winterlichen Genuss sind also keine Grenzen gesetzt, und mit offenem Feuer kann man seinen Garten in ein Lichterspiel verwandeln und die Dunkelheit bis zum nächsten Sommer vertreiben. ■



# THE HEROLD HOMES

OBJEKTENTWICKLUNG · SANIERUNG · MODERNISIERUNG

THE HEROLD HOMES REAL ESTATE DEVELOPMENT GMBH

GABRIEL-VON-SEIDL-STRASSE 39C  
82031 GRÜNWALD

+49 89 3070 2780

INFO@THEHEROLDHOMES.COM

WWW.THEHEROLDHOMES.COM





Christoph Müller-Brandt,  
Firmengründer und Inhaber  
von IMMOBILIEN INTERPRES  
in Deisenhofen.

## Der Wohnimmobilienverwalter

Ein Interview mit dem Firmengründer und Inhaber von IMMOBILIEN INTERPRES

**Herr Müller-Brandt, Ihr Berufsstand hat durch die nunmehr geltenden Zulassungsbeschränkungen Veränderungen vor sich. Ja, seit 1. August muss der Wohnimmobilienverwalter eine Haftpflichtversicherung vorweisen, darf keine Vorstrafen haben und muss in geordneten finanziellen Verhältnissen leben. Außerdem muss er sich innerhalb von drei Jahren mindestens 20 Stunden lang weiterbilden.**

**Können Sie diese Voraussetzungen erfüllen? Diese Voraussetzungen übertreffen wir seit über 25 Jahren. Selbstverständlich halten wir mehrere angemessene Versicherungen, wie eine Vermögensschaden- oder eine Vertrauensschadenshaftpflichtversicherung und nun auch die eigens für dieses neue Gesetz angepasste Berufshaftpflichtversicherung aufrecht. Dies war auch schon lange vorher Bedingung für die Aufnahme in die Berufsverbände ivd und VDIV. Da wir uns pro Jahr und Person weit mehr als 20 Stunden weiterbilden und auch die übrigen Anforderungen erfüllen, wurde uns die nun neu geforderte Berufszulassung bereits von der IHK München zugeteilt.**

**Gelten diese Bedingungen für alle Verwalter? Nein, nur der Wohnimmobilienverwalter muss sie erfüllen. Wir verwalten außer Wohnimmobilien auch reine Gewerbeobjekte wie Bürohäuser oder Handelsimmobilien. Dafür wäre diese Erlaubnis nicht gefordert. Aus unserer Sicht ist dieses neue Gesetz ein Schritt in die richtige Richtung, aber längst nicht ausreichend, um Verbraucher wirksam vor unseriösen Anbietern dieser Dienstleistung zu schützen. Eine grundsätzliche Qualifikation wird beispielsweise weiterhin nicht vorausgesetzt.**

**Wie kann ein Immobilienbesitzer oder eine Eigentümergemeinschaft sonst noch sichergehen, dass er/sie sich an den oder die Richtige(n) wendet? Regionale Kompetenz ist ein wichtiger Punkt. Diesen Begriff verwende ich seit Jahren auf Schulungen und Vorträgen, wenn es darum geht, die wesentlichen Kriterien bei der Auswahl eines Immobilienberaters zu erläutern. Die Nähe und Ortskenntnis bezüglich eines Objekts sind wichtige Aspekte, um guten Service bieten zu können. Neben allgemeinen immobilien-spezifischen Qualifikationen müssen unsere Mitarbeiter vor allem über das**

*Objekt und seine Infrastrukturdaten Bescheid wissen. Die Lage einer Immobilie ist bekanntlich eine der entscheidenden Kennziffern. Diese Weisheit ist auch für den Verwalter relevant. Die Nachbarn, naheliegende Handwerker oder die jeweilige Gemeindeverwaltung sind nur einige der wichtigen Bezugspunkte, die es für eine ordentliche Bewirtschaftung zu kennen gilt. Wir haben Verwaltungsobjekte in Oberhaching, Grünwald, Taufkirchen und München. Das beschreibt auch ungefähr unseren Radius. Ansonsten helfen Referenzen natürlich weiter. Zufriedene Kunden sind ein Beleg für gute Leistung. Danach sollte gefragt werden. Und ein Indiz kann schon auch das langjährige Bestehen in einem Markt sein.*

**Was gibt es sonst noch Neues in Ihrem Geschäft? Nicht mehr ganz neu, aber erwähnenswert ist die Datenschutzgrundverordnung. Diese hat uns im Bestreben nach Transparenz für unsere Kunden intensiv herausgefordert. Bisher konnten unsere Kunden jede Aktivität online verfolgen und sich ein Bild über Tätigkeiten und Erledigungen mit Bezug auf ihre Immobilie machen. Dies musste vorübergehend eingeschränkt werden, weil umfangreiche Belehrungen und Bestätigungen im Rahmen des Datenschutzes erfasst werden mussten. Inzwischen haben wir ein neues und noch umfangreicheres Infosystem eingeführt, bei dem unsere Kunden Tag und Nacht mit ihrem Immobilienverwalter in den Dialog treten können und sich über den Fortschritt von Sachverhalten informieren können.**

**Vielen Dank für das Gespräch.**  
[www.immobilien-interpres.de](http://www.immobilien-interpres.de)



IMMOBILIEN  
INTERPRES



Wir schenken Ihnen heute mal wieder **DAS GUTE GEFÜHL**, genau zu wissen, an wen Sie sich am Besten wenden, wenn es mal so weit ist **MIT IHRER IMMOBILIE**.



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

IMMOBILIEN INTERPRES GMBH  
Gerne beraten wir Sie persönlich . Mo bis Fr von 9.00–18.00 Uhr  
Tel. 089 613858-0 . Bahnhofstraße 11 . 82041 Deisenhofen  
[info@immobilien-interpres.de](mailto:info@immobilien-interpres.de) . [www.immobilien-interpres.de](http://www.immobilien-interpres.de)



**Schwabing:** DG-Wohnung am Englischen Garten, Wohnfläche ca. 185 m<sup>2</sup>, 4 Zimmer, Verbrauchsausweis/Endenergieverbrauch ca. 206,40 (kWh/m<sup>2</sup>a), Energieträger: Gas, Baujahr 2014, KP € 2,125 Mio., (zzgl. Provision für Käufer 3,57 % inkl. 19% MwSt.), E&V ID W-02CYR  
**München City Center** · +49 (0)89-23 70 83 00



**Solln:** Großzügiges Reihenedhaus, Wohnfläche ca. 182 m<sup>2</sup>, Grundstücksfläche ca. 391 m<sup>2</sup>, 5 Zimmer, Verbrauchsausweis/Endenergieverbrauch (kWh/m<sup>2</sup>a): 174,40, Gas, Baujahr 1996, KP 1,340 Mio. (zzgl. Provision für Käufer 3,57 % inkl. MwSt.), E&V ID W-02D9UU  
**Münchner Süden** · +49 (0)89-649 88 60



**Ludwigsvorstadt:** The Penthouses im Bavaria Palais an der Theresienwiese, Wohnfläche ca. 175 - 226 m<sup>2</sup>, 3 - 4 Zimmer, Energieausweis liegt noch nicht vor, Baujahr 2019, durchdachte Grundrisse, KP € 3,647 - 4,613 Mio. (provisionsfrei für den Käufer), E&V ID W-02DLO3  
**München City Center** · +49 (0)89-23 70 83 00



**Harlaching:** Lichtdurchflutetes Penthouse, Wohnfläche ca. 291 m<sup>2</sup>, 6 Zimmer, Dachterrasse, Garten zur Sondernutzung, Verbrauchsausweis: Endenergieverbrauch (kWh/m<sup>2</sup>a): 119,00, Öl, Baujahr 2001, KP 1,960 Mio. (zzgl. Provision für Käufer 3,57 % inkl. MwSt.), E&V ID W-02CRKX  
**Münchner Süden** · +49 (0)89-649 88 60



**Schwabing:** Penthouse-Wohnung am Englischen Garten, Wohnfläche ca. 181 m<sup>2</sup>, 4 Zimmer, Verbrauchsausweis/Endenergieverbrauch 206,40 (kWh/m<sup>2</sup>a), Energieträger: Gas, Baujahr 2014, KP € 1,98 Mio., (zzgl. Provision für Käufer 3,57 % inkl. 19% MwSt.), E&V ID W-02DCE3  
**München City Center** · +49 (0)89-23 70 83 00

Engel & Völkers München GmbH

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

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

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

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



**ENGEL & VÖLKERS**

# Das wahre Schöne

Wabi Sabi ist mehr als ein Einrichtungstrend. Verwurzelt im Zen-Buddhismus, ist es eine ganzheitliche Suche nach der inneren und materiellen Schönheit. ➔



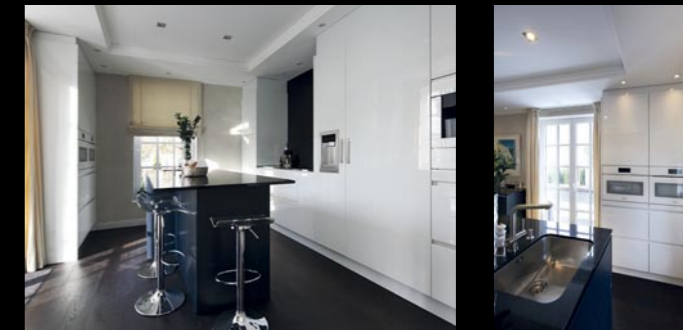


Liebings- und Fundstücke mit gelebter Patina und leichten Makeln sind das zentrale Element für ein Interior im Geiste des Wabi Sabi. ©joanna kosinska/unsplash

Der amerikanische Autor Richard R. Powell bringt es auf den Punkt: „Wabi Sabi nährt alles, was authentisch ist, da es drei einfache Wahrheiten anerkennt: Nichts bleibt, nichts ist abgeschlossen und nichts ist perfekt.“ Der Begriff wurde bereits im 16. Jahrhundert von einem japanischen Zen-Mönch eingeführt. Ursprünglich bedeutet „Wabi“, sich elend, einsam und verloren zu fühlen. Dies wandelte sich zur Freude an der Herbheit des Einsam-Stillen. Aber erst in der Verbindung mit „Sabi“, alt sein, Patina zeigen, über Reife verfügen, entstand die eigentlich nicht übersetzbare Begriffseinheit, die den Maßstab der japanischen Kunstbewertung bildet. Nicht die offenkundige Schönheit ist das Höchste, sondern die ver-

hüllte, nicht der unmittelbare Glanz der Sonne, sondern der gebrochene des Mondes. Der bemooste Fels, das grasbewachsene Strohdach, die knorrige Kiefer, der leicht verrostete Teekessel – das und Ähnliches sind die Symbole dieses Schönheitsideals. Es geht um die Höhe, die sich in der Hülle des Unscheinbaren verbirgt, die herbe Schlichtheit, die dem Verstehenden doch alle Reize des Schönen offenbart. Es geht also um die Ästhetik des Unperfekten, eine Absage an die sterile Moderne und ihre industrielle Gleichförmigkeit.

So ist Wabi Sabi im Interiorbereich ein Ausdruck des völlig individuellen Wahrnehmens, Gestaltens und Einrich-



## KREATIVE KÜCHENIDEEN

Südliche Münchner Straße 24  
82031 Grünwald

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

*Alles außer gewöhnlich...*

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

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

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

 Parkplätze vorhanden.

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

tens. Dabei handelt es sich nicht um einen klar definierten Stil, sondern um eine Geisteshaltung, die auf das Wohnen abfärbt, wenn man die Grundsätze dieser Philosophie auf sein materielles Handeln überträgt: kein gedankenloser Konsum und Rückkehr zur Natur, Konzentration aufs Wesentliche, einfache Produkte und hochwertige Naturmaterialien, die Pflege und das Weitergeben altgedienter Dinge und vor allem der Genuss befreiender Leere. Man wird in keinem Einrichtungshaus Wabi-Sabi-Produkte finden, sondern man sollte aus innerer Einkehr seinen ganz persönlichen Stil entwickeln. Es geht um einzelne Lieblingsobjekte, um haptische Stoffe und beruhigendes Farbklima, die in Kombination wirken sollen. Eine Schale mit einem Sprung, die man auf einem Flohmarkt gefunden hat, verfügt unter Umständen über eine höhere Wertigkeit als jedes teure Designerobjekt. Weniger ist mehr und das Abschaffen des Unnötigen ist nichts Negatives, wenn es als Befreiung vom Unnützen empfunden wird. Klassischer Ausdruck der Wertschätzung des solitären Objekts ist die japanische Teetasse. Patina, organische Form und nicht perfekte Formen sind der Maßstab für ihren Wert. Es ist ein lebendiges Objekt, das nicht für die Vitrine, sondern für den täglichen Gebrauch in spiritueller Konzentration geschaffen wird. Dazu gehört ein puri-



*Stoffe aus Naturmaterialien, die zum Beispiel die Oberflächen von Blättern zitieren, sorgen im Purismus für wohnlige Behaglichkeit.*  
©nanimarquina

stisch eingerichteter Raum, der dem Geist Platz lässt und das Auge nicht durch ungeordnete Fülle ablenkt. Hier findet das viel beschworene „Loslassen“ seinen Ausdruck.

Das heißt aber nicht, dass man auf Behaglichkeit verzichten muss. Mit vielfältigen Stoffen in Naturfarben und -materialien schafft man Atmosphäre, und organischer

Materialmix aus gefundenen Holzstücken, von Hand geformten Keramiken oder pittoresken Korbwaren kann man zu überraschenden Stillleben kombinieren, die durch Möbel in einfachen Formen den richtigen Rahmen bekommen. Dazu gehört ein warmes Farbklima bei der Wandgestaltung in Sand- oder gedeckten Pastelltönen. Es kann dauern, bis man seinen ganz eigenen Gestaltungswillen entwickelt hat. Ein wenig „try and error“ ist



*Das Nichtperfekte, Unfertige schärft die Sinne für die Schönheit des Alltäglichen. Hier im reinen Sinne umgesetzt bei der Münchner Bar Wabi Sabi Shibui.*

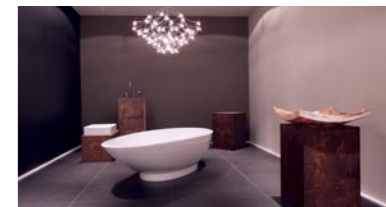
**LICHT AUDIO BÖDEN  
FARBE MÖBEL POLS-  
TEREI FLIESEN MO-  
SAIKE SCHWIMM-  
TEICHE ARMATUREN  
DESIGN-LEUCHTEN  
BAD GARTENMÖBEL  
NATURBÖDEN IN-  
NENAUSSTATTUNG  
SONNENSEGEL  
WHIRLPOOLS TÜREN  
TERRASSEN DAMPF-  
BÄDER FEUERSTEL-  
LEN DESIGN FERTIG-  
SCHWIMMBECKEN  
GLASEREI NATUR-  
STEIN PARKETT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

**UND  
VIELES  
MEHR**



# HOFQUARTIER

Vielfalt des Besonderen



## ÖFFNUNGSZEITEN

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

Sa. 10:00 - 16:00 Uhr

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



*Entsprechend der japanischen Tradition kommt der handgefertigten Keramik eine besondere Bedeutung zu. Schlichtheit in Form und Farbe schärft die Konzentration auf das wirklich Wichtige, die alltägliche Funktion.*  
©home24

dabei kein Makel. Im Gegenteil, denn so wie das Leben, ist das Werden des individuellen Lebensraums eine Reise. Wir erinnern uns: „... Nichts bleibt, nichts ist abgeschlossen und nichts ist perfekt.“ Es gilt, die kleinen Dinge des Alltags schätzen zu lernen, die Schönheit des Beiläufigen zu entdecken und in der Schlichtheit Schönheit zu sehen. Anfassen und benutzen, nicht ausstellen und durchstylen ist das Credo des Wabi Sabi. Nutzen und Ästhetik sind eins, sind nicht zu trennen.

Dies kann man auch außerhalb der eigenen vier Wänden erleben, wie in der Location „Wabi-Sabi-Shibui“ in der Ludwigstraße 11 in München: Concept Store, Bar und Restaurant rund um dieses japanische Lebensgefühl, direkt von entsprechenden Spots in Tokyo inspiriert. Klaus Rainer, der als Betreiber der „Goldenen Bar“ bekannt ist, hält in diesen Räumen entsprechend der Wabi-Sabi-Philosophie alles einfach. Man kann nicht anrufen und reservieren. Wer kommt, erhält einen Platz und kann ganz



Unverbindliche Darstellung aus Sicht des Illustrators. Energieausweis in Vorbereitung.

# RIEGERHÖFE

ZUHAUSE IN TAUFKIRCHEN

## ZUHAUSE IN MÜNCHEN SÜD UND DABEI IN WENIGER ALS 20 MINUTEN IN MÜNCHEN CITY

- Neubau moderner Eigentumswohnungen in Taufkirchen
- 1,5- bis 5-Zimmer-Einheiten mit Wfl. von ca. 40 bis 150 m<sup>2</sup>
- Hochwertige Ausstattung namhafter Hersteller
- Perfekte Anbindung und Infrastruktur

**VERTRIEBSBÜRO AM BAUGRUND:  
RIEGERWEG 12, 82024 TAUFKIRCHEN**

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

**WWW.RIEGERHOEF.DE**  
**089 / 15 701 215**

**Kommen  
Sie vorbei!**





*Wahre Harmonie wird durch das Arrangement erreicht. Nicht der materielle Wert, sondern das ästhetische Zusammenspiel bestimmen die Auswahl der beständig gesammelten Objekte.*  
©jaime-spaniol/unsplash

besondere Kreationen erleben, wie den Saketini aus Wermut und Sake, der in einem Holzkästchen serviert wird, in dem zwei rohe Gamba-Spießchen schwimmen. Die Krustentiere stammen natürlich aus lokaler Produktion. Dazu gibt es im Store Geschirr, Zeitschriften und vieles mehr zu kaufen. Die Speisekarte wechselt ständig, und Drinks, deren Limettenzesten auf Rochenhaut gerieben werden, findet man wohl nur hier. Ein perfekter Ausdruck für das, was Wabi Sabi bedeutet: gelebte Tradition mit Wertschätzung des manchmal überraschenden Objekts. Dabei bleibt die Zeit nicht stehen. Und ob es ein Barkeeper oder ein Interior-Addict ist – wichtig ist die eigene Kreation in spiritueller Klarheit mit Wertschätzung der natürlichen Ressourcen. Dann findet die Suche nach Schönheit ihr Ziel. ■

# PARKETT ERLEBEN

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

## **Bauwerk Parkettwelt München**

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

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

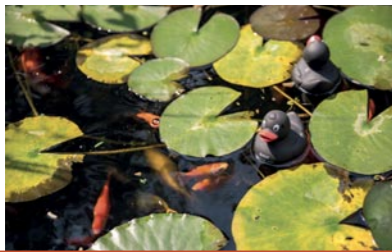
**BAUWERK®**  
Parkett



# QUARTIER ACHT

EXKLUSIVE IMMOBILIEN

# QVIII



## ARCHITEKTENVILLA MIT FLAIR IN WALDTRUDERING

Diese außergewöhnliche Villa befindet sich in einer wunderschönen, ruhigen Wohnlage von Waldtrudering, umgeben von Einfamilienhäusern und hochwertigen Villen in grüner Umgebung. Ein Highlight ist der liebevoll gestaltete und herrlich eingewachsene Garten. Offener Wohn- und Essbereich, Parkettböden, raumhohe Fenster, hochwertige Einbauküche, Ankleide, Bang & Olufsen-Anlage, Wellnessbereich, 4m x 9m Indoor-Pool mit Gegenstromanlage, Terrassen, Goldfisch- und Koi-Teich mit Seerosen und Doppelgarage.

Wohnfläche ca. 224 m<sup>2</sup>, 4 Schlafzimmer, 3 Bäder.

Energieausweis: 167,51 kWh/(m<sup>2</sup>a), verbrauchsorientiert, Heizung: Gas; Baujahr: 1989.

ID 3422, Kaufpreis: 2.450.000 €, zzgl. 3,57% Käufercourtage, inkl. 19% MwSt.



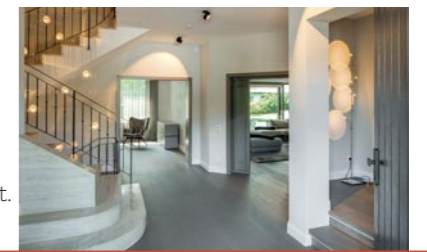
## MODERNES LANDHAUS VOR DEN TOREN DER STADT

In unserer heutigen Zeit der hohen Anforderungen ist es besonders wichtig, einen Ort zu haben, an dem Körper, Geist und Seele gestärkt werden. Dafür ist dieses Anwesen in Straßlach mit seinem Garten erschaffen worden. Das Haus empfängt Sie mit einer Wohlfühlatmosfera von Leichtigkeit, Heiterkeit und Wärme. Eindrucksvolles Entrée, lichtdurchflutete Räume, elegante Deckenhöhen, Eichendielenböden, Sonos-HIFI-System, Innen- und Außenkamin, Personenaufzug, Außenpool, Fitnessbereich, Doppelgarage.

Wohnfläche ca. 480 m<sup>2</sup>, 12 Zimmer, 5 Bäder.

Energieausweis: 116,07 kWh/(m<sup>2</sup>a), verbrauchsorientiert, Heizung: Öl/Solar; Baujahr: 1972/2005.

ID 3428, Kaufpreis: 3.950.000 €, zzgl. 3,57% Käufercourtage, inkl. 19% MwSt.



## QUARTIER ACHT – EXKLUSIVE IMMOBILIEN

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



### Bregenzer Festspiele

Jedes Jahr das Highlight aller Open Air Opern. Rigoletto, Verdis schaurig schönes Meisterwerk, ist erstmals auf der spektakulären Seebühne zu erleben.

© Bregenzer Festspiele / Ralph Larmann



### Plastikfrei leben

MünchenSÜD gibt Tipps, wie man den eigenen Plastikverbrauch reduzieren kann: Vom Lebensmitteleinkauf bis hin zum umweltfreundlichen Reisen verraten wir, wie die Welt ein bisschen sauberer wird. ©Coprid-shutterstock.com

Schumann's  
TAGESBAR

BOSS  
HUGO BOSS

Massimo Dutti

MaxMara

FUNF HÖFE  
OPTIK

NIESSING

PETER KAISER  
#beautifulsince1938

## EXKLUSIVE MOMENTE IN FASHION, GENUSS UND LIFESTYLE

KUNSTHALLE  
MÜNCHEN

Sie lieben das Einzigartige? Wunderbar!

Denn mehr als 40 unserer 60 Markenstores und Gastronomien finden Sie in München nur bei uns: von internationalen Fashion-Labels über Münchner Traditionsgeschäfte bis zu Bars und Restaurants, die in ganz Deutschland einen Namen haben.

Besuchen Sie uns – wir freuen uns auf Sie!

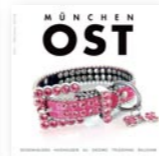
FÜNF HÖFE  
MÜNCHEN



Die nächste Ausgabe erscheint im Februar 2019

### Impressum

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



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



# QVIII

## QUARTIER ACHT

EXKLUSIVE IMMOBILIEN

---

Südliche Münchner Str. 8 | 82031 Grünwald

T +49.89.6495580

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

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