

M Ü N C H E N

S Ü D



GRÜNWALD HARLACHING PULLACH SOLLN STARNBERG WÜRMTAL



**Einen Tank werden Sie nicht finden.
Sein Herz spüren Sie sofort.**

**Der erste vollelektrische Porsche.
Soul, electrified. Der neue Taycan.**

Ab sofort bestellbar bei uns im Porsche Zentrum 5 Seen.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

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

Stromverbrauch kombiniert 26,9 kWh/100 km; CO₂-Emissionen kombiniert 0 g/km
Stand: 09/2019



PORSCHE

Liebe Leserin, lieber Leser,



diese Weihnachtsausgabe ist wie ein kleines Geschenkpäckchen von uns an Sie. Mit vielen Ideen, Tipps und Vorschlägen für die kommende Advents- und Winterzeit. Falls sie noch auf der Suche nach einem Weihnachtsgeschenk sind, haben wir auf den Seiten 32 bis 36 jede Menge Anregungen für Sie zusammengetragen. Zugegeben, bei 23 Grad Ende Oktober ist es schwierig an den Winter zu denken. Aber ich bin sicher, er wird auch dieses Jahr kommen und Sie können einem beliebten Vergnügen im Schnee nachgehen, dem Schlittenfahren. MünchenSÜD stellt Ihnen die schönsten Touren in den Alpen vor.

Der Advent ist ja bekanntlich auch die „staade Zeit“ und die Zeit der Aufmerksamkeit. Nehmen Sie sich

doch dieses Jahr mal vor, sich nicht stressen zu lassen, sondern die Vorweihnachtszeit so richtig zu genießen. Mit Christkindmarkt, Glühwein und selbstgemachten Plätzchen. Vielleicht haben Sie Lust in den Sternenhimmel zu schauen, dafür gibt es in unserer Region wunderbare Orte, an denen wir stille Winternächte mit ungewöhnlichen Erlebnissen füllen können.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen wundervollen Advent und bedanke mich mit dem gesamten MünchenSÜD-Team für Ihre Treue.

Herzlichst Ihre

Sabina Würz
Herausgeberin-Chefredakteurin

*Nimm Dir Zeit zum Träumen,
das ist der Weg zu den Sternen.*

*Nimm Dir Zeit zum Nachdenken,
das ist die Quelle der Klarheit.*

*Nimm Dir Zeit zum Lachen,
das ist die Musik der Seele.*

*Nimm Dir Zeit zum Leben,
das ist der Reichtum des Lebens.*

*Nimm Dir Zeit zum Freundlichsein,
das ist das Tor zum Glück.*

Volksweisheit

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

Schweizer Schlafsofas für einen gesunden Schlaf

Nicht Bettsofa – sondern Bett und Sofa

Die Firma Swiss Plus mit Sitz in der Schweiz stellt seit 20 Jahren unter der Bezeichnung BED for LIVING Bettsofas her. Das Konzept ist kompromisslos und spannend. Jedes Bettsofa wird zuerst als reines Bett für einen gesunden Schlaf konzipiert. Das Grundsystem basiert auf einem langlebigen Stahlrahmen mit Buchenlattenrost, der den Körper an den richtigen Stellen stützt. Für die optimale Abrundung des Schlafsystems sorgen eigens entwickelte Matratzen. Diese verfügen über zwei unterschiedlich gestaltete Flächen: eine optimiert für gesunden Schlaf und eine für bequemes Sitzen. Das Wenden der Matratze bietet den zusätzlichen Vorteil, dass man das Gesicht beim Schlafen nicht an derselben Stelle bettet, wo zuvor jemand gegessen hat. Mit an Bord als Ent-

wicklungspartner für das Schlafsystem ist die Firma Bico AG – ein in der Schweiz wohlbekannter Name im Bereich Schlafergonomie. Erst wenn die Liegequalität restlos überzeugt, folgt die Überlegung, wie aus dem Bett in wenigen Handgriffen ein Sofa wird. Und dieses wiederum soll dank filigraner Form und viel Bodenfreiheit der Eleganz eines reinen Sofas in nichts nachstehen. Das verblüffende Resultat sind preisgekrönte Designsofas, denen man das Bett nicht ansieht. Und gleichzeitig ergonomische Betten, in denen man gesund schläft.



Im Bild links: „BED for LIVING Doppio“ überzeugt als ergonomisches Doppelbett, aber auch als elegantes Designsofa. Im Bild rechts: Jörg Keller, Gründer und Inhaber der Firma Swiss Plus.

Ein Service der sowohl die Umwelt als auch die Brieftasche schont

Ressourcen schont man dann am effizientesten, wenn man ein Produkt lange behält. Swiss Plus bietet für seine Bettsofas deshalb einen zeitlich unbegrenzten Revisionservice an. Alle Matratzen werden ausgetauscht und die Bezüge mit einem neuen Stoff oder Leder nach Wahl bezogen. Nach dieser Auffrischung sieht auch ein gebrauchtes Bettsofa wieder aus wie neu – und dank der langlebigen Mechanik im Inneren fühlt es sich auch immer noch so an. Ein sinnvoller Service, der neben der Brieftasche auch noch die Umwelt schont.

Swiss Plus AG – Showroom München

Thierschstr. 38, 80538 München	Öffnungszeiten:
Ihre Ansprechpersonen:	Di–Fr 11.00 bis 18.30 Uhr
Wilhelmine & Hubert Drexl	Sa 10.00 bis 16.30 Uhr
Telefon: 0172 389 01 96	
muenchen@swissplus.de	www.swissplus.de

Funkelnde Dunkelheit

Der Winter ist die Zeit der Wunder und der Mythen. Über dem klaren Himmel spannt sich ein funkelndes Sternenzelt, das mit seinen flirrenden Lichtern die Phantasie anregt. Zeit, sich Orte zu suchen, an denen man sich diesem Naturerlebnis öffnen kann. ➔



Der Merkurtransfer ist ein seltenes Himmelsschauspiel und nur mit einem professionellen Teleskop zu beobachten. ©dottedyeti-stock.adobe.com

„Die Nacht ist nicht allein zum Schlafen da.“ Ein alter Schlager, von Gustav Gründgens gesungen, bezog sich zwar eher auf lebendiges Nachtleben in der Großstadt, aber er gilt ebenso sehr für die dunkle Jahreszeit. Denn so dunkel ist diese nicht, wenn sich wie auf edlem Samtstoff am Firmament funkelnde Juwelen des Universums ausbreiten. Nicht allein die heiligen drei Könige folgten einem Kometen auf seinem Weg, auch für uns richtet sich seit Kindertagen der Blick auf den Stern am Kopf des Weihnachtsbaums. Nichts ist beruhigender wie der winterliche Sternenhimmel in einer ruhigen, kalten Nacht, wenn wir die Möglichkeit haben, ihn in Ruhe zu betrachten. Dafür gibt es gerade in unserer Region wunderbare

Orte und Events, die bei idealerweise verschneiter Landschaft ihren besonderen Reiz entfalten. Mit Staunen werden wir wieder jung, etwas demütiger vor der Schönheit der Schöpfung und fühlen uns doch in dieser Welt geborgen. Ob allein oder mit Gleichgesinnten können wir die stillen Winternächte mit ungewohnten Erlebnissen erfüllen, in der Kontemplation Kraft schöpfen und ganz zu uns finden. Kein Seminar für bewusstes Atmen oder individuelle Achtsamkeit ist nötig in Stunden, in denen wir einfach einmal still auf unsere Welt blicken.

Dabei bietet es sich zunächst einmal an, sich von kompetenter Seite den Winterhimmel und seine Konstellatio-



Die Volkssternwarte in München bietet für besondere Spektakel am Firmament immer lehrreiche Veranstaltungen an.
©Volkssternwarte München/Benjamin Mirwald



Die Sternwarte Vega in Salzburg ist nicht nur wegen seiner Architektur einen Ausflug wert. Hier kann man die ganze Schönheit des Universums mit hochauflösenden Teleskopen bewundern.
©Georg Simmerstatter



Die Geminiden kommen. Dieser Sternschnuppenschwärm lässt sich am besten abseits des Lichtsmogs einer Stadt an Orten wie der Isartalsternwarte beobachten.

©iastipresent-stock.adobe.com

©Christoph Otawa

nen erklären zu lassen. Dafür gibt es an verschiedenen Orten Volkssternwarten, denn seit es Teleskope gibt, ist die Faszination für die Beobachtung der Himmelskörper nicht nur bei Wissenschaftlern ungebrochen. Besonders wenn wie am 11. November ein besonderes Schauspiel bevorsteht. Unser Nachbarplanet Merkur wandert vor der Sonnenscheibe vorbei. Zugegeben kein nächtliches Ereignis, aber unsere Sonne ist ja schließlich auch ein Stern, und ein sogenannter Merkurtransit findet danach erst wieder in 13 Jahren statt. Ein wichtiger Hinweis: Schauen Sie nicht ohne geeignete Filter in die Sonne! Sie riskieren, blind zu werden, vor allem wenn Sie ein Fern-

glas oder Fernrohr benutzen. Der Transit ist sowieso nur von Optiken ab einer Vergrößerung von ca. 100x erkennbar. Die Volkssternwarte München in der Rosenheimer Straße bietet dafür eine eigene Veranstaltung, zu der Sie Infos unter www.sternwarte-muenchen.de finden. Wer ein solches Ereignis aber mit einem Ausflug in die Umgebung verbinden möchte, dem sei die Isartalsternwarte in der Nähe von Bad Tölz wärmstens empfohlen. Hier kann man bei klarem Wetter am 14. Dezember etwas besonders Spektakuläres beobachten: die Geminiden. Diese sind der stärkste Meteorstrom des Jahres. Seine Aktivität hat sich in den letzten Jahrzehnten konti-





Beim Glöcklerlauf werden kunstvolle Sterne durch die Nacht getragen. Ein pittoresker Brauch, der in vielen Orten des Salzkammergutes zu Hause ist.

©Georg Simmerstatter Photography

Im Freilichtmuseum Salzburg wird zur „Adventroas“ geladen. Nicht einfach nur ein Weihnachtsmarkt, sondern eine authentische Reise in das historische Winterleben in den Bergen.

©Georg Simmerstatter Photography

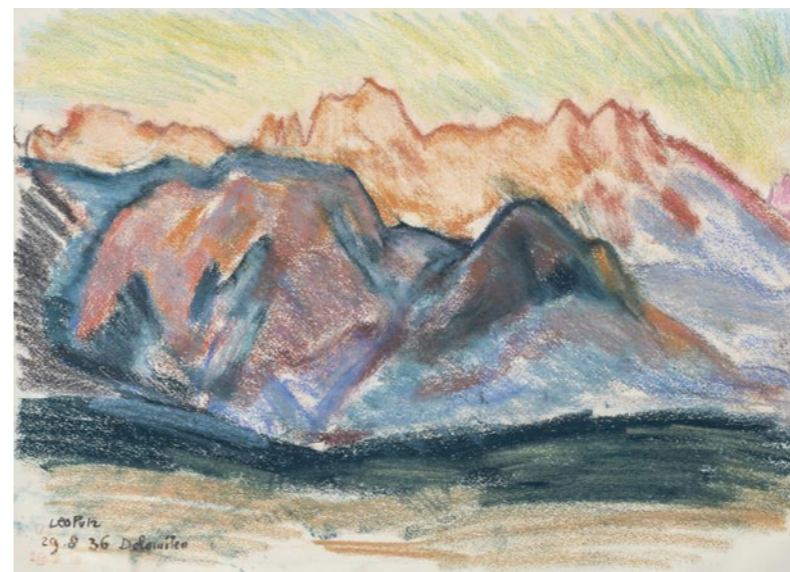


nuierlich erhöht und übertrifft inzwischen jene der Perseiden im August. In diesem Jahr ist das Maximum für die Nacht vom 14. auf 15. Dezember angekündigt. Fallraten von bis zu 120 Sternschnuppen pro Stunde wer-

den erwartet. Gutes Schuhwerk und warme Kleidung für die Beobachtung nach einem Vortrag zu diesem Thema werden natürlich empfohlen (www.isartalsternwarte.de). Man könnte aber auch einen Kurzurlaub in Salzburg ein-

planen, denn die dortige Sternwarte ist nicht nur architektonisch eine Attraktion. Sie verfügt über zwei leistungsstarke Teleskope, die auch bei öffentlichen Sternführungen im Einsatz sind. Das größere Teleskop hat einen Spiegeldurchmesser von 1.000 Millimetern. Es steht in einer Kuppel, die sich vollständig öffnen lässt. Je nach verwendetem Okular ergibt sich eine bis zu tausendfache Vergrößerung. Die Verwendung dieses Teleskops ermöglicht das Beobachten und Fotografieren weit entfernter Himmelskörper. Termine für die abendlichen Sternführungen finden sich unter www.hausdernatur.at/de/sternwarte.

Wenn man schon einmal im Salzkammergut unterwegs ist, erwarten einen noch wunderbare Veranstaltungen echten gelebten Brauchtums. Beim Glöcklerlauf in verschiedenen Gemeinden werden große sternförmige Kappen durch die Dunkelheit getragen. Ausgehend von Ebensee verbreitete sich der Brauch über das gesamte Salzkammergut und die Wolfgangseeregion bis in die Steiermark. Dieser jährlich am 5. Januar stattfindende Lauf ist gekennzeichnet durch das typisch weiße Gewand und das Tragen und Läuten von großen Glocken. Mit Stolz tragen die Glöckler ihre wunderschönen, beleuchtenden Kappen durch die verschneiten



Dolomiten, Rosengarten, 29.8.36

LEO PUTZ

1869 – 1940 Meran/München

Das künstlerische Schaffen von LEO PUTZ fand schon zu seinen Lebzeiten viel Anerkennung. Seine Werke, insbesondere die Figuren-, Akt- und Landschaftsbilder waren Vorbild für viele Künstler im Umfeld des Jugendstils und des Impressionismus. Leo Putz stellte auch einen Wegbereiter des Expressionismus dar, dessen Werke in den großen Ausstellungen der Zeit zu sehen waren. Eine Auswahl an besonderen Arbeiten aus der frühen Schaffensperiode, der Zeit ab 1929 (Südamerika) sowie der Zeit ab 1935 bis 1940 (Landschaften in Südtirol) stehen zur Verfügung.

Thoma
GALERIE

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



Winterwandern ist ein Trend, der einen bei Tag und Nacht die verschneite Natur erleben lässt. Mit der richtigen Ausrüstung ein Vergnügen für die ganze Familie. ©Jag_cz-stock.adobe.com



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

Täler. Wo und wann Sie diese von menschlichen Sternen erhellte Nacht erleben können, erfahren Sie unter www.im-salzkammergut.at. Empfohlen, wenn auch tagsüber, ist dazu noch die „Adventroas“ im Freilichtmuseum Salzburg. Hier werden sich allerdings bestimmt die einen oder anderen Sterne finden lassen. Die Stuben der Museumshäuser öffnen sich für vorweihnachtliche Bräuche und Basteleien. Kinder können mit ihren Eltern Strohsterne basteln, Kerzen drehen, Krippen schau'n, Christbaumschmuck gestalten und in der Lebkuchenstube mithelfen. In den Küchen wird gekocht und gebacken, Advent- und Weihnachtsgeschichten werden erzählt, es

wird musiziert und gesungen. Die Luft ist erfüllt von guten Gerüchen. An Verkaufsständen gibt es eine schöne und gute Auswahl an Advents- und Weihnachtswaren, selbstverständlich auch Speis und Trank. www.salzburg.info

Wer es ruhiger haben und den winterlichen Sternenhimmel unmittelbarer über sich funkeln sehen möchte, für den gibt es auch in der kalten Jahreszeit Möglichkeiten, nach einer Wanderung auf idyllischen Hütten bei einem heißen Glühwein seinen Blick in die unendliche Ferne schweifen zu lassen. Auch abseits der Pisten unterneh-



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

men viele Winterwanderungen, und wer gleich mehrere Tage in den Bergen unterwegs sein möchte, benötigt eine Unterkunft. Doch nur wenige Hütten sind das ganze Jahr geöffnet und bewirtschaftet. Doch vom Allgäu bis zum Chiemgau gibt es Häuser, die Gäste empfangen. Am besten man sucht sich eine Region aus und informiert sich auf den jeweiligen Websites der Tourismus-

orte, welche Hütten auch im Winter Wanderer aufnehmen. Denn Nachtwandern ist ein echter Trend geworden, der auch von den Fremdenverkehrsorten erkannt wurde. Vor allem Vollmondnächte bieten sich nicht nur wegen der besseren Lichtverhältnisse an, sondern wegen der verwunschenen märchenhaften Atmosphäre dieser Stunden. Natürlich gilt es, auf die richtige Ausrüs-

An vielen Orten, wie hier in Seefeld, werden nächtliche Fackelwanderungen angeboten. Das flackernde Licht zaubert wunderbare Schattenrisse in den funkelnden Schnee. ©Olympiaregion Seefeld/Stephan Elsler



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

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

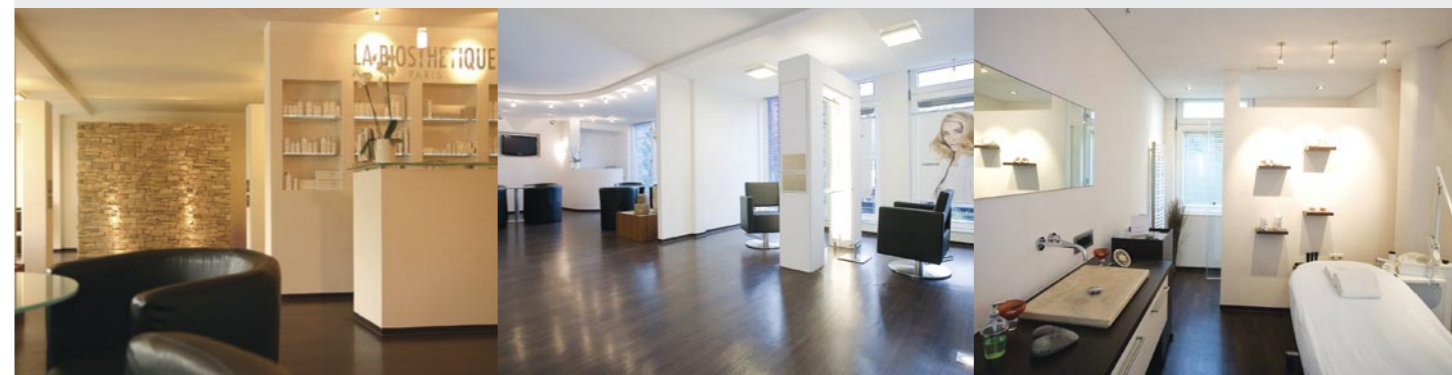
Öffnungszeiten:
Mo - Fr 9.00 - 20.00 Uhr
Sa. nach Vereinbarung

Parkplätze direkt vor dem Haus und in unmittelbarer Nähe vorhanden.



christina meyer

HAARE | KOSMETIK | DAY SPA



www.christinameyer.de



tung Wert zu legen und behutsam mit der Natur und vor allem den nachtaktiven Tieren umzugehen. Wer dies noch nie gemacht hat, sollte sich beim ersten Mal vielleicht auf einen Organisator verlassen, der eine Wanderung zu einem ungetrübten Erlebnis macht. In der Region Seefeld unweit Garmisch Partenkirchen werden sogar mehrtägige Touren mit perfekter Versorgung angeboten. Ab dem 12. Januar finden die „Weitwanderungen“ statt. Ein besonderer Service für alle Teilnehmer der

Die Rauhnight-Wanderung in Reit im Winkl ist ein mystisches Spektakel unter dem winterlichen Sternenzelt. ©Eisele Hein

viertägigen Exkursion ist der eigene Gepäckservice. Dies erleichtert die Wanderungen der täglichen Etappen deutlich. Vor jeder Einkehr in den jeweiligen Unterkünften wird das Gepäck dorthin transportiert. Die Übernachtung auf der Wettersteinhütte wird nur exklusiv im Rahmen der Weitwanderung angeboten. Echter Hüttenflair mit atemberaubenden Panoramablick und Tiroler Gemütlichkeit. Genächtigt wird ganz traditionell im Hüttenlager oder in der Koje. www.seefeld.com

Gerade mit Kindern sind dagegen geführte Wanderungen zu empfehlen, die sich für immer als wundervolles

Ereignis in ihre Erinnerungen einprägen werden. Ein besonders schönes Beispiel sind die Rauhnight-Wanderungen in Reit im Winkl, mit Feuerstellen, Fackeln und Laternen romantisch ausgeleuchtet. Dazu gibt es mystische Geschichten: Sagen, Märchen, Brauchtum und Aberglaube, gefürchtete Unholde, Schreckensgestalten und „Waldgeister“. Es gibt einen musikalischen Empfang mit den Reit im Winkler Alphornbläsern, einer Bläsergruppe und den Hüttenmusikanten am Lagerfeuer. Kosten: Erwachsene 15 Euro, Kinder 5 Euro, Jugendliche 10 € (Berg- und Talfahrt inkl.). Dazu einen Begrüßungshausbrand und bei Bedarf Schlittenabfahrt mit Stirn-

Couture SECONDHAND

GUCCI

CHANEL

Chloé

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

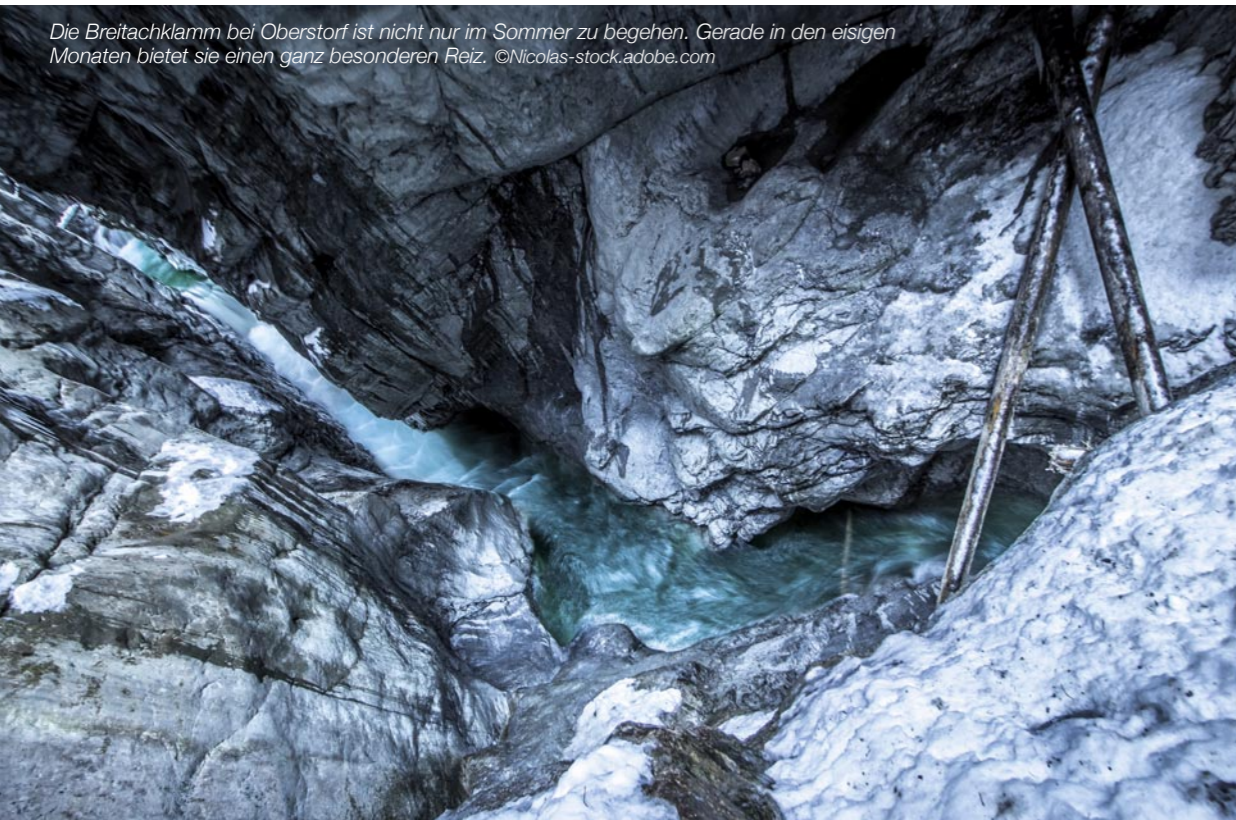
München
Tegelbergstraße 2 (Eing. Naupliastraße)
Tel. 089/642 21 28
Mo-Fr 10-13 Uhr und 14-18 Uhr
Sa 10-17 Uhr
Annahme immer Di und Do oder nach Vereinbarung

lampen. Alle Termine und die Anmeldung sind unter www.reitimwinkl.de zu finden.

Manchmal braucht es aber kein inszeniertes Event, wenn die Natur an sich ein atemberaubendes Spektakel in tanzender Beleuchtung ist. Daher sollten Sie einmal den nächtlichen Fackelspaziergang in der Breitachklamm bei Oberstdorf erleben. Im Winter verwandelt sich diese Schlucht in eine Märchenlandschaft aus Schnee und Eis.

Glitzernde Eiszapfen, mächtige Eisvorhänge, erstarrte Wasserfälle und geheimnisvolle Höhlen schaffen eine unvergessliche Kulisse. Das Licht der Fackeln spielt mystisch mit den kristallinen Eisoberflächen. Man kann in der regulären Gruppe gehen, aber auch einzelne Führungen mit eigenem Guide buchen. Vielleicht einmal eine spektakuläre Alternative zu normalen Firmenevents oder Geburtstagen. www.breitachklamm.com

Die Breitachklamm bei Oberstdorf ist nicht nur im Sommer zu begehen. Gerade in den eisigen Monaten bietet sie einen ganz besonderen Reiz. ©Nicolas-stock.adobe.com



#MY ALPINE LIFE BALANCE

ST
MS



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



#ASTORIAMOMENTS
astoria-seefeld.com



#EINORTDESGUTENGESCHMACKS
theresa.at



*Eine Zauberwelt aus Fels und Eis:
Eine nächtliche Wanderung bei
Fackelschein macht die Breitachklamm
zu einem Märchenschloss der Phantasie.*



Oben funkeln die Sterne und zu den Füßen rauscht das eiskalte Wasser an natürlichen Eisskulpturen entlang. Eine geführte Fackelwanderung durch die Partnachklamm ist reizvoller als ein Besuch im Sommer zur Hochsaison.

©Ranko Maric-stock.adobe.com

Auch die berühmte Partnachklamm bei Garmisch-Partenkirchen ist im Winter bei solch stimmungsvollen Events zugänglich, dank gesicherter Wege und Tunnelanlagen. Von den steilen Felswänden ragen meterlange Eiszapfen, die zu riesigen Eiswänden mit einer Höhe von bis zu 30 Metern zusammenwachsen. Aus dem Fels quellen glasklare und zentimeterdicke Eisschichten und nur wenige Meter von Ihren Füßen entfernt, tanzt die eisige und scheinbar immergrüne Partnach zwischen eisbedeckten Felsbrocken und abstrakten Eisskulpturen. Verschiedene Anbieter, die man unter www.partnachklamm-info.de findet, bieten ganz eigene Pakete verbunden mit gemütlicher Gastronomie und persönlicher Beratung an. Dazu sind zahlreiche Übernachtungsmöglichkeiten gegeben, die einen stimmungsvollen Abend mit offenem Ende ermöglichen. Allen vorgeschlagenen Veranstaltungen ist eines gemeinsam: Sie sind umgeben von winterlicher Nacht und ganz besonderem Zauber. Man kann jederzeit innehalten und seinen Blick gen Himmel richten. Dort warten immer die Sterne und glänzen in einer Zeit, in der wir es einmal ruhiger angehen lassen sollten. Dann werden aus dunklen Winternächten stimmungsvolle Stunden der Phantasie. ■



©Das Graseck

Kanzlei am Starnberger See

Familienrecht. Fey & Kollegen.



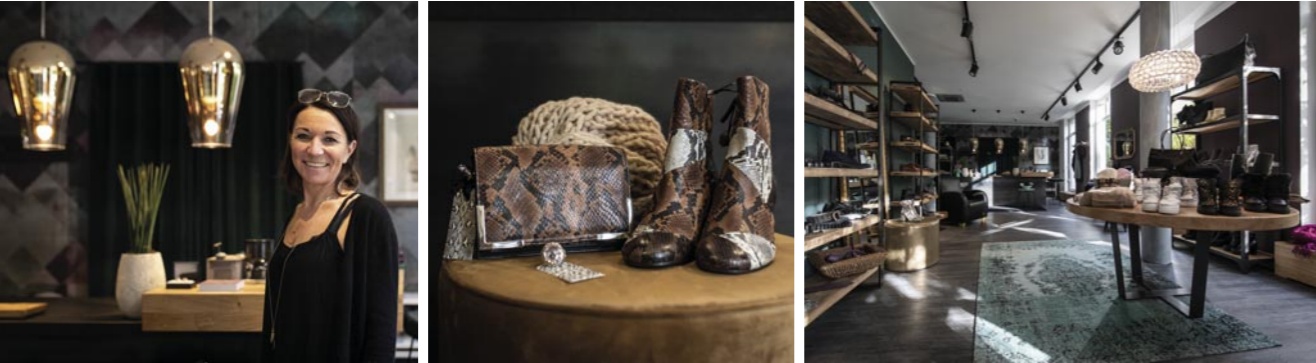
Klar in der Sache – echt in der menschlichen Begegnung.

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

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

www.kanzlei-am-starnberger-see.de

DAS PREUSSEN im schönen Bayern – Für Sie und Ihn



Margit Hoffmann in ihrem DAS PREUSSEN

Stilvolles, trendiges und elegantes Schuhwerk sowie liebevoll ausgewählte Accessoires in Starnberg – für Damen und Herren, die sich gern sportlich chic und modbewusst kleiden. Für Inhaberin Margit Hoffmann wird mit DAS PREUSSEN ein lang gehegter Traum Wirklichkeit. Ein ganz besonderes Schuhgeschäft, dessen Name ihre Verbundenheit zur Heimat in Norddeutschland, aber auch ihre enge Beziehung zu Bayern widerspiegelt.

Mit mütterlichen Wurzeln in Planegg, wurde Margit Hoffmann als Kind, wenn sie ihren Großvater besuchte, immer mit den freudigen Worten „Die Preißn san do“ begrüßt. Diese liebevolle Erinnerung hat sie bei der Namensgebung für ihr Geschäft beeinflusst. Inzwischen lebt sie selbst seit acht Jahren sehr glücklich in Starnberg, genießt die Umgebung und fühlt sich richtig ange-

kommen. „Wo sonst sollte ich meinen Wunsch in die Realität umsetzen!“, sagt Margit Hoffmann.

Mode hat sie schon immer begeistert und angetrieben, und kaum etwas macht ihr mehr Freude, als typ- und wunschgerecht ganz individuell zu beraten – mit Liebe zum Detail, abgestimmt auf den Alltag oder besondere Anlässe. Ihr Sortiment wird regelmäßig mit Trends und Neuem ergänzt, um am Puls der Zeit zu bleiben. Ganz wichtig ist ihr, dass sich die Kunden bei ihr wohlfühlen – nicht nur zum Einkaufen kommen, sondern heraus aus dem Alltag, zum Genießen und um sich inspirieren zu lassen. Margit Hoffmann freut sich auf Ihren Besuch und heißt Sie im DAS PREUSSEN ganz herzlich willkommen!

DASPREUSSEN.DE



DAS
PREUSSEN
SCHUHWERK & ACCESSOIRES

VON LIEBE GETRAGEN MIT FREUDE TRAGEN

DAS PREUSSEN präsentiert stilvolles und trendiges Schuhwerk sowie ausgewählte Accessoires – und ganz bestimmt auch Ihr zukünftiges Lieblingsstück.
Für SIE und IHN, für Herz und Sinne,
für besonderen Geschmack und bleibende Freude.

LASSEN SIE SICH VERFÜHREN. WIR FREUEN UNS AUF SIE!

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

DASPREUSSEN.DE

Daniel Sontheimer,
Geschäftsführer von
Dr. Heindl Tresore



Sicher ist sicher

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

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

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

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

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

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

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



Größte Fachkompetenz für Tresore seit 1975

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



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

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



Wenn Sie Evi Grundl mal nicht persönlich im Geschäft antreffen, ist sie mit Sicherheit auf einer wichtigen Modemesse, um Trends und Toplabels aufzuspüren.



Evi Grundl Mode präsentiert etablierte Labels

MünchenSÜD traf die Modeexpertin Evi Grundl und befragte sie zu den Geheimnissen ihres langjährigen Erfolgs in Gräfeling bei München.


die sich seit 27 Jahren den individuellen Wünschen und dem Stil ihrer Kundinnen mit viel Leidenschaft und Engagement widmet.

Was zeichnet EVI GRUNDL Mode aus? „Unsere Spezialität ist es, genau die Trends auf dem internationalen Modemarkt aufzuspüren, die unsere Kundinnen begeistern – dazu zählen Toplabel wie DOROTHEE SCHUMACHER, MARC CAIN, RIANI, CAMBIO, JUVIA, LUISA CERANO, LU-REN Cashmere, FRIENDLY HUNTING, IVI und STEFFEN SCHRAUT“, erklärt Inhaberin Evi Grundl ihre Philosophie.

Welchen Service schätzen Ihre Kundinnen besonders? „Bei uns profitieren die Kundinnen von einer professionellen Beratung in entspannter Atmosphäre, von einem Team, das Mode liebt“, schwärmt die Modeexpertin und berichtet: „Neben den Öffnungszeiten von 9:30 bis 18:45 Uhr bieten wir nach Terminabsprache auch eine exklusive Modeberatung an.“

**Evi Grundl Modehaus
Tel. 089/855970**

Wie bleibt EVI GRUNDL dem Zeitgeist auf der Spur? „Um am Puls der Zeit zu sein, besuchen wir mehrmals im Jahr die besten internationalen Modemesse, immer auf der Suche nach den schönsten Looks,“, weiß Evi Grundl,

82166 Gräfeling, Bahnhofstr. 101
grundl@modehaus-grundl.de
www.modehaus-grundl.de 

Geschenke-Tipps

der MünchenSÜD-Redaktion für Sie ausgewählt.



Festliches Outfit KATRIN KRUMHOLZ

Stehkragenmantel aus Bouclé mit Handstichdetails und Perlmutterknöpfen 1.195 €
Seidenbluse aus Georgette mit Schleife 445 €
Jerseyhose mit Spitze 395 €

KATRIN KRUMHOLZ Store Pullach

www.KatrinKrumholz.com
[instagram@katrinkrumholz](https://www.instagram.com/katrinkrumholz)



Duftkerzen

Eine stilvolle luxuriöse Duftkerze ist ein wunderschönes Einrichtungsobjekt. Aus der Baobab Kollektion Women & Gentlemen. Duft „Women“ Magnolia Rose Musk, Duft „Men“ Rum Accord Saffron Labdanum
Size10: 89 € Brenndauer 60h,
Size16: 130 € Brenndauer 150h

Stoffhaus Einrichtungs GmbH

Kirchplatz 9, 82049 Pullach
www.mystoffhaus.de



Tische mit Ihrem Lieblingsmotiv

Individuell gestaltete Tische mit dekorativer Acrylplatte vom kleinen Beistelltisch bis zum großen Wohnzimmertisch. Eigenes Motiv oder von Andrea Seifert (mit großer Auswahl).
Preis des abgebildeten Tisches 690 €

fotostudio andrea seifert

Wilhelm-Keim-Str. 1, 82031 Grünwald
Tel. 089/6415614
www.andrea-seifert.com



Raffiniert

Ring „Yin Yang“ von MATTIOLI aus 750/- Gelbgold mit weißen Diamanten (1,86 ct) und drittem Element aus braunem Titan, Preis: 7.180 €

Franz C. Bauer

Peter-Auzinger-Straße 11,
81547 München-Harlaching
www.uhrenbauer.de

Glitzerndes Weihnachten bei PÜNKTTCHEN

Weihnachtsschmuck aus Kopenhagen, Fashion-Highlights aus Amsterdam und die schönsten Schmuck- & Lifestyle-Geschenkideen im nordischen Stil, machen Sie und Ihre Liebsten zu Weihnachten glücklich.

PÜNKTTCHEN Fashion . Home . Lifestyle

Kirchplatz 9, 82049 Pullach
Tel. 089/74 50 11 22

PÜNKTTCHEN Lieblingsgeschenke

Emil-Geis-Str. 2, 82031 Grünwald
Tel. 089/693 96 587
www.puenktchen-liebblingsgeschenke.de





ExpertsLine Eye & Lip Booster

Der Wow-Effekt, wenn es darum geht, feine Fältchen zu glätten. Wirkstoffe mit höchster Verträglichkeit und Konzentration und 40 Jahre Erfahrung von Ulrike Keller-Knobelspies stecken in dieser innovativen Kosmetikserie. 79 €

Exklusiv bei Tagesfarm Kosmetik Spa

Wolfratshauer Str. 246, 81479 München
Tel. +49 89/791 61 83
www.tagesfarm-muenchen.de

Maxi-Plaids und Maxi-Bags

Verwöhnen Sie Ihren Hund mit kuscheligen Kunstfellplaids, in zwei Größen erhältlich. Für unterwegs können Sie zwischen zwei Taschengrößen wählen, jeweils mit wasserabweisendem Außenstoff und kuscheligem Innenstoff. Erhältlich ab 15. November 2019 in Ihrem Maxi.



Maxi GmbH

Südliche Münchner Str. 8a,
82031 Grünwald
Tel. 089/641 05 48, maxigrünwald.de



HANDMADE LUXURY

Cognac – die Farbe dieser Herbst-/Winter-Saison. Die Stiefeletten aus weichem Kalbsleder mit feminin geschopptem Schaft schmeicheln jedem Outfit und sind mit ihren 6-cm-Absätzen elegant und bequem zugleich. 620 €

UNÜTZER MÜNCHEN

Exklusive Schuhe und Mode für Damen und Herren
Stollbergstraße 17/Ecke Maximilianstraße 30
Tel. 089/22 32 92, www.unuetzer.com

Gipfelblock – Die beliebten Bergketten unserer Alpenregion. Preis: 9,80 Euro.

Gipfelcube: Preis 16,50 Euro

Mangfallblock – Dieser Notizblock ist unser Dankeschön an die Mangfall. Preis: 9,80 Euro.
Mangfallcube: Preis 16,50 Euro.

Gmund Papier Shop

Mangfallstraße 5, 83703 Gmund am Tegernsee
www.gmund.com/papiershop



Geschenkidee fürs Santa Baby

Geometrische Prints auf zartem Cashmere, Seide & Taschen von cute stuff. Kleid 209 €, Schal 239 €, Shopper 95 €

cute stuff

Tel. 08151/971 65 95
www.cutestuff.de



SILENZIO aus der Kollektion Lake Como, steht für die charakteristische Ruhe des Sees und erinnert mit Mandarinen- und Salbeinoten an den Sommerurlaub. EdT 100 ml 98 €

DuftPalais – Claudia Bartz
Hauptstraße 15, 82151 Starnberg
www.duftpalais.de



Astoria Corderie Valdobbiadene
Prosecco Superiore DOCG extra dry
Der „Corderie“ präsentiert sich in einem hellen Strohgelb. Die Perlage ist fein und anhaltend. Im Bukett schön elegant und fruchtig zugleich mit dem typischem Aroma. Im Geschmack zeigt er sich charakteristisch fruchtbetont mit einer angenehm harmonischen Säurebalance. Preis 11,90 €



„Vigna Pedale“ Castel del Monte Riserva DOCG 2014
Von über 30 Jahre alten Rebstöcken stammend. Würziger Duft von Thymian, Waldpilzen und Erde, der typische, unverfälschte Geschmack ist kräftig und konzentriert. Heute schon ein großer Genuss, hat aber noch Potenzial für die nächsten Jahre. 13 x Drei Gläser im Gambero Rosso. Preis: 35 € (1,5 Ltr. Magnum)



Bellini Cipriani
Erfinden von Guiseppe Cipriani, dem legendären Barmann von Harry's Bar in Venedig. Seither oft kopiert. Den Bellini Cipriani hat Vitecoltori Ponte gemeinsam mit Harry's Bar nach Originalrezept gemacht: Frisch, herrlich fruchtig und aromatisch ist der Cocktail. Ein echtes Kult-Erlebnis! Preis: 10,90 €



„Critone“ Val di Neto Bianco IGT
Die sehr gelungene und ausnahmslos in Edeltanktanks ausgebaute Cuvee aus den Rebsorten Chardonnay und Sauvignon Blanc. In the top 100 der besten Weine Weltweit (Weinspectator 2018). Preis 8,50 €

Alle Weine sind zu beziehen über:
sentivini.de

BÜHNE. BAR. RESTAURANT. CASINO.

ERLEBNISSE *zum* VERSCHENKEN



Ihre
**GESCHENK-
PAKETE**
auf
[www.spielbanken-
bayern.de](http://www.spielbanken-bayern.de)



SPIELBANK BAD WIESSEE
SPIELBANK GARMISCH-PARTENKIRCHEN

www.spielbanken-bayern.de



Auf zwei Kufen ins Winterglück

Die schönsten Schlittentouren in den Alpen ▶



*Winterfreuden auf einer
5,5 Kilometer langen
Schlittenfahrt in den Sextener
Dolomiten. ©Manuel Kottersteiger*

Schlittenfahren hat etwas Magisches. Die Schwerkraft zieht uns wie von Geisterhand bergab, Bäume beginnen an uns vorbeizufliegen, während wir gänzlich ohne unser Zutun lautlos ins Tal gleiten. Allenfalls der Schnee unter unseren Kufen knirscht ein wenig, wenn es ihm zu toll wird. Es ist der Traum unserer Kindheit, in die wir uns sofort zurückversetzt fühlen. Dennoch sind wir ganz im Hier und Jetzt. Wenn die rasante Abfahrt dann noch mit einem Alpenpanorama gekrönt ist und hinter der nächsten Kurve schon eine warme Hütte mit offenem Feuer und köstlichen Schmankerln wartet, wird aus der Rodeltour etwas ganz Besonderes: Der Ausflug in die Vergangenheit wird zu einer neuen Erinnerung, die lange im Gedächtnis bleibt. MünchenSÜD stellt einige der schönsten Schlittenrouten der Alpen vor: für Familien, für Genießer, für Draufgänger oder Müßiggänger.



Auf zwei Kufen vom Gipfel gen Tal zu rutschen kann eine rasante oder eine gemütliche Alternative zum herkömmlichen Wintersport sein. Denn abseits der Pisten entdeckt man oft die stillere, urige Seite der Skigebiete. Auf den schönsten Rodeltouren der Alpen erklingt meist nur das Lachen der Gleichgesinnten, die sich auf dieses Abenteuer eingelassen haben. ➔



Eine gute Zeit



JUNGBRUNN
DER GUTZEITORT

© DGM Photo-stock.adobe.com



besonderen Ort...



an einem

www.jungbrunn.at
 hotel.jungbrunn
 jungbrunn

**Panorama-Rodeln im Südtiroler Sexten**

Im legendären Sexten rodeln man im Angesicht der 3.000 Meter hohen Rotwandspitze auf einer 5,5 Kilometer langen Rodelstrecke ins Glück. Der Kontrast der steilen Berghänge der Dolomiten zu den sanfteren Hängen der Rotwandwiesen versinnbildlicht die ganze Schönheit der Alpen. Der Start der Tour beginnt auf 2.000 Metern Höhe gleich neben der Bergstation. Die Kurven sind extra abgesichert und mithilfe von Tunneln fahren Rodler gefahrlos unter den Pisten hinweg. ➔



©Neue Roskopf GmbH

Mit historischem Flair in Sterzing

In der Nähe des mittelalterlichen Städtchens Sterzing befindet sich die längste Rodelbahn Südtirols und Italiens. Im sonst eher beschaulichen Skigebiet Roskopf/Sterzing im Wipptal düst man zehn Kilometer über Serpentina, durch den Wald und über 17 Kehren mit Blick auf das pittoreske Stadtzentrum Sterzings hinab und legt dabei 900 Höhenmeter zurück. Die Rodelbahn ist voll beschneit und durchweg beleuchtet. Der Roskopf bietet mit kurzen flachen Passagen eine abwechslungsreiche Rutschpartie. Der Einstieg der ausschließlich für Rodler freigegebenen Strecke liegt direkt neben der Bergstation.



©Rolf Dräger-stock.adobe.com



©romy.mitterlechner-stock.adobe.com



©Wildkogel-Arena.at

Wilde Fahrt auf dem Wildkogel

Auf der längsten beleuchteten Rodelbahn der Alpen am Wildkogel geht es stattliche 14 Kilometer und 1.300 Höhenmeter hinunter. Bei der fast 40-minütigen Rodelpartie können bis zu 50 Kilometer pro Stunde erreicht werden – von dem, der sich's traut! Den Anfang der Rodelstrecke Bramberg im Skigebiet Wildkogel-Arena entdeckt man ganz bequem mit der Gondelbahn. ➔



Winteridylle in Alta Badia

Die Naturrodelbahn „Tru Liösa Foram“ startet am Piz Sorega auf 2.003 Metern Höhe und verläuft durch Wiesen und Wälder unterhalb der Kabinenbahn bis nach San Cassiano auf 1.537 Metern. Die Landschaft längs der Route ist von bezaubernder Schönheit: Von den beschneiten Almwiesen des Hochplateaus gleitet man in den Foram Wald und nimmt am Zielschuss bis ins Tal gut Fahrt auf. Die Neigung der Rodelbahn beträgt durchschnittlich etwa 10 bis 15 Prozent. Zur Sicherheit wurden auch 2,3 Kilometer der Trasse mit Holzschutz versehen. Mit der Kabinenbahn Piz Sorega ab San Cassiano erreicht man die Rodelbahn mehr als bequem. ➔

Auf 2.300 Meter höhe liegt Val Thorens.
©Elsa Locci-stock.adobe.com

©Gudellaphoto-stock.adobe.com



Hoch hinaus in Frankreich

Die höchstgelegene Rodelbahn der Welt finden Winterfans in Val Thorens. Mit dem Startpunkt auf fast 3.000 m Höhe verspricht sie ein Alpenpanorama der Extraklasse. Über 700 Höhenmeter und sechs Kilometer rutscht man von der Bergstation Péclet über feinsten Naturschnee zurück in den Ort. ➔



©St. Moritz Tourismus AG/Filip Zuan

Märchenhafte Aussicht in der Schweiz

Eine halbe Stunde vom legendären St. Moritz entfernt wartet im Skigebiet Engadin St. Moritz eine der schönsten Rodelstrecken der Schweiz auf Individualisten, die das Besondere suchen. Über Viadukte fährt man von Preda aus mit der Rhätischen Bahn zum Startpunkt der Rodelbahn Bergün. Hier können Romantiker und solche, die es werden wollen bei Beleuchtung und unter Sternenlicht bis kurz vor Mitternacht auf der sechs Kilometer langen Bahn bis in die Nacht hinein fahren.



Das Dorf Bergün in Graubünden.
©Joseph Maniquet-stock.adobe.com



Blick auf die Eiger Ostflanke.
©Grindel-stock.adobe.com

Aufstieg zum Faulhorn. ©architekturimbild-stock.adobe.com



Auf die Länge kommt es an

Die längste Rodelbahn der Alpen, der Big Pinenfritz ist mit 15 Kilometern und 1.600 Höhenmetern perfekt für wahre Rodelfreaks. Sie ist zwar nicht direkt mit einer Gondelbahn erreichbar, sondern mit einer zweieinhalbstündigen Winterwanderung von der Bergstation First zum Faulhorngipfel auf 2.681 Meter verbunden. Entschädigt werden Schlittenfreunde mit winterlichen Ausblicken auf Berühmtheiten wie Eiger, Mönch und Jungfrau. ➔



Rodeln am Wallberg

Wer in Oberbayern rodeln will, der ist am Tegernsee goldrichtig! Denn hier gibt es eine ganze Reihe von Rodelpisten, allen voran eine der längsten Naturrodelbahnen Deutschlands am Wallberg bei Rottach-Egern. Ganze 6,5 Kilometer lang – das entspricht etwa einer halben Stunde – können sich Rodelfreunde hier bergab ins Vergnügen stürzen. Damit alles mit rechten Dingen zugeht und keiner ab vom Schuss landet, wird die Bahn, die man per pedes oder Wallbergbahn erobern kann, täglich neu präpariert und überprüft. Wer keinen eigenen Schlitten hat, kann sich an der Talstation der Wallbergbahn einen ausleihen. Da die Wallbergstrecke nicht ganz ungefährlich ist, empfiehlt sich das Tragen eines Helmes auch für geübte Fahrer.

© Tegernseer Tal Tourismus GmbH/Dietmar Dengler



©driendl-stock.adobe.com

Nachtrodeln im Schein der Fackeln im Stubaital

Das Stubaital verwöhnt Schlittenfans mit sage und schreibe elf Bahnen. Am bekanntesten darunter ist der Elfer bei Neustift. Die Panoramabahn erklimmt ganz easy die 2.505 Meter hohe Elferspitze; mit dem Schlitten stürzt man sich anschließend wieder hinunter. Gleich zwei Bahnen, die zu Tirols längsten Naturrodelbahnen zählen, stehen dabei zur Wahl. Die acht Kilometer lange Elfer-Rodelbahn ist montags, mittwochs und freitags mit Fackellicht beleuchtet und führt mit dem Schlitten direkt in das Ortszentrum von Neustift. Die ebenso lange Pinnis-Rodelbahn schlängelt sich durch das verschneite Pinnistal nach Neder. Unten am Ziel angekommen, muss man hier zwar 20 Minuten Fußmarsch zur Talstation in Kauf nehmen, entlang der Strecke locken jedoch die Issenanger und Herzebner Alm zur Einkehr und sorgen für lukullische Entschädigung. ➔

Neustift im Stubaital.
©Zippl W.-stock.adobe.com



Der Zahme Kaiser im Abendlicht.
©bestfoto95-stock.adobe.com



©alexgretter

Kaiserwetter im Kufsteiner Land

Die drei Kilometer lange Rodelbahn zwischen Zahmer Kaiser, Durchholzen und Walchsee im Kufsteiner Land startet an der Bergstation der 4er-Sesselbahn. In Durchholzen und Walchsee kann man sich Rodel leihen und dann bequem mit der Bergbahn hinauffahren. An der Bergstation wird man im Berghof „Zahmer Kaiser“ mit einem der besten Kaiserschmarrn weit und breit verwöhnt. ➔



Hüttenklassiker in Saalbach

Die 3,5 Kilometer lange Naturrodelbahn Hochalm im Heutal macht nach einer kulinarischen Stärkung in der Jausenstation „Hochalm“ am Fuße des Sonntagshorns auf 1.460 Metern Höhe besonders viel Spaß. Dank einer deftigen Kasnockenpfanne oder süßem Topfenstrudel mit Vanillesoße kann man sein Kampfgewicht für die Abfahrt sogar erhöhen und kommt so noch schneller und glücklicher ans Ziel. ■



Das neue Adler Inn - Tyrol Mountain Resort ist eröffnet - Urlaubsfreude pur



Im Naturpark Zillertaler Alpen, hat das neue Resort pünktlich am 13. Oktober 2019 eröffnet und breitet in Hintertux für Berg- und Naturfreunde sowie Wellnessfans „seine Flügel“ aus um in der einmalig schönen Wander- und Bikeregion zu unvergesslichen Bergerlebnissen abzuheben. Für alle, die sich schon auf pulvrige Pisten, Freeride, winterliches Bergfeeling und weiße Gipfelblicke

freuen: In Hintertux starten die Skifahrer und Snowboarder bereits im Oktober in die Schneesaison 2019 – und das mit 100 Prozent Schneegarantie. Das geniale Ganzjahres-Skigebiet am Talschluss des Zillertals führt bis auf über 3.250 Meter Höhe und macht den frühen Start in das Wintervergnügen möglich. Ein lässiges, keckes, lebensfrohes und leidenschaftliches Resort für pure





60 lifestyle

Urlaubsfreude. Die Zimmer erfüllen stylische Wohnträume. Keine Frage, dass ein exklusives und State of the Art SPA- und Wellness-Angebot auf der Highlight-Liste stehen:

Über 2.000 m² Wellness mit Panoramaschwimmbad und Outdoor-Sole-Whirlpool mit sagenhaftem Blick auf den Hintertuxer Gletscher, Saunalandschaft, exklusiven Ruhemöglichkeiten, Massagen und Treatments. Der neue MOUNTAIN SPA toppt die Wellnesswelt mit Relax- und Schwitzattraktionen und einer traumhaft schönen Panorama-Event-Sauna.

Was die Kulinarik betrifft, hat „Das Adler Inn“ Seltenheitswert. Vom Salz bis zur Nudel, vom Brot bis zum Eis wird in der Adler-Küche beinahe alles selbst gemacht – aus frischen, regionalen Produkten. So ein Schlemmer-

Frühstücksbuffet findet man so schnell kein zweites Mal. Gut, dass es den Late Lunch bis 14 Uhr gibt. Dann hat man wieder Gusto auf köstliche Suppen und knackige Salate, ehe am Nachmittag süße Verführungen serviert werden. Man kann also das Wandern und Skifahren auch ganz gut mal sein lassen und einen Wellness-Kulinarik-Tag im Resort einlegen. Auswahl gibt es genug. Abends wird ein exklusives Feinschmeckermenü in fünf Gängen, gerne auch vegetarisch, serviert.

Einmal wöchentlich gehen die Weinliebhaber mit Hausherr Günther Stock auf eine „Kleine Weinreise“ und verkosten die Feinheiten aus dem Weinkeller. Zum Abschluss des Tages darf man sich auf die „Franzi Bar“ freuen – ein Erlebnis für sich. Oder auf Pool und Saunalandschaft, die zweimal in der Woche bis 23 Uhr geöffnet haben. www.adlerinn.com



NEU-
ERÖFFNUNG

4 ÜN ab € 492,-
7 ÜN ab € 833,-
SEIEN SIE DER/DIE ERSTE!
bis 20.12.2019



Das Adler Inn*** – Tyrol Mountain Resort**

Familie Stock | Madseit 690 | A-6294 Hintertux Zillertal / Tirol | T: +43 5287 8500 777

info@adlerinn.com | www.adlerinn.com





ELLY & STOFFL

PRIVATKINDERGÄRTEN UND -KRIPPEN

„Du bist, was du isst“

Ein Leben in Balance ist die Grundlage für Gesundheit und Zufriedenheit. Die bilinguale Premium-Kita Elly & Stoffl ist Münchens erste Kneipp-zertifizierte Kindertagesstätte. In den mittlerweile sieben Häusern lernen die Kinder, was ihrem Körper guttut und was sie tun können, um Krankheiten vorzubeugen. Durch viel Bewegung, aber auch ausreichend Ruhephasen – zum Beispiel in der hauseigenen Kindersauna –, Wasseranwendungen und gesundes Essen bekommen die Kinder ein natürliches Körper- und Gesundheitsbewusstsein. Die gesunde Ernährung der Kinder spielt bei Elly & Stoffl eine besonders wichtige Rolle. Damit Ernährung nicht nur Mittel zum Zweck ist, sondern das Wohlbefinden und die Gesundheit der Kinder unterstützt, benötigt es vor allem viel Aufmerksamkeit und Sorgfalt. Deshalb hat sich Elly & Stoffl-Gründerin Susann Schleif – selbst Mutter von drei Kindern – bewusst gegen Cateringprodukte entschieden. So hat jedes noch so kleine Haus seine eigene Küche mit ambitionierten Köchen und Küchenhelfern, die den Kindern jeden Tag frisches Essen aus Bioprodukten zubereiten. Um auch die Kneippprinzipien einzuhalten, verzichten sie beispielsweise weitestgehend auf

Weißmehl oder Zucker. Damit die Kinder auch die Prozesse kennenlernen, die bei der Nahrungszubereitung ablaufen, dürfen sie den Köchen bei der Arbeit nicht nur über die Schulter schauen, sondern auch mithelfen. Und das macht besonders Spaß und ist umso leckerer, wenn sie die Kräuter für das Essen vorher aus dem selber angelegten und gepflegten Kräutergarten pflücken. Die Kleinen lernen spielerisch, verantwortungsbewusst mit ihrem Körper umzugehen und legen schon früh den Grundstein für eine gesunde Lebensweise.

Elly & Stoffl bietet maßgeschneiderte und flexible Betreuungsmodelle bei Öffnungszeiten von 7:00 - 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

Film ab! Schauen Sie sich auch den Film zum Ernährungskonzept von Elly & Stoffl an unter:



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

Giving your child the best start in life.

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

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



Ralf Frenzel – Tre Torri Verlag,
Klaus Erfort.
©Andreas Hantschke für Tre Torri Verlag

Klaus Erfort „Drei Sterne – zu Hause“

Innerhalb von sechs Jahren hat es Drei-Sterne-Koch Klaus Erfort in den Olymp der Sterneküche geschafft. Stets auf seine Arbeit konzentriert, ist er seiner Passion für eine leichte, französische Küche treu geblieben. Nun hat der Meister mit „Drei Sterne – zu Hause“, Tre Torri Verlag, sein erstes Kochbuch herausgebracht, das aus zwei Teilen besteht.



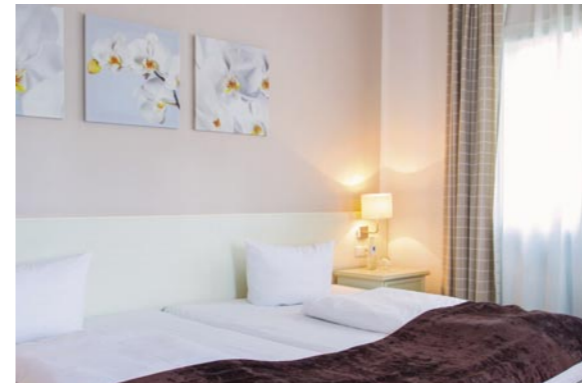
Klaus Erfort
Drei Sterne – zu Hause
200 Seiten, zahlr. Farbfotos
21,2 x 27,9 cm
Hardcover im Schuber
Wendebuch, € 55,00
ISBN 978-3-96033-050-9
©Axl Klein und Martin Repplinger ➔



©Andreas Hantschke für Tre Torri Verlag

„Drei Sterne“ nimmt den Leser mit ins GästeHaus und gewährt Einblicke hinter die Kulissen, in den „Maschinenraum der Perfektion“ seiner puristisch-eleganten Sterneküche. Der zweite Teil, Erfort@home ist für all jene, die sich selbst erst noch an die großen Meisterrezepte herantasten möchten. Es nimmt den Leser an die Hand und zeigt ihm, wie einfach es auch daheim sein kann,

Feinschmecker-Gerichte unkompliziert auf den Teller zu zaubern. Doch gerade in diesen genial einfachen Rezepten zeigt sich die Meisterlichkeit des Klaus Erfort. Denn nur, wer die Perfektion an der Spitze bis ins kleinste Detail beherrscht, weiß, was Perfektion an der Basis ausmacht. Die spektakuläre und detailreiche Rezeptfotographie sowie die ergänzenden Texte von Dr. Stefan



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

UNSER HAUSGEMACHTES OLIVENÖL
jetzt bei uns im Restaurant erhältlich!



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

Pegatzky – beispielsweise im Interview mit Klaus Erfort – runden das erste Kochbuch des Wohlfahrt-Schülers ab. „Die Wahrheit liegt auf dem Teller“ – diesem Motto, das zugleich mit dem Leitspruch „ehrliches Handwerk für höchsten Genuss“ einher-

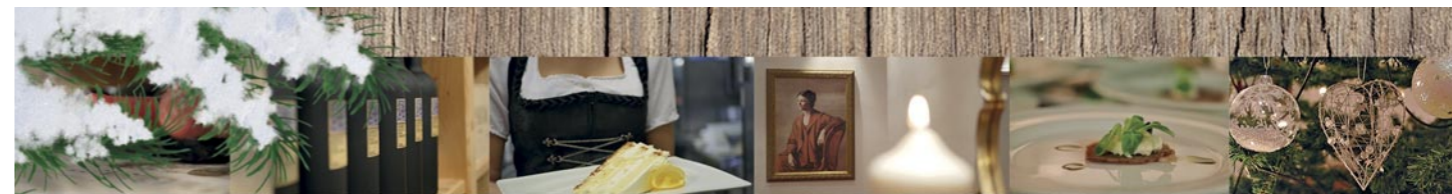


Food-Fotos: ©Axl Klein und Martin Repplinger

geht, hat sich der vielfach ausgezeichnete Drei-Sterne-Koch verschrieben. Die Basis für seine puristisch-elegante Küche sind hervorragende Produkte und die sorgsam abgestimmte Balance der einzelnen Gänge.

Am 9. September fand im Gaggenau Showroom die Buchpräsentation statt, der samt exklusiver Kücheneinbaugeräte dabei den perfekten Rahmen bot, um über Perfektion und kulinarisches Detailreichtum zu sprechen. ■

Ralf Frenzel, Stefanie Albrecht –
Gaggenau, Klaus Erfort
©Andreas Hantschke für Tre Torri Verlag



Ihre **Firmen-Weihnachtsfeier** im Waldgasthof Buchenhain:
Verschiedene Pakete (inklusive Menü, Glühweinempfang, weitere Attraktionen)
individuell zusammenstellbar!

Ihre **Silvester-Party** bei uns: mit Live-Band, Sektempfang, Gala-Dinner, Feuerwerk
mit Musik und Walzer sowie Überraschungseinlagen zu €109,- p.P.



Hotel
Restaurant
Biergarten

WALDGASTHOF
Buchenhain

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





Von links: Michael und Sandra Huber,
Sabina Würz und Christine Röller



Über 10 Jahre, Top 50 und jede Menge Ideen

Müller, Meier, Huber, das mag in Bayern gewöhnlich klingen. Das Restaurant Huber in Bogenhausen allerdings, das im letzten Jahr sein 10-jähriges Bestehen feierte, bereitet seinen Gästen eindeutig außergewöhnlichen Genuss – jeden Tag und bei den Degustationsmenüs mit namhaften Winzern.

Eine Hommage an den Riesling

Um mal gleich mit einem Magen-Tratzerl anzufangen: Am 28. September war das VDP-Weingut Robert Weil zu Besuch, dessen Rieslinge weltweit für ihren herausragenden Château-Charakter bekannt sind. Nach einer köstlichen kleinen Fischsuppe, begleitet von einem trocken-spritzigen Riesling Sekt des Weinguts, wurden zu jedem der fünf Gänge jeweils zwei Jahrgänge desselben Weins gereicht. Den Anfang machte zum Beispiel ein „Ceviche Mixto“ mit Oktopus, Shrimps und Hamachi. Dazu konnten die Gäste einen 2018er und einen 2017er Kiedrich Klosterberg VDP. Erste Lage kosten. Der filigrane Riesling mit Aromen von tropischen Früchten und einem eleganten Säurespiel paarte sich in beiden Jahrgängen perfekt mit den Meeresfrüchten. Chef und Chefkoch Michael Huber zeigte mit dem schlichten Gang „Blumenkohl – japanischer Curry/Katsubushi“, wie man ganz alltäglichem Gemüse höhere Weihen verleihen kann. Dazu, sehr interessant, diesmal nicht zwei Jahrgänge, sondern: ein Rheingau Riesling Tradition, VDP.Gutswein und ein Rheingau Riesling Kabinett, VDP.Gutswein, beide Jahrgang 2018. Durch die Restsüße beim „Tradition“, perfekt in eine leichte Säure eingebunden, konnte dieser Wein sehr gut neben dem eher schar-



fen Curry bestehen. Der elegantere „Kabinett“ mit einem eher geringen Alkoholgehalt hätte mehr Schärfe nicht vertragen, paarte sich allerdings wunderbar zum Blumenkohl.

Ein besonderes Highlight war auch der Kiedrich Gräfenberg, Riesling trocken GG, VDP.Große Lage 2013, aus der Magnumflasche. Diesen trockenen Riesling bezeichnet der Winzer selbst als „Kraftpaket mit komplexen Fruchtaromen und enormen Tiefgang“. In der Tat demonstriert er eindrucklich die Stärke des Terroirs. Auch die Küche zeigte hier Spitzenleistung (und deutsches Terroir) mit einem Schwäbisch-Hällischen Landschwein – Kürbismüse/Pilzen/Mirabellen.

Auf was man sich freuen kann

Nun ist es ja nicht nett, unseren Lesern davon zu berichten, was bereits stattgefunden hat. Doch ähnliche Abende gibt es im Restaurant Huber, wie schon erwähnt, regelmäßig. So begleitet am 14. Dezember Michael Hubers Küche spektakuläre Weine des Mosel-Weinguts Selbach Oster. Und auch für 2020 sind wieder spannende Weingüter als Partner geplant. Die Weinmenüs kosten übrigens 149 Euro (inklusive Aperitif, Wein, Wasser und Kaffee). Und dann gibt es natürlich das phantastische 5-Gang-Silvestermenü des Restaurant Huber mit genau abgestimmter Weinbegleitung.



Kostenpunkt: 149 Euro (inklusive Aperitif, Wasser und Kaffee) plus Weinbegleitung 65 Euro.

Genusserlebnisse auch im Alltag

Küche (und Weinkeller) des Restaurant Huber sind selbstverständlich auch an normalen Tagen ein echtes Genuss-Highlight. Aus dem jeweiligen 8-Gang-Menü können die Gäste ihre Lieblingszusammenstellung wählen (der Preis für ein 4-Gang-Menü liegt bei 79 Euro) und sich selbstverständlich auch hier für eine Weinbegleitung oder aber einen (oder zwei oder drei) der Weine aus der umfangreichen, aber sehr sorgfältig zusammen gestellten Weinkarte entscheiden. Christine Röller, die Wein und Service verantwortet, hilft mit ihrer exzellenten, unaufdringlichen Expertise gerne bei der Auswahl.

Mehr als einfach ausgezeichnet

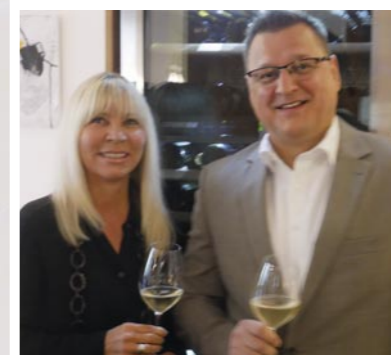
Dass die Küche von Michael Huber ein ganz besonderes Genusserlebnis verspricht, hat sich natürlich nicht nur bei den vielen Stammgästen herumgesprochen. Sie ist mit 16 Punkten im renommierten Gault Millau ausgezeichnet, mit 6 Pfannen im „Gusto“, und gerade wurde Michael Huber vom Aral Schlemmeratlas unter die 50 Besten Köche Deutschlands gewählt.

Dazu gratulieren wir ganz herzlich.
www.huber-restaurant.de



Verschiedene Rieslingvarianten aus dem Kiedricher Turm- und Gräfenberg (oben rechts) harmonisierten perfekt zu Michael Hubers Kreationen.

Im Bild unten die MünchenSÜD-Herausgeberin Sabina Würz und Dirk Cannova, Verkaufsleiter des Weinguts Robert Weil



74
wellness



Der Maître de Parfum im Gehirn

Bei der Suche nach einem neuen Duft entscheidet nicht die Nase, sondern das Gehirn. Wie es uns bei der Auswahl beeinflusst, was Düfte noch alles können außer gut zu riechen und die neuesten Trends in der Parfümerie hat uns der international bekannte Duftpsychologe Dr. Joachim Mensing in einem Gespräch erläutert. Tauchen Sie ein in die atemberaubende Welt der Duftpsychologie ...



Und welches Parfüm haben Sie heute aufgelegt? Einen warmen Duft, vielleicht mit holzigen Noten, passend zum Herbst? Oder etwas Blumiges? Oder war Ihnen heute eher nach etwas zitrisch Frischem? Wenn ja, dann können wir Ihnen sagen, wonach Ihnen heute Morgen der Sinn stand. Ja, Sie lesen richtig! Heute möchten sie aktiv und dynamisch rüberkommen, als Powerfrau. Voller Energie und Kraft. Nein, wir sind keine Hellseher. Wir haben uns lediglich die neuesten neurowissenschaftlichen Erkenntnisse zunutze gemacht.

*„bergamot“ von Malin+Goetz weckt Erinnerungen an den Sommer: Bergamotte und Zitrusfrüchte wie Mandarine, Limette und Grapefruit, mit Ingwer und würziger Minze in der Herznote.
EdP 50 ml 85 €, gesehen bei Ludwig Beck*



Zitrusdüfte wirken vitalisierend

Wissenschaftler haben mittels bildgebender Verfahren (Magnetresonanztherapie, MRT) dem Gehirn quasi beim Riechen zugeschaut und dabei etwas Spektakuläres festgestellt: Einzelne Hirnregionen scheinen bestimmte Duftvorlieben zu haben. „Auf Zitrusnoten zum Beispiel spricht der orbitofrontale Cortex an“, erklärt Dr. Joachim Mensing. „Mit ihm hat man nicht nur den „Maître de Parfum“ im Gehirn entdeckt, sondern auch den Suchort für das Zitrische – eine interessante Duftrichtung, in der unter anderem Bergamotte vorkommt. Wie man aus der



Historie weiß, waren es vor allem die Macher, die großen Herrscher, die sich Bergamotte fast literweise über den Körper geschüttet haben“, erzählt der Duftpsychologe. Dazu passt, dass der orbitofrontale Cortex der Sitz der Extraversion ist, dem Wunsch, sich aktiv, dynamisch und offen zu erleben – eine der Dimensionen unserer Persönlichkeit. Wenn man also das Gefühl hat, es geht nichts vorwärts, alles plätschert so dahin, dann ist man besonders offen für Zitrusnoten, denn sie bieten dem Gehirn eine Beschleunigung.

Bisher sind vier Regionen im Gehirn bekannt, die bestimmte Düfte zuerst riechen und sich von ihnen stimulieren lassen. „Das wiederum erklärt unsere Duftwahl und die Tatsache, dass wir mit Parfüms nicht unbedingt unsere Persönlichkeit unterstreichen, sondern unsere Erlebenswünsche erfüllen möchten“, so Mensing, der als Koryphäe auf seinem Gebiet gilt. Man spricht dann von „Wirkparfüms“.

*„Winter Palace“ – der neue Duft von Memo Paris startet frisch mit Grapefruit- und Bergamotteöl und geht über in weiche Akkorde mit Vanille und rotem Tee.
EdP 75 ml 205 €, gesehen bei Oberpollinger*



Milchmousse und schwarze Vanilleschote sorgen für warme, beruhigende Noten, während Patschouli „Signorina Misteriosa“ einen eleganten Touch verleiht. EdP 50 ml, 78 €, gesehen bei Schönheitsräume, München

Milchmoussnoten sorgen für Wohlbefinden

Die drei anderen Regionen befinden sich im limbischen System, dem Zentrum, in dem die Emotionen gesteuert werden. Da ist zum einen die Amygdala, unser tiefster Kern im Emotionszentrum, auch Mandelkern genannt. Sie hat einen direkten Zugang zu unserer Nase. Die Amygdala wird vor allem aufgebaut zwischen Mutter und Kind beim Säugen. Hier entsteht ein Urvertrauen; durch den Geruch der Muttermilch und der Mutterbrust erlernen die Babys, sich zu entspannen. „Und jetzt wird es hochinteressant: In neueren Untersuchungen wurde festgestellt, dass auch auf Erwachsene diese Hautmilch-Gerüche beruhigend wirken und ihnen fast kindliche Wohlgefühle bereiten“, so Mensing. „In der Parfümeriesprache sind das die sogenannten Milch- bzw. Milch-

mousse-Noten. Diese werden im Moment immer populärer, weil immer mehr Erwachsene, auch sehr erfolgreiche Menschen, sich bewusst oder auch unbewusst für einen Duft entscheiden, der ihnen Tiefenentspannung bringt, quasi Düfte gegen den Seelenschmerz.

Das sind genau die Gerüche, auf die die Amygdala anspricht, die sie olfaktorisch beruhigen: Haut- und milchig-warme Gerüche, mit Vanille, mit weißen Moschusnoten – eine Komposition, die an die Muttermilch erinnert. „Wenn die Amygdala eine Weile Unruhe verspürt, man das Gefühl hat, irgendetwas stimmt nicht, dann ist man besonders offen für diese Milchmousse-Noten“, so der Duftexperte. ➔



Dr. Jochen Herrmann und Kollegen



UNSERE LEISTUNGEN:

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



Dr. Jochen Herrmann
Zahnarzt und Oralchirurg

Dr. Isabelle Rudolph
Zahnärztin



„Alma de Rosario“ von Mizensir, der exklusiven Kollektion der Parfümeur-Ikone Alberto Morillas, begeistert mit floralem Charme. Zu Bergamotte und Veilchenblatt gesellen sich Lilien- und Jasmin-Blütenblätter. EdP 100 ml 190,- €, gesehen bei Parfümerie Brückner



„Lost in Paradise“, ein Duft im Vintagestyle der jungen Berliner Manufaktur Urban Scents: Rosen und Jasmin im Herz klingen aus mit Osmanthus und Magnolien. EdP 100 ml 180 €, gesehen bei Ludwig Beck

Blumendüfte gegen Stress

Die Amygdala wiederum ist eng verbunden mit dem Hippocampus, auch Seepferdchen genannt. Er ist zuständig für unser Lang- und Kurzzeitgedächtnis, das heißt er speichert unsere Erinnerungen, auch die Dufferinnerungen. Der Hippocampus ist extrem stressanfällig. „In der Neuroparfümerie hat man nun herausgefunden, dass Blumennoten, vor allem weiße Blüten, aber auch Tee-noten, mit Vorliebe vom Hippocampus gerochen werden. Überraschend dabei: Je mehr Stress jemand erlebt, desto eher springt der Hippocampus darauf an“, so Mensing.

Also kann man mit bestimmten Düften seinen Stress reduzieren und so indirekt auch sein Verhalten ändern? „Ja. Blumennoten wirken „entstressend“ und laden die Trägerin auf entspannende Duftreisen ein. Allerdings muss sie natürlich bereit sein, sich darauf einzulassen! Ein Duft ist ja kein Manipulationsmittel! Er darf den Effekt wie ein erstes Glas Wein haben, aber nicht mehr.“ ➔

MEDIZINISCHE KOSMETIK – HAUT UND HAAR IN GUTEN HÄNDEN!

GESICHT

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

HAND & FUSS

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

NEU! CLEAR-LIFT LASERBEHANDLUNG BEKÄMPFT AKNE MIT LANGZEITWIRKUNG!

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

ÄSTHETIK

LASERMEDIZIN

KLASSISCHE HAUTERKRANKUNGEN

ANTI-AGING-MEDIZIN

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

NEU! HARMONY XL PRO – SCHONENDE TATTOOENTFERNUNG OHNE NARBEN!

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



KOSMETIKINSTITUT
DR. SCHRAMM

Emil-Geis-Str. 2
82031 Grünwald

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



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

Emil-Geis-Str. 2
82031 Grünwald

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





Mugler's limited Edition A*Men ist ein holzig-frischer Gourmand-Duft für Männer mit der köstlich cremigen Kaffee-Variation Mochaccino. EdT 100 ml 77, €, gesehen bei Douglas

Könnte man also in die Parfümerie gehen und nach einem Duft fragen, der einen selbstbewusster und stärker wirken lässt, statt nach einem Duft, der die Persönlichkeit unterstreicht? Auch diese Frage bejaht Mensing, der einige Male im Jahr in München psychologische Duftberatungen an exklusiven Beauty-Countern anbietet. „Immer mehr Verbraucher erwarten, dass ein Duft mehr kann, als nur schön zu riechen. Sie möchten einen Duft, der für sie wirkt, der dazu beiträgt, ihre Erlebenswünsche zu erfüllen. Welcher Duft unterstreicht meine Persönlichkeit, ist nicht mehr die relevante Frage. Denn jeder befindet sich ja im Prozess. Man hat quasi viele Ichs.“

Gourmanddüfte helfen beim Abnehmen

Das vierte große Zentrum in seiner Bedeutung für die Duftwahl ist der Hypothalamus. Er steuert nicht nur den Sexualtrieb und das Durst- und Hungergefühl. Er ist auch unser Genusszentrum. Den Hypothalamus kennt jeder in Aktion: Wenn man abends im Bett liegt und plötzlich kommt der Gedanke auf: Irgendwo im Haus muss es doch noch Schokolade oder Eis geben ... „Seine Vorliebe sind Gourmand- bzw. Genussnoten“, weiß der Duftpsychologe. „Dies sind die perfekten Düfte, wenn man auf Diät ist. Ein Gourmandduft hilft dabei, dem Gehirn etwas vorzugaukeln. Inzwischen gibt es sehr raffinierte Kompositionen, die herrlich nach Schokolade, Cappuccino, Karamell und anderen Köstlichkeiten riechen.“ Sein Tipp: Das Parfüm als Taschenspray mitnehmen und zwischendurch aufsprühen. So klappt's mit der nächsten Diät!

Während bisher Blumennoten die gefragteste Duftfamilie waren, nehmen die Gourmanddüfte nun schwer Kurs auf

Ben Krigler's „Subtle Orchid 10“ – ein Gourmand-Duft mit Zimt und Mandel, Sandelholz sowie Kaffee und Vanille. Nicht nur für die Weihnachtszeit! EdP 50 ml 280 €, www.krigler.eu



und sind nach Aussage Mensings gerade dabei, die Blumendüfte zu überflügeln.

In der Duftbar der deutschen Durchschnittskundin stehen ungefähr acht bis zwölf Parfüms. Wobei es die eine Gruppe gibt, die selten wechselt und einen Duft über einen langen Zeitraum verwendet, und die andere, die sehr häufig zwischen verschiedenen Duftrichtungen wechselt. Mensing erklärt dies so: „Es kann ja durchaus sein, dass ein Erlebenswunsch längere Zeit bestehen bleibt. Andererseits ist so vieles im Fluss. Im normalen Tagesleben muss ich oft so viel sein. Das kann man einem einzigen Duft gar nicht zumuten. Manche kaufen einen Duft aber auch, weil der Flakon so hübsch aussieht, ihn die beste Freundin empfohlen hat oder es der neueste Duft einer bekannten Modemarke ist. Das ist dann psychologisch gesehen ein Sozialduft. Die zweite Kategorie sind die Privatedüfte, die gehen unter die Haut. Die braucht man für sein Erleben. Beide haben eine Wirkung: Die einen kauft man für sich, die andere für mehr Außenwirkung.“ ➔

TAGESFARM Kosmetik Spa



**Kosmetikprodukte sind Vertrauenssache
Beratung und Verkauf bei den Hautexperten
Große Auswahl von Best off Kosmetik**

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

Gerne auch als Gutschein erhältlich

**Anti-Aging-Behandlung
Needling mit Radiofrequenz
HIFU Medical Beauty-Lifting
Bodyforming**

TAGESFARM Kosmetik Spa
Wolfratshäuser Str. 246
81479 München
Tel: +49 89 7916183
info@tagesfarm-muenchen.de
www.tagesfarm-muenchen.de

**Gutschein
10%
Rabatt auf Ihren
ersten Einkauf**

Neue Trends

Ein neuer Trend bei Düften ist nach Aussage des Duftexperten das Thema Genussnoten. Inzwischen gibt es auch immer mehr Gourmanddüfte für Herren. „Das ist psychologisch und soziologisch hochinteressant, denn es sagt auch etwas darüber aus, wie Männer sich erleben wollen.“

Der zweite große Trend sind die Milchmousse-Noten. Daran ist abzulesen, wie sehr Duft und Zeitgeist zusammenhängen. Wir leben zwar immer noch in der Hochkonjunktur, aber es ist für die meisten Menschen an-

strengend, viele sind permanent im Stress, müssen Familie und Beruf unter einen Hut bringen ... Da wünscht sich so manch einer die Kinderzeit zurück: wohlbehütet, sorgenfrei und unbeschwert. Genau dieses Urgefühl vermitteln diese Duftkompositionen.

In unterschiedlichen Zeiten erleben sich die Menschen in unterschiedlichen Rollen. Das Frauenbild ist zum Beispiel heute ein anderes als in den 1950er-Jahren, als die Frauen für ihre Gleichberechtigung kämpften und darum, nicht mehr den Mann fragen zu müssen, ob sie arbeiten gehen dürfen. Diese Veränderung hat man laut Mensing als erstes in der Nischenparfümerie gesehen: bei den Damenparfüms kamen die Oudnoten und die Holz- und Chyprenoten auf, fein-herbe Noten aus der Herrenparfümerie.

Ist Ihnen das auch schon mal passiert, dass gleich mehrere Kolleginnen das gleiche Parfüm benutzen wie Sie? Am liebsten hätte man seinen Lieblingsduft ja exklusiv, ganz für sich allein. Und damit kommen wir zum dritten Trend in der Parfümerie: Duft-Layering.

Sie möchten Ihren eigenen Duft kreieren, wissen aber nicht wie? Zum einen gibt es immer mehr Hersteller, die ihre Düfte direkt für das Layering konzipieren, zum anderen können Sie Ihren Privatduft ganz einfach selbst herstellen. Hier die Tipps von Dr. Joachim Mensing: Zitrisch-grüne Düfte harmonieren besonders gut mit orientalischen Noten, Gourmandnoten passen gut zu Blumennoten, wobei die Gourmandnote meistens die schwerere ist. Entscheidend ist, den leichteren Duft



Die farbenfrohe Kollektion Mugler Cologne lädt zum Mixen ein. Das zitrisch-frische „Come together“ und das holzige „Run free“ mit Ingwernote sind zwei der fünf Düfte, die direkt für ein Layering konzipiert wurden. EdT 100 ml 60 €, gesehen bei Douglas



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

DuftPalais öffnet die Pforten!

Freuen Sie sich ab November auf neue Duftwelten ...

Der DuftPalais von Claudia Bartz ist eine Nischen-Parfümerie für einzigartige und exklusive Düfte, Kosmetik und Accessoires.



Die Liebe zu außergewöhnlichen Parfums und Lifestyle begleitet Claudia Bartz schon seit vielen Jahren – nun möchte sie diese Leidenschaft durch persönliche Beratungen, Workshops und Seminare mit Ihnen teilen.

Lassen Sie sich überraschen ...


DuftPalais
CLAUDIA BARTZ

Hauptstraße 15 | 82151 Starnberg
+49 (0)8151.66 66 424 | info@duftpalais.de
www.duftpalais.de



„Los Angeles“ von GALLIVANT ist ein neuer Unisex-Duft: Sinnlich, mit einer erdigen, rauchig-holzigen Note aus Guajakholz und dem Hauch einer Meeresbrise. EdP 30 ml 85 €, gesehen bei Die kleine Theatiner Parfümerie

„Terrible Teddy“, der neue Herren-duft der Portraits-Serie von Penhaligon's. Kraftvoll und weich zugleich, mit Weihrauch, edlen Zedernhölzern, rosa Pfeffer und Vetiver. EdP 75 ml 235 €, gesehen bei Ludwig Beck

immer zuerst aufzusprühen, am besten im Verhältnis 1:2. So entstehen äußerst raffinierte Kombinationen!

Layering eignet sich auch gut, wenn jemandem eine Note zu heftig ist oder ein Duft nach einer Weile nicht mehr gefällt. Hier sind der Experimentierfreudigkeit keine Grenzen gesetzt, auch im Mischverhältnis nicht. Einfach aus Kaffeefiltern Duftstreifen zuschneiden und los geht's ... Für einen grauen Wintersonntag die perfekte Beschäftigung.

Zwar sind in Herbst und Winter verstärkt warme Düfte gefragt, doch auch hier emanzipieren sich die Verbraucher nach Mensings Aussagen immer mehr. Holzige und edle Oudnoten sind wunderschöne Herbst- und Winterdüfte. Doch bei manch

einem stellt sich mit dem Herbst auch der Herbstblues ein: graue Novembertage, Regenwetter, man schwelgt noch in Erinnerungen an den Sommerurlaub. Da kommt schon mal ein Stimmungstief auf. Und dann tut Frische gut. Der Duftexperte, der auch an der Entwicklung des Klassikers „Cool Water“ von Davidoff beteiligt war, erzählt

schmunzelnd, dass nach dem guten Start des Duftes einige vorhergesagt hätten, dass der Umsatz sicher im Winter zurückgehe. Doch genau das Gegenteil sei der Fall gewesen. „Stellen Sie sich vor, Sie gehen auf den Weihnachtsmarkt, und riechen auch noch genauso. Das kann schnell zu viel sein. Da fühlt man sich mit einem Kontrastduft oft besser. Ich glaube, auch im Winter braucht man seine olfaktorischen ‚Lebensretter‘, also leichte, frisch-zitrische Düfte mit einer stimmungsaufhellenden Wirkung.“

Übrigens: Forscher sehen im Riechen eine Form des Gehirn-joggings. Es soll sogar effektiver sein als Sudokus lösen. Insofern: Gehen Sie mit offener Nase durch die Welt bzw. durch die Parfümerien ... ■



Warum tun Schmerzen weh?

Haben Sie sich schon mal gefragt, ob auch Ihre Schmerzen einen Sinn haben könnten, die ohne Unfall oder außergewöhnliche Situationen auftreten? Die irgendwann einfach da sind. Entweder von einem Tag auf den anderen oder die sich über Wochen, Monate oder Jahre steigern? Oder Schmerzen, wegen denen man stärkste Schmerzmittel nehmen muss oder sich sogar operieren lässt?

Ja, auch diese Schmerzen haben einen Sinn. Es sind Alarmschmerzen, mit denen der Körper vor Verschleiß und Überlastung warnen will. Damit das Gehirn informiert ist, wo und bei welchen Bewegungen oder Positionen es das Schmerzempfinden aktivieren muss, melden unzählige Messvorrichtungen in Muskeln, Sehnen und Knochen die Höhe von Spannungen und die Belastung von Knorpeln und Bandscheiben. Aus diesen Messwerten berechnet das Gehirn den Ort und die Intensität des zum Schutz nötigen Schmerzes. Wir sind mit unserer Therapie in weit über 90% der Fälle in der Lage, die Spannungen der den Schmerz betreffenden Muskeln in kurzer Zeit herunterzufahren. Durch Schmerzpressur und spezielle Dehnübungen sind Sie meist sehr schnell dauerhaft auf natürliche Weise schmerzfrei. Ganz natürlich und körpergerecht, ganz ohne Schmerzmittel, Spritzen oder Operationen.

Darüber hinaus verweisen wir auf unser Schmerzlexikon, das Sie unter: www.liebscher-bracht.com jederzeit einsehen können, sowie auf unseren You-Tube-Kanal mit Roland Liebscher-Bracht.

Dr. Markus Hundhammer
Schmerztherapeut

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



Aromatherapie statt Antibiotika und scharfer Klinge

Alternative und schmerzfreie Parodontosebehandlung in der Harlachinger Privatpraxis für Zahnheilkunde Dr. Burkard Bott & Kollegen.

Über die Hälfte der Bevölkerung leidet unter Parodontitis, einer meist schleichenden Infektionskrankheit des Zahnhalteapparates durch bakterielle Beläge. Für den Patienten selbst ist der Prozess wegen unschwerer Symptome meist über einen langen Zeitraum gar nicht wahrzunehmen. Bleibt die Parodontitis infolgedessen über längere Zeit unbehandelt, wird an dieser Stelle der Zahnhalteapparat mit samt dem Knochen zerstört – umgangssprachlich als Parodontose bezeichnet!

Aber bei unbehandelter Parodontitis droht nicht nur Zahnfleisch-

rückgang oder Zahnverlust, auch ist nachweislich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht – die Gefahr einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden nimmt zu!

Blutendes Zahnfleisch ist krank

Um Zahnverlust und ernstzunehmenden Gesundheitsrisiken vorzubeugen, hilft langfristig nur eine professionelle Behandlung, bei der zunächst alle Ablagerungen entfernt werden müssen.

„Dem Management des schädlichen Biofilms in der sogenannten Zahnfleischtasche kommt bei unserer Thera-

pie eine ganz entscheidende Bedeutung zu“, erklärt Dr. Bott. Zu Wohlbefinden und Abwehrkraft des Körpers trägt eine ausgewogene Mundhöhlenflora genauso bei, wie es ja für die normale Darmflora schon seit langem bekannt ist! „Moderne Parodontaltherapie basiert vor allem auf Techniken, die diejenigen Gewebeanteile schonen, welche zur regenerativen Heilung befähigt sind – ein Baustein dieser modernen, minimalinvasiven Parodontaltherapie kann die Aromatherapie darstellen!“

Ätherische Öle als sanfte und wirksame Therapie

Bei einer Parodontitis ist das Keimspektrum in der Mundhöhle verändert und aggressive Parodontitiserreger wie Aggregatibacter, Porphyromonas und Prevotella haben sich in den Nischen der Mundhöhle angesiedelt. Umfangreiche Forschungen haben herausgefunden, dass diese Bakterien nicht nur gegenüber Antibiotika und antiseptischen Mitteln empfindlich sind, sondern auch gegenüber ätherischen Ölen. Die sogenannte Aromatherapie ist heute ein innovatives und schonendes Therapieverfahren zur effektiven Bekämpfung von Infektionen im Mund geworden. „Jedoch hilft nicht jedes ätherische Öl gegen jeden Parodontitiserreger. Dazu werden nach einem Abstrich die Keime in einem Labor angezüchtet, um die jeweilige Bakterienart zu bestimmen. Dann erst kann mittels eines Aromatogramms überprüft werden, welche ätherischen Öle das Wachstum der entsprechenden Bakterien hemmen. Diese wirksamsten ätherischen Öle können dann individuell für den Patienten und damit gezielt gegen die vorliegenden Erreger eingesetzt werden. Zur Behandlung der Parodontitis eignen

sich Mundwasser mit den entsprechenden Ölmischungen, die der Apotheker zusammenstellt“, so Dr. Bott.

Nach den bisherigen Erfahrungen eignen sich ätherische Öle aber nicht nur für die Behandlung einer Parodontitis, sondern auch u.a. für die Therapie von Erkrankungen der Atemwege. „Darüber hinaus sind ätherische Öle kaum sensibilisierend und nur selten allergisierend und deshalb zur Therapie gut geeignet. Allerdings muss auf eine exakte Verdünnung bei der Herstellung der individuellen Mundspülung geachtet werden und eine Oxidation durch Überalterung oder Lichteinstrahlung ist in jedem Falle zu vermeiden“, erklärt Dr. Bott weiter.

Nachsorge

Natürlich kann diese Behandlung nur dann erfolgreich sein, wenn der Patient auch eine gute Zahnpflege betreibt. Erst dadurch wird ein langfristiger Behandlungserfolg für den Patienten erzielt. In der zahnärztlichen Privatpraxis von Dr. Burkard Bott in München-Harlaching werden die Patienten bei Nachbehandlungen und der professionellen Zahnreinigung regelmäßig geschult, damit eine aufwendige Parodontosebehandlung erst gar nicht erfolgen muss.

Privatpraxis für Zahnheilkunde Dr. Burkard Bott & Kollegen

Tel. 0 89/64 63 00

81545 München-Harlaching,

Theodolindenplatz 5

Fax: 0 89/64 27 04 77

info@privatzahnarzt-bott.de,

www.privatzahnarzt-bott.de

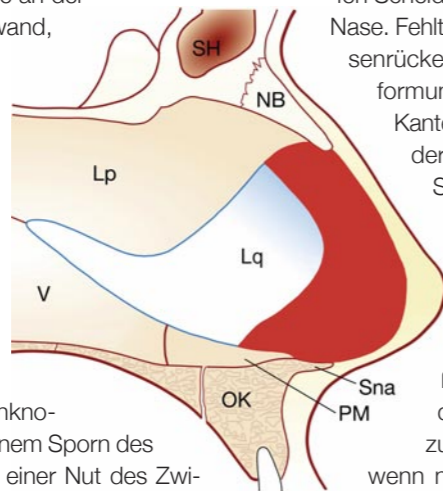
Dr. Burkard Bott



Die Bedeutung der Nasenscheidewand für die Form der Nase

Die vordere Nase besteht aus Knorpelstrukturen, die an dem knöchernen Nasengerüst und dem Gesichtsschädel fixiert sind. Die Nasenspitze und der Nasensteg werden durch die Flügelknorpel geformt. Diese sind hinten mit Bindegewebsfasern in der Mitte an der unteren Kante der Nasenscheidewand, und seitlich an den Dreiecksknorpeln befestigt. Die Nasenscheidewand teilt die Nase in zwei Haupthöhlen. Diese sind mit Schleimhaut ausgekleidet. Sie besteht vorne aus einem größeren, viereckigen Knorpel (Lq-rot/-hellblau) mit einem Fortsatz nach hinten, der als innere Stütze der vorderen Nase dient. Der Knorpel reicht oben mit den Dreiecksknorpeln unter den Nasenknöcheln (NB) und ist vorne unten an einem Sporn des vorderen Oberkiefers (Sna) und in einer Nut des Zwischenkieferknochens (PM) befestigt. Im hinteren Bereich ist die knorpelige Nasenscheidewand mit einer unteren (V-Pflugscharbein) und einer oberen Knochenlamelle (Lp-Siebbein) verwachsen.

Verformungen der knorpeligen Nasenscheidewand führen zum einen zur Verlagerung der Nasenhaupthöhlen und zum anderen zu Veränderungen der äußeren Nasenform.



Wenn die Spannung zwischen Nasenrücken und Nasenboden durch eine zu hohe Nasenscheidewand zu groß ist, kommt es zu einer sogenannten Spannungsnase (zu große Nase) oder Höckernase. Aus einer sehr schiefen Scheidewand resultiert oft eine verkrümmte Nase. Fehlt ein Teil der Scheidewand, ist der Nasenrücken eingefallen (Sattelnase). Eine Verformung bzw. Verlagerung an der unteren Kante (Nasensteg) führt zu Veränderungen der Nasenspitze (Projektion, Rotation, Symmetrie, Breite) und zur Verdickung bzw. Verlagerung des Nasenstegs.

Das Ergebnis einer Nasenscheidewand-Operation kann sich positiv oder negativ auf die äußere Nasenform auswirken. Es sollte darauf geachtet werden, dass nicht zu viel „Stützknorpel“ (rot) entfernt, wenn nicht anders möglich, dieser rekonstruiert und eine vollkommen ausgelöste Nasenscheidewand am Ende der Operation mit Fäden wieder an den Verankerungspunkten befestigt wird.

Prof. Dr. med. Dr. med. habil. Andreas Riederer
Hals-, Nasen-, Ohrenheilkunde,
plastische Operationen, Allergologie
Tel. 089/74443578
81479 München, Sollner Str. 65b, www.hno-riederer.de



SOPHIE LEHMEYER - PRAXIS FÜR LOGOPÄDIE

Die logopädischen Störungsbilder vom Kleinkind bis zum Erwachsenen sind besonders vielfältig.

Wir sind ein großes Team. Dabei verfügt jede Logopädin in unserem Team über ihren eigenen Kompetenzbereich, für den sie speziell aus- und weitergebildet ist.

Durch unsere jahrelange Erfahrung in Praxis und Klinik sind wir in der Lage auf jeden einzelnen Patienten und seine Bedürfnisse genau einzugehen.



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



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



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

info@logopaedie-lehmeyer.de | www.logopaedie-lehmeyer.de



Sehr geehrte Patientinnen und Patienten,
wir wünschen Ihnen allen eine schöne Weihnachtszeit.
Ruhige und schöne Momente mit Ihren Familien und Freunden.

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

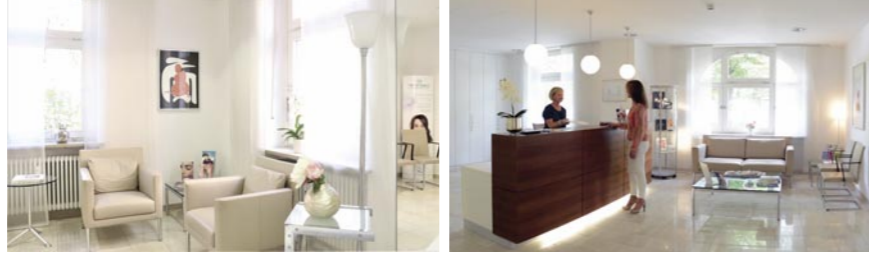
Auch in diesem Jahr empfehlen wir Ihnen noch
vor Weihnachten die „Grippeimpfung“.

Praxis Dr. Abbushi

A
Hausärzte für
Ihre Gesundheit

Vielen Dank für Ihr Vertrauen!
Ihre Hausarztpraxis Dr. Abbushi

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



Natürlich schön

Spätestens ab 40 Jahren verliert das Gesicht seine klaren Konturen. Die Folge sind Hängerbäckchen, Falten und ein erschlaffender Kinn- und Halsbereich. Ab einem bestimmten Alterungsgrad der Haut lässt sich jedoch mit minimal- oder nicht-invasiven Methoden nicht mehr der gewünschte Effekt erzielen. Dann ist ein Facelifting oft die bessere Wahl. Das bestätigt auch Dr. Caroline Kim, Fachärztin für Plastische und Ästhetische Chirurgie. Minimal-invasive und chirurgische Gesichtsbearbeitungen gehören zu ihren Spezialgebieten.

„Bis heute existiert keine andere Methode, die eine natürliche Konturierung des Gesichts ermöglicht,“ erklärt die erfahrene Münchner Ärztin, deren Praxis zu den ersten Adressen in München zählt. „Das Facelift ist nicht nur anhaltender, sondern auch preiswerter als zum Beispiel jährliche Unterspritzungen. Immer mehr Patientinnen fragen nach einer dauerhaften Lösung gegen Falten, hängende Wangen und nach unten ziehende Mundwinkel“, so Dr. Kim.

Das Facelifting ist ein etwa zweistündiger Eingriff unter Vollnarkose.



Durchgeführt wird er in der Maria-Theresia-Klinik, die direkt neben der Praxis liegt. Dabei trifft die Plastische Chirurgin nicht nur die Haut, sondern auch das darunterliegende Muskelfasergewebe und den Hautmuskel des Halses. Dies ist später entscheidend für den sehr natürlichen Effekt. Die Nacht verbringt die Patientin oder der Patient in der Klinik. Am nächsten Tag schon wird der Kopfverband entfernt. Vor und nach der OP ist Dr. Kim rund um die Uhr für ihre Patienten erreichbar.

Bei dem Ergebnis legt sie größten Wert auf Natürlichkeit. „Nach dem Facelift sollte das Gesicht nicht operiert oder verändert, sondern dauerhaft verjüngt, erholt, geglättet und perfekt konturiert wirken.“

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

Bavariaring 45, 80336 München
www.dr-kim.de

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

Feste Zähne an einem Tag

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

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

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

Ihre Zahnärztin Dr. Elena Worthington M.Sc.

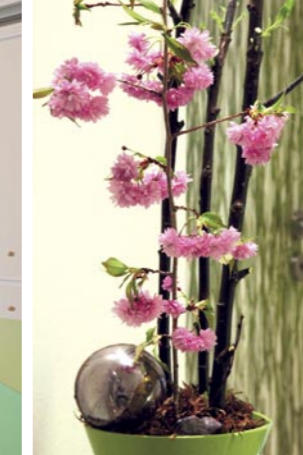


DR. ELENA WORTHINGTON
 Master of Science in Oral Implantology
 ZAHNÄRZTIN

www.zahnarzt-gruenwald.de

Tölzer Straße 8 | 82031 Grünwald
 Tel. 089-6413254





Radiologie Dr. Roedel

Hohe medizinische Kompetenz, Hightech und persönliche Nähe

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

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

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

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

Woran machen Sie das fest, Frau Dr. Roedel?

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

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

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

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

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

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

**Radiologische Praxis
Dr. med. Brunhilde Roedel
Tel. 089/44 23 44 00
81545 München-Harlaching
Isenschmidstraße 19
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,
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
Wolfratshauser Str. 216 · am S-Bahnhof Solln

Der richtige Kick oder negative Belastung?

Stress ist eine Meisterleistung unseres Körpers – innerhalb kürzester Zeit sind wir zu Höchstleistungen bereit. Doch Stress hat ein Imageproblem, Depressionen, Burnout und andere körperliche Erkrankungen, das wissen wir, können Folgen davon sein. Dabei schließen sich Stress und gesundes Leben nicht aus, eine bestimmte Dosis davon brauchen wir sogar. Folgt auf den Stress aber keine Entspannung, kann er sich negativ auf unsere Gesundheit auswirken. ➔



Überlastung im Job: Zu viele Projekte, kurze Deadlines. Manchmal wachsen die Aufgaben über den Kopf. Stress kann jedoch Kreativität auslösen.

©Kaspars Grinvalds-stock.adobe.com

Am Anfang steht der Säbelzahn tiger. Ihm gegenüber: einer unserer Vorfahren. Vielleicht ist er gerade beim Bienen sammeln, schärft eine Pfeilspitze für die Jagd. Da lässt ihn ein Knacken auf dem Waldboden aufhorchen. Er hält inne. Und bevor er sie sieht, wird ihm die Gefahr bewusst. Das Herz schlägt schneller, alle Sinne sind geschärft und warten auf die notwendige Information. Um zu sehen, was er schon ahnt, und zu agieren: Wegrennen oder sich in das vermeintliche Ende begeben.

Aus der Anspannung Energie schöpfen

Es muss nicht immer der Säbelzahn tiger sein, die Gefahr für Körper und Leben, die uns herausfordert. Seit Urzeiten gehören außergewöhnliche Belastungen, körperliche wie psychische Herausforderungen, zum menschlichen Leben. Die Urmenschen mussten reißende Flüsse überqueren, Tiere jagen und sich gegeneinander behaupten. Sicherlich ging es nicht immer gut aus, doch die Menschen entwickelten Strategien, vertrauten auf ihren Körper und ihre Sinne, handelten aus dem Reflex heraus richtig. Grund sind Botenstoffe der Nervenzellen, sogenannte Neurotransmitter, die unser

Gehirn in kürzester Zeit freisetzt. Ein solcher Stoff ist etwa Acetylcholin, das gleich eine ganze Kaskade weiterer Prozesse in Gang setzt, die unbewusst ablaufen: Das Nervensystem stellt sich auf Kampf oder Flucht ein, in die Muskeln wird mehr Blut geleitet, die Hormone Kortisol und Adrenalin werden ausgeschüttet. Das Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt, die Atmung wird flacher und wir sind bereit, der Herausforderung gegenüberzutreten.

Ein Maximum an Energie steht uns zur Verfügung. Längst nicht nur in Situationen, in denen wir um Leib und Leben fürchten müssen. Vielmehr ist diese Stressreaktion eine notwendige Reaktion des Körpers, die ihn kurzfristig an die Grenzen bringen kann. Punktuell ist das kein Problem, kurzfristiger Stress kann auf die Gesundheit sogar belebend wirken. Die Folgen: Ausgeglichenheit, Vitalität und Gelassenheit und besserer Schlaf.

Schon gewusst? Stress kann durchaus positiv sein. Den Eustress, so der wissenschaftliche Name für positiven Stress, bedingt aber, dass er uns lediglich vorüberge-

Gesundheit stärken – mit den Kräften der Natur

„Zur Vorbeugung von grippalen Infekten habe ich stets gute Erfahrungen gemacht.“ Sabine B.

Der MATRICELL® Königinnen-Trank vereint die kostbarsten Nährstoffe der Bienen in hochwirksamer Form: Blütenpollen, Gelée Royale, Propolis und Honig/-wein.

Das Geheimnis des MATRICELL® Königinnen-Tranks liegt in dem nach einem patentierten Verfahren aufgeschlossenen Blütenpollen – nur so kann die äußerst harte Schutzhülle des Pollens sorgsam geöffnet und die Kostbarkeiten wie Vitamine, Mineralstoffe, wichtige Enzyme sowie alle essentiellen Aminosäuren dem Körper zugänglich gemacht werden.

Das im MATRICELL® Königinnen-Trank enthaltene Propolis wird gereinigt und speziell aufbereitet. Bei Untersuchungen stellte man erstaunt fest, dass ein gesunder Bienenstock nahezu keimfrei ist. Propolis – das antiseptische Kittharz – macht es möglich!



Überaus kostbar ist das im MATRICELL® Königinnen-Trank enthaltene, reine Gelée Royale. Dieses wird von den Jungbienen produziert und an die Königin verfüttert. Die Bienenkönigin erhält ihr ganzes Leben lang Gelée Royale und wird so circa 3 Jahre alt, während eine normale Biene nur 45 Tage alt wird.

Abschließend abgerundet wird das Ganze durch Honig/-wein, wodurch vollkommen auf künstliche Konservierungsstoffe verzichtet werden kann.

„Mehr Leistungsfähigkeit, nicht mehr so müde, mehr Gelassenheit.“ Hedi K.



www.st-johanser.de

hend auf Trab hält. Nach dem Höhepunkt der Belastung muss der Körper wieder zur Ruhe kommen, auf die Energiesteigerung muss eine Entladung folgen.

Negativer Dauerstress macht krank

Hält die Belastung aber über einen längeren Zeitraum an, wirkt sie sich ungünstig auf Körper, Geist und unser Wohlbefinden aus. Das wichtige Signal: „Gefahr vorbei!“

fehlt, das Hormonsystem kann nicht heruntergefahren werden. Wissenschaftler haben festgestellt, dass das Energiemaximum, ausgelöst durch Adrenalin und Kortisol, nicht länger als 15 Minuten anhalten kann. Auf eine längere Stressreaktion ist der Körper nicht vorbereitet.



Die Begegnung mit Gefahr löst im Körper instinktiv eine Kette von Reaktionen aus: Flucht oder Angriff. ©pito-stock.adobe.com

Wer heute über Stress spricht, meint damit aber keineswegs die belebenden kurzfristigen Belastungen. „Ich bin gestresst“ ist zu einem geflügelten Wort geworden, wir treten einander abgehetzt gegenüber, sind uns der notwendigen außergewöhnlichen Anstrengungen immer bewusst. Die zunehmende Digitalisierung der Gesellschaft, die ständige Erreichbarkeit und dauernde Verfügbarkeit von Informationen und Unterhaltung, aber auch damit verbunden die ständige Erwartung setzt uns lang anhaltendem Druck aus: zu performen, zu leisten, kreativ und charmant zu sein. Disstress nennt man den negativen, langanhaltenden Stress. Auch hier findet die Ausschüttung von Adrenalin und Kortisol statt – aller-

dings findet keine Energieentladung statt, Körper und Geist sind im Energiemaximum gefangen.

Die Liste der negativen Nebenwirkungen ist lang: Das Immunsystem verharrt in Dauerbereitschaft – mit gegenteiligem Effekt. Dauerstress schwächt die Abwehrkräfte, ständige Erkältungen oder Grippe sind bekannte Folgen. Die Leistungsfähigkeit des Gehirns sinkt, Kon-

zentration, Gedächtnis und Kreativität sind stark beeinträchtigt. Wir sind reizbar, leichter aus der Fassung zu bringen. Durch den erhöhten Blutdruck wird das Herz-Kreislauf-System geschwächt, der Herzmuskel wird dauerhaft belastet, der Puls bleibt erhöht. Verkalkungen in der Gefäßwand können daraus entstehen, Spätfolgen können Herzinfarkt oder Schlaganfall sein. Ständige Anspannung führt zu Verspannungen der Muskeln; Kopf-, Nacken- oder Rückenschmerzen sind bekannte Probleme bei anhalt-

endem Stress. Auch der Stoffwechsel kann beeinträchtigt werden – Langzeitfolge: Diabetes. Magengeschwüre und Verdauungsprobleme sind ebenso auf der Liste zu finden wie Auswirkungen auf Sexualität und die Sinnesorgane. Weitere schwere Folge des Dauerstress: Burnout. Erschöpfung total.

Stressmanagement

Stress macht krank. Wenn Belastungen zur Gewohnheit werden, über längere Zeit anhalten oder wiederkehren,



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



Frauenärztin
Stefanie Schäflein-Thompson
Fachärztin für Gynäkologie & Geburtshilfe

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

Alle Kassen

Sprechzeiten:

Mo 08.00 - 14.00 Uhr · Di 08.00 - 12.00 und 14.00 - 18.00 Uhr
Mi 07.30 - 13.30 Uhr · Do 13.00 - 19.00 Uhr · Fr 08.00 - 12.00 Uhr



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.

ohne dass ausreichend Zeit für Erholung besteht, führen diese zu Erschöpfungszuständen mit ernstzunehmender Gefahr für die Gesundheit, insbesondere für unsere Organe. Dabei schleichen sich die stressbedingten Veränderungen ein.

Normalerweise gelingt es uns gut, uns wieder zu erholen, neu Kraft zu tanken, den Akku wieder aufzuladen. Regelmäßige Erholung ist wichtig, um die Gesundheit, aber auch die eigene Leistungsfähigkeit zu erhalten. Es ist wie im Sport, wo bei jedem Training auch entsprechende Erholungsphasen eingebaut werden. Körper und Geist können sich erholen, wir gewinnen Distanz und das Erlebte kann verarbeitet werden. So können wir wieder zu uns selbst finden und neue Kräfte sammeln.

Warum wir unter Dauerstress stehen, müssen wir individuell für uns beantworten. Jeder besitzt eine Art Stress-Thermometer, davon geht zumindest das relative Belastungsmodell der Stressforschung aus. Welche Belastung uns beflügelt, wo unsere Grenzen liegen, muss jeder für sich entscheiden, eine allgemeine Empfehlung gibt es nicht.

Stresskiller: Regelmäßige Pausen und Refresher

Genauso individuell ist das Management der Belastung, wie wir mit der Anspannung umgehen und die Ursachen von Stress beseitigen. Was uns dabei hilft? Regelmäßige Pausen. Um aus dem Nonstop-Modus auszusteigen ist es wichtig, sich bewusst Pausen zu gönnen. Warum nicht dabei einen kleinen körperlichen Refresher einbauen, die Muskeln einfach mal strecken und dehnen, ausreichend essen und trinken. Und auf keinen Fall zwi-

schendrin noch schnell etwas erledigen. Dafür müssen wir aber akzeptieren: Regelmäßige Pausen sind für den Erhalt der Leistungsfähigkeit absolut notwendig.

Dass wir durch Pausen nichts verlieren, sondern im Gegenteil mehr Effizienz gewinnen, können wir übrigens schnell feststellen. Und noch ein Tipp: Ausreichendes Schlafen ist das wirksamste Erholungsprogramm, das wir regelmäßig einschalten und nutzen sollen. Allerdings kann Stress den erholsamen Schlaf auch beeinträchtigen, Einschlaf- oder Durchschlafprobleme sind deshalb ernstzunehmende Signale für Dauerstress. Autogenes Training hilft, lässt uns zur Ruhe kommen und sorgt auch in stressigen Situationen – nur in wenigen Minuten angewandt – für erfrischende Entspannung.

Neben Entspannung ist auch Bewegung ein wichtiger Stresskiller. Mit körperlicher Aktivität wappnen wir uns gut gegen die schädigenden Auswirkungen des Dauerstress. Wir verbrauchen so die für das eigentliche Kampf- und Fluchtverhalten bereitgestellte Energie und bauen gleichzeitig die Stresshormone ab. Warum nicht mehr Bewegung in den Alltag bringen, regelmäßig Sport treiben?

Stressmanagement klingt nach rationaler Planung, einem festen Programm. Dabei liegt es meistens in uns selbst, in unserem Alltag. Am besten, wir treten einfach mal gedanklich beiseite und betrachten die einzelnen Belastungen, mit denen wir uns täglich auseinandersetzen. Vieles lässt sich einfach durch kleine Anpassungen entzerren, indem wir Prioritäten setzen und die Gewohnheiten überlisten. ■



Entschleunigen und dadurch Abstand vom Stress bekommen. Schöner Nebeneffekt: Der Kopf wird frei, Körper und Geist können sich wieder erholen.
©eyetronic-stock.adobe.com

Immobilien und
wahre Werte.



Wertvoll ist, was Ihnen viel bedeutet.

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

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

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

Nymphenburg Tizianstraße 50
089 15 94 55 - 0
ny@riedel-immobilien.de

Bogenhausen Prinzregentenstraße 70
089 15 94 55 - 40
bo@riedel-immobilien.de

Schwabing Hohenzollernstraße 21
089 15 94 55 - 30
sw@riedel-immobilien.de

Gräfelfing Bahnhofstraße 77
089 15 94 55 - 20
gr@riedel-immobilien.de

Werte leben.

riedel-immobilien.de



Grünwald - Toplage am Forst
 Klassisch schöne High-End-Villa auf traumhaftem Grundstück
 Bj. 2016, Grd. 1.007 m², Wohnfläche ca. 364 m², 7 Zimmer,
 EA-B, 71,8 kWh/m², EEK:B, Erdwärme, KP € 5.800.000
 Büro Nymphenburg 089 15 94 55 - 14



Gauting - Würmtal
 Moderne Architektenvilla mit repräsentativem Charme
 Bj. 2007, Grd. 1.126 m², Wohnfläche ca. 255 m², 7 Zimmer,
 EA-V, 74,0 kWh/m², EEK:B, Öl, KP auf Anfrage
 Büro Gräfelfing 089 15 94 55 - 20



Icking - Isartal
 Architektenhaus mit Traumgarten und Alpenblick
 Bj. 2002, Grd. 900 m², Wohnfläche ca. 241 m², 7 Zimmer,
 EA-V, 73 kWh/m², EEK:B, Gas, KP € 1.880.000
 Büro Gräfelfing 089 15 94 55 - 20



Gräfelfing - Würmtal
 Luxuriöse Bauhaus-Villa mit Traumgarten und Pool
 Bj. 2010, Grd. 1.902 m², Wohnfläche ca. 318 m², 8 Zimmer,
 EA-B, 15,0 kWh/m², EEK:A+, Strom, KP € 6.700.000
 Büro Gräfelfing 089 15 94 55 - 20

110
wohnen

Neue **helle** Welt

Aktuelle Technologien verändern die Welt des Lichtdesigns. Es geht nicht einfach nur um helle Räume, sondern um das Spiel mit der Architektur und dem Interieur. Dazu kommen auch ungewohnte Materialien für Leuchten zum Einsatz. ➔

LEDs ermöglichen Farbwechsel. Für Möbel sind sie aufgrund ihrer geringen Wärmeabstrahlung und kleinen Bauform gut geeignet.
©licht.de



Die kupferfarbene
Hängeleuchte Float
von nordlux.
©Lampenwelt.de

Vor ein paar Jahren beherrschte die Diskussion um alte und neue Glühbirnen sehr emotional die Bühne, wenn es um das Thema Licht in den eigenen vier Wänden ging. Die technische Entwicklung vor allem des LED ließ diese schneller verstummen als vermutet, denn die Möglichkeiten dieser Innovation gehen weit über das Thema einfach nur erhellter Räume hinaus. Es geht mittlerweile, neben der hohen Energieersparnis, um Mitgestaltung und Inszenierung der Architektur bis hin zu multimedialen Anwendungen. Den Möglichkeiten der Integration und Gestaltung der Leuchtkörper sind keine Grenzen

mehr gesetzt und so verlässt die Lichtgestaltung immer mehr den Bereich der Dekoration hin zum essentiellen Bestandteil der Innenarchitektur. Die physikalischen Eigenschaften des LED ermöglichen wegen der geringen Wärmeentwicklung auch den Einsatz von Materialien, die bei klassischen Leuchtmitteln früher nicht denkbar gewesen wären. Die „light-emitting diode“ macht je nach Konfiguration auch variable Farbspiele möglich, ganz nach Lust und Laune. Dazu verschwimmt durch die unbeschränkten Formmöglichkeiten auch die Grenze zur Kunst immer mehr. Aber auch das klassische Lampen-



Einen Mix aus verschiedenfarbigem
Licht erzeugt die Stehlampe
Balloon von KARE.
©Lampenwelt.de





Schienensysteme kombiniert mit seitlich verschiebbaren Pendelleuchten bieten hohe Flexibilität für den Ausziehtisch. Sie lassen sich jederzeit an die veränderte Raumsituation anpassen. ©licht.de



Gleich drei Naturmaterialien vereint die Balkenpendelleuchte Parecchi Art House von KARE. ©Lampenwelt.de

LED Lampen aus der Deco-Kollektion von Philips sind zu schön, um verborgen zu werden. Eine einfache Fassung genügt daher.

design entwickelt sich natürlich weiter, denn sie gehören einfach zu den beliebtesten Einrichtungsobjekten. Es geht eben um mehr als nur einfach helle Räume.

Eine Lampe erfüllt nämlich drei Aufgaben. Sie erhellt, schafft Stimmung und Atmosphäre und wirkt als Blickfang und reines Objekt. Die Materialvielfalt, mit der heute Schirme und Leuchtobjekte gestaltet werden, ist für diese Zwecke quasi unerschöpflich. Der klassische Glasschirm bleibt mit seiner Transparenz und Leichtigkeit durch innovative, organische Formgebung ein stets aktueller Klassiker. Da die Glühbirne als Hitzequelle nun ausfällt, sind auch immer gewagtere Designs mit reinen Naturstoffen möglich, die bedenkenlos und sicher verwendet werden können. Ob Holz, Rattan oder Muscheln: Da diese nun näher an der Lichtquelle platziert werden können, sind Formen auf dem Markt, die vor ein paar Jahren noch



HAUS AM SEE

MODERNES WOHNEN AM AMMERSEE

Einfamilien-, Doppel- und Reihenhäuser
Wohnflächen ca. 137 - 215 m²
Idyllische Lage 100 Meter vom See
3 Minuten zur S-Bahn Herrsching
Fertigstellung ab September 2020

www.lagom-see.de

LAGOM~

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

bauwerk.
CAPITAL



Die dreistöckige Designleuchte ist ein besonderer Blickfang über dem Esstisch.
©licht.de/Oligo

undenkbar gewesen wären. Diese natürliche Leichtigkeit betont den schwebenden Charakter des Lichts und führt auch zur Renaissance der filigranen Deckenleuchter, die zu einem akzentuierten Interiorobjekt werden. Mit schlichten Farben ist ebenso ein Webstoff-Schirm immer eine gute Wahl, der die Weichheit des Lichtes verstärkt und für warme Gemütlichkeit sorgt. Man kann sich auch



Die Pendelleuchte Heat von NORTHERN aus einem filigranen Messinggeflecht hergestellt, sorgt für stimmungsvolle Lichtspiele.

Die Hängeleuchte Ball von GRAYPANTS wird aus recyceltem Karton gefertigt.
©Lampenwelt.de

gleich für Federn entscheiden, deren organische Formen ein Beispiel für die unübertroffene Gestaltungsmacht der Natur sind. Selbst Schirme aus dem nachwachsenden Rohstoff Papier und Pappe sind nun technisch sicher. Ihr diffuses Licht schafft ein ganz eigenes Ambiente. Mehr Transparenz, Luftigkeit und spielerische Form ist eigentlich nicht möglich.

Bei Stehlampen geht der Designtrend hin zu einfachen, geometrischen, ja soliden Formen, die durch die Materialwahl noch unterstrichen werden. Der skandinavische Tripod, sprich Dreibein, aus Holz ist und bleibt einer der wichtigsten Klassiker. Doch auch einfache Füße aus Beton sind angesagt. Dieser Werkstoff findet immer mehr Anwendungen im Interior und passt sich durch





*LED-Licht eignet sich auch hervorragend für Dekoleuchten, wie im Bild links von KonstSmide zu sehen. Die Tischleuchte Mia von DOMUS wird in Handarbeit aus Filz gefertigt. Durch die fehlende Wärmeentwicklung der Lampen gibt es keinerlei Sicherheitsbedenken.
©Lampenwelt.de*

seine Neutralität bestens in jede Gestaltungswelt ein, Standfestigkeit inklusive. Dazu funkelt glänzendes Metall in immer mehr Wohnungen. Gebürsteter Stahl, schimmerndes Kupfer oder wie Gold funkelndes Messing schaffen ein elegantes Ambiente und reflektieren Licht in ungeahnten Facetten. Diese konzentrieren sich oft auf einfache geometrische Formen, die sich so perfekt kombinieren lassen und durch ihre Form Klarheit und Ruhe ausstrahlen. Diese Werkstoffe lassen sich auch für die innovative Richtung des Industrial Design nutzen. Dieser Trend besitzt einen ganz eigenen Charme, der coole Reizpunkte setzt und stets jung und aktuell wirkt. Man findet ihn vor allem bei Schreibtischlampen in der Neu-

auflage von Klassikern oder Neuentwürfen, die von der Moderne inspiriert sind. Mit all diesen Materialien und neuen Formen sind Lampen mehr denn je eine sinnliche Quelle der Ausgeglichenheit und wichtige Dekoelemente für ein individuelles Interior.

Doch die LED-Technik hat nicht nur gestalterische Aspekte. In Zeiten der Klimadiskussion sei hier auch noch einmal auf das Thema Stromverbrauch, Wärmeentwicklung und Langlebigkeit hingewiesen. Nicht nur in den Möglichkeiten des Designs, sondern auch bei den rein technischen Features ist LED einfach unschlagbar. Gerade in einem modernen Smarthome lassen sich



THE HEROLD HOMES
REAL ESTATE DEVELOPMENT

Ausführung
mauerwerk
SANIERUNGEN

THE HEROLD HOMES REAL ESTATE DEVELOPMENT GMBH

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

WWW.THEHEROLDHOMES.COM



Das Licht auf der Terrasse lenkt den Blick nach außen und erweitert so den Wohnraum. ©licht.de



Ein bisschen crazy darf schon sein. Der Gartenzwerg Ottavo von KARMAN mit der Taschenlampe in der Hand wird diesem Anspruch gerecht.

Die batteriebetriebene Solarleuchte Jamjar von BEST SEASON lässt sich mit ihrem Bügel an jedem Baum oder Sonnenschirm hängen. ©Lampenwelt.de



damit energieeffizient Lichtstimmungen steuern und architektonische Effekte erzielen. Lampen scheinen dann, wenn man sie braucht, je nach Tageszeit in der richtigen Helligkeit – und auch bei Abwesenheit kann der Anschein erweckt werden, dass jemand zu Hause ist. Dazu wird es lernende Systeme geben, die die Vorlieben der Bewohner kennen und entsprechende Einstellungen vornehmen. Doch die Industrie denkt noch viel weiter – Stichwort: Datenübertragung mit Licht. Denn eine sogenannte LiFi-fähige Leuchte, zum Beispiel von Philips Lighting (Signify), bietet Highspeed-Internet. Nicht nur das Heim lässt sich ausleuchten, sondern gleichzeitig können mehrere Videos in HD-Qualität übertragen werden oder man kann Video-Gespräche führen. Ideal eignet sich LiFi an Orten, an denen Funkfrequenzen andere Geräte stören oder generell bei schlechtem WLAN. Zudem bietet LiFi eine zusätzliche Sicherheitsebene und ist gut für den Umgang





©tiero-stock.adobe.com

Lichtmanagementsysteme sorgen automatisch für das passende Licht. Über das Touch Panel lässt sich die Lichtfarbe und Temperatur auch individuell einstellen. ©licht.de/Zumtobel

mit sensiblen Informationen. Denn die Lichtwellen können nicht durch Wände, und somit den Raum nicht verlassen. Dies ist natürlich gerade für Büros sinnvoll, aber diese Technologie scheint auch für den privaten Raum durchaus attraktiv.

Licht ist für uns lebensnotwendig und unsere seelische Verfassung hängt direkt mit der Helligkeit und dem Spektrum des Mediums zusammen. Am besten kombinieren

wir es mit einem anderen Stoff, der unseren Geist und Körper nährt, dem Wasser. Daher fahren wir doch am liebsten an einen See oder ans Meer mit seiner Weite und Farbenpracht. Nur jetzt bei den dunklen Jahreszeiten können wir nur davon träumen? Nein, denn die Anbieter lassen uns mit unserem Wunsch nach Wohlbefinden und Ausgeglichenheit nicht im Stich. Mit der neuesten Technik hält das Licht auch Einzug in das Bad, ohne dass der Nassbereich dadurch unsicher wird. Die



Interne WLAN-Netze mit echter Lichtgeschwindigkeit. LiFi ist eine innovative Technologie, bei der Daten durch die vorhandenen Lichtquellen übertragen werden. ©istockphoto.com/OJO_Images/edit: Fraunhofer HHI



WWW.QUARTIER-NEUHAUSEN.DE
 TEL. 089/710 409 111
 Beratung: City Lounge,
 Reichenbachstrasse 43, München
 Ein Projekt der Concept Bau Neuhausen GmbH

Folgen Sie uns auf Instagram: conceptbau1982 · Weitere Projekte finden Sie auf www.conceptbau.de

EA-B in Vorbereitung · Abbildung aus Sicht des Illustrators (sooft-visual.de)



Wohlfühlatmosfera in wechselnden Farben ist selbst unter der Dusche möglich. Mit diesem System von Dornbracht beginnt jeder Tag mit einem glücksbringenden Regenbogen.

Kombination von Wasser und Licht ist die letzte Konsequenz der heutigen technischen Möglichkeiten. So hat Dornbracht die Luxusdusche „Sensory Sky-Att“ entwickelt. So wird Duschen zu einem einzigartigen Erlebnis, das alle Sinne berührt. Verschiedene Regenarten, Nebel, Lichter und Düfte ergänzen sich zu einzigartigen Choreografien, die von Wetterphänomenen und Stimmungen in der Natur inspiriert sind. Ein Highlight ist der Kaltwassernebel, der auf Knopfdruck für einen besonderen Frischekick sorgt. Die Steuerung erfolgt intuitiv und bequem über die digitalen Smart Tools. Dazu gibt es eigens entwickelte Duftstoffe, die beigemischt werden und natürlich, da sind wir wieder bei unserem Thema, eine Lichttechnik, die das Erlebnis vollkommen macht. Die Power-Multichip-RGBW-Lichtquelle erlaubt die intelligente Ansteuerung der einzelnen Farbkanäle sowie die Farbmischung des gesamten RGB-Farbraumes und die stufenlose Regelbarkeit des Weißlichtbereiches. Mehr tägliche Erholung kann man sich nicht verschaffen.

Ein ebenso wichtiger Aspekt der Natur des Menschen ist die Sehnsucht nach dem künstlerischen Ausdruck, der mehr als nur unsere materielle Ebene berührt. Auch hier halten das Licht und damit verbundene neueste Technologien Einzug. Immer mehr Bauherren beauftragen Künstler mit der Integration entsprechender Objekte in ihre Vorhaben. So hat der Münchner Philipp Frank in Zusammenarbeit mit der BHB Bauträger GmbH Bayern individuelle Lichtkunstwerke für das Neubauvorhaben „Tausend-



Mit neuen Formen und Technologien verschwimmt die Grenze zwischen einer reinen Lampe und einem unigen Kunstwerk. Je nach Architektur kann ein Leuchtkörper design und so zum bestimmenden Akzent der Gestaltung werden.

©BHB Bautraeger GmbH Bayern Vizoom

schön“ im Jugendstilpark von Haar entwickelt. „In diesem Lichtkunstobjekt stehen die runden einander bedingenden Formen für die zyklische Natur des Lebens. Der geometrische Aufbau der Werke orientiert sich an Formen des geometrischen Jugendstils, der in Haar erhalten geblieben ist“, erläutert der Künstler. Die aktuellen technischen Entwicklungen erlauben solche Formen heute und so werden Lichtobjekte zu integrierten Elementen der Architektur, um ihren Charakter zu betonen und Akzente zu setzen. Mindestens drei Licht-Installationen gefasst in Kupfer und Aluminium sollen es werden. Dabei greift das Material Kupfer das vorherrschende Thema auf. Frank: „Kupfer durchläuft eine Gestaltmetamorphose. Ist es der Atmosphäre ausgesetzt, beginnt das Metall eine natürliche Patina zu entwickeln. Durch Witterungseinflüsse oxidiert die Oberfläche von seinem typischen Kupfererton zu einem Kastanienbraun, das sich über die Jahre verdunkelt bis hin zu einer grünlichen Patina.“ Dauerhafter Ausstellungsort für die Lichtkunstobjekte werden die Hauseingänge des Wohnungsneubaus „Tausendschön“ sein. Damit erhält die Kunst einen besonderen Ort im Gebäude: Eingangsbereiche waren vor allem im Jugendstil die Visitenkarte eines Hauses. Zugleich schafft die Kunst ein Lichtkonzept und erhellt den Eingang. Ein perfektes Beispiel für die neue helle Welt, die uns innovative Technik ermöglicht. Unzählige Einsatzbereiche im Öffentlichen und Privaten, in nie gekannter Form und mit Materialien, die dem Charakter und der Wirkung des Lichts eine neue Nuance hinzufügen. Jeder kann sich nun die Atmosphäre schaffen für sein persönliches Wohlbefinden und dies mit einer Technologie, die zukunftsfähig und -weisend ist. ■



IMMOBILIEN
INTERPRES



**Ein guter Makler kostet Geld -
ein schlechter kann Sie ein
Vermögen kosten.**

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

Alles Gute in Immobilien.

089 613 85 80

www.immobilien-interpres.de



Au: Minimalistisches Design – maximales Loftfeeling, Wohnfläche ca. 261 m², 4 Zimmer, BJ 1968/2006, 2 TG-Stellplätze im KP inkl., Verbrauchsausweis: Endenergieverbrauch (kWh/m²a): 109,00, Dampf, BJ 2006, KP € 3,95 Mio. (zzgl. Provision für Käufer 3,57% inkl. MwSt.), E&V ID W-02G5A8
München · +49 (0)89-998 99 60



Maxvorstadt: Traumhafte 4-Zimmer-Maisonette Wohnung am Josephsplatz, Wohnfläche ca. 109 m², 4 Zimmer, BJ 1994, 2 Balkone, Verbrauchsausweis: Endenergieverbrauch (kWh/m²a): 78,2, Fernwärme, BJ 1994, KP € 1,58 Mio. (zzgl. Provision für Käufer 3,57% inkl. MwSt.), E&V ID W-02GLBR
München City Center · +49 (0)89-23 70 83 00



Menterschwaige: Villa in exkl. Lage, Wohnfläche ca. 366 m², Grundstücksfläche ca. 514 m², 7 Zimmer, BJ 2017, Bedarfsausweis: Endenergiebedarf (kWh/m²a): 63,00, Nah-/Fernwärme, foss. Brennst., Strom-Mix, BJ 2016, KP € 4,68 Mio. (zzgl. Provision für Käufer 3,57 % inkl. MwSt.), E&V ID W-02EAHT
Münchner Süden · +49 (0)89-649 88 60



Solln: Hochwertige Neubau-Eigentumswohnungen in begehrter Lage, Wohnfläche von ca. 33 m² bis ca. 224 m², Baubeginn Ende 2019, Energieausweis wird erstellt, KP von € 379.000,- bis € 2.930.000,- zzgl. TG-Stellplätze (provisionsfrei für den Käufer), E&V ID W-02GVLW
Münchner Süden · +49 (0)89-649 88 60



Lehel: Historisches Stadthausjuwel, ruhig gelegen mit 2 Terrassen und kleinem Garten, Wohnfläche ca. 303 m², Grundstücksfläche ca. 245 m², 8 Zimmer, BJ 1872, offener Kamin, Gewerbenutzung im EG möglich, Energieausweis nicht erforderlich, da Denkmalschutz, KP auf Anfrage (zzgl. Provision für Käufer 3,57% inkl. MwSt.), E&V ID W-02CY7D
München City Center · +49 (0)89-23 70 83 00

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

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

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

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

www.engelvoelkers.com/muenchen · Immobilienmakler



ENGEL & VÖLKERS



Pop Up50

Zum 50-jährigen Jubiläum des Sessel-Klassikers UP5 stellt B&B die Kollektion UP50 vor. Das bahnbrechende Design von Gaetano Pesce wird von dem Unternehmen seit den späten 60er-Jahren produziert. Es ist Ausdruck einer innovativen Zeit, in der Woodstock und der Summer of Love der Blumenkinder ebenso das Denken veränderte, wie die erste Mondlandung Ausdruck einer optimistischen Perspektive war. Formen und Farben wurden spielerisch, entsagten jeder Konvention und setzten neue Designstandards. Das Ensemble UP5_6 wurde schnell zum Klassiker und ist in die Sammlungen des MOMA und des V&A in London aufgenommen worden. Der dazugehörige Sessel UP5, auch bekannt als „Big Mama“, ist die skulpturale Abstraktion des weiblichen Körpers, an der die Kugel UP6 als Hocker fungiert. Es ist ein Kunstwerk mit vielschichtigen Bedeutungen. Nimmt man Platz, fühlt man sich geborgen wie im Schoß einer italienischen Mutter mit ihrer Großherzigkeit und Stärke. Doch Pesce band sie an eine große Kugel und symbolisiert so ihre Einschränkungen. Gutes Design ist eben nicht nur einfach ein formal gelungenes Objekt, sondern birgt auch immer eine zeitgemäße Botschaft nach Freiheit und Schönheit. Daher ist die Wahl dieser Kollektion so tref-

fund für das Jubiläum der innovativen Designschmiede B&B, in einer Zeit, die nicht nur im Design Optimismus und Wärme gebrauchen könnte.

B&B Italia Store München

Maximiliansplatz 21, 80333 München

store@bebitalia.de, www.bebitalia.com

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

Sa 10:00 - 17:00 Uhr



Feng Shui Teil 3

Im dritten und letzten Teil unserer Feng-Shui-Reihe widmen wir uns dem Bade- und dem Arbeitszimmer. Der Raum, in dem wir uns bewegen, prägt uns. Er ist unser Spiegel für innere Prozesse und äußerliche Entwicklungen. Er gibt Aufschluss über bestehende Blockaden und Probleme auf gesundheitlicher, beruflicher oder emotionaler Ebene. ➔

Badezimmer nach Feng Shui einrichten

Das Badezimmer erhält bei uns einen immer größeren Stellenwert. Es wird fast schon als Wellnessbereich betrachtet. Ob beim Duschen, beim Entspannen in der Badewanne bei Kerzenschein oder eben nur bei der täglichen Körperpflege – all dies soll ja immer in einem angenehmen Umfeld passieren. Daher kann ein optimal gestaltetes Badezimmer unser Wohlbefinden erhöhen, und damit verbessert es bereits unsere Lebensqualität. Denn nichts ist doch schlimmer, als den Tag in einem Raum zu beginnen, der einem nicht behagt.

Anders als beim Thema Feng-Shui-Schlafzimmer ist in einem Badezimmer das Element „Wasser“ vorherrschend. Grundsätzlich ist nach Feng Shui ein zu dominantes Element nicht optimal und sollte durch harmonisierende Elemente ausgeglichen werden. Typische Einrichtungselemente wie Badewanne, Dusche, Waschbecken und Toilette wiederum bilden durch ihre Abflüsse Tore nach außen. Mit dem Wasser wird Chi hinaus transportiert und damit auch Lebensenergie. Dabei ist es ganz einfach, mittels ein paar Handgriffen für die entsprechende Neutralisierung dieser Faktoren zu sorgen.

Im Bad sollten helle Feng-Shui-Farben und weiche Formen Vorrang haben. Allerdings sollte die Farbe Weiß nicht dominieren, da ein Übermaß wieder für Disharmonien sorgt. Schöne Erdtöne wirken besonders beruhigend



und neutralisieren die Dominanz des Wasser-Elements, zum Beispiel in Form einer möglichst platzsparenden und ordentlichen Fensterdekoration oder eines Badewannenvorlegers mit abgerundeten Ecken in Beige oder Apricot oder aber als rundliche Wohnaccessoires wie Blumentöpfe in mediterranem Design aus Terrakotta. Praktischerweise sorgen diese Farben und Formen in oftmals kahl gehaltenen Badezimmern auch gleich noch für ein hohes Maß an Behaglichkeit. Da die Farbe Grün ebenfalls die Balance und Harmonie stärkt, sollten auch grüne Pflanzen in die Ausstattung mit einbezogen werden.

Ordnung ist das oberste Prinzip in der fernöstlichen Feng-Shui-Lehre. Da sich im Bad gerne zahlreiche Kosmetikartikel, Pflegeprodukte und Handtücher befinden, sollten diese in geschlossenen Schränkchen aufbewahrt werden. Duschvorhänge und -türen, die Tür einer Waschmaschine, Wäschekörbe, der WC-Deckel, aber auch die Badezimmertür selbst sollten stets geschlossen sein.

Tipps, wie Sie den Energiefluss in Ihrem Bad positiv beeinflussen können:

- Helle, freundliche und ruhige Farben und unaufdringliche Muster verwenden
- Grünpflanzen verstärken das Wellnessfeeling
- Für eine gute Beleuchtung sorgen (besonders, wenn kein Fenster vorhanden ist)

©BUSINESS-CREATIONS-shutterstock.com



KREATIVE KÜCHENIDEEN

Südliche Münchner Straße 24
82031 Grünwald

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

www.kreative-kuechenideen.de
UMayer@kreative-kuechenideen.de

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

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

P Parkplätze vorhanden.

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

Alles außer gewöhnlich...





© Toncsi-shutterstock.com

- Bei Möbeln runde Formen bevorzugen
- Ruhe schaffen: Kosmetika, Handtücher & Co. sollten nicht offen herumliegen
- Statt offenen Regalen verschließbare Badschränken verwenden
- Den WC-Deckel schließen, damit das Qi nicht über die Toilette abfließen kann

Vielleicht haben Sie ja Lust bekommen, Ihr Badezimmer nun nach Feng-Shui-Regeln einzurichten. Dabei reicht es für den Anfang auch schon, einzelne Elemente zu ver-

ändern, etwa Grünpflanzen ins Bad zu integrieren oder für mehr Ordnung auf den Ablageflächen zu sorgen. Bei größeren Veränderungen, etwa wenn Sie Ihr gesamtes Zuhause nach Feng Shui optimieren möchten, suchen Sie sich am besten Unterstützung von Experten.

Arbeitszimmer nach Feng Shui einrichten

Um an Ihrem Schreibtisch möglichst konzentriert und effizient arbeiten zu können, bedarf es einer stabilen Wand im Rücken. Außerdem ist es vorteilhaft, wenn Sie die Tür ➔

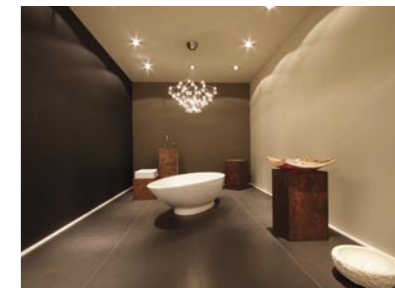
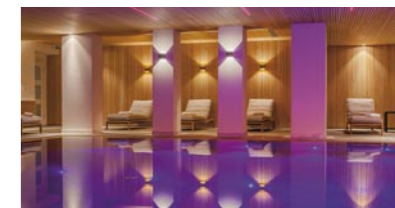
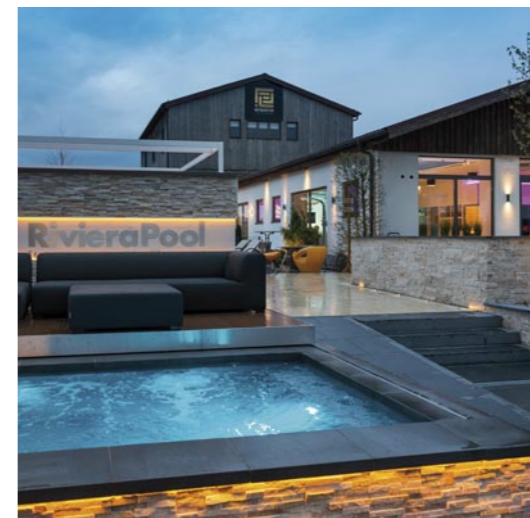
HOFQUARTIER

Vielfalt des Besonderen

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

UND VIELES MEHR

...



ÖFFNUNGSZEITEN

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

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

im Blick haben und das Licht seitlich auf Ihre Tischplatte fällt. Sorgen Sie für einen möglichst weiten Blick in den Raum – nur so können sich Kreativität und Ideenreichtum voll entfalten. Steht der Schreibtisch hingegen mit der Stirnseite an einer Wand, sodass Sie während der Arbeit stets gegen diese Wand blicken, beengt das den Geist.

Auch die richtigen Möbelformen können den Arbeitserfolg verbessern. Günstig für Schreibtische sind Rechtecke, U-Formen, Halbkreise oder Tische mit sanfter Wölbung um den Sitzenden herum. Für Konferenztische sind runde oder ovale Formen gut geeignet, aber auch Anordnungen in U-Form, die einen konstruktiven Energiefluss zu allen Teilnehmern zulassen und den am freien

Ende befindlichen Vortragenden bestmöglich integrieren. Sehr unregelmäßig oder einseitig geformte Tische oder solche mit scharfen Kanten gelten als problematisch und sollten daher vermieden oder durch Pflanzen oder Kristalle ausgeglichen werden.

Ein seitlicher Lichteinfall (bei Rechtshändern von links, bei Linkshändern von rechts) sorgt dafür, dass das Tageslicht optimal ausgenutzt wird. Wenn künstliches Licht zum Einsatz kommt, erzielen Sie mit einem Wechselspiel von Licht und Schatten einen harmonischen Effekt. Statt einer großflächigen und einheitlichen Deckenbeleuchtung unterstützen Sie Ihre Konzentration besser mit einzelnen Lichtinseln. Eine Schreibtischlampe, ein Deckenfluter und einzelne Spots, die ein Regal, ein Bild oder ein Accessoire in Szene setzen, sind gut geeignet, um Ausgewogenheit und Harmonie zu erzielen. ➔



©Muuto

**Draußen wird es langsam kälter –
doch drinnen wird es jetzt umso kuscheliger**

Die Kuschelzeit beginnt.

**Kuscheln – wohlfühlen – entspannen
Zudecken – Kissen – Bettwäsche – Wohndecken
Frottiertücher – Bademäntel – Nachtwäsche – u. v. m.**



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

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

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

Betten BEER
Seit 15 Jahren – Direkt am Marktplatz 11

Geschlossene Schränke und Sideboards schaffen Stauraum für Aktenordner und Literatur. Außerdem bieten sie eine praktische Ablagefläche, wenn Sie etwas nachschlagen möchten. Verstauen Sie Büromaterial möglichst ebenfalls in Schubladen oder hinter Schranktüren. Die Mitte Ihres Schreibtischs sollten Sie am Abend freiräumen und mit einem persönlichen Symbol markieren – nach dem Motto: Feierabend! Bringen Sie außerdem Distanz zwischen sich und alle elektronischen Geräte wie Drucker, Faxgerät etc. und schalten Sie diese nur ein, wenn Sie sie tatsächlich benötigen.

Grünpflanzen bieten eine tolle Möglichkeit, Räume positiv aufzuladen, ihnen Frische und Energie zu verleihen.

- Einige Pflanzen wurden mittlerweile als hervorragende biologische Luftfilter erkannt, wobei davon ausgegangen werden kann, dass jede Pflanze gewisse reinigende Funktionen auszuführen im Stande sein sollte.
- Zum Reinigen von Luftschadstoffen versprechen Strauchmargerite, Areca- und Steckenpalme, Chrysantheme, Gerbera, Pfeilwurz, Drachenbaum, Birkenfeige,



Efeu, Einblatt, Schwertfarn und Azalee Erfolg.

- Zur Steigerung der Raumenergie gelten Grünlilie, Orangen- oder Zitronenbaum, Drachenbaum, Topfrose, Zimmerbambus und Schwertfarn als ausgesprochene Krafftünder.

- Einige Kakteenarten wie die Sorte Opuntia und der Säulenkaktus Cereus sollen für den Computerarbeitsplatz besonders gut geeignet sein. Mit ihren Stacheln können sie zu starke Energiefelder zerstreuen und schädigende Strahlen umpolen.

Eine Schreibtischplatte aus Glas bietet Ihnen weniger Stabilität und Unterstützung als beispielsweise eine weiße, die Konzentration und Effizienz fördert. Schmücken Sie Ihren Arbeitsplatz mit ausgesuchten Accessoires für Ihre Schreibutensilien. Auch ein frischer Blumenstrauß sorgt dafür, dass Sie sich viel beschwingter und fröhlicher an die Arbeit machen.

Mit Feng Shui können Sie einzelne Lebensbereiche verstärken und somit Ihr Wohlbefinden fördern. Schaffen Sie sich Wohnbereiche, in denen Sie sich wohlfühlen. Verändern Sie Ihr Umfeld, dann verändert sich Ihr Leben. ■

©Anna Kaminska-shutterstock.com

Wundervolle Winterzeit mit Dekoration und Textilien nach Maß für Privatkunden und Hotels



500 qm
Showroom

Tischwäsche • Designerkissen • Vorhänge • Polsterbezüge

Thumenberger Weg 12 - 90491 Nürnberg

Tel.: 0911 - 51 97 391

Fax: 0911 - 51 09 150

www.ims-tischwaesche.de

info@ims-schaefer.de

Öffnungszeiten:

Mo bis Fr: 9 bis 19 Uhr

Sa: 11 bis 17 Uhr

IMS



...wo Luxus weniger kostet...

QUARTIER ACHT

EXKLUSIVE IMMOBILIEN

QVIII



BOGENHAUSEN – ELEGANT. PURISTISCH. STILVOLL

Diese elegante Luxusimmobilie befindet sich in einer repräsentativen drei-Parteien-Villa, die stilvoll und mit viel Liebe zum Detail ausgestattet wurde. Für die hochwertigen Einbauten zeichnet sich der renommierte Designer Danilo Silvestrin verantwortlich. Ca. 257 m² Wohnfläche, Eichen-dielenboden, Hightech-Bulthaup-Küche, exklusive Bäder, Raumhöhe ca. 2,85 m, separate Einliegerwohnung, Ankleide, Terrassen, Wirtschaftsraum, Keller und zwei Tiefgaragenstellplätze mit je 2,90 m Breite.

Wohnfläche ca. 257 m², 5 Zimmer, 3 Bäder.

Energie: 16,30 kWh/(m²a), verbrauchsorientiert;
Heizung: Luft/Wasser Wärmepumpe;
Baujahr: 2016.

ID 3498, Kaufpreis auf Anfrage.



HOHENDILCHING – HIDAWAY MIT GRANDIOSEM BLICK

Ein wunderschönes, von alten Obstbäumen umgebenes Refugium mit einem unverbaubaren, freien Blick ins Mangfalltal. Das Haus wurde unter Verwendung von historischen Elementen wie Steinen, Blanken und Balken des vorhandenen alten Stadels neu konzipiert, mit modernen Materialien ergänzt und als ein besonderes Refugium neu geschaffen. Ca. 2.100 m² Garten, offener Dachstuhl, weiße Einbauküche mit Kochinsel, Estrichboden, Fußbodenheizung, Kaminofen und Natursteinbäder.

Wohnfläche ca. 169 m², 6 Zimmer, 2 Bäder.

Energie: Fertigstellung Oktober 2019.

ID 3522, Kaufpreis auf Anfrage.

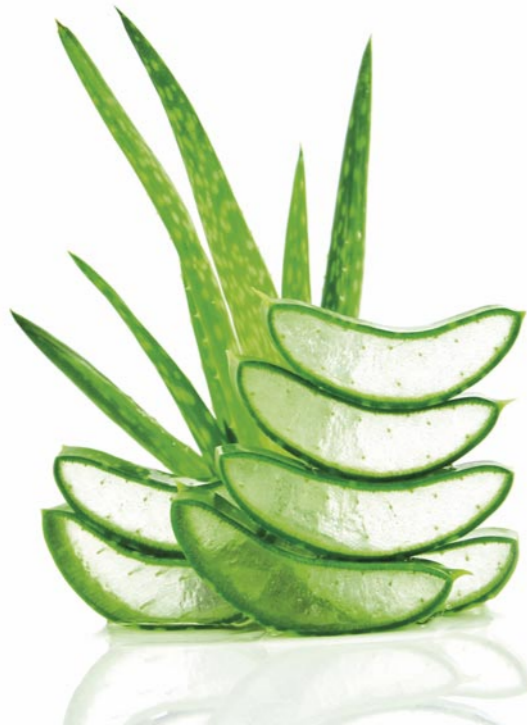




Kunstvoller Süden

Ambitionierte Kunstvereine im Voralpenland sind eine qualitätsvolle Alternative zur Museums- und Galerienszene in München. Wir stellen Ihnen die wichtigsten Institutionen und ihre aktuell geplanten Ausstellungen vor.

©Franz Marc Museum/Ursula Maier



Aloe Vera

Die Wüstenpflanze Aloe Vera gilt als Wundermittel für die Gesundheit. Was Aloe so besonders macht und wie das Gel der Heilpflanze verwendet werden kann.

©areeya_ann-stock.adobe.com

Die nächste Ausgabe erscheint im Februar 2020

Impressum

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



©akepong-stock.adobe.com

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



Dann nutzen Sie unseren neuen Abo-Servie.

Das Jahresabo MünchenSÜD oder MünchenCITY, 4 Ausgaben für 10 Euro
Das Jahresabo MünchenOST, 3 Ausgaben für 7,50 Euro

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

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.

Online-Bestellformular:
abo.muenchensued.de





QVIII

QUARTIER ACHT

EXKLUSIVE IMMOBILIEN

Südliche Münchner Str. 8 | 82031 Grünwald

T +49.89.6495580

empfang@quartieracht.de

www.quartieracht.de