

M Ü N C H E N  
**CITY**



GLOCKENBACH LEHEL NYMPHENBURG INNENSTADT BOGENHAUSEN



# PARKETT ERLEBEN

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

**Bauwerk Parkettwelt München**  
Wasserburger Landstraße 224, 81827 München, Telefon +49 89 383 402 44  
Montag – Freitag: 10 – 19 Uhr; Samstag: 10 – 18 Uhr

**BAUWERK®**  
Parkett



6 | lifestyle

## Blick nach vorn

Ein Ausblick auf kommende Münchner Kulturveranstaltungen



40 | lifestyle

## Viel mehr als ein Dach über dem Kopf

Jutta Speidel über ihr Projekt HORIZONT



52 | lifestyle

## Die Must-haves der Saison

Die Modetrends 2019 für Sie und Ihn

70 | genießen

## Frühlingserwachen im Glas

Wissenswertes und Empfehlungen von Sommelière Conny Ganß



84 | wellness

## Detox für Körper und Geist

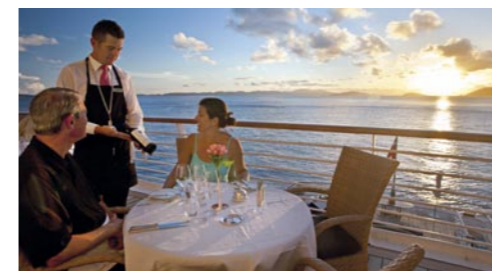
Wir zeigen, wie Sie unnötigen Ballast loswerden



100 | wohnen

## Einrichten mit Feng Shui

Wie man die Energie zuhause wieder zum Fließen bringt



126 | nah & fern

## Vor Anker bei den Winzern

Eine Weinkreuzfahrt im Mittelmeer

147 | impressum

## Liebe Leserin, lieber Leser,



nicht mehr lange, dann ist es wieder soweit! Die dicken Winterjacken verschwinden in den Tiefen der Kleiderschränke und die leichten Röcke und offenen Schuhe dürfen wieder ans Sonnenlicht. Was gibt es Schöneres als die ersten Frühlingsgefühle? Blauer Himmel, bunte Blüten, die ersten Sonnenstrahlen auf der nach Vitamin D schreienden Haut. Für die kommende Modesaison 2019 haben wir mit Münchner Modeexperten gesprochen und schon mal die Modetrends für den hoffentlich baldigen Frühling und Sommer für Sie zusammengestellt.

Für einen kleinen Urlaub zwischendurch sorgen auch kulturelle Events. Die Veranstalter bieten heuer wieder interessante Programme für jeden Geschmack, die eine Auszeit vom Alltag garantieren. Am besten also die Angebote studieren und sich Tickets rechtzeitig im Voraus reservieren. Sie wissen schon: Nimmt erstens die Hektik raus und maximiert zweitens die Vorfreude.

In dieser Ausgabe freue ich mich besonders über das Gespräch mit der beliebten Schauspielerin Jutta Speidel. Obdachlose Mütter und Kinder sind leider auch in München ein Problem. Mit ihrem Verein HORIZONT bietet Frau Speidel seit den 90er-Jahren Betroffenen ein Zuhause auf Zeit und somit eine echte Perspektive. Ich wünsche Ihnen wie immer viel Freude bei der Lektüre.

Herzlichst Ihre

Sabina Würz  
Herausgeberin-Chefredakteurin

## Schlafsofas aus der Schweiz – Funktionalität trifft auf Design

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

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

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

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



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

**Swiss Plus AG  
Showroom München**  
Thierschstr. 38  
bei Casavela GmbH  
Telefon: 0172 389 01 96  
schlafsofa@swissplus.net  
www.swissplus.net  
Di–Fr 11.00 bis 18.30 Uhr  
Sa 10.00 bis 16.30 Uhr



Jörg Keller, Gründer und Inhaber

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

### Neuer Showroom in München

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



6

**lifestyle**

Alex Katz, *Flowers 3*, 2011 (Ausschnitt)  
Öl auf Hartfaserplatte, 23 x 30,05 cm,  
Privatsammlung  
Foto: Andreas Pauly © Alex Katz,  
VG Bild-Kunst, Bonn 2018

Blick nach

vorn

München hat auch 2019 einiges zu bieten. Wir präsentieren Ihnen einen kurzen Ausblick auf kommende Veranstaltungen, damit Sie sich die eine oder andere schon jetzt im Kalender rot anstreichen können. ➔

In unserer Stadt wird dieses Jahr ein wirklich großes Rad gedreht. Das weltweit größte mobile Riesenrad wird für eine Saison auf dem Gelände des Werksviertels zu dem Publikumsmagneten schlechthin. Was in Metropolen wie London schon zum Wahrzeichen geworden ist, lässt den Besucher zumindest für einige Monate einen ganz neuen, ungewohnten und spektakulären Blick über die Dächer Münchens werfen. 80 Meter hoch, 750 Tonnen schwer, bestückt mit 27 sogenannten Zeppelin-Gondeln – allein die Zahlen des „Wheel of Munich“ sind beeindruckend und sind sogar dem Guinness-Buch der Rekorde einen Eintrag wert. Der Aufbau ist für das Frühjahr 2019 angesetzt, das Riesenrad wird dort stehen, wo später das neue Konzerthaus errichtet wird. Es ist also keine Dauereinrichtung, sondern wird nur zur Zwischennutzung im Werksviertel stehen. In den klimatisierten Gondeln finden bis zu 16



*Rüstung (Okegawadō Tōsei Gusoku)  
Späte Momoyama- bis frühe Edo-Zeit: spätes 16. Jh. (Sashimono), frühes 17. Jh. (Rüstung), Eisen, Lack, Bärenfell, Washi (Japanpapier), Bambus, Gold, Holz, Stoff, Pferdehaar*

© The Ann & Gabriel Barbier-Mueller Museum, Dallas; Foto: Studio Ferrazzini Bouchet Photography, Genf

Personen Platz, die Fahrt wird 30 Minuten dauern. „Mit dem ‚Wheel of Munich‘ ermöglichen wir nun Münchnern und Touristen einen vollkommen neuen Blick auf die Stadt – und das nicht irgendwo weit draußen, sondern direkt an der Grenze zur Innenstadt“, erklärt Josef Glasl, der Leiter Marketing und Kommunikation im Werksviertel-Mitte. Vor den eigenen Augen entfaltet sich die Stadtlandschaft zum Greifen nah. Vom Gasteig über die Innenstadt bis zum Museumsviertel schweift der Blick hin zu den Orten, an denen sich 2019 einiges abspielen wird.

Vom 27. Juni bis 6. Juli macht das wohl charmanteste Publikumsfilmfest das Kulturzentrum Gasteig wieder zu einem Ort, an dem sich Cineasten treffen. Hier trifft die Magie des Kinos auf den Sommer in der Stadt, denn der Platz vor dem Eingangsbereich wird mit Open-Air-Vorstellungen und genussvoller



*Für eine Saison geht's hoch hinaus. Dort wo einmal das neue Konzerthaus im Werksviertel entstehen wird, erhebt sich als Zwischennutzung das größte mobile Riesenrad der Welt.*



*Der Gasteig als sommerliche  
abendliche Flaniermeile  
während des Filmfestes –  
nicht nur für Cineasten.*



*Die Hofkapelle ist stimmungsvolle Kulisse für die wöchentlich stattfindende Konzertreihe der „Residenz Serenade“.*

Gastronomie wieder ein Ort sein, an dem man flanieren, über die Filme diskutieren oder einfach nur laue Sommernächte unter Menschen genießen kann. Das macht den Reiz des Filmfestes aus, denn es ist für alle da, und oft sieht man die internationalen Gäste wie Privatpersonen durch die Masse schlendern. Es geht lockerer zu an einem Ort, der sonst eher vom festlichen Publikum der Philharmonie geprägt ist. ([www.filmfest-muenchen.de](http://www.filmfest-muenchen.de)) Apropos klassische Musik: Ein kleiner Geheimtipp für anspruchsvolle Klänge ist die Konzertreihe „Residenz Serenade.“ Hier kommen die Besucher im Rahmen einstündiger Konzerte in den Genuss von Meisterwerken

der Klassik für Einsteiger und Liebhaber. Gespielt werden Werke von Bach über Vivaldi, Händel, Haydn, Mozart, Beethoven bis Schubert. Für Unterhaltung auf höchstem Niveau sorgen die Residenz-Solisten, unter anderem bestehend aus Mitgliedern der Münchner Philharmoniker und des Symphonieorchesters des Bayerischen Rundfunks. Die historische Atmosphäre der Hofkapelle der Residenz, wo auch Mozart konzertierte, entführt im Einklang mit der Musik die Zuhörer in längst vergangene Zeiten. Ganzjährig jeden Donnerstag und Samstag kann man sich in ungezwungener Atmosphäre immer bereits um 18:30 Uhr für den folgenden Abend



In der Galerie Thomas sind Grafiken und Originalzeichnungen von Henri Matisse zu bewundern.



einstimmen lassen. Da es auch ein attraktives Familienticket gibt, ist es eine wunderbare Gelegenheit, den eigenen Kindern die Welt der Klassik in 60 Minuten näherzubringen, und danach ist der Abend noch jung genug, um gemeinsam etwas zu unternehmen. [www.bavaria-klassik.de/konzertreihen/residenz-serenade](http://www.bavaria-klassik.de/konzertreihen/residenz-serenade)

In der Kunststadt München hat sich das Museumsareal der Pinakotheken längst zu einem Zentrum entwickelt, in dem nicht nur Museen zu finden sind, sondern auch zahlreiche Galerien von internationalem Ruf ihre Ausstellungsräume haben. Bis Ende März gibt es in der Galerie Thomas, gleich gegenüber der Pinakothek der Moderne in der Türkenstraße 15, zwei ganz besondere Ausstellungen, die man auf keinen Fall verpassen sollte. Grafik und Zeichnungen der Malerlegende Henri Matisse gibt es zu bewundern, die mit den filigranen Plastiken von Günter Haese wunderbar in Dialog treten. Leider ist es nun keine Ausstellung zu Lebzeiten des Künstlers mehr, aber eine Retrospektive

über das Gesamtwerk der Skulpturen. Entstanden ist eine Ausstellung, die es dem Betrachter erlaubt, tief in den Kosmos des Künstlers einzutauchen, der in seiner Einzigartigkeit geradezu poetische Kunsterlebnisse erlaubt. Es ist jedes Einzelwerk ein solcher Kosmos für sich, aber in der Zusammenschau der nun versammelten Werke ergibt sich zugleich eine eindrucksvolle Präsenz der stillen Zartheit, der Besonderheit, aber auch der konsequenten Strenge in Haeses Wirken. [www.galerie-thomas.de](http://www.galerie-thomas.de)

Ebenso nur noch bis zum 22. April ist die Ausstellung von Alex Katz im Brandhorst-Museum, nur einige Schritte weiter, zu bewundern. Der inzwischen 91-Jährige gehört einfach zu den Ikonen der zeitgenössischen Malerei. Diese Ausstellung ist der Auftakt für ein ganz besonderes Jubiläum. Seit zehn Jahren bereichert das „Brandhorst“ die Museumsszene mit seinen Exponaten der wichtigsten Künstler der Moderne – von Andy Warhol bis Cy Twombly. Grund genug, dies von Mai bis April

MODE SCHMUCK LIFESTYLE GENUSS

BETHGE Charlotte CLASSICO

FERDINAND MÜNCHEN HEMDEN & BLUSEN

KARL LAGERFELD

K U H N Maßkonfektion

MARCCAIN Marc Cain Collections

LIEBESKIND Berlin

PUMA

RIANI

MORITZ HOME COLLECTION

THERESA. TORQUATO

Les Deux KIEFFER & RAPPENGLÜCK

SCHÄFFLERHOF

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

Zwischen Marien- und Odeonsplatz – Shoppen im Herzen von München

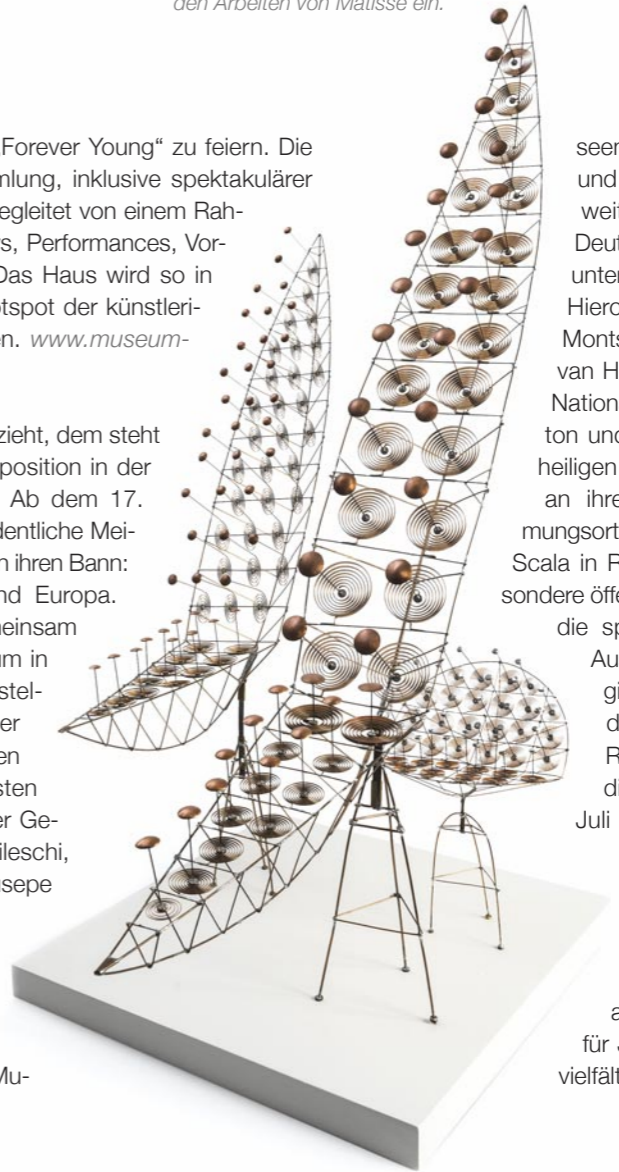
Mit der Retrospektive von Alex Katz beginnen im Museum Brandhorst die Veranstaltungen zum 10-jährigen Jubiläum.  
 Alex Katz, Winter, 1996 (Ausschnitt)  
 Öl auf Leinwand, 228,6 x 167,6 cm  
 „Udo und Anette Brandhorst“-Sammlung  
 Foto: Haydar Koyupinar, Bayerische Staatsgemäldesammlungen, München  
 © Alex Katz, VG Bild-Kunst, Bonn 2018



Die filigranen Arbeiten von Günter Haese gehen in der Galerie Thomas einen spannenden Dialog mit den Arbeiten von Matisse ein.

2020 unter dem Motto „Forever Young“ zu feiern. Die ganze Palette der Sammlung, inklusive spektakulärer Neuerwerbungen, wird begleitet von einem Rahmenprogramm aus Partys, Performances, Vorträgen und Konzerten. Das Haus wird so in diesen Monaten zum Hotspot der künstlerischen Szene in München. [www.museum-brandhorst.de](http://www.museum-brandhorst.de)

Wer die alten Meister vorzieht, dem steht eine ganz besondere Exposition in der Alten Pinakothek bevor. Ab dem 17. April ziehen hier außerordentliche Meisterwerke den Besucher in ihren Bann: „Utrecht, Caravaggio und Europa. 1600 – 1630“. Die gemeinsam mit dem Centraal Museum in Utrecht konzipierte Ausstellung zeigt über 70 der schönsten und wichtigsten Werke der bedeutendsten „Caravaggisten“, darunter Gemälde von Orazio Gentileschi, Bartolomeo Manfredi, Jusepe de Ribera, Valentin de Boulogne und Caravaggio selbst. Der überwiegende Teil der aufsehenerregenden Leihgaben aus rund 50 Mu-



seen, kirchlichen Einrichtungen und von Privateigentümern weltweit wird das erste Mal in Deutschland zu sehen sein. Darunter Caravaggios berühmter „Hl. Hieronymus“ aus dem Kloster Montserrat bei Barcelona, Gerard van Honthorsts „Konzert“ aus der National Gallery of Art in Washington und dessen „Enthauptung des heiligen Johannes“, die heute noch an ihrem ursprünglichen Bestimmungsort, der Kirche Santa Maria della Scala in Rom, als Altarbild dient. Besondere öffentliche Aufmerksamkeit wird die spektakulärste Leihgabe der Ausstellung erfahren: Caravaggios „Grablegung Christi“ aus den Vatikanischen Museen in Rom. ([www.pinakothek.de](http://www.pinakothek.de)) Da dieses Highlight bis zum 21. Juli stattfindet, kann man einen Besuch mit dem diesjährigen Kunstareal-Fest am 13. und 14. Juli verbinden. Alle 31 Institutionen im Kunstareal laden zu einem außergewöhnlichen Erlebnis für Jung und Alt ein. Es gibt ein vielfältiges und umfassendes Pro-







*In der Alten Pinakothek sind dieses Jahr Meisterwerke aus aller Welt zu sehen. Ein absolutes Highlight ist die „Grablegung Christi“ von Caravaggio aus den Vatikanischen Museen.*

*Michelangelo Merisi, gen. Caravaggio (1571 – 1610), die „Grablegung Christi“, 1602/03, Leinwand, 300 x 203 cm  
© Vatikanstadt, Musei Vaticani, Pinacoteca Vaticana*

*Der Malerfürst Markus Lüpertz wird im Haus der Kunst ab September mit einer umfassenden Einzelausstellung geehrt.*

*Talks & Tours mit Markus Lüpertz durch die Ausstellung „Jörg Immendorff: Für alle Lieben in der Welt“.  
Haus der Kunst, 2018  
Foto: Marion Vogel*





*Auch das Lenbachhaus spielt beim alljährlichen Sommerfest des Kunstareals mit seinen Ausstellungen und Events eine wichtige Rolle.  
©Alexa von Arnim*

gramm für Münchnerinnen und Münchner sowie für Besucher aus aller Welt. Laue Nächte unter freiem Himmel zwischen großer Kunst in den Museen und Galerien – besser kann man die Kunststadt München nicht erleben. ([www.kunstareal.de](http://www.kunstareal.de))

Ein paar Minuten die Prinzregentenstraße hinunter, wird im Haus der Kunst einer der bekanntesten Malerfürsten nach den Sommerferien ab dem 13. September gefeiert. Nach dem großen Erfolg der Jörg-Immendorff-Retrospektive 2018 bekommt nun Markus Lüpertz eine große Einzelausstellung in den Räumen am Englischen Garten. Er zählt zu den zentralen Künstlerfiguren der deutschen Nachkriegszeit. Seine oft monumentalen Gemälde vermitteln Bedeutung durch Bilder, die für etwas

anderes stehen als für das, was sie scheinbar darstellen. Er arbeitet gegen bekannte ästhetische Kategorien, um eine eigene Zone in der Malerei zu etablieren. Im Bewusstsein der Geschichte des ehemaligen „Haus der Deutschen Kunst“, das der staatlich sanktionierten Kunst des nationalsozialistischen Deutschlands eine Bühne bot, stimmt Lüpertz' Ausstellung nachdenklich. Ein Kapitel der Ausstellung zeigt Arbeiten, bei denen der Be-



*Das Literaturhaus mit seinen wechselnden Ausstellungen und Lesungen ist nicht nur zum Literaturfest der Treffpunkt für die Freunde des geschriebenen Worts.  
©Peter Schinzler*



FREUDE PUR

FRISCHE PUR

AUSZEIT PUR

brandhamle.com | Foto: Helmut Ritter

Geben Sie bei der Buchung das Codewort „FREUDE“ an und Sie erhalten einen Wellnessgutschein im Wert von 20 €!

Begrüßen Sie den Frühling im Meraner Land! Erlebnisse in der erwachenden Natur, leichte kulinarische Kreationen und Wellness de luxe machen Ihren Urlaub perfekt.

**VORZUGSPAKET FRÜHLING 4=3**

24.03. – 28.03.2019

07.04. – 11.04.2019

4 ÜN ab 447 € p. P.

Inklusive:

- Verwöhnpension
- Nutzung des VistaSpa
- Aktiv- & Verwöhnprogramm



Hohenwart GmbH

Verdinerstraße 5 | 39017 Schenna | Südtirol | Italien

T +39 0473 944400 | [info@hohenwart.com](mailto:info@hohenwart.com) | [www.hohenwart.com](http://www.hohenwart.com)



**HOHENWART®**

URLAUB PUR

trachter mit der Funktionalisierung von Kunst in den Jahren 1933 bis 1945 konfrontiert wird. ([www.hausderkunst.de](http://www.hausderkunst.de)) Etwas ganz Besonderes ist auch die aktuelle, noch bis Juni zu sehende Ausstellung in der Hypo-Kunsthalle in der Theatinerstraße. Die Welt der Samurai entsteht vor den Augen des Betrachters – ein Kunst-erlebnis der besonderen Art. Ihre mit höchster Handwerkskunst aus edlen Metallen und kostbaren Stoffen hergestellten Rüstungen waren nicht nur wirkungsvolle Schutzpanzer, sondern auch imposante Statussymbole. Die Ausstellung lässt anhand prächtigster Exponate die spannungsvolle Geschichte des japanischen Rittertums lebendig werden.

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

Bei all der großen Kunst kann ein skurriler Kontrast

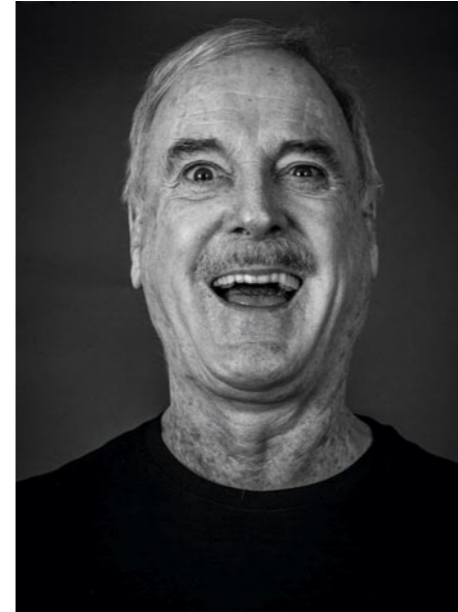


Rüstung (Nimaitachidō Tōsei Gusoku) Detail

© The Ann & Gabriel Barbier-Mueller Museum, Dallas; Foto: Brad Flowers

ganz guttun. Dabei heißt es, sich hier schnellstmöglich die Karten zu sichern. Denn John Cleese, der Mastermind der englischen Truppe Monty Python, gibt sich nur an einem Abend, dem 15. September in der Philharmonie die britische Ehre: „Last chance to see me before I die“ – ein Abend, so legendär wie der „Flying Circus“ oder „Das Leben des Brian“. Das darf man auf keinen

Fall verpassen, wie ein Mann auf der Bühne allein, dazu auf Englisch, ein deutsches Publikum zum Rasen bringt – wortmächtig wie große Literatur, was uns zum letzten Tipp bringt. Zum Ende des Jahres wird es ja immer etwas ruhiger und bedächtiger. Dazu passt das „Literaturfest München“ am Ende jeden Jahres. Das Programm und die Daten stehen zwar noch nicht fest, aber wir möchten schon jetzt darauf hinweisen, auch wenn es



Laut eigener Aussage wohl die letzte Gelegenheit die britische Comedy-Legende John Cleese live zu erleben.

etwas früh erscheint. Am besten, Sie halten sich unter [www.literaturfest-muenchen.de](http://www.literaturfest-muenchen.de) auf dem Laufenden, denn es wird sicher wieder ein hochkarätiges Programm aus Lesungen und Ausstellungen geben. Nach einem aufregenden Kulturjahr in München ist die kontemplative Beschäftigung mit dem geschriebenen Wort einfach der beste Abschluss. Dann kann man wieder den Blick nach vorne werfen auf Ereignisse, die uns 2020 erwarten werden. Wir halten die Augen für Sie offen. ■

Lernen neu entdecken.



Münchens neue Schule.

Bilinguale Ganztagschule.  
Individualisiertes Lernen.  
Innovatives Bewegungskonzept.  
Zusatzfach Neugierologie®.  
Bio Mittagessen.  
Eigene Schulbusse.  
Bilingualer Hort.  
Ferienbetreuung.

Grundschule & Gymnasium



Jules  
verne  
campus

[www.jules-verne-campus.de](http://www.jules-verne-campus.de)



## In München und der Welt zuhause

Elly & Stoffl zeigt, warum interkulturelle Bildung immer wichtiger wird.

Die bilinguale Premium-Kita Elly & Stoffl hat sich zum Ziel gesetzt, ihre Kinder bestmöglich auf die Veränderungen unserer Gesellschaft vorzubereiten. Die frühe Vermittlung von interkulturellen Kompetenzen hat sie sich dabei besonders auf die Fahne geschrieben. Am Wirtschaftsstandort München mit seinen internationalen Unternehmen bietet sie seit 2007 eine mehrsprachige Erziehung in Krippen-, Kindergarten- und Hortgruppen. Das internationale Team und die Kinder aus über 20 Nationen ergänzen sich gegenseitig und genießen gemeinsam ihre sprachliche und kulturelle Vielfalt.

In den multikulturellen und zweisprachigen Gruppen wird Kulturgut aus München, Deutschland und der ganzen Welt geteilt und es werden nationale und internationale Festtage gefeiert. In allen Häusern sprechen englische oder französische Native Speaker mit den Kindern ausschließlich in ihrer Muttersprache. Die Elly & Stoffl Kinder erleben so den Alltag und alle Aktivitäten in zwei Sprachen. Gerade mit Blick auf die zukünftige technische und gesellschaftliche Entwicklung leben die sieben Elly & Stoffl Häuser nach den Prinzipien der Gleichheit und der Anerkennung. Das bedeutet einerseits, dass Menschen

unabhängig ihrer Herkunft, ihrer Hautfarbe, ihrer Sprache oder ihrer religiösen oder kulturellen Orientierung gleichwertig behandelt werden. Andererseits wird die kulturelle Diversität angenommen und wertgeschätzt. Interkulturelle Pädagogik vermittelt allen Kindern das Gefühl: „Du bist angenommen, so wie du bist! Wir haben Respekt vor deiner Kultur und wir sind neugierig, was wir von dir lernen können!“

Wir dürfen nicht vergessen, dass Kinder von sich aus niemals auf die Idee kämen, wahrgenommene Unterschiede als eine Frage der Nationalität oder Herkunft zu sehen. Deshalb ist es so wichtig, dass Kinder Bildungseinrichtungen wie Elly & Stoffl besuchen, die sowohl interkulturell und vorteilsbewusst als auch antirassistisch und antidiskriminierend arbeiten.

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

**ELLY & STOFFL**  
PRIVATKINDERGÄRTEN UND -KRIPPEN



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



Traditionen an Ostern

# Vom Palmtragen und Hiarten

Ostern gehört zu den wichtigsten christlichen Festen, denn an Ostern wird der Auferstehung Jesu gedacht. Und in der gesamten christlichen Welt verbindet man das Fest seit Jahrhunderten mit einer Vielzahl von Traditionen, von denen einige bis heute gepflegt werden. Neben dem Hasen, der die bemalten Eier bringt, oder den Osterfeuern gibt es jedoch von Land zu Land und von Region zu Region unterschiedliche Bräuche, welche bis heute in Bayern zu finden sind ...



Der Osterbrunnen im fränkischen Bieberbach hat es mit rund 11.000 Ostereiern als größter Osterbrunnen der Welt bis ins Guinness-Buch der Rekorde geschafft.

Besonders in den ländlichen, vorwiegend in katholischen Gegenden in Bayern werden Traditionen und Brauchtum großgeschrieben – so auch an Ostern.

### **Osterbrunnen**

Dieser Brauch entstand in den trockenen Regionen der Fränkischen Schweiz. Seit Anfang des 20. Jahrhunderts werden nun jedes Jahr von der Karwoche an bis zwei Wochen nach Ostern zahlreiche Brunnen und Quellen farbenprächtig dekoriert – mit tausenden buntbemalten Eierschalen, Blumen, Kränzen und Girlanden. Um der

Wasserarmut entgegenzutreten, errichteten die Bewohner seinerzeit Brunnen und Zisternen. Die Verzierungen dienten als Dank für das gespendete Wasser und auch als Wunsch, dass der Brunnen nie versiegen sollte. Der Osterbrunnen in Bieberbach bei Egloffstein hat es mit rund 11.000 Eiern sogar als größter Osterbrunnen der Welt ins Guinness-Buch der Rekorde geschafft.

### **Osterfeuer**

Das Feuer wird in der Osternacht entzündet und symbolisiert die Freude über die Auferstehung Jesu, das



Das Osterfeuer steht symbolisch für die Auferstehung Jesu, das „Licht der Welt“. Außerdem werden den Flammen in manchen Regionen erneuernde Kräfte zugeschrieben.

©Bernad Rehorst-shutterstock.com

„Licht der Welt“. An gesegneten Osterfeuern wird die Osterkerze als Licht Christi entzündet und in die noch dunkle Kirche getragen. Vorgänger des Osterfeuers sind die Frühlingsfeuer der Germanen. Bereits damals wurde den Flammen eine erneuernde Kraft zugeschrieben: Das brennende Holz sollte den Winter vertreiben und die Saat vor bösen Geistern schützen.

### Fuirspringe

Das Feuerspringen („Fuirspringe“) findet in Pfronten im Allgäu statt. Ein Haselnuss- oder Eschenstock wird in der Mitte gespalten, und in dem Spalt wird ein getrockneter Buchenschwamm mit Draht befestigt. Weitere kleine

trockene Schwammstücke, die sogenannten „Zunzeln“, werden vorbereitet. Am Karsamstag treffen sich die Buben des Ortes mit ihren Schwämmen am Kirchplatz, wo bereits das Osterfeuer lodert. Wenn der Pfarrer das Feuer geweiht hat, entzünden die Jungen die Buchenschwämme und tragen sie im Dorf von Haus zu Haus, um einzelne „Zunzeln“ zu verteilen. Die rauchenden Schwammstücke sollen das Unglück von Haus und Hof fernhalten.

### Osterbäume

Im Chiemgau und Berchtesgadener Land wurden früher – und heute in teilweise abgewandelter Form – so-

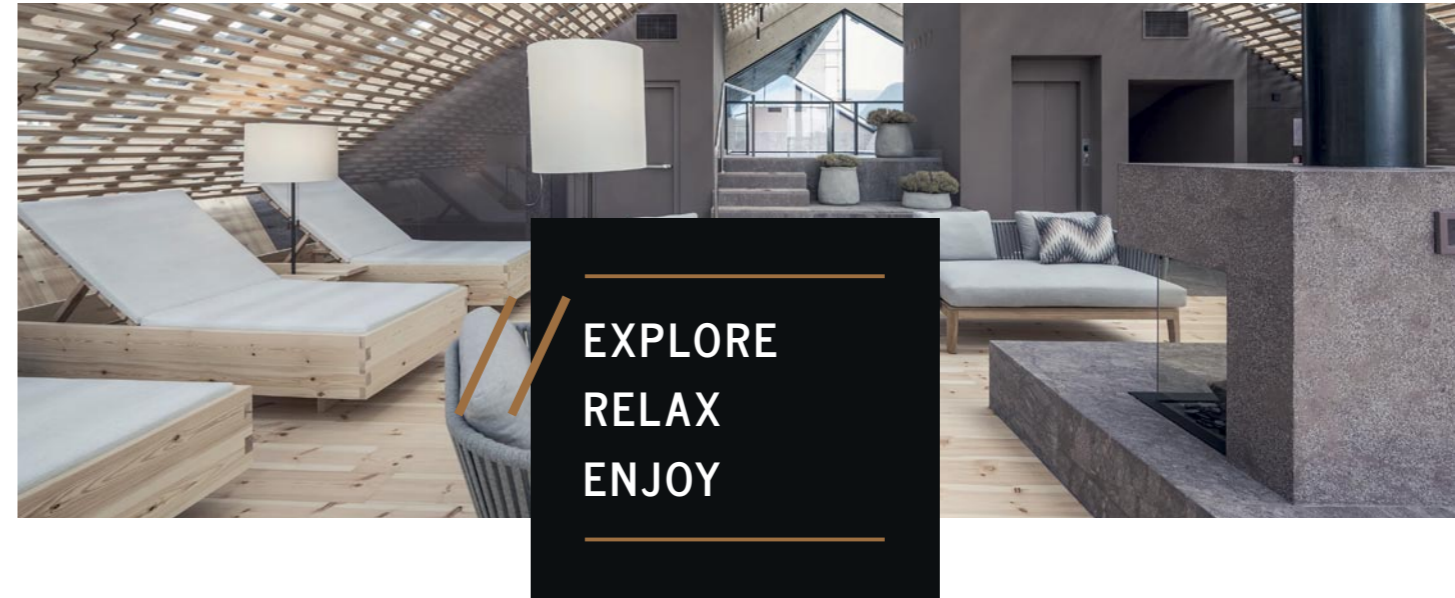


*Vielorts sieht man zur Osterzeit geschmückte Sträucher in den Vorgärten. Die ursprünglichen Osterbäume wurden allerdings nur mit exakt zwölf Ostereiern dekoriert, die für die zwölf Apostel standen. ©Gts-shutterstock.com*

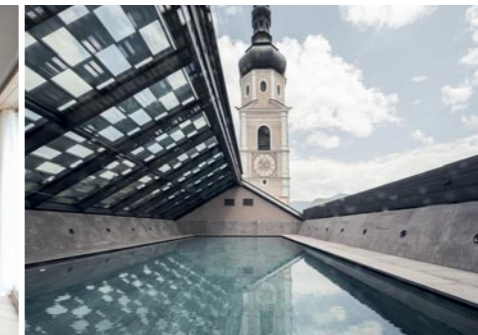
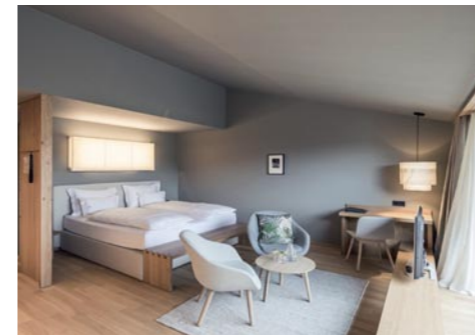


# HOTEL LAMM

alpine lifestyle & spa // since 1670



Neuer 4-Sterne-Luxus über den Dächern von Kastelruth!



HOTEL LAMM // Krausenplatz 3

T +39 0471 706 343 // info@lamm-hotel.it // www.lamm-hotel.it



Eine Tradition, die viele Jahre aus den Kirchen verschwunden war, sind die Ostergräber. In der Zeit des Barocks sollten sie den Gläubigen, die nicht lesen konnten, die Bibel ersetzen und ihnen das Sterben Jesu bildlich darstellen. ©Gts-shutterstock.com

nannte Osterbäume aufgestellt. Diese Bäume gelten als Zeichen des Lebens und des Frühlings. Dazu wird die Rinde entfernt und stattdessen Buchsbaumbüschel an die Äste gebunden und mit zwölf Ostereiern verziert. Diese stehen symbolisch für die zwölf Apostel.

### Ostergräber

Die Hochzeit der Ostergräber war im Barock. Sie sollten Gläubigen, die nicht lesen oder die lateinische Messe verstehen konnten, die Bibel ersetzen, indem das Geschehen um das Sterben Jesu im Altarraum dargestellt

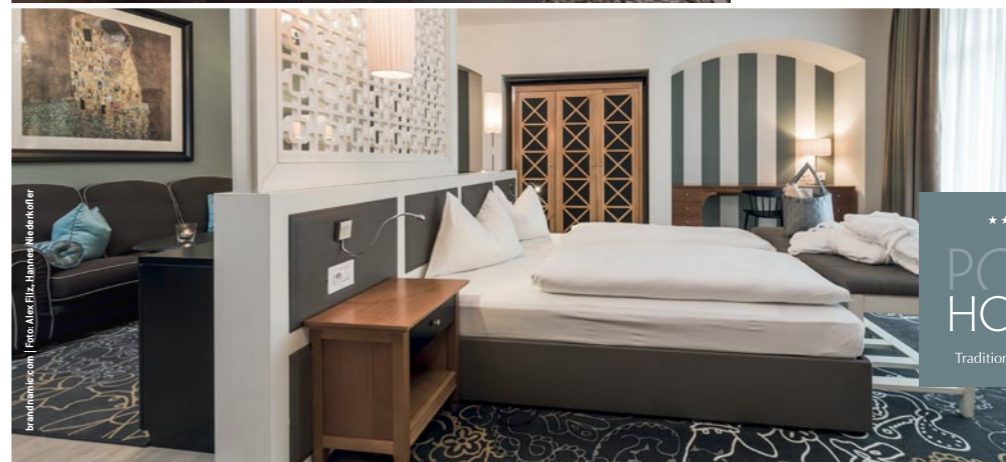
wird. Ab Mitte des 20. Jahrhunderts galten die Ostergräber jedoch als unzeitgemäß und verschwanden aus den Kirchen. Vor einigen Jahren hat man nun in manchen Kirchen in Bayern und Tirol diese alte Tradition wieder aufleben lassen. Zur Karwoche werden dort die aufwändigen Ostergräber aufgebaut. Zum typischen Schmuck gehören bunte Glaskugeln, die von Kerzen oder Öllichtern beleuchtet ein besonders stimmungsvolles Farbenspiel erzeugen. Aufgrund des großen Aufwands werden sie mancherorts nur alle paar Jahre aufgebaut. ➔

## POST HOTEL IN INNICHEN

Das charmante Hideaway  
in den Dolomiten



Mitten in Innichen im Herzen der Dolomiten steht ein ganz besonderes Urlaubsrefugium: das charmante Post Hotel – Tradition & Lifestyle \*\*\*\*S. Hier treffen moderner Lifestyle auf überlieferte Traditionen, und zeitgenössisches Design auf edle Antiquitäten. In dem eleganten Adults-only-Hotel mit seinem kleinen, aber feinen Wellnessbereich und den komfortablen Zimmern und Suiten fällt es ganz leicht, den Alltag hinter sich zu lassen. Von exklusiven Wohlfühlbehandlungen über unzählige Freizeitmöglichkeiten bis hin zu kulinarischen Höhenflügen – hier können Sie das Leben in vollen Zügen genießen.



\*\*\*\*S  
POST  
HOTEL  
Tradition & Lifestyle

Post Hotel –  
Tradition & Lifestyle \*\*\*\*S  
Benediktiner Str. 10 C  
I-39038 Innichen  
Tel. +39 0474 913 133  
info@posthotel.it  
www.posthotel.it





Die Ostermärkte sind immer mehr im Kommen. Dort wird größtenteils in Handarbeit Hergestelltes verkauft – von Marmelade bis hin zu kleinen Kunsthandwerksarbeiten.  
©FootToo-shutterstock.com



Besonders in ländlichen Gegenden im Oberbayerischen, wo viele Familien noch einen Herrgottswinkel im Haus haben, steckt der geweihte Palm dort das ganze Jahr über und wird erst verbrannt, wenn ein neuer aufgesteckt wird.  
©fottoo-stock.adobe.com

### Ostermärkte

Ostermärkte finden in sehr vielen Regionen in Bayern statt. Hier wird hauptsächlich in Handarbeit Hergestelltes verkauft wie selbstgemachte Marmelade, Bastelarbeiten oder auch kleine Kunsthandwerksgegenstände.

### Karfreitagsratschn

Wenn nach dem Gloria am Gründonnerstag die Kirchenglocken verstummen, kommen vielerorts die Karfreitagsratschen zum Einsatz. Dabei ziehen die Ministranten bis zum Karsamstag mit hölzernen Ratschen und Klappern durch die Straßen, um die Gläubigen an die täglichen Gebetszeiten und den Gottesdienst zu erinnern. Schließlich ersetzen die lauten Ratschen die Kirchenglocken, die der Legende nach bis Ostern nach Rom fliegen, um dort zu trauern. In einigen katholischen Gegenden gibt es noch ein paar wenige Schreiner, die die Osterratschen noch in Handarbeit anfertigen. ➔



Die Karfreitagsratschn ersetzt von Gründonnerstag bis Ostern das Glockengeläut.  
©Handatko-shutterstock.com

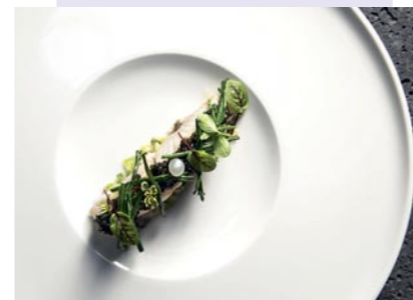
brandname.com | Foto: Belvita-Hotel Panorama Wellness Alpen Testst. (Harald Wisbauer), Belvita-Hotel Quellenhof Luxury Resort Passseir (Florian Kneidgenessen)



Belvita

LEADING WELLNESSHOTELS  
SÜDTIROL

DAS LEBEN  
GENIESSEN  
IN SÜDTIROL



Die kalte Jahreszeit neigt sich langsam dem Ende zu, bald wird es wieder Frühling in Südtirol. Die blühende Natur mit ihren sattgrünen Wiesen und die wärmende Sonne schenken uns allen wieder neue Energie. Am besten gönnen Sie sich aber schon vorher eine Extraportion Streicheleinheiten. Wo? In den Belvita Leading Wellnesshotels Südtirol! Es erwarten Sie wohltuende Bäder, entspannende Massagen, herrliches Essen und unzählige Aktivmöglichkeiten in einer Traumlandschaft. Das Leben kann so schön sein!

BELVITA LEADING WELLNESSHOTELS SÜDTIROL  
T +39 0473 499 499 . wellnesshotels@belvita.it . www.belvita.it





Zu den größten Karfreitagsprozessionen gehört die in Lohr am Main: Dort wird anhand von 13 Bildern mit lebensgroßen Figuren der Leidensweg Jesu vom Abendmahl bis zur Grablegung dargestellt.  
©JS-stock.adobe.com



Das Gockelholen hat nichts mit dem Tier zu tun. Es ist eine sehr alte Tradition, bei der sich junge Burschen bei ihren Angebeteten kleine Geschenke abholen.  
©Kzenon-stock.adobe.com

### Karfreitagsprozession

Die Karfreitagsprozessionen in Bayern sind inzwischen seltener geworden. Eine der größten und ältesten im deutschsprachigen Raum findet sicherlich im fränkischen Lohr am Main statt. Seit mehr als 350 Jahren zieht dort die Karfreitagsprozession durch den Ort und zeigt anhand von lebensgroßen Figuren und Bildern den Leidensweg Jesu vom Abendmahl bis zur Grablegung. Insgesamt sind es dreizehn Bilder, die von Männern und Frauen getragen werden.

### Gockelholen

Zu den sehr alten Traditionen zählt das „Gockelholen“, quasi eine Art „Fensterln“ – ein Brauch, der vor allem bei jungen Männern und Frauen beliebt ist. Die jungen Frauen bereiten in der Nacht auf Ostersonntag kleine Ge-

schenke vor, die sich die umherziehenden Burschen dann, mit Leitern bewaffnet, von ihrer Angebeteten abholen kommen. Im Gegensatz zu früheren Zeiten, wo sie Angst haben mussten, von den Eltern erwischt zu werden, ist es heute ein Ereignis, bei dem sogar für das leibliche Wohl der Burschen gesorgt wird.

### Speisenweihe

Liebevoll hergerichtete Körbchen mit leckeren Speisen liegen an Ostern in vielen Kirchen an den Seitenaltären, um geweiht zu werden. Endlich ist die Fastenzeit vorbei, es darf wieder alles gegessen werden. Die verschiedenen Speisen, die traditionell ins Weihekörbchen kommen, sind zugleich Symbole für die Auferstehung, die Erlösung und das Leben. Auf alle Fälle hinein gehören bunte Ostereier, auch Salz, fast immer liegt ein geräu-





An Ostern ist die Fastenzeit vorbei und es darf wieder geschlemmt werden. In manchen Gegenden ist es Brauch, ein Körbchen mit bestimmten Speisen in der Kirche weihen zu lassen. ©hebpictures-stock.adobe.com

cherter Schinken dabei, Brot oder ein aus Hefeteig gebackenes Osterlamm. Nach dem Gottesdienst kommen die geweihten Speisen dann bei einem gemütlichen Osterfrühstück mit der Familie auf den Tisch.

### Den Palm tragen

So nennen es die Kinder seit jeher, wenn sie am Palmsonntag die gebundenen Palmbüschen in der Kirche weihen lassen und danach zu Verwandten und Bekannten bringen. In das Gesteck gehören unter anderem Weidenkätzchen, Buchsbaum und Wacholder. Die mit Schleifen oder hübschen Bändern verzierten Büschen

werden anschließend auf die gespitzten Astgabeln eines langen Stocks gesteckt, mit dem die Kinder am Palmsonntag im Festtagsgewand in feierlicher Prozession in die katholische Kirche ziehen. Bei vielen Familien steckt der Palm das ganze Jahr über hinter dem Kreuz im heimischen Herrgottswinkel und wird erst dann verbrannt, wenn ein neuer aufgesteckt ist.

### Hiarten

Das Eierpicken, auf Bayerisch „Hiarten“, ist eine Art Duell mit bemalten, hartgekochten Eiern. Zwei Spieler schlagen dabei ihre Eier mit der spitzen Seite gegeneinander.

Wessen Ei reißt oder splittert, der hat verloren und muss sein Ei an den Gewinner abgeben. Das Hiarten hat seinen Ursprung in einer Zeit, in der noch um Nahrung gerungen werden musste.

### Oarscheibn/Oarscheim

Auf Hochdeutsch bedeutet es „Eierschieben“. Dabei müssen Ostereier über eine schräge Bahn kullern. Es gibt zwei verschiedene Spielarten: Bei der einen werden zwei Rechen nebeneinandergelegt und die Eier über die Rinne, die die Rechenstiele bilden, hinuntergerollt. Bei der anderen wird das Spiel an eine abschüssige Wiese

verlegt. Um die Punkte zu zählen, wird auf jedes Ei, das im Gras landet, ein Geldstück gelegt. Wessen Ei die Münze von einem anderen Ei schubst, der darf das Geld behalten. Gewonnen hat, wer die meisten Münzen hat.

Und natürlich bringt auch in Bayern der Osterhase die Eier. Wie Meister Lampe allerdings zum erfolgreichen Eierleger wurde, dazu ist nichts bekannt. Erstmals tauchte er Ende des 17. Jahrhunderts auf – damals hatte er allerdings noch mächtige Konkurrenz von Storch, Hahn und Fuchs. Warum der Hase siegte? Nichts gewiss weiß man nicht. ■

©KVMPhoto-shutterstock.com





Nicht nur ein Dach über den Kopf und Sicherheit zählen bei „Horizont“ sondern auch Bildung für die Kinder (und ihre Mütter).

©Gordon Welters

Münchner Ladies mit großem Herzen

# Viel mehr als ein Dach über dem Kopf

Jutta Speidel über ihr Projekt HORIZONT

„Mann, ist die Frau zäh!“, so beginnt der Alt-Oberbürgermeister Christian Ude das Vorwort zur Broschüre „20 Jahre HORIZONT – Geborgenheit und Perspektive“. Und mit „die Frau“ ist natürlich die beliebte Schauspielerin Jutta Speidel gemeint, die Gründerin dieses erfolgreichen Projekts, das Müttern und ihren Kindern, die aus den unterschiedlichsten Gründen in Not geraten sind, nicht nur ein Dach über dem Kopf gibt, sondern auch einen Ort, an dem sie Sicherheit, Gemeinschaft und Förderung finden, um irgendwann wieder fit zu sein für ein „normales“ Leben. Das Gespräch mit Jutta Speidel ist manchmal erschütternd, zeigt aber vor allem, was man mit viel Herz und eben Zähigkeit – und Unterstützung – erreichen kann.

**Eine Frage, die Ihnen sicher schon tausendmal gestellt wurde, die aber einfach dazu gehört: Wie hat alles angefangen?** Ich habe schon immer sozial gearbeitet und für viele große Einrichtungen regelmäßig sehr engagiert Geld gesammelt. Aber es kam nie wirklich ein Feedback dazu, was denn nun konkret mit dem Geld passierte. Das war ein bisschen frustrierend. Denn es

wäre mir ja gar nicht um ein großes Danke gegangen, sondern einfach darum, dass ich sehen wollte, ob ich mich sinnvoll engagiere. Und dann habe ich zufällig in der ersten Ausgabe der Obdachlosenzeitung „Biss“ einen Artikel über obdachlose Kinder in München gelesen – und war völlig platt, dass es so etwas gibt. Damals hat kein Mensch darüber gesprochen.

**Tatsächlich sieht man ja auch keine obdachlosen Kinder auf der Straße?** Oh nein, aber es gibt sie immer noch. Denn nur, weil sie irgendwo untergebracht sind, haben sie ja immer noch kein Zuhause. Ich habe damals zwei Jahre recherchiert und musste feststellen, unter welch armseligen Bedingungen die Betroffenen leben mussten. Ich war so entsetzt, wie sich Deutschland bei diesem Thema für mich dargestellt hat. Dann habe ich HORIZONT gegründet.

**Hat sich durch Ihr Engagement hier in München auch in Gesamt-Deutschland etwas getan?** Eigentlich ist es ja eine der Aufgaben des ASD (Allgemeiner Sozialer Dienst) in den Kommunen, sich dieser Kinder und



ihrer geeigneten Unterbringung anzunehmen. Das wurde früher tatsächlich sehr vernachlässigt. Sicherlich hat auch mein Engagement und dass ich meine Popularität dafür genutzt habe, an die Öffentlichkeit zu gehen, die Situation verbessert. Außerdem haben viele das ausgeklügelte System, das wir über die Jahre entwickelt haben, sehr genau beobachtet und dann in anderen Städten „abgekupfert“. Und das finde ich schön und großartig!

**Es ist mir klar, dass es auch im reichen München arme Menschen gibt, aber gerade Frauen und Kinder! Vielleicht ist das etwas naiv gefragt, aber wie kommt es, dass sie auf der Straße stehen?** 98 Prozent unserer HORIZONT-Frauen sind von Gewalt bedroht. Sie sind schlicht und ergreifend auf der Flucht vor ihren prügeln den Partnern und das geht durch alle Nationen und alle Schichten. Glauben Sie nicht, dass eine Professorengattin nicht auch schon mit ihren Kindern bei uns war. Das kann ganz schnell passieren. Wir haben auch Spenderinnen, die wir kennenlernen und die uns dann unter vorgehaltener Hand sagen: „Wissen Sie ich unterstütze Sie, weil ich selbst mal in der Situation war.“

**Irgendwie möchte man gerne glauben, dass es das Thema „Gewalt in der Familie“ bei uns nicht mehr gibt.** Das sind Strukturen, die immer in der Familie drin sind, im Patriarchat. Natürlich sind da oft Frauen mit Migrationshintergrund betroffen. Aber auch bei uns ist es ja nicht so lange her, dass das Patriarchat herrschte, noch nicht mal 100 Jahre. Da ist es doch nicht so schwer, sich vorzustellen, dass in vielen Familien das Selbstbewusst-

sein von Frauen immer weggedrückt wurde, schon als Mädchen. Und oft suchen sich solche Mädchen komischerweise ja genau wieder so einen Typ Mann, mit dem sie dann Kinder haben. Das ist ein Kreislauf, ähnlich wie die Co-Abhängigkeit bei Drogensüchtigen.

**Gelingt es den Frauen in Ihrem Haus aus diesem Kreislauf auszubrechen?** Ja natürlich, auf dieses Ziel sind ja alle Ebenen unserer ganzheitlichen Arbeit hin ausgerichtet. Aber meistens ist es ein weiter Weg. Und manchmal erleben wir es auch, dass der Schutzraum freiwillig durchbrochen wird und die Frauen doch wieder Kontakt zum Partner aufnehmen – weil die Kinder sie unter Druck setzen, weil die Kinder traurig sind, weil sie den Papa nicht sehen, obwohl sie vielleicht selbst verprügelt worden sind.

**Oft sind es ja solche Rückschläge, die engagierte Menschen aufgeben lassen. Wie haben Sie es geschafft durchzuhalten?** Ich bin die Managerin, die Frontfrau des Ganzen im Außendienst. Ich bin keine Sozialpädagogin und ich nehme diese Geschichten nicht mit nach Hause. Das war in den ersten Jahren natürlich etwas anders. Damals habe ich gedacht, ich müsse für alle verantwortlich sein. Mein Team war eben noch klein, neben mir eine Sozialpädagogin, eine Erzieherin und eine Frau fürs Büro. Da haben wir natürlich über die Fälle geredet und uns damit quasi selbst hineinbegeben. Aber ich habe sehr schnell gemerkt, dass ich das von meiner Empathie her nicht kann. Und wenn mir der Abstand fehlt, dann tue ich mir selbst keinen Gefallen, aber vor allem auch den anderen nicht. ➔





*Junge Menschen, die hier eine Heimat gefunden haben, können das Gefühl von Achtung und Respekt auch nach außen tragen – viel mehr als ein Tropfen auf den heißen Stein.*

©Dirk Schiff

#### **Wie viele Menschen arbeiten denn bei HORIZONT?**

Tja, aus dem „Hausfrauenverein“ ist inzwischen ein etwa 40-köpfiges Team entstanden, und deswegen funktioniert das alles auch so gut. Das bedeutet aber auch, dass wir mittlerweile quasi ein mittelständischer „Betrieb“ sind und dass ein entsprechender Kostenaufwand anfällt. Die gesamte Organisation steht auf ein paar Säulen und das sind meine Vorstände und die Leiter der jeweiligen Abteilungen. Da finden auch ständig Meetings statt, gerade gestern saßen wir wieder sechs Stunden für ein Strategie-Meeting zusammen. Wir haben auch eine wirklich tolle Geschäftsstelle, die es überhaupt erst möglich macht, dass wir diesen Verein am Leben erhalten.

**Oft werden ja festangestellte Mitarbeiter eines karitativen Unternehmens skeptisch beurteilt, weil die**

#### **Menschen das Gefühl haben, sie spenden für die Gehälter der Mitarbeiter.**

Das ist doch Quatsch! Auf den Mitarbeitern basiert ja der gesamte Erfolg der Arbeit. Für was sind denn diese Gehälter da? Sie sorgen dafür, dass ich die richtigen Menschen zur Seite habe, die sich hochprofessionell für die Betroffenen einsetzen können und dafür, dass der Laden läuft. Der würde nämlich nicht schon seit 22 Jahren funktionieren, wenn wir nicht so professionell wären. Das kann man doch nicht mit Ehrenamtlichen machen!

**Arbeiten Sie denn auch mit Ehrenamtlichen?** Ja natürlich, aber diese Ehrenamtlichen müssen auch Feuer und Flamme für unsere Sache sein. Denn wenn sie sich einmal engagieren, müssen wir uns und müssen sich vor allem unsere Bewohner auf sie verlassen können. Wir

hatten gerade wieder drei Damen bei uns, die waren völlig begeistert und voller Ideen – und nachdem sie dann das erste Mal bei uns waren, kam eine Absage-Mail. Sie hatten festgestellt, dass sie eine Dreiviertelstunde bis zu uns brauchten und das ginge natürlich nicht ... Also wenn das schon ein zu großer Aufwand ist, dann ist es mit dem Ehrenamt nicht so weit her. Deswegen ist Ehrenamt für Organisationen wie HORIZONT manchmal schwer zu handhaben – aber nichtsdestotrotz eine großartige Sache und eine wichtige Säule der Gesellschaft.

#### **Kommen wir konkret zur Hilfe, die Sie den Frauen und Kindern geben. Ein ganz wichtiger Aspekt ist dabei der ganzheitliche Ansatz.**

Die Ganzheitlichkeit zielt darauf ab, dass wir möglichst alle Aspekte auf dem Weg zur Selbstbestimmtheit und nachhaltigen Verortung in die Gesellschaft abdecken können. Fangen wir bei der Basis an, unserer geschützten Einrichtung. Dorthin kommen Menschen in allerhöchster Not, viele mit Traumata, egal welcher Couleur, ob sie fliehen mussten vor ihrem Partner oder aus anderen Ländern und der Mann vor ihren Augen gesteinigt wurde. Es gibt leider nichts, was es nicht gibt. Bei jeder unserer Klientinnen müssen wir sehr behutsam einen Zugang finden, schauen, wie man ihr das Vertrauen gibt, uns etwas zu erzählen, sehen, wo die Not am allergrößten ist und wie und bei welchen Punkten man sofort praktisch handeln kann.

**Was sind das für Punkte?** Zunächst sind das zum Beispiel die Absprachen mit Kindergärten, Schulen, dem Wohnungsamt, Ärzten, eventuell Psychologen. Kleidung und Essen. Es geht auch darum herauszufinden, ob sie

schon Sozialhilfe bekommen oder man von vorne anfangen muss. Sind diese Dinge geregelt, ist es ganz wichtig, Gespräche zu führen. Gibt es zum Beispiel gesundheitliche oder psychische Probleme, die behandelt werden müssen.

#### **Entsteht zwischen den Frauen denn auch eine Gemeinschaft?**

Das ist sogar ganz wichtig und ergibt sich dadurch, dass die Frauen miteinander reden – auch wenn sie oft erstmal irgendeine Sprache finden müssen, in der sie kommunizieren, denn wir sind sehr multinational. Durch das Gespräch miteinander also lernen sie auch, dass sie mit ihrem Problem nicht alleine sind, wenn auch in individueller Ausprägung. Und diese Erkenntnis ist ein Punkt, der zum Heilungsprozess dazugehört: das Gefühl zu bekommen, nicht mehr alleine und verloren zu sein, sondern aufgehoben in einer Gemeinschaft, in der auch Tag und Nacht ein Ansprechpartner da ist. Denn wir haben rund um die Uhr mindestens eine Sozialpädagogin im Haus.

#### **Aber Sie helfen auch bei Formalitäten, bei der Jobsuche, die Kinder erhalten Hausaufgabenhilfe und die Mütter Deutschunterricht. Es gibt eine eigene Kita und ganz unterschiedliche Therapieangebote für die Mütter und die Kinder. Wie lange bleiben die Frauen denn im Durchschnitt im Haus?**

So nach einhalb oder zwei Jahren kommt der Punkt, an dem wir und sie feststellen, dass es ihnen jetzt (wieder) so gut geht, dass wir mit der Wohnungssuche beginnen. Und das ist oft ein kritischer Punkt. Denn was Wohnungssuche in München bedeutet, muss ich Ihnen nicht sagen.



Und das ist eine Zeit, in der die Mütter sehr gefährdet sind, wieder abzurutschen.

**Weil Sie sich entmutigt fühlen?** Sie haben sich so viel Mühe gegeben, und dann werden sie so enttäuscht, weil sie ohne Wohnung eben gar nichts von dem umsetzen können, was sie bei uns gelernt haben.

**Und so haben Sie das zweite Haus im Domagkpark gebaut?** Ja. Hier wird das selbstständige Leben als Familie umgesetzt. Das, was sie im ersten, unserem Schutz-Haus, gelernt haben, ist ihre Basis. So sind die 48 öffentlich geförderten Wohnungen hier einerseits eine Brücke für Familien aus dem geschützten Haus, andererseits auch offen für andere bedürftige Familien, die hier dauerhaften und bezahlbaren Wohnraum finden.

**Dieses Haus ist kein Schutzraum, dessen Adresse man nicht kennt, sondern soll aktiv die nachhaltige Integration und Teilhabe der Bewohner am gesellschaftlichen Leben fördern. Wie machen Sie das?** Dieser Aspekt ist uns ganz wichtig. Deswegen gibt es dort viele soziokulturelle Angebote, die allen Nachbarn und Interessierten offenstehen. Damit fördern wir aktiv die Vernetzung. Alle können einen Platz in unserer KITA buchen, gemeinsam mit unseren Bewohnern in den Werkstätten werkeln oder einen Theater-Workshop belegen. Ein ganz großer Punkt ist auch hier die Bildung – und zwar nicht nur im schulischen, sondern auch im gesellschaftspolitischen Bereich. Wir machen Eltern fit, Eltern zu sein, zum Beispiel im Bereich friedliche Kommunikation. Und wir wollen, dass diese Kinder auch so

banale Dinge wie Tischmanieren lernen und ganz allgemein erleben, wie man höflich mit anderen umgeht.

Unsere Familien haben hier die Möglichkeit, sich aktiv einzubringen. Sie sind beispielsweise mitbeteiligt daran, den Garten zu schaffen. Wir werden eine Baumhausstadt bauen, wir werden in der Keramikwerkstätte auch kleine Mosaik machen und damit einen Brunnen selbst gestalten. Sie werden Obst von den Bäumen und Sträuchern pflücken und Marmelade oder Kuchen daraus machen. Wir werden ihnen all das weitergeben, was unsere Großväter und Mütter uns beigebracht haben – also meine zumindest –, und so auch unsere Werte und das Lebenswerte daran vermitteln.

**Das ist ein leidenschaftliches Plädoyer!** Ohne Leidenschaft gäbe es dieses Projekt ebenfalls schon lange nicht mehr. Es geht hier nicht nur um finanzielle Hilfe und Wohnraum. Uns ist es wichtig, unseren Bewohnern auch Achtung zu vermitteln – Achtung vor der Natur, Achtung und Respekt vor anderen Menschen und vor sich selbst. Das ist, glaube ich, genau der Punkt, der übrigens in allen Schulen und Kindergärten und in jedem privaten Haushalt gefördert werden muss. Dann haben wir eine Chance, diese Welt wieder zu einer friedlicheren Welt zu machen.

**Integration – nicht nur interkulturell, sondern auch innerhalb der verschiedenen Strömungen einer Gesellschaft – kann sicherlich nur mit genau diesem Respekt gelingen. Aber ist denn HORIZONT da nicht nur ein Tropfen auf dem heißen Stein?** Jeder Tropfen



©Gordon Welters

wirkt ja ein bisschen mehr. Und wenn wir hier nur einen Teil der Menschen wirklich erreichen, werden sie diesen Tropfen auch weitertragen in die Welt und in die nächste Generation. Gerade Kinder und Jugendliche, die hier erleben und merken, dass ein friedvoller Umgang für sie von Vorteil ist, können wichtige Weichen für sich und für andere stellen.

Man könnte mit Jutta Speidel auch noch sehr lange weiterreden, über all diese Themen und natürlich über HORIZONT. Aber eigentlich wäre ihr lieber, dass man sich vielleicht dazu entschließen kann, finanziell ein wenig

mitzuhelfen, oder sich vor Ort im Domagkpark einmal ansieht, was dort entstanden ist und noch weiterwächst.

Dazu gibt es übrigens auch zwei genussvolle beziehungsweise unterhaltsame Möglichkeiten: Zum HORIZONT-Haus „Domagkpark“ gehört auch die Kulturbühne „Spagat“ mit einem sehr abwechslungsreichen Programm und das Restaurant „MaxiMahl“, in dem unter anderem drei Bewohnerinnen aus dem HORIZONT-Haus arbeiten. ■

[www.horizont-muenchen.org](http://www.horizont-muenchen.org),

[www.kulturbuehne-spagat.de](http://www.kulturbuehne-spagat.de), [www.maximahl.org](http://www.maximahl.org)



## Handgefertigte Schmuckstücke mit dem besonderen Etwas: Karma-Malas

SATYA MANI Karma-Malas – die energiebringenden Begleiter fürs Leben, die weit mehr sind als prächtige Schmuckstücke.



Wer auf der Suche nach einem einzigartigen Schmuckstück ist, individuell in Handarbeit gefertigt, wird beim Münchner Label SATYA MANI fündig. Die kleine Manufaktur hat sich auf Malas (buddhistische Meditationsketten) spezialisiert, die auf das Karma des jeweiligen Trägers abgestimmt sind. Alle Edelsteine werden mit Bedacht und fundiertem Wissen ausgewählt, um in ihrer Gesamtkomposition die richtige Wirkung zu entfalten. Diese Karma-Malas stärken also das, was der Stärkung bedarf. Zwischen einer Karma-Mala und ihrem Träger

entwickelt sich ein Energiefluss, der wohltuend für Körper, Geist und Seele ist.

Jedes dieser schmuckvollen Unikate wird von Ulrike Wiechmann, Inhaberin von SATYA MANI, in meditativer Handarbeit geknüpft. Sie arbeitet schon seit vielen Jahren mit dem angesehenen tibetischen Schamanen Grandmaster Jordan Thinlay zusammen. Er ist ihr vertrauter Mentor, Freund und Lehrer. Für Ulrike, die vor über fünf Jahren zu ihrer Berufung gefunden hat, ist



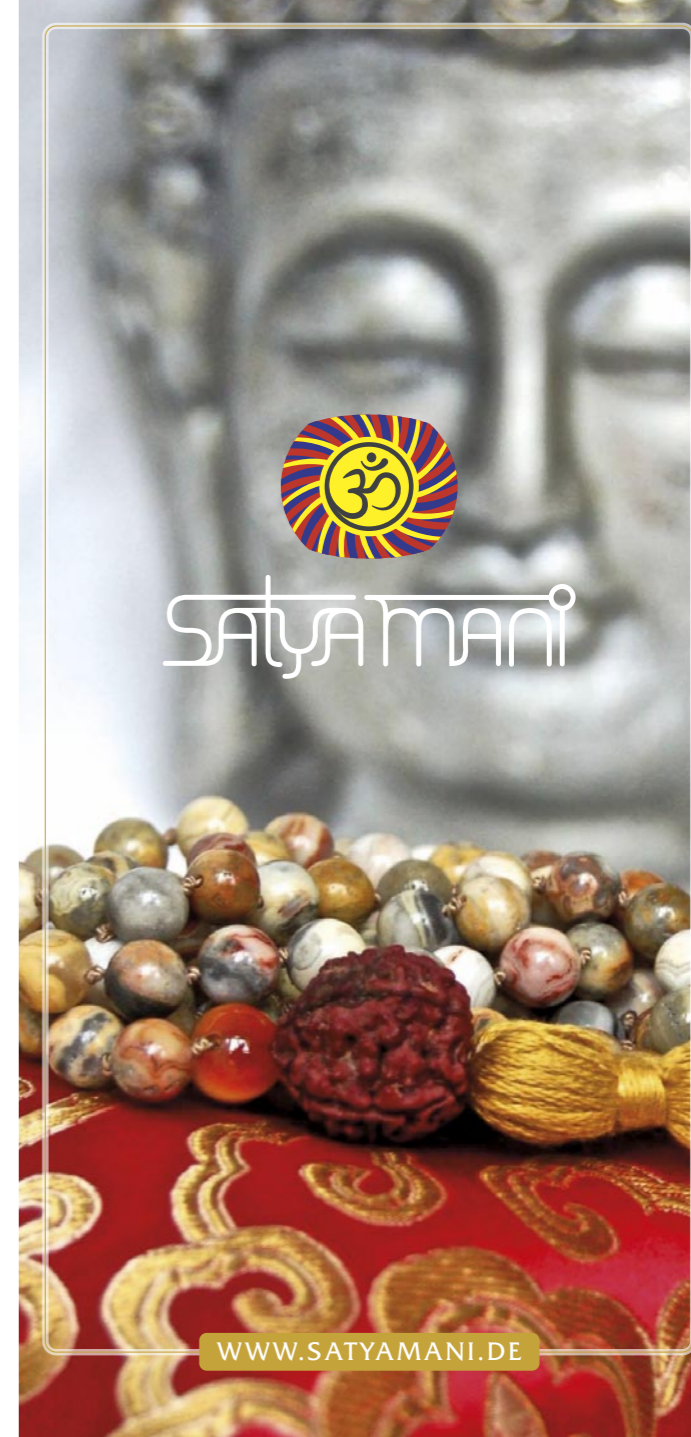
Grandmaster  
Jordan Thinlay  
und Ulrike  
Wiechmann

genau das die Definition von purer Herzensarbeit. „Karma-Malas sind heilige Instrumente für die Meditation, individuell auf jeden einzelnen Kunden abgestimmt. Gerne trägt man sie auch als energetisierendes Schmuckstück und schützenden Talisman – als Kette um den Hals oder mehrmals um das linke Handgelenk geschlungen“, erklärt sie.

Ulrike ist seit ihrer Kindheit von der spirituellen Welt fasziniert – insbesondere alle Themen rund um Meditation, Heilsteine, Buddhismus und geistige Heilung interessieren sie. Auf dem Weg ihrer spirituellen Entfaltung folgte sie ihrer inneren Passion und Vision, Malas zu fertigen. Jordan Thinlay unterrichtete sie umfassend in der traditionellen Mala-Kunst, weihte sie in alles Wissenswerte ein – und tauscht sich noch heute bei der Fertigung jeder einzelnen Karma-Mala intensiv mit ihr aus.

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

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





# Mann gönn dir was!

Der Münchner Mann von heute zeigt sich am Puls der Zeit. Mit gepflegten Händen und Füßen haben Männer mehr „PS“.

Gents Garage ist die erste Auto-Werkstatt als Nagelstudio für Männer, die in München, Maxvorstadt, exklusives Tuning für Hand und Fuß in einem einzigartigen Ambiente anbietet. Betrieben wird der Laden von Katharina Heike und Christian Bentele, die mit ihrem Service und ihrem Designkonzept den Münchner Männern eine Anlaufstelle für Maniküre und Pediküre bieten.

Neben dem professionellen Service für Hand- und Fußpflege lassen hier das stylische Autowerkstatt-Ambiente und die haus eigene Pflegeserie Gents Care Männerherzen höherschlagen. Die Performance spricht für sich: Tunen, feilen und polieren – das Team der Gents Garage bringt Männer wieder in Poleposition.

Auch wenn Beauty bei Gents Garage im Mittelpunkt steht, ist es das nicht alleine, warum Männer hier gerne eine kleine Auszeit vom Alltag nehmen. Das urbane, coole Autowerkstatt-Ambiente lässt die Herren bei ihrem Boxenstopp in eine andere Welt abtauchen, aus der sie nach der Behandlung wieder gepflegt ins Rennen starten. Man möchte meinen, dass Öl, Schmutz und der markante Geruch von Benzin die unvermeidbaren Begleiter einer Autowerkstatt sind, doch die sucht man in

Gents Garage vergeblich. Auch wenn hier ein Nagelstudio geschaffen wurde, das sehr authentisch an eine Autowerkstatt erinnert, wird Hygiene natürlich großgeschrieben und ist oberstes Gebot.

Die Behandlungen bei Gents Garage sind vielseitig, und auch das Preis-Leistungs-Verhältnis stimmt. Die Turbo-Gent-Maniküre gibt es schon ab 17 Euro. Den teuersten Schliff gönnt man sich mit der Premium-Gent-Pediküre, die bei 55 Euro liegt.

Mit der haus eigenen veganen Pflegeserie Gents Care rundet Gents Garage ihr Konzept perfekt ab. Die Pflegeserie umfasst eine Hand- und Nagelcreme sowie eine Fußcreme, die speziell auf die Bedürfnisse von Männerhaut abgestimmt sind. Alle Behandlungen sind natürlich auch als Gutschein erhältlich und damit das perfekte Männergeschenk.

**Gents Garage GbR**  
**Tel. 089/45 20 65 95**

Augustenstrasse 52, 80333 München  
info@gents-garage.de, gents-garage.de



# Die Must-haves für Frühling und Sommer

Der Modefrühling bringt ein herrliches Farbenspiel mit sich und viele neue Looks. Entdecken Sie mit uns die aktuellen Trends und erfahren Sie, was kommt und was bleibt. Dazu die Lieblingstrends und Styling-Tipps von Münchner Modeexperten. ➔

Nach diesem nicht enden wollenden Winter sehnen wir uns alle mehr denn je nach dem Duft des Frühlings, nach warmen Temperaturen und leichter Kleidung. Endlich mal wieder ein luftiges Sommerkleid tragen, statt dickem Rollkragen eine duftige Seidenbluse, statt Wollmütze lieber einen Strohhut auf dem Kopf. Und um die gute Nachricht gleich vorwegzunehmen: In der kommenden Saison ist für jeden etwas dabei! Genauso, wie es die weltweit erfolgreichste Trendforscherin im Fashionbereich, Lidewij Edelkoor, bereits im Winter 2017 vorhergesehen hat. Wenn es nach ihr geht, wird die Mode auch in den kommenden Jahren so vielfältig bleiben.



©UNÜTZER

### Koralle, Pastell und Erdfarben

„Und es ist ganz wunderbar, dass Frau frei nach ihrem Gusto stylen kann. Denn gekonnt gemixt, ist schon ein Haupttrend umgesetzt: der Mustermix“, sagt der bekannte Münchner Fashion-Stylist Oliver Rauh. „Den Mustermix findet man beim eleganten City-Look genauso wie beim immer stylishen Hippie- beziehungsweise Festival-Look.“ Für den Modeexperten ist dieser Look immer ein Hingucker und ein Garant für Individualität. Wer sich nicht so richtig rantraut, dem rät Rauh, sich im

Handel – am besten von seiner Lieblingsverkäuferin – beraten zu lassen.

Auch die Farbpalette der kommenden Saison ist riesig, und zwar für Frau und Mann: Die Pantone-Farbe der Saison heißt „Living-Coral“. Daneben ist auch hier das Angebot vielfältig: von erfrischenden Zitrusfarben wie Limettengelb und knalliges Orange über zarte Pastelltöne bis hin zu sanftem Beige und Grün. Außerdem gibt es ein Comeback der Sand- und Erdfarben. Dazu ein



*Zitrusfarben haben diesen Sommer den ganz großen Auftritt. Hier in feinsten Merino-Wolle mit angesagtem Plisseerock.*

©SMINFINITY





Back to the Seventies  
... Batik erlebt ein  
Revival.

©DRIES VAN NOTEN



Jeans und weiße  
Bluse – das geht  
immer. Hier sehr  
stilvoll mit modischem  
High-Waist-Jeansrock.  
©TALBOT RUNHOF



Die Trendfarbe des  
Jahres: Living-Coral.  
©MARC CAIN



Erlaubt ist, was gefällt:  
Mustermix ist eines der  
großen Modethemen in  
Frühjahr und Sommer.  
©ESCADA



Ein Hosenanzug darf in dieser Saison in keinem Schrank fehlen. In neuen Styles und gerne wie hier, mit Gürtel in den angesagten Sand- und Erdfarben.  
©MARC CAIN

Styling-Tipp von Oliver Rauh, der als Creative Mind für Modeshootings namhafter Magazine im In- und Ausland tätig ist und regelmäßig mit hochkarätigen Stars wie Lady Gaga und Supermodels wie Naomi Campbell arbeitet: Entweder Ton in Ton oder mit Offwhite oder Altrosé kombinieren!

### Radlerhosen und Netz-Look

Zwei Trends, die vielleicht nicht bei jeder Frau den Geschmack treffen, sind die Radlerhosen und der Netz-Look. Wer die Looks gerne probieren möchte, aber unsicher ist, dem sei auch an dieser Stelle geraten, in seine Lieblingsboutique oder ein Geschäft seines Vertrauens zu gehen, wo man sicher sein kann, optimal beraten zu werden. „Gute Beratung ist das A und O“, sagt auch Evi Grundl vom Modehaus Grundl in Gräfelfing. „Wichtig ist dabei, ehrlich zur Kundin zu sein, wenn ihr etwas nicht steht.“ Auch in den exklusiven Einkaufspassagen FÜNF HÖFE und SCHÄFFLERHOF oder in großen Modehäusern wie zum Beispiel LUDWIG BECK, LODENFREY, HIRMER oder OBERPOLLINGER steht eine erstklassige Beratung an erster Stelle. In einigen gibt es neben den Fachverkäuferinnen auch den Service des „Personal Shoppings“. Der „Personal Shopping“-Service ist eine individuelle Beratung, bei der der „Personal Shopper“ die neuen Trends exakt auf den Stil der Kundin beziehungsweise des Kunden abgestimmt präsentiert. Dieser Service erfolgt allerdings nur nach vorheriger Terminabsprache.

Styling-Tipp der Radlerhose von Oliver Rauh: in Schwarz mit coolen Sneakers und dazu ein Oversized-Blazer. ➔



Es wird sportlich: Die Radlerhosen kommen. Und zum Leo-Print gesellt sich die Schlange.  
©BLUMARINE



Der Netz-Look kommt. Bei heißen Temperaturen nur mit farblich abgestimmtem BH oder Top drunter einfach cool.  
©MARC CAIN



Bequem und elegant zugleich: Jumpsuits bleiben uns erhalten.  
©TALBOT RUNHOF



Auch die Hosen mit seitlichen Streifen werden uns in der kommenden Saison begleiten.  
©COMMA

### Cargo-Style oder Hosenanzug

Ein modisches Must-have in der kommenden Saison ist der Cargo-Style, der von den Modedesignern ganz unterschiedlich interpretiert wird: von sportlich-derb bis elegant. Allein die Cargo-Hose zu tragen, lässt viele Varianten zu, zum Beispiel romantisch mit Spitzen- oder Blümchenbluse kombiniert. Styling-Tipp von Oliver Rauh: lässig mit Sandalen und T-Shirt oder cool mit Seidenbluse und Stiletto.

Ein weiteres Highlight der Saison ist der Hosenanzug, und zwar für jeden Anlass. Das sieht auch Elke-Cecilia Riehl, Head of Buying Womenswear bei LODENFREY so: „Das neue Suiting ist ein ganz heißer Trend für uns. Der Hosenanzug ist zurück, aber neu umgesetzt in tollen Farben, Karos oder Streifen – gerne auch akzentuiert mit Taillengürtel.“ Ein absoluter Aufsteiger ist für Riehl auch der Rock, weit geschnitten oder als Plissee.

Styling-Tipp von Oliver Rauh: Für ein abendliches Date kann der Blazer gerne auch mal ohne etwas drunter getragen werden. ➔



Oliver Rauh



Die Cargo-Hose ist zurück. Und das in vielen Variationen und Farben. Da sind die Styling-Möglichkeiten unendlich.  
©BLUMARINE



Handwerkskunst aus  
Deutschland in trendigem  
Beige. ©Stiebich & Rieth

### Taschentrend

Bei den Handtaschen ist von ganz klein bis groß alles dabei, in allen Farben und Formen, von Klassikern in Neuauflage bis hin zu Gürteltaschen. Ein neuer Look: zwei Gürteltaschen nebeneinander oder eine kleine und eine große Einzelhandtasche übereinander tragen. Speziell für alle, die Ordnung lieben, ein Must-have!

### Welche Trends bleiben

Neben allen neuen Trends gibt es auch Looks, die zumindest eine weitere Saison erleben oder gar wahre Klassiker sind.

Was bleibt, sind unter anderem die asymmetrischen Schnitte bei Röcken und Kleidern und auch die beliebten Hosen mit Stripes. Bei den Schuhen sind es die Sneaker, die im Schuhschrank stehenbleiben können. Jeans werden ganz sicher nie aus der Mode kommen – in diesem Sommer sind auch Latzhosen dabei. Ebenso im Programm sind Overalls und Jumpsuits, die Karomuster, und zum Leopard und Zebra gesellt sich jetzt noch die Schlange dazu. Es wird spannend im Tierreich. Auch die weiße Bluse wird wohl nie von der Bildfläche verschwinden. Und das ist auch gut so, ist sie doch vielseitig kombinierbar. ➔



Oben links: Einige Designer haben die Feder für sich entdeckt – vielleicht eher etwas für Modemutige. ©DRIES VAN NOTEN

Oben rechts: Karos bleiben – von Pepita bis Riesenkaros ist alles dabei. ©Stiebich & Rieth

Gürteltaschen bleiben. Neu ist die Kombi mit zwei kleinen Taschen oder zwei Einzeltaschen übereinander getragen. ©AIGNER







Schoko-Karamelltöne ist eines der Farbthemen – mit Jeans eine tolle Kombi.  
©BRUNELLO CUCINELLI

### Modetrends für den Mann

Die Zeiten, in denen die Männermode der Damenmode hinterherhinkte, sind vorbei. Inzwischen werden auch hier Trends gesetzt. Vorbei ist die Eintönigkeit! Es lebe die Vielfaltigkeit! Das beginnt schon bei der Farbpalette, die genauso umfangreich ist wie im Bereich Womenswear: Ein großes Thema sind auch hier die Erdfarben – von Karamell bis Schokolade reichen die Farbnuancen. Besonders Brunello Cucinelli hat die Brauntöne ins Zentrum seiner Sommerkollektion gestellt, im Mix mit Offwhite oder auch zu Jeans. „Neben klassischen Blau- und Marinetönen sind aber auch leuchtende, kräftige Farben angesagt – von Koralle bis hin zu Orange und leuchtendem Rot, von Safran bis Zitronengelb“, so Ali Uzun, Abteilungsleitung im Einkauf bei HIRMER Studio. „Wer’s ausgefallener mag, setzt auf bunte und florale Muster.“

### Poloshirts feiern Comeback

Lange waren sie out – nun feiern sie ein großes Comeback: die Polo-Shirts. In dieser Saison werden sie wie in den 1950er-Jahren getragen, das heißt, die Knöpfe werden geschlossen und der Kragen bleibt unten. So wirkt das Shirt eleganter und wird jetzt gerne auch unter Anzügen getragen – ein Casual-Look, der zeitgemäß sportiv wirkt. „Voll im Trend liegen Poloshirts aus Ice Cotton, einem hochverzwirnten Stoff, der nicht nur für eine edle, fließende Optik sorgt, sondern auch kühlend wirkt“, erklärt Uzun.

### Leichte Materialien und veredelte Stoffe

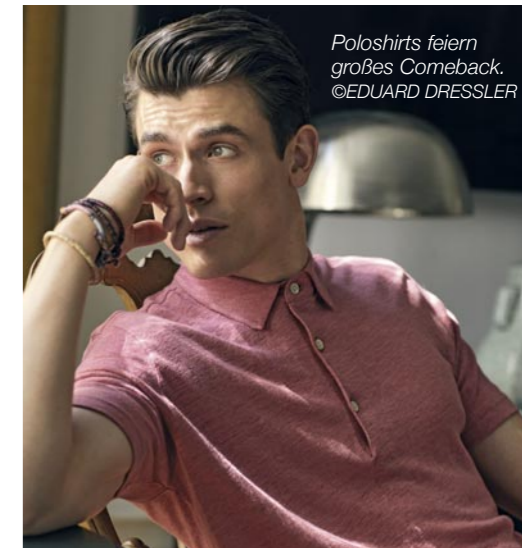
Leichte Materialien wie Leinen, Baumwolle und Wolle, die mit technischen Garnen zu fließenden Stoffen mit Funktion veredelt wurden, spielen in der kommenden Saison eine



Einer der Hosentrends der Saison: die Chino-hose, mit Umschlag oder lässig aufgekrepelt.  
©EDUARD DRESSLER



Auch bei den Herren sind Pastelltöne wieder im Trend.  
©WINDSOR



Poloshirts feiern großes Comeback.  
©EDUARD DRESSLER



Die Herren mit der (weißen) Weste ... cool kombiniert zu kurzen Cargo-Hosen – ein perfekter Stilbruch.  
©BALDESSARINI



©HANDSTICH

Im Outdoorbereich ist für jeden Geschmack und Anlass etwas dabei: vom Blouson in Materialmix in angesagtem Oliv mit Orange bis hin zum eleganten Mantel in dunklen Farben.

wichtige Rolle. Ein Modeteil, das in diesem Frühjahr und Sommer ebenfalls angesagt ist, ist die Weste. Elegant unter dem Anzug oder auch mal sportlich lässig zur Leinwandhose oder Jeans gibt es zahlreiche Varianten. Erlaubt ist, was gefällt.

#### Die Hosen werden kürzer

Ein neuer Hosentrend ist im Anmarsch. „Die Hosen werden kürzer, so wie beispielsweise die knöchelfreie Cropped Chino“, so Uzun. Es gibt sie mit schmäler Fußweite und wahlweise mit oder ohne Umschlag. Auch bei den Formen gibt es verschiedene Varianten: als Ultra Slimfit oder mit eher lockerer Passform, mit oder ohne Bundfalte. ➔



©HUGO

In diesem Sommer sind die Hosen kürzer, hier stylish in Offwhite mit braunem Leinenblazer.  
©BRUNELLO CUCINELLI





Bei der Outdoorkleidung ist das Angebot ebenso breit gefächert wie in der Damenmode: von Strickjacke, über Blousons und längere Jacken bis hin zu Kurzmantel und langer Variante, einfarbig, kariert oder im Materialmix – alles ist möglich.

### Sneaker bleiben trendy

Schuhtechnisch gesehen bleiben die Sneaker weiter trendy. Kaum ein Designer, der keine Sneaker für seine aktuelle Kollektion entworfen hat. Für den Sommer beliebt sind weiterhin Schuhe aus geflochtenem Leder oder Leinenschuhe für den Casual-Look.

Die Herren können sich also auf eine wunderbar abwechslungsreiche Saison freuen, bei der – wie auch im Bereich Womenswear – für jeden Geschmack etwas dabei ist. Wie sagte schon Karl Lagerfeld: „Der Mode entkommt man nicht. Denn auch wenn Mode aus der Mode kommt, ist das schon wieder Mode.“ ■



Sneaker bleiben in.  
©SALVATORE  
FERRAGAMO

## Frühlingserwachen im Gaggenau Showroom



© Rezeptbild links: Jan Hartwig / Foto: Lukas Kirchgasser | Außensicht, gedeckte Tafel: Andreas Hentschke f. Gaggenau | Rezeptbild Mitte: Bobby Bräuer / Foto: Thorsten Jochim

Beste Zutaten, hohe Kochkunst und perfekte Weinbegleitung – mit dieser Melange bittet Gaggenau, Hersteller luxuriöser Kücheneinbaugeräte, im Frühling wieder zu Tisch. Der Showroom in München-Bogenhausen hat sich als Atelier etabliert, in dem sich Profis der Genusskultur in privater Atmosphäre über die Schulter blicken lassen. Spitzenköche und Spitzenwinzer, u. a. der VDP-Prädikatsweingüter, schaffen Momente, in denen die Gäste das Lebensgefühl der Haute Cuisine hautnah erleben.

Am 1. April beispielsweise verlässt der 3-Sterne-Koch Jan Hartwig für einen Abend sein Restaurant im Bayerischen Hof, um im Gaggenau Showroom vor den Augen der Gäste seine unverwechselbaren „Signature Dishes“ zuzubereiten. Seine kulinarische Handschrift ist selbstbewusst und konzentriert sich auf das Wesentliche: leichte und kreative Spitzenküche. Die regionalen und saisonalen Produkte für seine Kreationen wählt er sorgfältig aus und veredelt sie ganz im Zeichen des Frühlings!

Auch Bobby Bräuer aus dem EssZimmer by Käfer in der BMW Welt feiert im April das Frühlingserwachen. Bei einem Kochkurs bereitet der 2-Sterne-Koch ein Menü rund um Radieschen, Kerbel, Holunder und Waldmeister zu. Begleitet wird dieses Menü von Weinen des Winzerhofs Stahl aus Auernhofen im Taubertal. Winzer Christian Stahl wird persönlich zeigen, wie erfrischend und immer wieder überraschend seine Weine sind.

### Ausblick auf die Genussveranstaltungen im Gaggenau Showroom:

01.04.2019	Jan Hartwig	Signature Dishes
06.04.2019	Ali Güngörmüs	Frühlingsmenü
07.04.2019	Bobby Bräuer	Frühlingserwachen
04.05.2019	Ali Güngörmüs	Spargel/Süßwasserfische
06.05.2019	Christian Jürgens	Kochkunst auf höchstem Niveau
19.05.2019	Bobby Bräuer	Junges Gemüse

Informationen und Buchung unter  
[www.gaggenau-showroom.de](http://www.gaggenau-showroom.de)

Für die etwas  
modemütigeren  
Herren: ein  
Karoanzug.  
©PHILIPP PLEIN

70  
genießen

# Frühlings- erwachen im Glas

Welche Weine schmecken am besten, wenn das erste Grün sprießt? Ein Gespräch mit der Sommelière Conny Ganß. →



In der Sendung „Wir in Bayern“ im Bayerischen Rundfunk gibt Conny Ganß auf unverwechselbar charmant-frische – und verständliche – Weise Tipps zum Thema Wein. Wir haben die Münchner Sommelière, die nach langen Jahren in der Spitzengastronomie inzwischen auch an der IHK Akademie München den Sommeliernachwuchs ausbildet, gefragt, welche Weine sie denn jetzt im Frühjahr besonders empfehlen kann. ➔





Tobis Knewitz mit seiner Lebensgefährtin Corinna und Bruder Jörn – das junge Triumvirat.

**Frau Ganß, gibt es denn überhaupt Frühlingsweine?**

Ich finde, das ist tatsächlich eine Frage der Stimmung – und dann ja, auf alle Fälle. Im Frühling blüht alles neu auf, grüne Blätter und Knospen sprießen, da hat man eben Lust auf etwas Leichtes, Frisches, so zum „Anstarten“. DEN Frühlingswein gibt es sicher nicht. Aber nach dem dunklen Winter mit eher schweren Weinen, die man in dieser Zeit bevorzugt, will man doch andere Facetten, etwas „Leichtfüßiges“.

**Das hängt natürlich auch zusammen mit dem Essen. Man isst ja auch weniger Braten mit stark reduzierter Soße.** Ja eben, so im März, April kommen langsam Bärlauch und Babyspinat, junges Gemüse und natürlich

auch Spargel und Rhabarber. Das sind alles grün und frisch geprägte Aromen, und genau nach diesen sucht man dann auch die Weine aus. Ich habe mich erst vor ein paar Tagen mit einem jungen Winzer aus Franken darüber unterhalten, was denn aktuell sein Lieblingswein sei, und er meinte: „Ganz ehrlich, ich mag’ grad am liebsten meinen einfachen süffigen Wein, der eigentlich „nur“ mein Einstiegswein ist, der ist jetzt genau richtig erfrischend.“ Und das passt eben auch zur Natur.

**Einer der in den letzten Jahren beliebtesten Weißweine – gerade auch gerne zum Spargel – ist ja der Sauvignon Blanc ...** Ehrlich gesagt, ich selbst bin kein Fan von Sauvignon Blanc. Ja, mit seiner grünen Aroma-

tik ist er natürlich eine prädestinierte Wahl zu Bärlauch und Spinat. Aber da gibt’s schon noch was anderes.

**Und zwar?** Ich finde zum Beispiel Muskateller aus der Steiermark ganz klasse, weil dieses Aroma, dieser Duft nach Frühling da auch vorhanden ist. Der junge Winzer Nikolas Olinger von Olingerwein aus Franken hat in seiner Cuvée die Rebsorten Riesling und ein bisschen Bacchus (frühe Scheurebe) mit drin. Und gerade der Bacchus bringt dieses schöne Aroma nach sonnenverwöhnten Gewächsen ins Glas.

**Und wenn jemand doch einen etwas kräftigeren Wein möchte?** Dann muss es, gerade im Frühling, ja nicht gleich wieder so eine Bombe sein. Das Weingut Knewitz aus Rheinhessen zum Beispiel macht meiner Meinung nach einen spektakulären Chardonnay, grandios. Der kostet nicht mal 15 Euro und hat genau das, was Sie gerade angesprochen haben: eine schöne Würze, etwas leicht Cremiges, aber insgesamt immer noch schön frisch.

**Geht denn im Frühling auch Rotwein?** Ja, dann bin ich ein großer Fan von Trollinger aus Württemberg. Das ist ein Wein, an den man nicht immer sofort denkt. Für mich aber ist der Trollinger einer der schönsten Trinkweine. Da kann man sich einfach mal so ein Gläschen einschenken, ohne dass man gleich ein Buch darüber schreiben möchte. Einfach öffnen, eingießen und Spaß haben. Und er passt zu vielen Frühjahrsgerichten – sogar zum Spargel.

**Ein Rotwein zu Spargel?** Ja, mit ein bisschen Fleisch dazu. Als ich noch im Restaurant gearbeitet habe, gab es oft Spargel als Beilage, und der Hauptbestandteil des Gerichtes war Fleisch. Dann ist es immer schwierig zu entscheiden, welchen Wein man dazu nehmen soll. Natürlich geht da immer auch ein Chardonnay, aber wenn ein Gast gerne zum Fleisch einen Rotwein wollte, dann habe ich immer Trollinger serviert. Konkret und aktuell: den „Feldhasen“ vom Weingut Aldinger, das ist großes Trollinger-Kino.

**Muss man bei den Jahrgängen auf etwas achten?** Für den Frühling im Besonderen sage ich „Nein“. Aber da man ja die Frische sucht, sollte man beim Weißwein lieber mal einen jüngeren Jahrgang nehmen. Dann ist wirklich die

**2017 Chardonnay Holzfass**  
Weingut Knewitz, Rheinhessen  
ca. 14,50 €  
Unglaublich viel eleganter Chardonnay für das Geld – würzig, weich und mit viel Frische und Schwung, das belebt die Geister im Frühling.  
weingut-knewitz.de/weine





**2017 Trollinger  
„Feldhase“**

Weingut Aldinger,  
Württemberg, ca. 9 €  
Saftig und samtig und  
noch dazu sehr trinkig;  
erfrischender Rotwein nach  
den oftmals „schwereren“  
Winter-Rotweinen  
[www.weingut-aldinger.de](http://www.weingut-aldinger.de)

Spannung noch da, diese lebendige, vitale Säure, die man sich ja wünscht. Trocken, aber eben frisch mit Schwung, das ist für mich ein Frühlingswein.

**Und bei einem älteren Weißwein geht die Frische dann etwas zurück?** Ja, er wird cremiger, und ich bin wieder bei den gesetzten Weinen. Wenn ich natürlich ein Gericht habe mit etwas mehr Kraft im Hintergrund, dann passt das wunderbar. Aber zu leichten Frühlingsgerichten nicht.

**Danke schon mal für diese drei Empfehlungen. Wenn ich nun aber in ein Geschäft gehe und keiner dieser Weine ist vorrätig, auf was sollte ich dann achten?** Auch da sollte man auf die jüngeren Weine gehen, selbst bei den Roten die 2016er/2017er-Jahrgänge. Viele Winzer fangen auch gerade an abzufüllen, was sie 2017 geerntet haben. Das heißt, diese Weine kommen jetzt langsam auf den Markt, wenn der Winzer sie JETZT präsentieren möchte und möchte, dass man sie jetzt trinkt. Hat er Weine, von denen er weiß, dass sie sich noch entwickeln, dann gibt er sie auch nicht her.

Frühlingshaft, das heißt aber auch: klare Strukturen, nicht zu sehr Riserva oder Barrique. Nehmen Sie lieber die schlanken Weine, nicht unbedingt die, die 18 Monate im Holzfass lagen. Sonst nehmen Sie sich genau die Frische weg, die Sie sich ja wünschen.

**Sollte man sich beraten lassen?** Bitte immer, denn gute Verkäufer unterstützen Sie auch dabei, dass Sie etwas Gutes für Ihr Geld bekommen.

**Apropos Preise: Mit was muss ich denn rechnen?** Ich sage immer: Alles unter 5 Euro ist nicht vertretbar. Aber schon wenig darüber findet man immer wieder schöne, vertretbare Weine. Und um die 10 Euro haben Sie schon ein sehr breites Qualitätssegment, durch das Sie sich probieren können.

Bei den Weinen, die ich hier vorschlage, ist der Chardonnay mit knapp 15 Euro der teuerste. Den „Feldhasen“ bekommt man schon für ca. 9 Euro und den jungen „Olinger“ für etwa 8 Euro. Das sind absolut faire Preise.

**Sie sagen „unter 5 Euro ist nicht vertretbar“? Warum?** Das ist ganz einfache Mathematik. Denn schließlich muss auch die Flasche selbst gezahlt werden, das Abfüllen, das Etikett, eventuell Zölle. Der Handel möchte auch noch etwas daran verdienen. Und dann kostet die Flasche 2,99 Euro – das kann nicht funktionieren. Das muss man sich einfach klarmachen!

**Solche und ähnliche Tipps geben Sie ja auch im Bayerischen Rundfunk. Nun ist man als Sommerler zwar auch immer vor Publikum, also den Gästen, tätig. Aber vor die Kamera zu treten und dann mal so ganz locker über ein komplexes Thema zu reden, ist ja nicht ganz einfach. Waren Sie zumindest beim ersten Mal nicht sehr nervös?** Ganz ehrlich, ich war tiefenentspannt. Denn in der Gastronomie, insbesondere bei Events, hat man oft mehr Stress und muss viel mehr koordinieren. Die Fernsehleute, DIE waren am Anfang nervös. Versteh' ich natürlich auch, sie wollen ja eine gute Sendung abliefern und kannten mich noch nicht.

Also mussten sie jedes Detail mit mir, die ich ja noch nie vor der Kamera stand, durchsprechen. Aber ich hab' nur genickt: „Alles klar, ich hab's schon verstanden.“ Also haben wir losgelegt und eins, zwei, drei war's passiert. Um 17:30 Uhr bin ich raus aus dem Studio, mein Handy hat geklingelt und meine Mama hat gemeint: „Gut hastas g'macht.“ Also hat's ja gepasst (sie lacht).

Übrigens: Wer jetzt so richtig Lust auf das Thema Wein bekommen hat, sich schon ein bisschen auskennt, aber intensiv weiterbilden möchte – auch als Quereinsteiger –, kann das an der IHK Akademie München beim zweiwöchigen Vollzeit-Fachseminar (80 Stunden) „Jung-sommelier“.

■ [akademie.muenchen.ihk.de/gastronomie/sommelier-junior](http://akademie.muenchen.ihk.de/gastronomie/sommelier-junior)

**2017 Blanc de Blancs**  
Weißweincuvée trocken, Olinger-  
wein, Franken, ca. 7,50 €  
Duft nach Frühling, die Rebsorten  
sind Riesling und Bacchus  
[www.olingerein.de/unsere-weine](http://www.olingerein.de/unsere-weine)





# Die Kochlegende Harald Wohlfahrt

Kein anderer deutscher Koch erhielt die höchste Bewertung des Guide Michelins mit drei Sternen über einen so langen Zeitraum wie Harald Wohlfahrt, nämlich 25 Jahre! Als unumstrittene Nummer 1 leitete er von 1992 bis 2017 die Küche der „Schwarzwaldstube“ in Baiersbrunn. Seit 2018 widmet sich der Spitzenkoch mit der gleichen Leidenschaft und ungebrochenem Enthusiasmus neuen Projekten.



Fotos: © Andreas Hentschke für Tre Torri Verlag

Harald Wohlfahrt hat so manchen Impuls für die Entwicklung der Gaggenau-Geräte gegeben.



Oben: Kleine Appetithappen, die die Wartezeit vor dem ersten Gang verkürzen.  
Mitte: Tre Torri Verleger Ralf Frenzel, Harald Wohlfahrt, Lisa Hofer (Gaggenau).  
Links: Raphael Ianniello, Harald Wohlfahrt, Slavka Wohlfahrt.



Die Kochlegende Harald Wohlfahrt  
Süddeutsche Zeitung Gourmet Edition  
Hardcover mit Leseband € 39,90 (D),  
€ 41,10 (A); ISBN 978-3-96033-048-6

Ein Vierteljahrhundert ausgezeichnete Kochkunst ist daher für den Wiesbadener Tre Torri Verlag und die Süddeutsche Zeitung Edition Anlass genug, der Kochlegende Harald Wohlfahrt ein eigenes Buch zu widmen. In dieser Reihe der Gourmet Edition sind bereits die Kochlegenden Hans Haas und Marc Haeblerlin erschienen.

Insgesamt 35 der legendärsten Wohlfahrt-Rezepte aus über zwei Jahrzehnten beweisen einmal mehr, warum der gebürtige Schwarzwälder zu Recht die Sterne über dem Süden Deutschlands zum Strahlen brachte. Der Perfektionist, der die gesamte Bandbreite

der Küchenformen beherrscht, legt selbstverständlich Wert auf höchste Qualität der Produkte, die er in kulinarische Köstlichkeiten verwandelt – das ist für ihn eine Grundvoraussetzung. Was jedoch das finale Ergebnis deutlich aufzeigt, ist, dass es auf Präzision und Feingefühl ankommt. „Maßgeblich für den Geschmack“, so Wohlfahrt, „ist letztlich die Zubereitungsform, für die ich mich entscheide.“

Seien es seine meisterlich klassisch gearbeiteten Geflügel-, Fleisch- oder Fischgerichte oder aber seine in ihrer Perfektion und ihrem Ideenreichtum unübertroffenen Amuse-Bouche-







*Der Heilbutt-Teller gehört sicher zu den ungewöhnlichsten, wenn man so will „modernsten“ Zubereitungen von Harald Wohlfahrt.*

*Das liegt zum einen an den Zutaten als auch an der Gesamtkreation. Zunächst gehört der Heilbutt nicht zu den kanonischen Zutaten der Spitzengastronomie. Doch das feste, fettarme Filet des weißen Heilbutts besitzt eine Textur, die an Kalbfleisch erinnert, und ist allein schon deshalb in den letzten Jahren immer beliebter geworden. Ein solches Filet pochiert Harald Wohlfahrt in Sesamöl, wobei er es zuvor zehn Minuten in Salzlake badet, um es zu dehydrieren. Das Niedrigtemperaturgaren in Öl nennt man auch Konfieren – ein Verfahren, das in dem Maße populär geworden ist, je mehr die Köche sich über den Zusammenhang von perfekter Garung und Kerntemperatur klargeworden sind.*

*Als bevorzugte Partner des Heilbutts hat Harald Wohlfahrt Kürbis und Kokosnuss ausgewählt – ebenfalls eine unkonventionelle Komposition, wobei hier besonders das Pickle heraussticht: eine Art Beize für Gemüse. Ursprünglich dazu gedacht, pflanzliche Lebensmittel mit Hilfe einer Lösung (meist Essig) haltbar zu machen.*

*Bei Harald Wohlfahrt schafft es der Kürbis-Pickle sogar auf einen 3-Sterne-Teller.*

Kreationen – die Kombination aus handwerklichem Können und Kreativität, aus geschmacklicher Finesse und Leichtigkeit repräsentiert eine zeitgenössische Küche auf allerhöchstem Niveau. Wie er all dieses genau umsetzt, können ambitionierte (Hobby-) Köche Schritt für Schritt in den Anleitungen nachvollziehen. Visualisiert werden die beliebtesten Klassiker – zeitlose Tellerkompositionen, die von ihrer Entstehungszeit geprägt, zugleich in ihrer Qualität unübertroffen sind – in authentischen Fotografien. Kurze Essays verdeutlichen jeweils die charakteristischen Merkmale der Wohlfahrt'schen Küche und geben Einblick in den kulinarischen Sinn dahinter: wie er ein Gericht aufbaut und weshalb er bestimmte Zutaten kombiniert.

### Über Harald Wohlfahrt

Harald Wohlfahrt ist gleichzustellen mit Paul Bocuse – so für den 3-Sterne-Koch Christian Bau. Ohne ihn und Witzigmann wäre die Entwicklung der deutschen Hochküche nämlich nicht möglich gewesen, stellte dieser in einem Interview nachdrücklich klar. Der 1955 im Schwarzwald geborene Harald Wohlfahrt war also nicht nur langjähriger Küchenchef, sondern ganz offensichtlich auch ein herausragender Lehrmeister, der zahlreiche Köche aus- und/oder weitergebildet hat – unter anderem besagten Christian Bau. Aber auch die 3-Sterne-Köche Thomas Bühner, Klaus Erfort, Kevin Fehling und Joachim Wissler haben bei Harald Wohlfahrt ihr Handwerk gelernt.

Ausgezeichnet wurde er mehrfach, sogar 2004 mit dem Bundesverdienstkreuz am Bande für seine Verdienste



### Zweierlei vom Kalb auf Kichererbsen

*Kalbsmedaillon an Pfifferlingrahmsauce, dazu Kräuterknöpfe – eine Zubereitung dieser Art krönt noch heute die Speisekarte zahlreicher gutbürgerlicher badischer Gasthäuser. Und was macht Harald Wohlfahrt daraus? Zunächst einmal: Er verwendet keinen Rahm, sondern Olivenöl – und keine Knöpfe, sondern Gnocchi, dazu einen Parmesanchip. So gut, so italienisch. Zum eigentlichen Gegenpart des Kalbs aber wählt er die Kichererbse, die er in gut Wohlfahrt'scher Manier variiert. So stehen dem kurzgebratenen Medaillon mit gekochten ganzen Kichererbsen ein geschmortes Bäckchen und etwas Hummus gegenüber. Mit Blick auf die harmonische Wirkung ersetzt Wohlfahrt bei Letzterem die Sesampaste Tahina durch Erdnusspüree sowie Sahne und verzichtet komplett auf Kreuzkümmel. Das mag ungewohnt erscheinen, besonders wenn man an Hummus denkt, das sonst im Nahen Osten oder in Nordafrika serviert wird. Allerdings erzielt die Variante von Harald Wohlfahrt einen ganz eigenen Effekt: Aus einem badischen Klassiker wird so ein gemischtes arabisch-deutsches Doppel mit italienischem Einschlag.*

*Anders gesagt: Neue Deutsche Küche.*

um die Tourismusförderung in Baden-Württemberg. Sogar die Besatzung der ISS kam in den Genuss der Wohlfahrt'schen Kreationen. Ganz bodenständig gab es für die begeisterten Astronauten im All ein erstes Menü, bestehend aus Kartoffelsuppe mit Majoran und Blutwurst, geschmorten Kalbsbäckchen mit Gemüse in Balsamico-Essigsauce an weißem Bohnenpüree und Kompott von Bühler Zwetschgen in Sternanis-Gewürzsud.

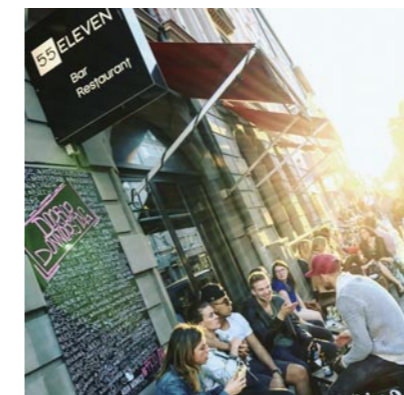
Harald Wohlfahrt liegt jedoch nicht nur die hohe Kochkunst am Herzen. Seit 2010 sitzt er im Kuratorium der Deutschen Krebsnachsorge, einer Stiftung, die sich für Familien mit schwerkranken Kindern einsetzt. Darüber hinaus unterstützt er die Nachsorgeklinik Tannheim, in der Kinder mit Krebs-, Herz- oder Mukoviszidoseerkrankungen betreut werden. Mit seiner Frau Slavka lebt Harald Wohlfahrt in Baiersbrunn, im Schwarzwald. ■



*Die Herausgeberin von MünchenCITY Sabina Würz und Kochlegende Harald Wohlfahrt.*



# Sei du selbst - sei 55Eleven



Willkommen in der Maxvorstadt! Frei nach dem Motto „Sei du selbst“ ist das „55Eleven“ der Hotspot für jedermann: feierwütige Barliebhaber, Frühstücksfans (täglich bis 16 Uhr), Mittagslunch mit den Kollegen, Dates, Mädelsabende ... Ob im Sommer auf der großen Terrasse mit bestem Blick auf das Treiben der Hood oder im Winter auf der Couch, bei einem Drink und wechselnden trendigen Gerichten (wie zum Beispiel das „55 Signature Philly Cheese Steak Sandwich“) genießt man hier das

Leben in vollen Zügen. Modern, lässig und ungezwungen – das „55Eleven“ ist immer einen Besuch wert.

**55Eleven – straight outta MXVST**  
**Tel. 089/200 768 34**

Amalienstr. 55, 80799 München  
servus@55eleven.wtf, www.55eleven.wtf  
Mo - Do 11:00 bis 1:00 Uhr, Fr 11:00 bis 3:00 Uhr,  
Sa 10:00 bis 3:00 Uhr, So 10:00 bis 23:00 Uhr

# Detox für Körper und Geist

Alle Jahre wieder im Frühling ist es soweit: Die linden Lüfte sind erwacht und damit auch die Zeit der Regeneration – Detox ist angesagt. Um rechtzeitig für Bikini und Badehose in Form zu kommen, beginnt man am besten jetzt damit. Ob körperlich beim Fasten, mit Sport und Massagen oder geistig mit Digital Detox – MünchenCITY zeigt, wie man unnötigen Ballast über Bord wirft und somit befreit und voller Elan in den Frühsommer startet. ➔







Das Joggen oder Walken macht den Kopf frei und schüttet Glückshormone aus – ideal für Körper Geist.  
©Boggy-stock.adobe.com

bensmittel wie Fleisch, Fisch, Milch, Kaffee, Alkohol, Zucker sowie Getreideprodukte in Form von Brot und Nudeln sollte man während der Fastenkur verzichten. Getreidesorten wie Hirse, Vollkornprodukte, Kichererbsen, Linsen und Sojabohnen dürfen als „gute“ Säurebildner aber in Maßen in die Ernährung integriert werden. Rohkost und Salate sollte man nur mittags zu sich nehmen, da sie abends zu schwer im Magen liegen. Während einer ein- bis zweiwöchigen Basenkur ist es besonders wichtig, reichlich Wasser zu trinken – als ausreichend gelten zwischen zwei und drei Litern. Besonders gut ist diese Art der Ernährung bei Erkrankungen

des rheumatischen Themenkreises, bei Asthma, Herzkrankungen, Bluthochdruck oder bei Neurodermitis. Schwangere, Stillende oder chronisch Kranke sollten die Basenkur vorab unbedingt mit einem Arzt besprechen.

#### Sportlich ins neue Jahr starten

Jetzt im Frühjahr ist auch die beste Zeit, wieder mit Sport anzufangen – nach der langen trüben Winterzeit ist der Drang nach Bewegung, Licht und Luft am stärksten. Auch wenn die Neujahrsvorsätze schon wieder in weite Ferne gerückt sind, lohnt es sich, ein paarmal die Woche ins Schwitzen zu kommen. Anfänger beginnen damit,

sich dreimal pro Woche eine halbe Stunde lang zu bewegen. Das kann ein Spaziergang im Park sein oder eine kleine Fahrradspritztour in die Arbeit und wieder zurück. München mit seinen zahlreichen Parks, dem Englischen Garten und der Fünf-Seen-Landschaft vor der Türe eignet sich hervorragend für Outdoor-Sportarten wie Walking, Biking oder Jogging. Um fit zu werden, braucht man nicht unbedingt ins Fitnessstudio zu gehen. Seilspringen, Gymnastikübungen, Yoga oder Resistance-Training kann man wunderbar ohne viel Equipment zu Hause in den eignen vier Wänden, auf dem Balkon oder im Garten praktizieren. Online findet man eine Vielzahl an kostenlosen Fitnessprogrammen, die in Länge und Anspruch variieren, sodass vom Sportmuffel bis zum Hobbyathleten jeder das Passende findet. ➔



©milazvereva-stock.adobe.com



# RAISE

BODY AND MIND

RELAXT FASTEN • IM ALLTAG  
BETREUTE FASTEN-WOCHE MIT YOGA

MAUERKIRCHERSTR. 40 • BOGENHAUSEN  
31.3. - 5.4.2019

Mit Anette Mayr & Tatjana Sanftenberg  
Wir beginnen und beenden den Tag mit wohltuenden, auf das Fasten abgestimmte Yogaeinheiten.  
Für die, die Zeit haben organisieren wir Wanderungen und andere Unternehmungen.  
In der Gruppe gestärkt!



Infos & Anmeldung unter: [www.raise-yoga.com](http://www.raise-yoga.com)

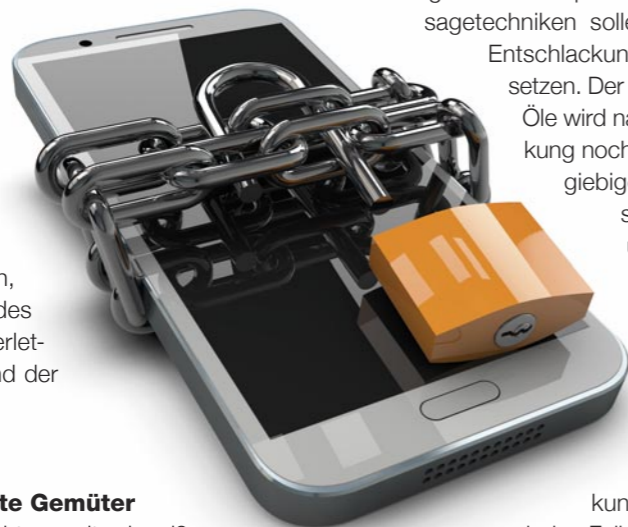


Idealerweise teilt man seine Fitnessseinheiten so ein, dass man sowohl im niederen Herzfrequenzbereich als auch im hohen trainiert. Mehrmals die Woche längere LISS-Trainings-einheiten – LISS steht für Low Intensity Steady State – kombiniert man am besten mit HIIT-Workouts – High Intensity Interval Training. Das bedeutet: Bei LISS bewegt sich die Herzfrequenz konstant im unteren und mittleren Bereich wie beim schnellen Walking. Man trainiert also bei niedriger Intensität über einen längeren Zeitraum von 30 bis 60 Minuten. Das fördert die Grundlagenausdauer und hilft bei der Fettverbrennung. Bei LISS-Cardio bewegt sich der Puls stets bei 60 bis 80 Prozent der maximalen Herzfrequenz, also zwischen 120 und 140 Schlägen pro Minute. Beim HIIT-Cardio dagegen wechseln sich kurze, hochintensive Belastungen – zwischen 30 Sekunden und einer Minute – mit kurzen Erholungsphasen – ebenfalls zwischen einigen Sekunden und bis zu vier Minuten – ab. Dieses Intervalltraining sorgt für einen extremen Nachbrenneffekt. Selbst Stunden nach dem Training schmelzen immer noch die Kalorien wie Butter in der Sonne, und die Leistungsfähigkeit wird schnell gesteigert. Für das HIIT-Training ist aber eine gewisse Grundfitness vonnöten, und es ist daher nicht für Anfänger und Wiedereinsteiger in die Sport- ➔



*Im Naturhotel Forsthofgut gibt es im März ein vier-tägiges Detox Special mit Ernährungswissenschaftlerin Sylvia Gartner. (forsthofgut.at)*

welt geeignet. Die Vorteile von HIIT sind, dass es nicht lange dauert – 10 bis 15 Minuten reichen völlig aus. Zudem sagt man dem HIIT-Training nach, Heißhunger gar nicht erst entstehen zu lassen beziehungsweise ihn zu unterdrücken. Nachweislich ist seine positive Wirkung auf Blutwerte und Fettabbau. Es ist für Sportfreizeitsportler und diejenigen, die es werden wollen, bestens geeignet. Anfänger sollten diese für den Körper anfangs ungewohnten starken Belastungen unter fachkundiger Anleitung in Angriff nehmen, sonst besteht die Gefahr des Übertrainings, und die Verletzungsgefahr steigt aufgrund der hohen Intensität.



#### MünchenCITY-Tipps:

##### Massagen für gestresste Gemüter

Nun die gute Nachricht: Nicht nur mit schweißtreibenden Sporteinheiten, auch bei entspannenden Massagen kann man wunderbar entgiften. Ob die klassische Lymphdrainage oder moderner Reizstrom, ob Schröpfmassagen oder spezielle Detox-Massagen mit Honig und Salz – sie alle helfen dem Körper dabei, überflüssiges Wasser loszuwerden und den Lymphfluss anzuregen. Auch der Fußreflexzonenmassage und Fußbädern mit Salz wird eine entschlackende Wirkung nach-

gesagt. Die klassische Lymphdrainage soll beim Abtransport von Stoffwechselprodukten helfen. Schwellungen werden verringert, die Durchblutung und der Zellstoffwechsel verbessert. Bei der ayurvedischen Abhyanga-Massage wird zum Beispiel erwärmtes Kräuteröl auf dem gesamten Körper einmassiert. Spezielle Massagetechniken sollen dabei gleich mehrere Entschlackungsmechanismen in Gang setzen. Der Verwendung hochwertiger Öle wird nachgesagt, die Detox-Wirkung noch zu verstärken. Auch ausgiebiges Saunen, Bürstenmassagen und Meersalzbäder unterstützen den Körper beim Entschlacken. Wissenschaftler bezweifeln zwar, dass Massagen die Ausscheidung von Giftstoffen erhöhen, aber die entspannende Wirkung der Massage ist auf jeden Fall wohltuend für die Seele.

##### Digital Detox für einen klaren Kopf

Der neueste Trend in unseren vom Smartphone geprägten Zeiten ist das Digital Detox. Hier lässt man sein heißbegehrtes Handy und die dazugehörigen Social-Media-Kanäle wie Instagram, Twitter, Facebook & Co einfach mal links liegen. Ob nur für einen Tag unter dem Motto „Digital Daytox“ oder für einen längeren Zeitraum, das

darf jeder für sich selbst entscheiden. Die Tageszeitung Chicago Tribune rief beispielsweise zu einer 30-Tage-Challenge auf: Nach der Arbeit, also gegen 17 Uhr, sollte man sein Handy ausschalten und bis zum Morgen nicht mehr in die Hand nehmen und auch am Wochenende keine E-Mails bearbeiten. Es ist schon eigenartig, wenn man überlegt, dass dies vor ein paar Jahren noch völlig normal war – also am Wochenende keine geschäftliche Korrespondenz zu bearbeiten und nach der Arbeit tatsächlich für Freunde, Familie, Feste oder einfach nur für

sich selbst da zu sein. Es gibt Apps und Services, welche die Bildschirmzeit am Handy täglich messen und warnen, wenn man sich und seine Umgebung zu oft vergisst und im Screen verliert. Man würde es selbst oft nicht glauben, wie viel Zeit man mit den kleinen Kästen in der Hand vergeudet hat. Aber den Reizen, die der Bildschirm aussendet, widerstehen zu lernen, hat eine sehr lohnende, nicht nur entgiftende, sondern vor allem auch entspannende Wirkung – nämlich Detox für den Kopf. ■

## Praxis Dr. Abbushi

*Hausärzte für Ihre Gesundheit*

Allgemeine- und Innere Medizin  
Vorsorge • Naturheilkunde • Hausbesuche

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

©tussik-stock.adobe.com



Die Gründerinnen von RAISE, Sandra Dettweiler-Stautner (links) und Tatjana Sanftenberg (rechts), formulieren es so: „Wir wollen mit einem holistischen Ansatz, der alle Bausteine des Körpers betrachtet, helfen, Klarheit in Gedanken und Handeln zu bringen.“



## „Mensch, ent-wickel Dich weiter!“

RAISE – Münchens neue, einzigartige „Body & Mind Yoga“-Adresse in Bogenhausen

Schon der Name RAISE sagt schnörkellos, worum es geht: In dem neuen Yoga-, Fitness- und Meditationsstudio RAISE will man mit viel Gefühl ermutigen, die eigenen Energien und Emotionen zu wecken, zu ent-wickeln und zu zentrieren. Das Credo ist klar: Die körperliche und mentale Entwicklung hin zu mehr Glück, Wohlbefinden und innerer Balance soll für jeden fühlbar und erlebbar werden – hautnah, sehr persönlich One to One oder in Small Groups, in einer inspirierenden und sehr empathischen Umgebung mit Niveau. Die Atmosphäre ist aufmerksam, liebevoll-herzlich, aber unaufdringlich.

### Mentale und energetische Barrieren überwinden

Der Druck unserer Zeit darf nicht unser Sein verdrängen. Das ist die Maxime des RAISE. Oscar Wilde sinnierte einmal: „Ich bin der einzige Mensch auf der Welt, den ich gerne gründlich kennen möchte, aber ich sehe nicht, wie mir dies gelingen sollte.“ Und genau hier setzt das RAISE an. Mit viel Energie, Kreativität und Gespür für Menschen – und einem vielfältigen Angebot für alle Bedürfnisse.

Wir wollen konsequent anregen, eigenen Wurzeln und Gefühlen gegenüber aufmerksam zu sein. Meditation und Yoga sind die perfekten Werkzeuge, um Körper und Geist wieder mit gesundem Respekt und ganz viel Freude zu begegnen. Nur so kann der Mensch stark, er-

folgreich und zufrieden im Leben stehen und all seine Talente weiterentwickeln.

### Respektvoll, tiefgründig und mit Leidenschaft

Das Kurs- und Trainingsportfolio bietet wochentags eine Fülle von reizvollen Angeboten in Yoga, Meditation, Fitness und Wellness – als Einzelstunde oder in Small Groups mit maximal sechs Teilnehmern – vom Vinyasa Yoga bis zum Yoga Hatha Flow Level III oder Prenatal Yoga, vom Personal-Fitnesstraining bis zum Personal-Yoga oder einer himmlischen „Lomi Lomi“-Massage. Ergänzend dazu kommen Weekend-Specials bzw. Workshops und Retreats – etwa ein „Start Running“ mit Laufcoach, eine Ernährungsberatung, Philosophie-Runden oder Zen-Meditationen. Die Kurse liegen zu 80 Prozent in den Segmenten Yoga und Meditation und zu 20 Prozent in verwandten Themen – etwa dem Feld Ernährung und Detox mit ayurvedischem Ansatz.

Alle Coaches/Trainer sind ausnahmslos langjährig erfahrene, geprüfte Fachlehrer und echte Koryphäen in ihrem Fach – respektvoll, tiefgründig und mit Leidenschaft dabei. Ihre fundierte Expertise liegt primär im Yoga und in der Meditation, aber auch in wertvollen additiven Bereichen wie Cortical Field Reeducation, Kampfkunst oder anderen Formen der Körperarbeit.

[www.raise-yoga.com](http://www.raise-yoga.com)



# Nachts Sehkraft aufladen

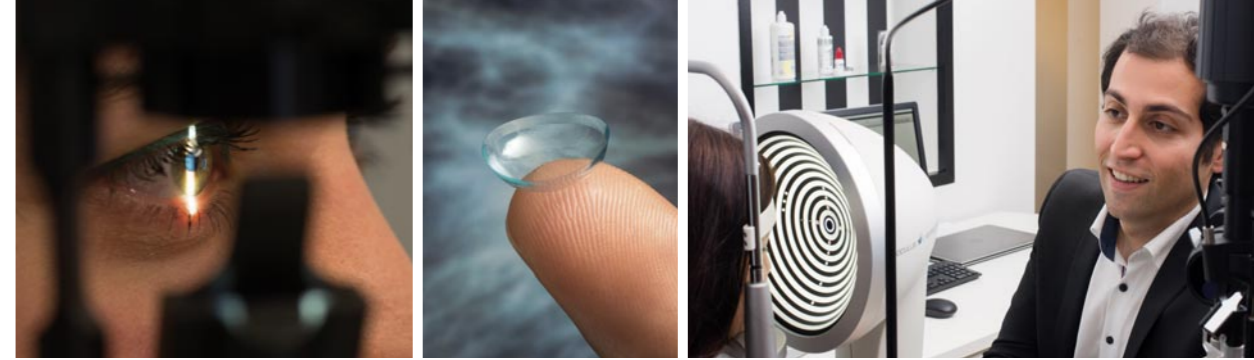
## Science-Fiction? Nein, nur Wissenschaft.



Einfach besser sehen ohne Brille, Kontaktlinsen oder Laser-OP. Mit sogenannten Ortho-K-Kontaktlinsen. Diese Art Kontaktlinse wird einfach über Nacht getragen. Sie wird exakt nach den Anforderungen Ihrer Augen gefertigt. Die Nachtlinsen erlauben es, tagsüber ganz auf Brille, Kontaktlinse und sogar Lesebrille zu verzichten – und das den ganzen Tag.

Die speziell entwickelte Technologie ist weltweit umfassend anerkannt und wirkt völlig reversibel, das heißt, sie verursacht keine Dauerhaftveränderung Ihrer Augen – ohne das Risiko einer OP.

©lenetstan-shutterstock.com



Modernste Technik und höchste Präzision sind nötig bei der Herstellung einer Nachtlinse. Rechts: Marten Dawood, Augenoptikermeister und Kontaktlinsenspezialist.

### Alles nur ein Traum?

Nein! Auch wenn Sie die Kontaktlinsen tragen, während Sie gerade träumen. Die Wirkung der Linsen ist real und wirklich traumhaft. Die maßgeschneiderten Kontaktlinsen werden im Schlaf getragen. Sanft, extrem sauerstoffdurchlässig und mit höchster Präzision modellieren sie die Sehkraft Ihrer Augen. Hierbei gestaltet sich kontrolliert die Hornhaut im Mikrometerbereich um. Ihre Fehlsichtigkeit wird ausgeglichen für mindestens 16 Stunden bis maximal 48 Stunden. Die individuellen Ortho-K-Kontaktlinsen werden eigens für Ihre Augen hergestellt. Nach ausführlicher Beratung und Klärung Ihrer persönlichen Bedürfnisse und Anforderungen gestaltet das Atelier Dawood Ihre persönlichen Linsen. Diese passen perfekt zu Ihrem Tränenfilm, in der Materialauswahl und Sauerstoffdurchlässigkeit. Wichtig ist auch die Passform. Hierzu werden Ihre Augen mit weit über 20.000 Messpunkten vermessen, und dementsprechend werden einzigartige Kontaktlinsen gefertigt – gemacht für Ihre Augen und Bedürfnisse. Die Nachtlinsen sind ideal für Fehlsichtigkeit bis -5,50 dpt, Hornhautverkrümmung bis -2,50 dpt sowie Lesebrillenstärke bis +2,00 dpt.

Ein weiterer Vorteil der Nachtlinse ist die bessere Verträglichkeit. Gereizte, müde und gerötete Augen gehören

der Vergangenheit an. Dadurch, dass Sie tagsüber keine Kontaktlinsen tragen müssen, werden Ihr Tränenfilm und die Bindehaut nicht unnötig belastet, wie es bei herkömmlichen Kontaktlinsen der Fall sein kann. Dadurch ist bei kürzerer Tragedauer eine bessere Augengesundheit gewährleistet. Sie tragen die Linsen nur, bis Ihr Wecker am Morgen klingelt, in der Regel meist zwischen 6 bis 8 Stunden über Nacht. Den restlichen Tag, also 16 bis 18 Stunden, erleben Sie besten Augenkomfort – ohne jegliche Sehhilfe.

### Grenzenlose Freiheit selbst erleben

Laden Sie Ihre Sehkraft einfach im Schlaf wieder voll auf. Erleben und genießen Sie selbst die Freiheit, ohne Brille und Kontaktlinsen den ganzen Tag scharf zu sehen. Ohne gereizte und trockene Augen. Keine unnötige Augen-OP. Vereinbaren Sie Ihr persönliches Beratungsgespräch im Atelier Dawood, Münchens erster Adresse für individuelle Kontaktlinsen.

Einfach besser sehen ohne Brille und Kontaktlinsen. Lassen Sie sich im Atelier Dawood, Ihrem Experten für Nachtlinsen, beraten und vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin.

[www.atelier-dawood.de](http://www.atelier-dawood.de)

EINZIGARTIGE INSELN  
FÜR KÖRPER, GEIST  
UND SEELE

# SIEGWARTH

GARTEN KUNST GENUSS

45 Jahre exklusive  
Gartengestaltung –  
Beratung, Planung und  
Ausführung mit Leidenschaft  
und höchster Qualität



Siegwarth Gartenmanufaktur GmbH & Co. KG  
Fabrikstraße 29 | 78224 Singen - Bohlingen  
Tel. 089 - 6142 40 700 oder 07731 - 230 95  
info@siegwarth.com | www.siegwarth.com



*Siegwarth*



100  
wohnen

# Einrichten mit Feng Shui

Feng Shui bedeutet nicht, sein Umfeld mit asiatischen Accessoires zu dekorieren, sondern die Energie in Fluss zu bringen. Man kann mit einfachen Hilfen sein Zuhause in einen Ort verwandeln, an dem man seine Energien wieder aufladen und trotz Elektrosmog, Internet etc. Kraft und Energie erschaffen kann. ➔



Feng Shui beschreibt die Beziehung zwischen Mensch und Natur und erklärt, wie das Lebensumfeld positiv beeinflusst werden kann. Feng Shui bedeutet übersetzt „Wind und Wasser“ und entspricht einer chinesischen Harmonielehre. Die treibende Kraft im Feng Shui ist das Chi, die unsichtbare Lebensenergie, die es gilt, in Schwung zu halten. Im Feng Shui als Einrichtungsstil geht es darum, das Chi ungehindert durch die Wohnräume strömen zu lassen. Wird nämlich der Fluss des Chi gefördert, steigt auch das persönliche Wohlbefinden. Räume, die nach Feng Shui gestaltet sind, sollen eine positive Atmosphäre ausstrahlen und ihren Bewohnern ein Gefühl von Schutz, Geborgenheit und Stärke geben.

Mit Hilfe eines geomantischen Kompasses, genannt LO PAN, einem der wichtigsten Arbeitsinstrumente im Feng

Shui, und den Geburtsdaten der Hausbewohner kann man eine genaue Berechnung der einzelnen Bereiche von Wohnung oder Haus machen und jeden Raum individuell in Bezug auf die Bewohner harmonisieren – je nachdem, was dem Raum fehlt oder nicht fehlt. Mit Hilfe einzelner Materialien, Formen, Farben, Pflanzen oder auch Steinen kann man die Verbindung von Mensch und Raum herstellen. Anhand des LO PAN sowie einzelner Tabellen und Feng-Shui-Werkzeuge kann man herausfinden, wie bestimmte Zahlen und die Farben der fünf Elemente Sie beeinflussen.

Eine andere Methode, seinen Wohnbereich zu analysieren, ist das Richtungs-Bagua. Hier stehen die Himmelsrichtungen auf dem Bagua-Raster im Blickpunkt, denen systematisch Wohnbereiche und Lebensbereiche zuge-

© rufar-stock.adobe.com



## EIN REFUGIUM FÜR SCHÖNGEISTER.

.....  
**Wer in der Stadt wohnt, sucht meist die ideale Kombination von Leben und Privatheit.** Diese gelungene Verbindung von großzügiger Zurückgezogenheit und Ruhe finden Sie in der Maxvorstadt. Das Therese-Penthaus No 6 inspiriert durch ein lebendiges Umfeld, eine eindrucksvolle Museenlandschaft mit Pinakotheken, Lenbachhaus, Glyptothek, privaten Sammlungen und einer lebendigen Galerieszene.

Kurz: Es erwartet Sie eine Oase inmitten der Stadt.

- 5 Zimmer mit 3 Bädern
- Über 300 m<sup>2</sup> Wohnfläche
- 2 Terrassen und 1 großzügiger Dachgarten
- Penthausaufzug
- Kaminzug vorhanden
- Ruhige Innenhoflage



**Therese. Wohnen im Herzen Münchens.**  
**089 8091349-99**

**[www.therese-maxvorstadt.de](http://www.therese-maxvorstadt.de)**

Ein Projekt der Instone Real Estate Development GmbH

ordnet werden. Im Norden befindet sich immer die Zone „Karriere“, im Süden immer die Zone „Ruhm“, woraus sich alle weiteren Zuordnungen ergeben.

Ob man sich nun für das Himmelsrichtungs-Bagua oder Drei-Türen-Bagua entscheidet, ist mehr oder weniger Geschmackssache. Man sollte einfach dasjenige Feng-Shui-Bagua nutzen, das für einen selbst die unkomplizierteste Anwendung bietet.

Das Bagua des Feng Shui soll dabei helfen, Schwächen und Stärken des häuslichen Umfelds zu erkennen und Letztere durch gezielte Feng-Shui-Maßnahmen aufzuwerten. Dabei dienen sogenannte Häuser als praktischer Leitfaden beim Einrichten und Gestalten.

### Die Häuser im Feng Shui

**Ruhm** Dieser Bereich spiegelt im Feng Shui nicht nur Ruhm im eigentlichen Sinne, sondern auch Image und Ansehen wider. Die zugeordnete Himmelsrichtung ist der Süden. Element: Feuer. Farben: Orange, Rot. Starkes Yang (viel Weichheit und Ruhe).

**Partnerschaft** Partnerschaft steht für Beziehung mit dem Partner, aber auch mit Freunden und Bekannten. Wer diesen Bereich entsprechend einrichtet fördert die Harmonie und reduziert Streitigkeiten oder zwischenmenschliche Konflikte. Dieser Bereich liegt im Südwesten. Zugeordnetes Element: Erde. Farben: Gelb, Braun. Ausgeglichenes Yin & Yang.

**Kinder** Dieser Bereich umfasst nicht nur die eigenen Nachkommen. Im Feng Shui wird hier auch Freude, Heiterkeit und vor allem Kreativität assoziiert. Die Himmelsrichtung: Westen. Element: Metall. Farben: Weiß, Grau, Silber, Gold. Schwaches Yin (weniger Kälte und Härte).

**Freunde** Hier ist auch die Unterstützung oder Hilfestellung von Dritten gemeint. Betont man diesen Wohnbereich, ist man nie allein, wenn Hilfe benötigt wird. Himmelsrichtung: Nordwesten. Element: Metall. Farben: Weiß, Grau, Silber, Gold.

**Karriere** Karriere bedeutet „Ankommen“ – beruflicher Erfolg, private Berufung, aber auch der Lebensweg. Zugeordnet wird im Feng Shui der Norden. Element: Wasser. Farben: Schwarz, Blau. Starkes Yin (steht für mehr Kälte und Härte).

**Wissen** Auch Stille, Ruhe, Weisheit und innere Selbsterkenntnis werden diesem Bereich zugeordnet. Wird dieser Bereich betont, stellen auch neue Aufgaben oder Herausforderungen keine Hürde dar. Himmelsrichtung: Nordosten. Element: Erde. Farben: Gelb, Braun.

**Familie** Nicht nur die Familie, sondern auch Bewegung, Gesundheit und Vitalität stehen hier im Fokus. Die zugeordnete Himmelsrichtung ist der Osten. Element: Holz. Farben: Blaugrün, Grün. Schwaches Yang (weniger Weichheit und Ruhe).

**Reichtum** Wachstum, Segen, Reichtum bedeutet dieser Lebensbereich, aber auch seelischer Wohlstand. Bei notorischer Finanzschwäche oder Geldverlust lohnt es sich, in dieser Ecke ein paar Münzen in einem Schälchen zu positionieren. Himmelsrichtung: Südosten. Element: Holz. Farben: Blaugrün, Grün.

**Tai Chi** Es symbolisiert im Feng Shui die Mitte, das Zentrum positiver Energien. Gerade bei Erschöpfungszuständen, innerer Unruhe oder Abgeschlagenheit sollte man sich diesen Lebensbereich einmal näher ansehen und Feng-Shui-gerecht umgestalten.

### Die fünf Elemente im Feng Shui

Jedes Haus kann außerdem einem Element zugeordnet werden. Im Feng Shui sind fünf Elemente wichtig: Wasser, Erde, Metall, Feuer und Holz. Stimmt man Möbel und Accessoires darauf ab, kann sich laut Feng Shui die positive Wirkung des Chi verstärken. ➔





©feinstwerk.com

**Holz** Das Element Holz wird mit den Häusern „Eltern“ und „Reichtum“ in Verbindung gebracht. Es steht für die Farbe Grün und kann mit Holz- und Korbmöbeln, Baumwolle oder Bambus umgesetzt werden. Hohe, schlanke Formen, Zimmerpflanzen und Schnittblumen stehen im Feng Shui ebenso für das Element Holz.

**Feuer** Mit Feuer verbindet man im Feng Shui die Farbtöne Rot und Orange sowie das Haus „Ruhm“. Dieser Bereich kann mit Kerzen, Leuchten oder einem Kamin verstärkt werden. Für Möbel und Accessoires eignen sich hier spitze und kantige Formen.



**Erde** Gelb- und Brauntöne sowie flache Formen passen gut zum Element der Erde. Dieses wird laut Feng Shui mit den Häusern „Wissen“, „Partnerschaft“ und „Thai Chi“ gleichgesetzt. Die Naturmaterialien Leinen, Terrakotta, Keramik, Porzellan, Ton und Stein unterstreichen den ausgleichenden Charakter dieses Elements.

**Metall** Jegliche Metalle, Glas und Kristalle stehen für das Element Metall. Ihm werden im Feng Shui die Häuser „Hilfreiche Freunde“ und „Kinder“ zugeordnet. In der Farbgestaltung eignen sich Weiß, Silber und Gold. Möbel und Accessoires können runde und kuppelige Formen haben, glänzend oder matt sein. ➔

©lakiv Pekarsky-shutterstock.com

# CONCEPT BAU

SEIT 1982

## WIR FREUEN UNS AUF SIE!

LUDWIGSVORSTADT, PASING,  
NEUHAUSEN, GERMERING

MEHR ZU UNSEREN WOHNBAU-PROJEKTEN AUF  
WWW.CONCEPTBAU.DE UND INSTAGRAM: CONCEPTBAU1982

**Wasser**

Feng Shui ordnet das Element Wasser dem Haus „Kariere“ zu. Schwarz, Violett- und Blautöne sowie wellige und unregelmäßige Formen lassen hier das Chi besonders gut fließen. Hinzu kommen Accessoires wie Aquarien, Zimmerbrunnen, Bilder mit Flüssen oder Feuchtpflanzen. Glas und Seide können ebenfalls bei der Einrichtung verwendet werden.

**Küche nach Feng Shui einrichten**

Nach der Lehre des Feng Shui sollte sich eine Küche weder im Zentrum der Wohnung noch außerhalb davon befinden, weil sich das energetisch ungünstig auswirkt. Der Herd wiederum sollte nicht in unmittelbarer Nachbarschaft zur Spüle sein und vor allem so positioniert werden, dass man Fenster und Türen im Blick hat.

Aber: Häufig sind Küchen nicht nach Feng-Shui-Maßgabe gebaut. Und Lage und Aufbau lassen sich natürlich im Nachhinein nur durch konkrete Umbauten verändern, was mit erheblichen Kosten verbunden ist. Sie können jedoch ebenso gut mit ein paar Handgriffen den Küchenbereich

deutlich harmonisieren. Durch eine gezielte Auswahl an Farben und Wohnaccessoires können Sie bereits stark ausgleichende Effekte erzielen. Nach der Feng-Shui-Philosophie sollten in der Küche helle Feng-Shui-Farben wie Weiß oder Beige den Vorzug haben. Küchen im Landhausstil oder aus skandinavischem Holz haben zum

Beispiel oftmals einen Schwerpunkt in diesen Farbgebungen. Was aber tun, wenn Sie sich vor längerer Zeit für den Kauf einer dunklen Küche entschieden haben? Setzen Sie einfach hellere Farbakzente, zum Beispiel mit dekorativen Vasen, weiß- oder cremefarbenem Sonnenschutz wie Vorhänge, Rollos, Gardinen oder Plissees, oder auch mit hellen Stuhlkissen oder Tischmatten. Und: Bevorzugen Sie runde Formen gegenüber spitzen. ➔



**Harmonisierende Maßnahmen** Wenn Ihr Herd sich neben der Spüle befindet, liegen die gegensätzlichen Elemente Feuer und Wasser direkt nebeneinander, was zu Disharmonien führen kann. Eine praktische und ästhetische Variante zugleich ist, in diesem Bereich vermehrt auf das Element Holz zu setzen. Das kann beispielsweise ein Holzregal sein, Schneidebretter aus Holz oder ein Arrangement aus grünen Pflanzen. Neben Zimmerpflanzen können dies auch essbare Kräuterpflanzen sein, die praktischerweise gleich zum Kochen verwendet werden können.

**Wohnzimmer nach Feng Shui einrichten**

Fangen wir zunächst bei der Farbgestaltung an. Wenn Sie Ihr Wohnzimmer nach Feng Shui einrichten möchten, eignen sich Pastellfarben, Creme- und Weißtöne. Stilvolle Akzente können Sie dann in den Farben Orange, Rot und Gelb setzen. Sie sollten allerdings beachten, was Sie in Ihrem Wohnzimmer hauptsächlich tun möchten. Ist es ein Raum, in dem Sie Unterhaltungen führen und gemütlich essen, oder ist es eher ein Ort zum Ent-



©FabrikaSimf-shutterstock.com

# Mehr Raum zum Leben

Münchener Handwerk für höchste Ansprüche

Gartenbau & Carport	Balkon & Terrasse	An-/Umbau & Neubau
Dachausbau & Aufstockung	Dachfenster & Dachgauben	Sanieren & Restaurieren



Aus Leidenschaft für gutes Handwerk  
Qualität ist unser Maßstab.

Frank Zimmerei und Holzbau GmbH&Co.KG  
Eversbuschstraße 207 | 80999 München | Tel. 089.81887771 | [www.zimmereifrank.de](http://www.zimmereifrank.de)





spannen? Falls Ihr Wohnzimmer gleichzeitig auch das Esszimmer ist, eignen sich vor allem Rot- und Orange-töne.

Ähnlich wie im Schlafzimmer sollten Sie das Sofa und die Wohnlandschaft unbedingt an die Wand stellen, sodass Ihr Blick in den Raum fällt. Da sich die Wand hinter Ihnen befindet, werden Sie schnell feststellen, dass Sie sich geborgener und sicherer fühlen. Falls für Sie keine Möglichkeit besteht, das Sofa an die Wand zu stellen, sollten Sie hinter dem Sofa ein Möbelstück oder Dekorationsartikel platzieren. Dadurch erhalten Sie ebenfalls ein sichereres Gefühl. Hierzu eignet sich beispielsweise eine Pflanze oder eine Kommode. Noch mehr Harmonie schaffen Sie mit einem Sofa in U-Form, denn so können Sie mit Ihren Lieben im Halbkreis sitzen. Das sorgt für Nähe und mehr Wohlbefinden bei Ihnen und Ihren Gästen. Denn anders als bei einem Sofa in L-Form schließt diese Sitzordnung niemanden aus der gemütlichen Runde aus.

Laut Feng Shui ist es im Wohnzimmer wichtig, dass die Mitte des Raumes frei bleibt. So kann das Chi ungestört fließen, sich ausbreiten und die Bewohner stärken. Damit der Raum nicht zu leer wirkt, eignen sich runde Teppiche für die Mitte, die sich harmonisch in das Gesamtbild integrieren. Dabei ist es wichtig, dass Sie auf bereits verwendete Farben zurückgreifen. Teppiche schaffen – egal bei welchem Einrichtungsstil – eine gemütliche Atmo-

sphäre und werten den gesamten Wohnbereich auf. Aber nicht nur in der Mitte des Raumes eignet sich ein Teppich hervorragend, sondern auch unter dem Couchtisch. Anders als im Schlafzimmer können Sie in Ihrem Wohnzimmer Spiegel aufhängen. Dadurch wirkt der Raum optisch größer. Um über genügend Stauraum zu verfügen, bieten sich vor allem Schränke an. Da diese aber die geschaffene Ruhe im Wohnzimmer durch ihre Ecken und Kanten aus dem Gleichgewicht bringen, sollten Sie vor einer Schrankecke eine Pflanze platzieren, um diese optisch abzurunden. Damit die Energieströme leichter durch jeden Raum gleiten können, sollten Sie Blockaden entfernen und die Türen offen lassen. Natürlich ist hier nicht die Rede von der Eingangs- und Badezimmertür. Auch im Eingangsbereich gegenüber der Tür sollte sich kein Spiegel befinden. Dadurch wird das Chi reflektiert.

### **Schlafzimmer nach Feng Shui einrichten**

Feng Shui ist vor allem im Schlafzimmer von großer Bedeutung. Das Schlafzimmer ist unsere Ruheoase und unser Rückzugsort, an dem wir entspannen und neue Kraft tanken. Wenn Sie Ihren Schlafbereich nach Feng Shui einrichten möchten, sollten Sie auf dezente und harmonische Farben zurückgreifen. Vor allem Braun-, Beige- und Grüntöne eignen sich laut Feng Shui besonders gut.



Ein weiterer wichtiger Punkt ist das Bett. Es reicht nicht aus, das Bett einfach an irgendeine Wand zu stellen. Da wir im Bett ins Land der Träume reisen und für eine längere Zeit schlafen, benötigen wir dabei vor allem Sicherheit. Deshalb sollten Sie Ihr Bett so platzieren, dass das Kopfende an der Wand steht und Sie Türen und Fenster im Blick haben. Laut Feng Shui ist es wichtig, dass das Bett nicht zwischen Tür und Fenster steht und auch nicht zwischen zwei gegenüberliegenden Fenstern platziert ist. Außerdem sollten sich in der Wand, an der Ihr Bett steht, keine Wasser- oder Heizungsleitungen befinden, da diese den Schlaf beeinträchtigen können. Das Fußende des Bettes sollte dabei nicht zur Tür zeigen, da die Energieströme (Chi) dadurch geschwächt werden.



richtungstrend ist Ordnung das A und O, weshalb Sie auf geschlossene Möbel zurückgreifen sollten. Außerdem sollten Sie über Ihrem Bett keine schweren Regale oder riesigen Bilder aufhängen. Diese können die sichere Atmosphäre beeinflussen. Auch auf Spiegel sollten Sie in Ihrem Schlafbereich verzichten, da diese laut Feng Shui für Unruhe sorgen. Hängen Sie stattdessen hübsche Bilder von Ihnen und Ihren Liebsten auf. Wie wäre es beispielsweise mit einem Foto, auf dem Sie und Ihr Schatz zu sehen sind? Bilder von schönen Momenten mit geliebten Menschen sorgen nicht nur für eine romantische Stimmung, sondern stärken überdies auch das Wohlbefinden – und übrigens auch die Beziehung.

Durch die richtige Platzierung wird nicht nur ein Gefühl der Sicherheit vermittelt, es herrscht außerdem eine beruhigende und angenehme Stimmung. Wenn Sie Ihr Schlafzimmer nach Feng Shui einrichten, sollten Sie nur wenige Dekorationsartikel verwenden. Bei diesem Ein-

Um eine innere Ruhe zu schaffen, sollten in Ihrem Schlafzimmer weder Fernseher noch andere Elektrogeräte vorhanden sein, und auch Möbel aus Metall sind eher unvorteilhaft. Für eine harmonische Atmosphäre sind Holzmöbel natürlich bestens geeignet. ■

©baitong333-shutterstock.com

**LEGAT**  
LIVING

Denkmal-AfA-geförderte 1- bis 5-Zimmer-Wohnungen  
idyllische Grünanlagen · Neubau-Tiefgarage · besichtigen Sie unsere Musterwohnung

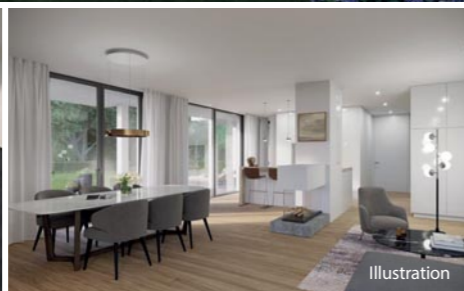
MITTEN  
IN MÜNCHEN

NAHE  
DEN ISARAUEN

# HAUS MÜHLBACH

Steuervorteil  
**MIT  
DENKMAL  
AfA**  
(§ 7i / § 10f EStG)

WWW.LEGAT-LIVING.DE  
T +49 89 25 54 6666



## WIR VERMITTELN SCHÖNES WOHNEN.

Seit 1982

Riedel Immobilien GmbH | [www.riedel-immobilien.de](http://www.riedel-immobilien.de)  
Tel.: 089 / 15 94 55 - 0 | [info@riedel-immobilien.de](mailto:info@riedel-immobilien.de)  
Nymphenburg | Schwabing | Gräfelfing



### links: **Bestlage Harlaching - Exklusiver Neubau mit 4 Wohnungen**

Die Menterschwaige – privilegiert in Alt-Harlaching gelegen – gehört zu Münchens besten Wohnadressen. Hier entsteht in absolut ruhiger Bestlage nur wenige Schritte vom Isarhochufer entfernt ein hochwertiges Bauvorhaben mit exklusiven 3- bzw. 4-Zimmer-Wohnungen. Zur anspruchsvollen Ausstattung gehören bis zu drei Meter hohe Decken, massive Echtholzdielenböden, Kamine in allen Wohnungen, bodentiefe Fensterfronten, Designerbäder mit hochwertigen Sanitär-objekten und ein Bus-System KNX. Jede Einheit ist barrierefrei und verfügt entweder über einen eigenen Garten, einen großzügigen Balkon oder eine sonnige Dachterrasse. Wohnflächen von ca. 128 m<sup>2</sup> bis 237 m<sup>2</sup>, EnEV: Energieausweis in Bearbeitung, TG-Einzelstellplatz. KP von € 1.270.000 bis € 2.490.000

### rechts: **Schwabing - Freistehendes Jugendstil-Palais von 1900**

Das um 1900 erbaute denkmalgeschützte Jugendstil- Palais liegt in zentraler Schwabinger Lage nur wenige Schritte vom Englischen Garten und der Münchner Freiheit entfernt. Das historische Mehrfamilienhaus mit zehn Wohnungen zeigt sich viergeschossig mit teilweise ausgebautem Dachgeschoss. Eine attraktive Fassade, original erhaltene Kastenfenster, ein stattlicher Fronterker und Balkone mit historischen schmiedeeisernen Balustraden prägen den herrschaftlichen Altbau. Von den zehn Wohneinheiten sind derzeit neun vermietet und teilweise modernisiert. Grd. 800 m<sup>2</sup>, Wfl. gesamt ca. 1.440 m<sup>2</sup>, Ausbaupotenzial im Dachgeschoss ca. 300 m<sup>2</sup> Wfl., kein Energieausweis da Denkmalschutz, 3 Garagen im Innenhof. Kaufpreis auf Anfrage

## Exclusive Jubiläums- kollektion für das Jahr 2019



Bettsofa BED FOR LIVING DELUXE

In den 20 Jahren ihres Bestehens hat sich die Firma Swiss Plus durch elegantes Design, langlebige Qualität und eigens entwickelte Mechanismen eine hohe Beliebtheit als Hersteller von Bettsofas erarbeitet. Gleich vier Produkte haben in dieser Zeit international für Aufsehen gesorgt und wurden für Ihr Design ausgezeichnet: das BED for LIVING DOPPIO, das BED for LIVING CENTO-60, das BED for LIVING DELUXE sowie das BED for LIVING DUETTO-DELUXE. Die vier Preisträger werden exklusiv im Jahr 2019 in einem besonders hochwertigen Stoff erhältlich sein. Für diese edlen Textilien konnte die Firma Swiss Plus mit JAB Anstoetz und Osborne & Little gleich zwei renommierte Textilhersteller für eine Zusammenarbeit gewinnen. Im Angebot ist für alle Produkte von Swiss Plus eine vielfältige Auswahl an Stoffen und Leder. Dies ermöglicht grenzenlose Individualität und für jeden Kunden ein einzigartiges Produkt!

Bico Inside bürgt bei allen BED FOR LIVING Produkten für einen erholsamen Schlaf. In Zusammenarbeit mit der Bico AG – Schweizer Marktführer für gesunden Schlaf – entstand ein einzigartiges Schlafsystem. So schläft man bei Swiss Plus Produkten nicht einfach in einem ausgezogenen Bettsofa, sondern in einem vollwertigen und herrlich bequemen Bett. Bei allen Bettsofa-Schlafsystemen von Swiss Plus wird nicht auf der Sitzoberfläche geschlafen. Stattdessen schafft man durch einen doppel-seitigen Matratzenaufbau (Sitz- und Schlafseite) ein hygienisches Bettssystem, welches dank einem Buchenlattenrost optimal gestützt wird. Swiss Plus fokussiert sich bei der Entwicklung der eigenen Kollektionen vor allem auf Design-Bettsofas. Design und Funktion sind immer auf einander abgestimmt und werden von Grund auf neu entwickelt. Die Produktpalette ist mit 10 unterschiedlichen Bettsofas so umfangreich wie noch nie.

Zum Thema Nachhaltigkeit: Swiss Plus setzt auf stabile Stahlrahmen

und hohe Qualität aller Materialien und der Herstellung. So halten die Produkte eine halbe Ewigkeit. Das einzige, das mit der Zeit und unter der Benutzung leidet oder einem nach Jahren schlicht nicht mehr gefällt, ist der Bezug. Und genau dafür bietet Swiss Plus einen Service zum Neubezug der Produkte an. Alle Design-Bettsofas

bestechen durch eine elegante Optik: Das „Bett“ soll man den Sofas nicht ansehen. Das Schweizer Designmöbel Unternehmen setzt auf Leichtigkeit und viel „Bodenfreiheit“.

[swissplus.net](http://swissplus.net)



Bettsofa BED FOR LIVING DOPPIO

# KEINER VON VIELEN.



@immobilienstrobl  
stroblimmobilien  
Peter Strobl Immobilien  
Peter Strobl Immobilien



# STROBL

IMMOBILIEN SEIT 1925



### Familienhaus in München-Untermenzing

- 5 Schlafzimmer
- 3 Bäder
- Wohnfläche: ca. 185,5 m<sup>2</sup>
- Nutzfläche: ca. 48 m<sup>2</sup>
- Grundstück: ca. 336 m<sup>2</sup>
- Energiedaten: Bedarf, 106,00 KWh, Gas, Bj.2018

**Kaufpreis: € 1.278.000**



### Reiheneckhaus in Bestlage München-Trudering/Haar

- 4 Schlafzimmer
- 3 Bäder
- Wohnfläche: ca. 240 m<sup>2</sup>
- Nutzfläche: ca. 71 m<sup>2</sup>
- Grundstück: ca. 425 m<sup>2</sup>
- Energiedaten: Bedarf, 95,60 KWh, Gas, Bj, 2002/ 2018

**Kaufpreis: € 1.575.000**

T. 089.641 88 10 . immobilien-strobl.de

Unsere Kaufangebote sind provisionspflichtig, alle Kaufpreise zzgl. 3,57% inkl. 19% Käuferprovision.





## Kernsanierte Wohnimmobilien – das Beste aus zwei Welten

Die Modernisierung von Bestandsimmobilien kann in Zeiten knappen Wohnraums eine attraktive Alternative zum Neubau darstellen. Dabei kommt es darauf an, das Potenzial des bestehenden Objekts zu erkennen und durch geeignete Maßnahmen die heutigen ästhetischen wie technischen Ansprüche abzubilden. Die engagierten Teams von THE HEROLD HOMES und Mauerwerk Sanierungen sind Spezialisten für die professionelle und hochwertige Neugestaltung von Bestandsbauten. MünchenCITY hat mit den Inhabern der Unternehmen gesprochen.

**Worauf kommt es bei der Modernisierung von Bestandsimmobilien an?** Katja Herold: Zunächst achten wir auf offene und durchdachte Grundrisse, die speziell auf die heutigen Bedürfnisse von Familien zugeschnitten sind. Klare Linien, ausgesuchte Oberflächen, Farben, viel Tageslicht und die Liebe zum Detail stellen Grundprinzi-

pien bei der Modernisierung dar. Die Kombination von alten und neuen Elementen ist entscheidend dafür, dass unsere Objekte überaus einzigartig und charmant erscheinen. Und noch etwas: Wenn jemand unsere fertiggestellten Objekte betritt, merkt er nicht, dass er sich in einem 30 oder 40 Jahre alten Haus befindet.

**Wie läuft die Kernsanierung bei Ihnen ab?** Krzysztof Urban: Unser Team aus 30 Handwerkern aus unterschiedlichsten Gewerken hat in mittlerweile etwa 200 Sanierungsprojekten eine große Erfahrung bei Bestandsobjekten aufgebaut. Diese Erfahrung ist ausgesprochen wichtig für die professionelle und effiziente Ausführung unserer Projekte. In einem ersten Schritt finden die vollständige Entkernung und der Rückbau statt. Danach beginnen schrittweise die Realisierung der neuen Grundrisse und die Installation der neuen Haustechnik. Alle Objekte entsprechen nach der Sanierung den aktuellen

Anforderungen der Energieverordnung (EnEV). Auf die perfekte Ausführung legen wir besonderen Wert – daher wird auch die Umsetzung unserer Projekte vom TÜV-Süd begleitet.

### Für wen sind Ihre kernsanierten Objekte gedacht?

Dr. John Herold: Wie bereits erwähnt richten wir unsere Objekte aus eigener Erfahrung an den Bedürfnissen von Familien aus. Wir möchten, dass unsere Kunden ein Zuhause bekommen, welches sie vom ersten Tag an kompromisslos lieben. Unsere Häuser sind komplett einzugsfertig und beinhalten neben exzellenter Ausstattung auch hochwertige, moderne Einbauküchen, die Beleuchtung des Anwesens sowie die komplette Gartengestaltung. Es fehlt lediglich noch der Name am Klingelschild. Momentan bieten wir fertiggestellte Objekte in den Stadtteilen Harlaching, Trudering und Untermenzing über Strobl Immobilien an.

Von links: Krzysztof Urban,  
Dr. John Herold und Katja Herold

**THE HEROLD HOMES**  
**Real Estate Development GmbH**  
**Tel. +49 (0)89/30 70 27 80**

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





## Minimalistisch und funktional

– dafür steht die Marke Steininger

Die Handschrift von Martin Steininger erklärt sich in wenigen Worten: KLAR, SCHLICHT und PURISTISCH. Bekannt ist die internationale Marke Steininger für ihre Architektur- und Interior Konzepte sowie für die Konzeptionierung und Fertigung einzigartiger Küchen. Steininger verbindet internationale Designorientierung mit österreichischer Handwerkskunst. Minimalismus außen, volle Funktion innen. Materialien wie edle Hölzer, feinsten Naturstein, Aluminium oder urbaner Beton – ursprünglich auf der einen Seite, präzise Funktionalität und langlebige Details auf der anderen.

Martin Steininger setzt mit seinen modernen Interior-Designs und den High-End Architekturkonzepten neue Standards in Sachen Design und Qualität. In der eigenen Manufaktur werden die Produkte mit höchstem Anspruch geplant und gefertigt sowie Gesamtprojekte umgesetzt. Bei den Wohnkonzepten von Martin Steininger wird nichts dem Zufall überlassen. Möbel aus der eigenen Manufaktur

Martin Steininger



kombiniert er mit High-End-Marken. Dadurch entstehen einzigartige Konzepte von puristischer Modernität, luxuriöser Schlichtheit und Funktionalität. Die visionären Architekturkonzepte aus dem Haus Steininger sind bis ins kleinste Detail auf die Vorstellungen der Kunden abgestimmt und garantieren höchstmögliche Qualität in allen Projektstadien.

Das Traditionsunternehmen ist weit über die österreichischen Landesgrenzen hinaus bekannt mit Standorten in Hamburg, London, Beirut, Linz, Wien und St. Martin.

Immer am Puls der Zeit zu sein und niemals stehen zu bleiben, dafür steht Steininger. Auch 2019 darf man gespannt sein, denn Martin Steininger präsentiert sein neues Küchenmodell „Fold“ aus Metall. Soviel sei verraten: Stahl wird in einer speziellen Faltechnik zu einem Küchenobjekt geformt.  
[www.steinger-designers.at](http://www.steinger-designers.at)

Unverbindliche Darstellung aus Sicht des Illustrators. Energieausweis in Vorbereitung.



## WARUM IN DER STADT WOHNEN, WENN ES NUR 10 MIN. SÜDLICH VIEL SCHÖNER IST?

Sehr gute Anbindung und Infrastruktur, viel Ruhe und eine sichere Umgebung für Sie und Ihre Kinder, keine Engpässe an KiTa/KiGa-Plätzen, Grünflächen und ein gesundes und verkehrsberuhigtes Umfeld.

### Warum suchen Sie überhaupt noch in München?

**RIEGERHÖFE**

BAU-  
BEGINN IM  
MÄRZ!

**JETZT VOR ORT  
BERATEN LASSEN!**

VERTRIEBSBÜRO:  
RIEGERWEG 12  
82024 TAUFKIRCHEN

**MO. – FR. 15 – 18 UHR  
SA. – SO. 13 – 16 UHR**

**RIEGERHOEFE.DE**

**☎ 089 / 15 701 215**

126  
nah & fern

## Vor Anker bei den Winzern

Bei einer Weinkreuzfahrt im Mittelmeer mit dem SeaDream Yacht Club lassen sich edle Tropfen, spannende Winzer und exklusive Weingüter auf eine besonders angenehme Weise kennenlernen. Der Service auf dem maximal 112 Passagieren Platz bietenden Schiff ist dabei so legendär wie immer, getreu dem Motto der Reederei: „It's yachting, not cruising!“ ➔



*Andrea ist müde.*

Es waren wir, die ihn müde gemacht haben. Der beste Barkeeper der Welt, groß geworden in Bologna, schaut traurig aus verquollenen Augen. Es war etwa gegen 1:00 Uhr morgens, als wir an der „Top of the Yacht Bar“, Andreas Arbeitsplatz und Reich, einen letzten Dirty Martini bestellen wollten. Doch dann kamen diese beiden Pärchen aus Rio de Janeiro. Und sie fragten mit einem leichten Vorwurf in der Stimme: „Warum tanzt Ihr nicht?“ Ja, und dann haben wir getanzt. Und gesungen. Und weiter getrunken. Auch Andi. Und sein Kollege Carlos aus Lissabon. Der musste quasi bleiben. Als Übersetzer, weil die Brasilianer nicht so richtig viel Englisch verstanden. Als ich Stunden später in meine Kabine zurück wankte, dämmerte bereits der Morgen, am Horizont sah ich die Konturen der Küste Südtaliens, aber ich sah sie leicht verschwommen.

Jetzt sitze ich beim Frühstück an Deck, der Allgemeinzustand lässt noch zu wünschen übrig. Goran, mein aus



Pula in Kroatien stammender Kellner, hat natürlich längst mitbekommen, dass es gestern – oder heute? – etwas länger gedauert hatte. Während er sonst gerne einen Scherz macht und ein Gespräch sucht, lässt er mich jetzt in Ruhe und serviert wortlos, was mich wieder auf die Beine bringen wird: frischgepressten Orangensaft, einen starken Cappuccino mit zwei Espressi und frisch gehobelten Schokospänen auf der Crema, zwei Eier over-easy, kein Speck, kein Toast, etwas Obst: frische Maracujas, Mangos und Litschis. Er hat sich das gleich am ersten Tag gemerkt. Überhaupt kannten er und alle anderen Crew-Mitglieder von Beginn an meinen Namen. Woher eigentlich?

Dazu legt er eine kleine Zeitung mit deutschen Nachrichten auf den Tisch, eigens für die Passagiere der Sea-Dream II zusammengestellt. Als ich aufstehe, um mir etwas Räucherlachs zu holen, schnappt mir Goran den Teller weg und trägt ihn zu meinem Tisch: „Mr. Kast, das ist heute zu schwer für Sie“, sagt er mit dem freundlichsten Lächeln seit der Erfindung der Kreuzfahrt. ➔





Ich bin erst zwei Tage an Bord der SeaDream II, nicht einmal ein Drittel der Reise von Civitavecchia nach Piräus, von Italien nach Griechenland, liegt hinter mir. Und doch fühle ich mich an Bord schon wie zu Hause. Was allerdings nicht so sehr verwunderlich ist, wenn man bedenkt, dass unser Kahn maximal 112 Passagiere beherbergt, um die sich 95 Crew-Mitglieder kümmern. Und zwar rührend kümmern, 24/7, zu jeder Tages- und Nachtzeit, notfalls mit Körpereinsatz und Nachtschichten, siehe Andi und Carlos. Das Beste aber: Meine Woche auf dem Schiff ist nicht ausgebucht. Wir sind nur 59 Gäste! Und das kommt dann schon ziemlich nahe an den Slogan der norwegischen Reederei heran: „It’s yachting, not cruising!“

Eigentlich mag ich solche Werbesprüche ja nicht. Was ich wirklich möchte, ist eine eigene Yacht. Ja, ich gebe es gern zu: Ich hätte gern eine eigene Yacht, und sie dürfte ruhig etwas größer sein. Eine wie die Eclipse, das schneeweiß glänzende, schwimmende zweite oder dritte Zuhause des russischen Oligarchen Roman Abramowitsch. 2009 vom Stapel gelaufen, 162,5 Meter lang,

800 Millionen Euro teuer. Ich schaue mir auf [www.marinetraffic.com](http://www.marinetraffic.com) immer an, wo sie gerade liegt oder unterwegs ist. Das funktioniert auf der Website auch mit Fischkuttern und Frachtkähnen, macht aber deutlich weniger Spaß. 800 Millionen, das ist natürlich ein Tick zu teuer. Ich habe mir deshalb Mietyachten angesehen wie die Solandge. 85 Meter, jeder kann sie chartern, sofern er liquide ist. Aktuell: gut 90.000 Euro pro Woche, exklusive Treibstoff, Trinkgeldern für die Crew, Hafengebühren und anderem Kleinkram. Nun ja, auch noch nicht ganz meine Preisklasse. Andererseits ... Riesenkähne für 2.000 und mehr Passagiere sind so gar nicht mein Ding. Und Segelyachten mag ich nicht, weil man sich irgendwo immer den Schädel anhaut und alles doch recht beengt ist. Außerdem wird höchst selten richtig gesegelt. Meistens tuckert der Motor, weil der Wind mal wieder aus der falschen Richtung oder gar nicht bläst.

Und deshalb bin ich mit meinem Aufenthalt an Bord der SeaDream II sehr, sehr zufrieden. Er kommt meinem Traum von der Yacht, ohne diese besitzen und bezahlen zu müssen, schon sehr nahe. Vor allem hat sich Sea-

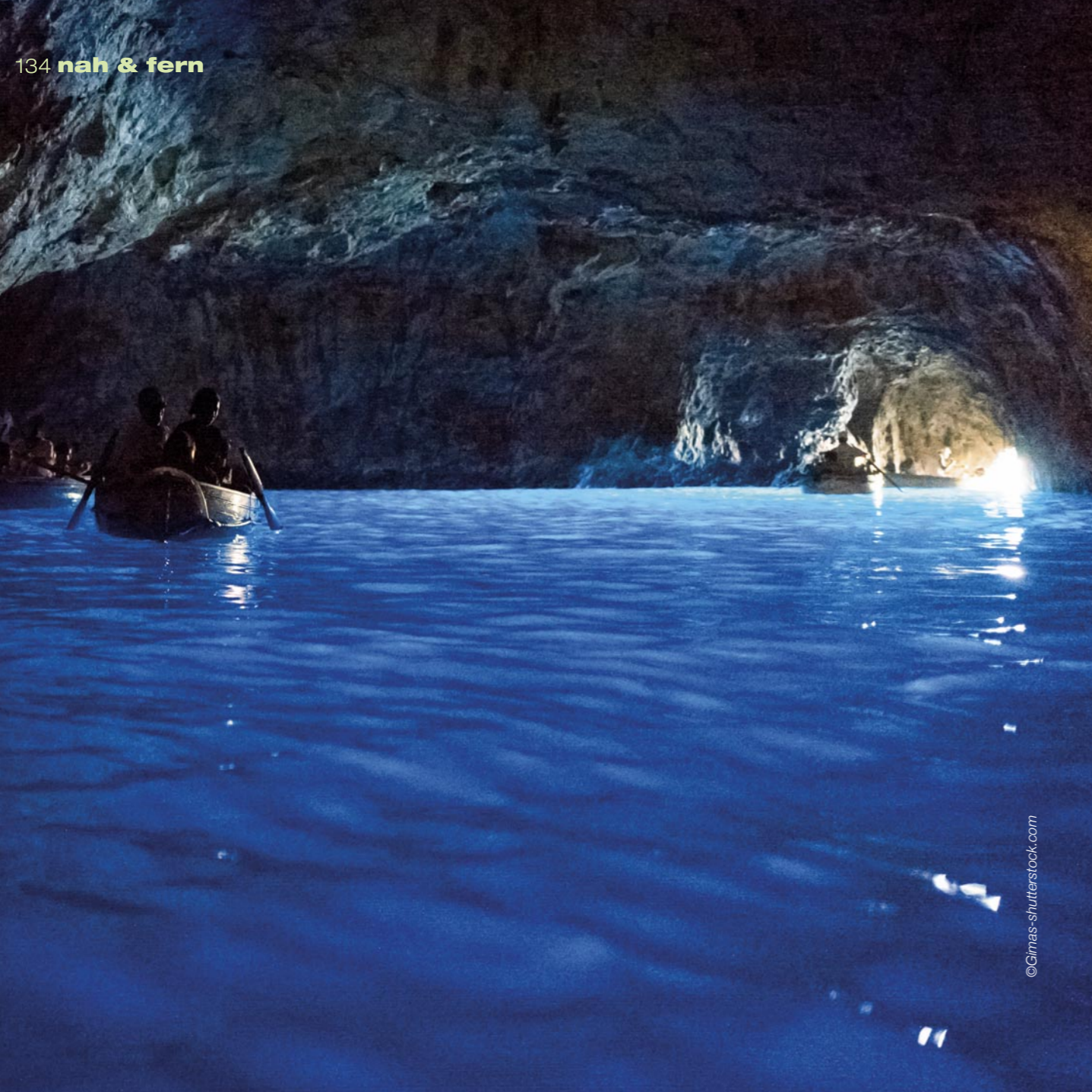


Dream etwas Neues einfallen lassen. Es gibt seit Sommer 2016 erstmals Weinreisen. Das bietet sich an, denn zwischen Juni und Oktober cruisen die beiden Yachten SeaDream I und SeaDream II im Mittelmeer, wo es sich gar nicht vermeiden lässt, dass man in die Nähe berühmter Weinbaugebiete kommt. Im Herbst geht es dann wieder über den großen Teich in die Karibik, wo Rum-Tastings natürlich besser passen würden. Vielleicht wird das ja das nächste große Thema, schließlich ist Rum das neue Kultgetränk, der neue Gin sozusagen.

Sieben solcher einwöchigen Weinreisen hat SeaDream auch 2017 wieder angeboten, bei denen sich nicht alles, aber vieles um edle Tropfen drehte. „Einen Ort lernt man am besten durch Einheimische, Essen und Wein kennen“, meint Bob Lepisto, Präsident des SeaDream Yacht Clubs. Inkludiert im Preis ist das bei SeaDream übliche All-inclusive-Angebot, das unter anderem (fast) alle Getränke und Speisen an Bord, zahlreiche Aktivitäten sowie Trinkgelder enthält. Dazu gibt es bei den Weinreisen aber noch viele Extras, teilweise gegen Aufpreis: Weinproben und Vorträge an Bord, Landausflüge zu Weingütern, spezielle Wine Pairings zu ausgesuchten Abendmenüs, ein Winzerdinner und die Betreuung durch eine „Weindirektorin“, die SeaDream extra dafür eingestellt hat.

Das alles klingt sehr engagiert und nachhaltig und nicht nur nach einer flüchtigen Marketing-Idee, weil mal wieder eine neue Sau durchs Dorf getrieben werden muss. Natürlich, auch andere Reedereien hatten sich schon auf vergorenen Traubensaft fokussiert. Weinproben gibt es auch auf den Aida-Dickschiffen. Und Themen-Kreuz-





©Gimas-shutterstock.com

fahrten haben eben generell Konjunktur. Kein Hobby, kein Steckenpferd wird da ausgespart. Aber es ist natürlich ein gewisses Risiko, so gezielt auf Wein zu setzen und den Rebensaft zum roten Faden, zum Thema einer ganzen Reihe von Reisen zu machen. Denn nicht jeder ist ein Weinliebhaber und -kenner. Da gibt es vielleicht Hemmschwellen zu überwinden, wenn man eine eloquente Degustationsnotiz vor versammeltem Publikum vortragen soll, noch dazu in Englisch, der Bordsprache.

Eine weitere Herausforderung: Bei parallel stattfindenden Landausflügen muss man sich für oder gegen den Wein entscheiden, so wie wir jetzt: zwischen einem Besuch der Ruinen von Pompeji nahe Neapel und einer Visite der Azienda Vinicola Sorrentino, wo man den legendären „Vigna Lapillo“ Lacryma Christi kosten könnte. Unsere neuen Freunde aus Rio und einige der nordamerikanischen Gäste entscheiden sich natürlich für Pompeji – schließlich sind sie zehn Stunden und mehr im Flieger gesessen, bis sie endlich in „Old Europe“ ankamen. Da will man sich so ein kulturelles Highlight nicht entgehen lassen, was mehr als verständlich ist. Leider kommt aber deshalb die Mindestteilnehmerzahl für den Besuch des Weinguts nicht zustande, was natürlich auch daran liegt, dass wir nur 59 Gäste an Bord sind. Wie sagen die Brexit-Briten: „You can't have the cake and eat it!“ Okay, gehen wir eben hoch zu Andi an

die Bar. Die Kopfschmerzen sind verflogen und eigentlich spricht nichts gegen einen leichten Longdrink.

Vielleicht muss man das einfach locker sehen: Bei einer Luxury Cruise geht es ja auch ums Loslassen, die Selbstbelohnung und das Vergnügen. Nicht jede Reise muss

eine (Wein-)Bildungsreise sein. Weil ich aber eben doch ein neugieriger Mensch bin, melde ich mich in Capri für den Besuch der berühmten Blauen Grotte an. Um es kurz zu machen: Für 89 US-Dollar dreht man mit einem schlecht gelaunten Bootsmann ein oder zwei Runden in der zugegebenermaßen schön illuminierten Grotte. Das Ganze ist nach fünf Minuten vorbei. Eine Touristenfalle par excellence. Und ich Reiseprofi bin darauf hereingefallen. Selber schuld! Zum Trost melde ich mich nachmittags für das (kostenlose) Wassersportprogramm an: Am hinteren Ende der Yacht wurde die „Heckklappe“ heruntergelassen und es stehen tolle Spielsachen bereit: Jetskis, ein Motorboot mit Wasserskiausrüstung, SUP-Boards, Seekajaks und ein sogenanntes „Banana Boat“. Auf diesem roten Gummiteil können bis zu vier Leute Platz nehmen und sich von einem Motorboot so schnell ziehen lassen, bis alle kopfüber ins Wasser purzeln. Ich entscheide mich jedoch für den Jetski. Denn ich habe in etwa einem Kilometer Entfernung eine große Privatyacht entdeckt, an die ich mich etwas näher heranpirschen möchte. Vielleicht wäre die ja was für mich? ➔



Die Wassersport-Crew schüttelt jedoch den Kopf: „Bitte in Sichtweite bleiben. Bitte hinter dem Schiff fahren. Und möglichst nicht mit dem Jetski andere Wasserfahrzeuge rammen.“ Sicherheit geht vor, ich hab's verstanden. Muss ich mir die Privatyacht wohl ein andermal anschauen.

Am nächsten Tag macht die Crew langsam Ernst mit dem Thema Weinreise. Die SeaDream II schaukelt sanft in den Wellen in der Bucht vor Taormina. Die dahinterliegenden Hügel Siziliens und der alles überragende Ätna werden vom weichen Licht des frühen Abends umschmeichelt. Die Gäste der Yacht haben es sich rund um den Pool bequem gemacht, genießen den Blick auf die Fischerboote und das Treiben an Land. Es ist der perfekte Augenblick für einen Sundowner oder „Bubbles“, einen guten Schluck Champagner. Doch Salvino Benanti soll den Passagieren Geschmack auf etwas anderes machen, auf die Weine seiner Familie. Und deshalb wechselt er jetzt in den klimatisierten Salon, wo er für seine Verkostung bereits alles vorbereitet hat. Die Gäste folgen

ihm etwas träge und zögerlich. Nein, einen leichten Job hat Salvino Benanti da nicht übernommen.

Eine halbe Stunde später vermisst niemand mehr einen Cocktail. Denn der charismatische Winzer versteht es, spannend und in perfektem Englisch die Geschichte seiner Familie zu erzählen und ganz nebenbei seine ausdrucksstarken Weine zu präsentieren. Die Cantina Benanti wird heute von Salvino und seinem Zwillingenbruder Antonio (41) geführt. Doch der Meister im Hintergrund ist noch immer der Vater, Dr. Guiseppe Benanti (70), der eine der größten Pharmafirmen Italiens aufgebaut und damit die finanzielle Basis für die entspannte Beschäftigung mit dem Wein geschaffen hat. Seine Familie besaß zwar seit dem späten 18. Jahrhundert Reben, doch so richtig professionell stieg sie erst 1988 in das Geschäft mit dem Wein ein. Als die Zwillingssöhne aus dem Ausland zurückkehrten – sie lebten als Unternehmensberater und Investmentbanker in London und Zürich –, hatten diese einen überzeugenden Plan im Gepäck: Mit traditionellen sizilianischen Rebsorten wie der weißen Carricante-Traube, dem stark tanninhaltigen Nerello Mascalese und dem weicheren und fruchtigeren, an Negroamaro oder Primitivo erinnernden Nerello Capuccio wollten sie international anerkannte Weine kelteren. Nur drei von 120 Weingütern am Ätna trauen sich, ausschließlich auf diese lokalen Rebsorten zu setzen. Die Benantis verzichten außerdem auf den Ausbau in Holz. ➔

*Die Benantis haben in Sizilien eines der besten Weingüter aufgebaut und sind inzwischen auch international erfolgreich.*



*Kulinarik auf hohem Niveau wird bei SeaDream großgeschrieben. Chefkoch Alistair Solomons (unten im Bild) ist für die Menüs verantwortlich. Wenn es geht, kauft er in den Anlegelhäfen frische Lebensmittel und frischen Fisch ein.*





Inzwischen wird niemand mehr bestreiten, dass sie damit Erfolg haben. Der Gambero Rosso kürte die Cantina Benanti 2007 zu Italiens Weingut des Jahres, das US-Magazin „Wine & Spirits“ nahm sie in seine weltweiten Top 100 auf, vom „Wine Spectator“ und vom „Decanter“ gibt es regelmäßig Lob und Auszeichnungen. Dazu exportieren die Benantis ihre Flaschen in die halbe Welt und sind auch finanziell erfolgreich. Nicht zuletzt sind die Benanti-Weine hervorragende Begleiter zu einem original sizilianischen Menü, wovon wir uns am späten Abend überzeugen dürfen: Der Nerello Cappuccio zum Beispiel passt ganz hervorragend zu Spirelli mit frischen Trüffeln und Waldpilzen. Und weil die Benantis selbst keine Süßweine (wie den in Sizilien bekannten Malvasia) anbauen, haben sie für das Dessert eine Crème brûlée mit untergerührten Himbeeren und einen Orangenlikör (Amaro Amaro) der Nachbarn mitgebracht. „Was für ein gelungenes Pairing“, schwärmen meine Tischnachbarn aus Rio de Janeiro. Später am Abend wollen sie wieder tanzen. Aber das ist eine andere Geschichte ...

Das Konzept des SeaDream Yacht Clubs, an den Küsten des Mittelmeers entlangzuschippern und bei Degustationen an Bord und Landausflügen den Passagieren jene Winzer und Weingüter näherzubringen, von denen sie zu Hause vielleicht schon so manche gute Flasche genossen haben, scheint also aufzugehen. Und es passt sehr gut zum hohen Anspruch, den sich der 2001 von dem Norweger Atle Brynstad gegründete SeaDream Yacht Club selbst gesetzt hat. Seine beiden Schiffe SeaDream I und SeaDream II sind kaum länger als luxuriöse Privatyachten. Der Service ist Weltklasse, das Publikum

an Bord international und mit einem Durchschnittsalter von 49 Jahren deutlich jünger als auf klassischen Kreuzfahrten. Kinder sind eher selten. Dank der geringen Größe können die SeaDream-Yachten auch kleine Häfen anlaufen und bieten so selbst weitgereisten Weltbumblern neue Eindrücke.

Weil der Landausflug zum Weingut nahe Sorrent nicht zustande kam, hatte der aus Kapstadt stammende Chefkoch der SeaDream II, Alistair Solomons, einen kulinarischen Spaziergang durch die Gassen der Altstadt organisiert, ohne Zusatzkosten. Für uns Europäer, die wir regelmäßig nach Italien reisen, war das zwar nicht sehr exotisch, doch für die amerikanischen und südamerikanischen Gäste und für die Drei-Generationen-Familie aus Hongkong eine nette Zugabe und eine gute Gelegenheit, sich anzuschauen, wie Limoncello hergestellt wird und welche Zitronen dafür am besten geeignet sind. Der Patron der Manufaktur wusste natürlich, was seine Kunden von ihm erwarten, und schmetterte Dean Martins Klassiker „That's Amore“ in die Runde. Eine Antipasti-Verkostung und ein Gelato-Stopp gehörten natürlich auch zu dem Rundgang, was angesichts der Völlerei an Bord eine zusätzliche Herausforderung bedeutete. Aber egal, die Botschaft war angekommen: Die Crew, jeder an Bord, ist bereit, die berühmte Extrameile zu gehen, um den Gästen die Reise so angenehm wie möglich zu machen.

In Taormina klappte es dann endlich mit der Weingut-Tour. Wir fuhren auf 700 Meter hinauf zur „Barone di Villagrande“, dem ältesten Weingut am Ätna (seit 1727).





*Die ausgebildete  
Sommelière  
Ida Elisabeth  
Dønheim ist  
Wine Director  
der SeaDream.*

Alfonso Caltagirone baut hier ausschließlich die einheimische Etna-Traube an, aus der er einen Roten, einen Rosé, einen Weißen und einen Frizzante gewinnt. Aufgrund der Höhenlage erinnern die Weine weit mehr an Cool-Climate-Gewächse, als man das im ansonsten heißen und sonnenverwöhnten Sizilien vermuten würde. Außerdem haben die früheren Ausbrüche des Ätna und die Flussrichtung der Lava sehr unterschiedliche Terroirs geschaffen, die den Weinen einen jeweils eigenen Charakter verleihen. Die Fahrt zum Weingut hatte sich zwar etwas in die Länge gezogen, aber am Ende waren alle zufrieden. Die Barone-Weine mundeten vorzüglich. Und die getrockneten Tomaten und die anderen kleinen

Schweinereien, die dazu gereicht wurden, schmeckten so herrlich aromatisch, wie sie eben nur hier in Sizilien schmecken können.

Die Frau, die diese Geschichten rund um den Wein an Bord organisiert, heißt Ida Elisabeth Dønheim. Die in der Nähe von Trondheim geborene Norwegerin ist seit September 2015 Wine Director bei SeaDream. Als ausgebildete Sommelière und Köchin bringt die Ex-Chefin eines Boutiquehotels alles mit, was man für den Job wissen muss. Sie wählt die (im Preis inbegriffenen) Weine und Champagner aus, die täglich zu den Mahlzeiten ausgeschenkt werden. Sie ist verantwortlich für die gut 150 Positionen zählende (kostenpflichtige) Weinkarte an Bord, die sehr international gehalten ist, um dem ebenso kosmopolitischen Publikum gerecht zu werden. Sie holt Winzer an Bord für Verkostungen, Vorträge und spezielle Dinner mit Weinbegleitung. Sie bestimmt, welche Weingüter bei Landausflügen angesteuert werden und welche Flaschen für das Degustationsmenü des Chefkochs auf den Tisch kommen. „Die Basis meiner Arbeit ist natürlich das erstklassige Essen an Bord der Zwillingsyachten SeaDream I und Seadream II“, räumt die Norwegerin ein. „Ohne diesen hohen kulinarischen Anspruch würde ein solcher Fokus auf Weine keinen Sinn ergeben.“ Damit hat sie zweifellos Recht. Die Küche hält ein anständiges bis sehr gutes Niveau, wenngleich man keine Hauben- oder gar Sterneküche erwarten sollte.

Den gesamten nächsten Tag verbringen wir auf hoher See zwischen Sizilien und Griechenland. Mitten im blauen Nichts stellt Kapitän Torbjørn Lund, der aussieht



*Alles dreht sich um Reben: Die Frau, die diese Geschichten rund um den Wein an Bord organisiert, heißt Ida Elisabeth Dønheim (linke Seite). Barone di Villagrande heißt das älteste Weingut am Ätna – die Trauben gedeihen hier in einem Mikroklima auf 700 Metern über dem Meer.*





wie eine etwas kürzer geratene Version von Richard Branson, die Motoren aus und lässt das Schiff treiben – an Ankern ist bei 2.000 Meter Wassertiefe schließlich nicht zu denken. Und dann bittet er zum Bad im Meer. Viele sind es nicht, die sich trauen, bewacht von einem Motorboot. Es bläst zwar kein starker Wind, aber die Dünung ist hier draußen auf offener See doch beträchtlich. Dafür ist das Wasser kristallklar und hat zudem die perfekte Temperatur. Wir genießen das Ausgesetztsein, die zwei Kilometer Wasser unter dem Hintern, bis jemand von dem Film „Open Water“ zu erzählen beginnt, der bekanntlich nicht gut endet. Schnell schwimmen wir zur Plattform zurück.

Ein solcher Ruhetag auf offener See und ohne Landgänge ist auch perfekt dafür geeignet, sein Weinwissen zu vertiefen. Wine Director Ida hat deshalb Sebastian Bredal an Bord geholt, Norweger wie sie, und einer von rund 300 Masters of Wine weltweit. Bredal ist als Importeur für den norwegischen Markt ständig auf der Suche nach neuen, spannenden Weinen und Erzeugern. Und er hat wie Ida ein Faible für deutsche Rieslinge, die den Norwegern besonders gut zu munden scheinen. Bredal hat deshalb die bekannten Weißweine der Familie von Winning aus Deidesheim in der Pfalz mitgebracht, die er selbst in Norwegen vertreibt. Für viele Gäste aus Übersee sind das in der Tat sehr exotische Weine. Und sie auf dem Mittelmeer von einem Norweger erklärt und ser-

viert zu bekommen, ist natürlich noch exotischer. Einige hätten sich da vielleicht lieber regionale Weine aus Süditalien oder Griechenland gewünscht. Doch die anfängliche Skepsis weicht schnell heller Begeisterung, als Bredal den 2015er Paradiesgarten, den Pechstein GG 2014 und sogar den legendären Ungeheuer GG 2014 einschenkt, den er mit einem Schmunzeln mit „Monster“ übersetzt. Nun, das cremige, fast buttrige und so gar nicht Riesling-typische „Monster“ überzeugt wirklich alle und erinnert die Amerikaner an einen im Eichenfass gereiften Chardonnay aus Kalifornien. Am Ende sind alle glücklich mit der Präsentation und Ida kann aufatmen. Denn sie betritt in dieser Premiersaison, in der der SeaDream Yacht Club erstmals Weinreisen im Mittelmeer anbietet, eben auch Neuland. Einiges muss sich da erst noch einspielen, einiges wird sie in der kommenden Saison vielleicht wieder ändern.

Am Abend lasse ich mir zum ersten Mal ein balinesisches „Dream Bed“ auf dem Oberdeck herrichten und nehme mir fest vor, dieses Open-Air-Angebot auch wirklich zu nutzen und mich nicht wieder von Andi und den Brasi-





lianern breitschlagen zu lassen. Tatsächlich liege ich um Mitternacht in meinem Traumbett, trage meinen Sea-Dream-Schlafanzug, genieße den lauen Wind im Gesicht und bewundere den Sternenhimmel, der hier durch keine künstlichen Lichter verunreinigt wird. La vita è bella – ich muss zugeben, dass es selbst auf meiner erträumten Privatyacht nicht schöner sein könnte. Zumal ich heute Nachmittag beim Empfang des Kapitäns eine halbe Dose sibirischen Kaviar allein ausgelöffelt habe.

Am nächsten Morgen sind wir bereits in Griechenland, ankern in der idyllischen Bucht von Fiskardo auf der Insel Kefalonia. Andere Kreuzfahrtschiffe sucht man hier vergeblich, denn sie sind zu groß, um hier navigieren zu können. Um nach den vielen Weinproben und Degustationsmenüs wieder etwas in die Gänge zu kommen, leihe ich mir eines der Mountainbikes, die „meine“ Yacht an Bord hat, und verbrenne endlich wieder einmal Kalorien. Auf die Uhr schauen muss ich dabei nicht. Denn wenn ich den „Tender“, das Transferboot, das zwischen Yacht und Hafen pendelt, einmal verpasse, kommt das nächste spätestens in 15 Minuten. Ein schöner Service, der einem das Gefühl gibt, vollkommen unabhängig zu sein. Ich mache mit meinem Rad deshalb eine ausgedehnte Pause in einer einsamen Bucht, schwimme im türkisblauen Wasser und genieße es, einmal weg von der Gruppe und allein zu sein. 59 Gäste – das ist wirklich nicht viel. Die meisten davon habe ich kennengelernt, mich mit einigen angefreundet. Und doch merke ich, dass ich wohl nicht für wirklich große Schiffe geschaffen bin.

Die Weine der Region lassen wir übrigens links liegen, ebenso wie jene aus Galaxidi nahe Delphi, das wir als nächstes Ziel ansteuern. Wir haben dabei nicht das Gefühl, viel zu versäumen, denn die griechischen Winzer haben sich in jüngster Zeit nicht gerade als Reformer und junge Wilde hervorgetan, sieht man einmal von Santorin ab. Und dann steht auch schon das letzte Highlight unserer Wein-Cruise auf dem Programm: die Durchfahrt durch den Kanal von Korinth, der den Peloponnes vom griechischen Festland trennt. Unser Kapitän kündigt an, dass wir noch eine gute halbe Stunde warten müssen, weil wir Gegenverkehr haben, der zuerst drankommt. Uns macht das gar nichts aus. Die Stimmung an Bord in der untergehenden Sonne und dem unwirklichen Licht ist ausgezeichnet. Andrea und Carlos haben sich eine griechische Toga übergeworfen und einen Lorbeerkranz aufs Haupt gesetzt. Sie servieren gekühlten Ouzo und griechische Leckereien. Und wenn sie gerade einmal nichts zu tun haben, tanzen sie einen Sirtaki. Die neuen Freunde aus Rio sind dazugekommen und machen natürlich mit – Brasilianer müssen tanzen. Immer, überall. Und sie hatten gestern Abend mit uns gemeinsam auf der Großleinwand auf dem Pooldeck den Klassiker „Alexis Sorbas“ mit Anthony Quinn angeschaut, den sie bis dato nicht kannten. Es ist ein melancholischer Film, aber auch ein Streifen, in dem viel gefeiert wird. Und das hat ihnen sehr gut gefallen.

Inzwischen ist unser Boutiqueschiff in den Kanal von Korinth eingefahren, oder besser: Ein Schlepper zieht uns vorsichtig durch diesen schmalen Einschnitt im Fels hin-





durch, denn viel Platz ist da nicht auf beiden Seiten. Fast kann man die Wände berühren, so nahe kommen wir diesen. Inzwischen ist es fast dunkel und die Lichter unserer Yacht machen sich besonders schön in dem engen Kanal. Als wir diesen verlassen, hat sich auf mein Gesicht bereits ein sanftes Lächeln gelegt – der dritte Ouzo tut seine Wirkung. Zum Glück geht es bei SeaDream leger zu. Es gibt einen sehr lockeren Dresscode, der als „Yacht casual“ bezeichnet wird, soll heißen: eine ordent-

liche Hose und ein ordentliches Hemd genügen, vielleicht noch ein Jacket, aber eben kein Anzug und keine Krawatte, schon gar kein Smoking.

Oder eben eine Toga. So eine, wie Andy sie trägt. Er ist inzwischen oben in seiner Bar, schnippelt Zitronen, bereitet seine eigenen Cocktailkreationen vor. Dass wir uns auf einer

Wein-Cruise befinden, ist uns irgendwie abhandengekommen.

Uns steht der Sinn nach härteren Sachen. Wir wollen feiern, bis der Morgen graut, bis wir im Hafen von Piräus ankommen. Und über das böse Erwachen wollen wir noch gar nicht nachdenken. Vermutlich wird Goran neben meinem Frühstückstisch stehen und sagen: „Mr. Kast, dieser Teller ist aber wirklich zu schwer für Sie.“ ■

## i

### Weinreisen mit dem SeaDream Yacht Club

Bis Oktober gibt es noch mehrere einwöchige Weinkreuzfahrten rund ums Mittelmeer, bei denen sich alles um edle Tropfen dreht. Die Weinreisen sind ab 4.130 Euro pro Person buchbar (zzgl. An- und Abreisekosten), basierend auf einer Doppelbelegung. Inkludiert ist das All-inclusive-Angebot, das unter anderem (fast) alle Getränke und Speisen an Bord, zahlreiche Aktivitäten sowie Trinkgelder enthält. Im Winterhalbjahr sind die beiden SeaDream-Yachten in der Karibik unterwegs. Die Überfahrten zwischen Mittelmeer und Karibik können ebenfalls gebucht werden – dabei ist auf dem offenen Atlantik besonders viel Zeit für Weindegustationen. Weitere Informationen unter [www.seadream.com](http://www.seadream.com)



### Die Auerdult in München

Viel mehr Münchner Tradition geht nicht. Ob Laierkastenmann, kleines Riesenrad, die Antiquitätenstände oder Steckerlfisch – Wir machen Lust auf viermal Auerdult 2019 ©Stephanie Bräuer



### Sporttrend E-Bike

Radlpower mit Unterstützung, was macht ein gutes E-Bike aus? Nur was für Rentner oder auch für sportlich aktive Radler?

©Riese & Müller GmbH

Die nächste Ausgabe erscheint im Mai 2019

## Impressum

**Verlag** MünchenSüd Verlag GmbH, Bavariafilmplatz 3, 82031 Grünwald, Telefon: 089/666271-16 [redaktion@muenchensued.de](mailto:redaktion@muenchensued.de), [www.muenchensued.de](http://www.muenchensued.de) **Geschäftsführer** Sabina Würz, Rudolf F. Würz **Chefredaktion** Sabina Würz **Redaktion** Anja Zahm **Redaktion Szene** Fabio P. Meggle, Maximilian Würz **Art Director** Ruben Kabalo **Anzeigen** Anja Zahm **Fotos** shutterstock.com **Autoren** Stephanie Bräuer, Dr. Günter Kast, Wolfgang Kehl, Tina Lindner, Angela Müller **Lektorat** Monika Thiele



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



## Mobile Champagner- und Eventbar



Anfrage und Buchung unter: Florian Ehrenberg +49 (0)151 580 22 649 oder [ehrenberg@skullclub.de](mailto:ehrenberg@skullclub.de)