01/10

LEBEN und Stil

München-Süd

GRÜNWALD · PULLACH · SOLLN · STRASSLACH

geschmackvoll
gewürzter, krosser Salzkuchen
von Ingo Holland

hautnah
Robert Maras geht beim FC Bayern
München auf Körbejagd

gewinnen
Sie 3 Tage in einer Welt aus
1001 Nacht in den Alpen

Duftwelten

BMW
Niederlassung
München

www.
bmw-muenchen.de

Freude am Fahren

DIE SCHÖNSTE FORM VON DYNAMIK.

Das klingt nach Vorfreude: Die neue BMW 5er Limousine beeindruckt durch ihr elegantes und klares Design schon auf den ersten Blick. Details wie eine große Niere, die lange Motorhaube und die coupéhafte Dachlinie verleihen der neuen BMW 5er Limousine einen eleganten und zugleich dynamischen Ausdruck. Diese Dynamik setzt sich beim Fahrgefühl fort: Erleben Sie Agilität, Wendigkeit und noch mehr Komfort – im effizientesten und somit umweltfreundlichsten Automobil seiner Klasse. Wir präsentieren Ihnen am 20. März nicht nur exklusiv die neue BMW 5er Limousine, sondern haben auch für das passende Rahmenprogramm gesorgt. Wir freuen uns auf Ihren Besuch in der Filiale Solln der BMW Niederlassung München.

HERZLICHE EINLADUNG ZUR PREMIERE DER NEUEN BMW 5er LIMOUSINE. 20. MÄRZ, 10.00 BIS 17.00 UHR, DRYGALSKI ALLEE 35.

BMW EfficientDynamics
Weniger Verbrauch. Mehr Fahrfreude.

Filiale Solln
Drygalski Allee 35
81477 München
Telefon 089 / 35 35 - 50

BMW Niederlassung München
www.bmw-muenchen.de

Die Magie der Düfte

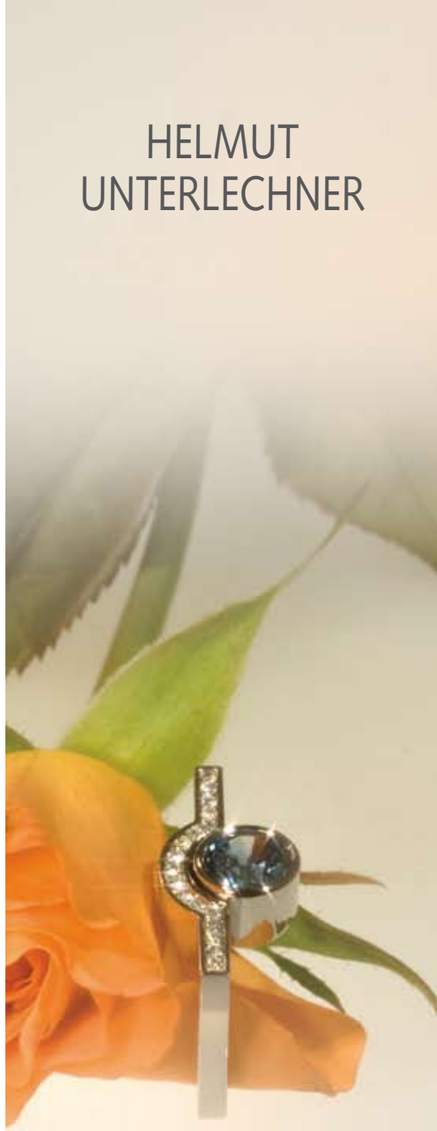
Wer kennt das nicht? Durch einen bestimmten Geruch sehen wir uns schlagartig um Monate oder gar Jahre zurückversetzt und Ereignisse, an die man lange nicht gedacht hat, sind plötzlich so lebhaft als wären sie gestern passiert. Andauernd erreichen uns auf diese Weise aufregende Botschaften und beeinflussen unseren Alltag. Längst haben auch Marketingexperten die subtile Wirkung von Düften erkannt. Das „Nasenteam" bei Audi weiß ganz genau, wie ein Neuwagen zu riechen hat und sorgt dafür, dass dies auch möglichst lange so bleibt. Den richtigen Riecher hatte auch Robert Maras hinsichtlich seiner Karriere, denn der Basketballprofi blickt auf zahlreiche berufliche Erfolge zurück. LEBEN+Stil hat den 2,15-Meter-Mann zu einem sehr persönlichen Gespräch getroffen. Dieses Mal laden wir zwei Leser in eine (Duft-) Welt aus 1001 Nacht ein: Im Hotel Hochschober in Österreich erwarten Sie drei Tage Wellness und selbstverständlich kulinarische Genüsse der Spitzenklasse. Die Selben bereitet Gewürzmüller Ingo Holland wieder für Sie zu und zeigt, wie man aus einfachen Zutaten und aromatischen Salzen schnell einen erlesenen Gaumenschmaus zaubert. Die frischesten Zutaten für dieses Gericht und eine reiche Auswahl an weiteren Köstlichkeiten sind auf den Wochenmärkten im Münchner Süden zu finden.

In diesem Sinne freut sich LEBEN+Stil mit Ihnen auf ein abwechslungsreiches Jahr voller inspirierender Düfte!

Andrea Huber
Redakteurin

Verlag und Herausgeber medienwerkzeuge GbR, Emma Schmidbauer, Angus G. Spelthahn, Bleibtreustraße 26, 81479 München, Telefon (089) 189 39 64-0, Telefax (089) 189 39 64-19 **E-Mail** lebenundstil@medienwerkzeuge.de **Internet** www.medienwerkzeuge.de
Anzeigenverkauf Emma Schmidbauer (verantwortlich), Dagmar Richter – anzeigen@medienwerkzeuge.de **Art Director** Josef Strasser – gestaltung@medienwerkzeuge.de
Redaktion Angus G. Spelthahn (verantwortlich), Erwin Deprosse, Mirjam Hauck, Ingo Holland, Andrea Huber, Dr. Nicole Schaenzler, Thomas Winklmaier - redaktion@medienwerkzeuge.de
Druck Mediahaus Biering GmbH **Bildnachweis** drom fragrances: Titel/17, Robert Maras - Mike Gangkofner: 12/13, Fritz Fischer – Ernst Wukits: 20, Fritz Fischer GmbH: 20, Michael Greis – Erdinger Weißbräu: 20, Yaron Herman – Jean-Michel Sabatier: 22, Alice Sara Ott – Felix Broede: 22, Sebstian Manz – Christine Scheider: 22, Gémeaux-Quartetts – Tomasz Trzebiatowski: 22

Es gelten die Anzeigenpreisliste 01/10 sowie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos keine Gewähr. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet und Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-Rom, DVD-Rom etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlags. Die (redaktionell) werbenden Unternehmen tragen alleine die Verantwortung für den Inhalt und die rechtliche Zulässigkeit der für die Insertion zur Verfügung gestellten Text- und Bildunterlagen sowie der zugelieferten Werbemittel. Der Inserent stellt den Verlag im Rahmen seines Anzeigenauftrags von allen Ansprüchen Dritter frei, die wegen der Verletzung gesetzlicher Bestimmungen entstehen können. Ferner wird der Verlag von den Kosten zur notwendigen Rechtsverteidigung freigestellt. Alle Rechte liegen beim Verlag.



HU

GOLDSCHMIEDE
HELMUT UNTERLECHNER
DIEFENBACHSTRASSE 39
81479 MÜNCHEN
TELEFON 0 89 / 22 16 94

Wochenmärkte im Münchner Süden

Frisch und knackig

Ländliche Idylle mitten in der Stadt: Märkte bieten abseits der Hektik riesiger Supermärkte eine entspannte Gelegenheit, leckeres Obst und knackiges Gemüse sowie gut gereiften Käse, Fleisch und Wurst von heimischen Tieren einzukaufen. Wer über einen Markt geht, kann den vielfältigen Duftnoten, die ihn umwehen und zum stehen bleiben einladen, kaum widerstehen – seien es die frischen Zitrusfrüchte aus dem Süden oder die feinen Kräuter der Provence. Farbenfroh, wohlriechend und den Frühling herbeisehnend machen auch die Blumenstände mit Gerbera, Tulpen und Rosen den Bummel über den Marktplatz zu einem sinnlichen Erlebnis.
Märkte sind aber immer auch mehr als eine Ansammlung von vielfältigen Verkaufsständen. Sie beleben die Plätze und machen sie erst attraktiv. Märkte sind das schlagende Herz jeder Stadt – und damit ein beliebter Ort der Begegnung und der Kommunikation. Man trifft sich, um mit dem Verkäufer hinter dem Stand die neusten Nachrichten auszutauschen oder auch nur um ein nettes Pläuschchen mit der Nachbarin zu halten. Und danach geht man informiert, gut gelaunt und vor allem bepackt mit Tüten und Körben voll frischer Ware wieder nach Hause.
Einer der ältesten, größten und bekanntesten Märkte in Deutschland ist der Münchner Viktualienmarkt. Seit mehr als 200 Jahren können hier Einheimische und Touristen Viktualien einkaufen - auf deutsch: Lebensmittel. Der außergewöhnliche Name ist einfach die lateinische Übersetzung des Wortes. Der Name entstand im 19. Jahrhundert, also in einer Zeit, in der es schick war, deutsche Begriffe zu latinisieren. Heutzutage würde der Viktualienmarkt wahrscheinlich einfach „Food-Market" heißen – oder eben Supermarkt.

Auch im Münchner Süden gibt es traditionsreiche Märkte, die ein großes Angebot an frischen regionalen aber auch weitgereisten Lebensmitteln bieten. Probieren Sie sie doch einmal aus. Die hiesigen Wochenmärkte sind auf alle Fälle mehr als einen Besuch wert.

Rosenstraße 3
82049 Pullach
bei München

T: 089.520 33 400
Mo.-Fr. 10-19 Uhr
Sa. 10-14 Uhr

Fiffi & Co
SEIT 2004

ERNÄHRUNG · AUSSTATTUNG · PFLEGE

Feine Kost in Lebensmittelqualität aus der Fiffi &Co-Manufaktur
Hochwertige und schöne Ausstattung von ausgesuchten Partnern
Professionelle Pflege im hauseigenen Wellnessbereich

medienwerkzeuge
WERBE.AGENTUR.VERLAG

VISITENKARTEN
FIRMENLOGOS
BRIEFBÖGEN FLYER
PLAKATE ANZEIGEN
KUNDENMAGAZINE
INTERNETSEITEN
UND VIELES MEHR
Telefon 0 89/189 39 64-0

www.medienwerkzeuge.de

Zeit für einen neuen Auftritt!

AUSTRÄGER GESUCHT.

Damit LEBEN+Stil 5 mal im Jahr in Ihrem Briefkasten liegt, braucht es mehr als eine tatkräftige Unterstützung. Wer also nicht nur zuverlässig ist, sondern auch eine gesunde Portion Zeit und Lust mitbringt und sich zudem sein Taschengeld aufbessern will, der könnte für uns ab sofort in den Gebieten Grünwald, Pullach oder Solln tätig werden.
Weitere Informationen unter
(089) 189 39 64-0.

FREUDE SCHENKEN,

das war der Wunsch von LEBEN+Stil und seinen Anzeigenkunden, die uns die tollen Preise für unsere Weihnachtsverlosung zur Verfügung gestellt hatten. Und dass uns dies´ gelungen ist, haben uns die netten Zeilen der Gewinner gezeigt. Dafür möchten wir uns bedanken bei

Annette S., Baierbrunn, sie hat den GANT Schal von Kracke & Kracke Herrenmode gewonnen, **M. Mayr**, Pullach den Ring der Goldschmiede Helmut Unterlechner, **M. Freyland**, Pullach den Chianti Classico der Villa Trasqua, **B. Hemscheidt**, München das Lambert Windlicht von IDEE e COMPLEMENTI, **Sabine H.**, Grünwald die DIOR Sonnenbrille von Optik Bussmann und **Edelgard N.**, Grünwald die Weihnachtsgans von Feinkost Widmann. Die Collection Sports der Privatbrauerei Erdinger Weissbräu gewann **B. Bauer**, Grünwald und **B. Vecchioni**, München den Podera Stuhl von TEAM 7.

Ingo Holland

Mit seiner Leidenschaft für Aromen und Genuss hat sich Inhaber und einstiger Chefkoch (1 Michelin-Stern und 18 Gault Millau-Punkte) Ingo Holland über Deutschlands Grenzen hinaus einen Namen gemacht. Seit Herbst 2007 betreibt er in Klingenberg am Main seine auf Gewürze spezialisierte Manufaktur "Altes Gewürzamt". Kein anderer versteht es so perfekt, Gewürze miteinander zu vereinen und dadurch neue Geschmackswelten zu schaffen.

Krosser Salzkuchen

mit Pilzen und Coppa

Für 12 Stücke

Teig
450 g Mehl (Type 550)
20 g frische Hefe
275 ml nicht zu kaltes Wasser
40 ml Rapsöl
2 g Steinsalz

Das Mehl in die Schüssel der Küchenmaschine geben und eine Mulde formen. Die Hefe hineinbröckeln und zusammen mit Wasser und etwas Mehl vom Rand in dieser Mulde einen dicklichen Brei rühren. Etwas Mehl darüber streuen und mit einem Tuch abgedeckt gehen lassen, bis das Mehl auf dem Brei Risse bildet. Erst jetzt Öl und Salz zugeben. Mit dem Knethaken mindestens 8-10 Minuten durchkneten, bis der Teig sehr glatt und zäh ist. Aus der Maschine nehmen, nochmals glatt kneten und 10 Minuten ruhen lassen. Den Teig erneut zusammenschlagen und auf Backblechgröße sehr dünn ausrollen. Auf der Rückseite eines Backbleches auslegen, so entsteht kein Teigrand, und den Teig etwas über den Rand hängen lassen.

Belag
400 g Schmand
100 g Coppa (luftgetrockneter, italienischer Schinken vom Schweinenacken)
200 g braune Champignons
160 g rote Zwiebelringe
100 g Lauchstreifen
2 TL Kümmelsamen
ca. 16 g Spirulinasalz

Schmand gleichmäßig auf den Teig streichen. Coppa in feine Streifen schneiden. Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Champignons, Coppastreifen, Zwiebelringe, Lauchstreifen sowie Kümmel gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Das Spirulinasalz darüber streuen, den überstehenden Rand abschneiden und im vorgeheizten Backofen bei 250 °C Ober- und Unterhitze ca. 10-15 Minuten backen. Den Kuchen erst herausnehmen, wenn der Teig von unten kross und gebräunt ist, hierzu mit einem Messer oder Spachtel den Teig anheben und die Konsistenz prüfen. Mit einem großen Messer in gleichmäßige Stücke teilen und sofort servieren.

Aus dem Kochbuch „Salz" von Ingo Holland erschienen im Tre Tori Verlag

Spirulinasalz hat durch seinen herrlichen Geschmack nach Meer und Nüssen wesentlich mehr zu bieten, als nur gesund zu sein. Die perfekte Kombination ist sicherlich die: Vollkornbrot dick mit guter Butter bestrichen und mit Spirulinasalz bestreut. Radieschen in dieses Salz getaucht: ein Gedicht. Über Salaten oder zu gedämpftem weißen Fisch wie Steinbutt, Heilbutt oder Loup de mer ist es mehr als nur ein Farbtupfer. Salmoniden hingegen vertragen sich nicht so gut damit.

Einen Weißwein von besonderer Qualität möchten wir Ihnen zum krossen Salzkuchen empfehlen: Den 2008er Steinberger Riesling Kabinett trocken, den schon die Zisterziensermönche von Kloster Eberbach zu schätzen wussten.

Seit dem 18. Jahrhundert umgibt den Lieblingsweinberg der Mönche eine über drei Kilometer lange und fünf Meter hohe Mauer. Diese schützt die Reben nicht nur vor Traubendieben und Wild, sondern auch vor Kaltlufteinströmungen. Auf diese Weise gedeihen Rieslinge mit einer einzigartigen Struktur: so ist dieser 2008er ein typischer Steinberger mit dem angenehmen Duft nach Zitrusfrüchten und Aprikosen. Genießen Sie einen kräftigen und gleichzeitig eleganten Wein, der sich durch eine besondere Frische auszeichnet!

Bereits kurz nach der Gründung der Zisterzienserabtei Eberbach im Jahr 1136 pflanzten die Mönche, nur wenige hundert Meter vom Kloster entfernt, die ersten Reben im Steinberg. Bis 1239 konnte dann durch gezielte Zukäufe die Gesamtlage erworben werden und ist bis heute im Alleinbesitz des Weingutes. In den folgenden Jahrhunderten hat Kloster Eberbach mit unermüdlichem Qualitätsstreben Weingeschichte geschrieben, was es bereits vor vielen Jahrhunderten zum größten deutschen Weingut werden ließ.

Im Bewusstsein, dass die „Grundlage“ für höchste Weinqualität im Weinberg liegt, wurden weitere beste Weinbergslagen erworben, wodurch das Weingut über einen beispiellos wertvollen Weinbergsbesitz an der Hessischen Bergstraße und im Rheingau verfügt.

Erhältlich ist der Steinberger Riesling Kabinett trocken bei

Hessische Staatsweingüter GmbH Kloster Eberbach
Kloster Eberbach
D-65346 Eltville am Rhein

Tel. (06723) 60 46 0
Fax (06723) 60 46 420
info@weingut-kloster-eberbach.de
www.weingut-kloster-eberbach.de

IDEE e COMPLEMENTI

Gewürze von Ingo Holland

IDEE e COMPLEMENTI
SOLLNER STRASSE 43B (neben Kino Solln)
81479 MÜNCHEN · TELEFON (089) 759 849 72
TELEFAX (089) 759 849 73 · INFO@COMPLEMENTI.DE
WWW.COMPLEMENTI.DE

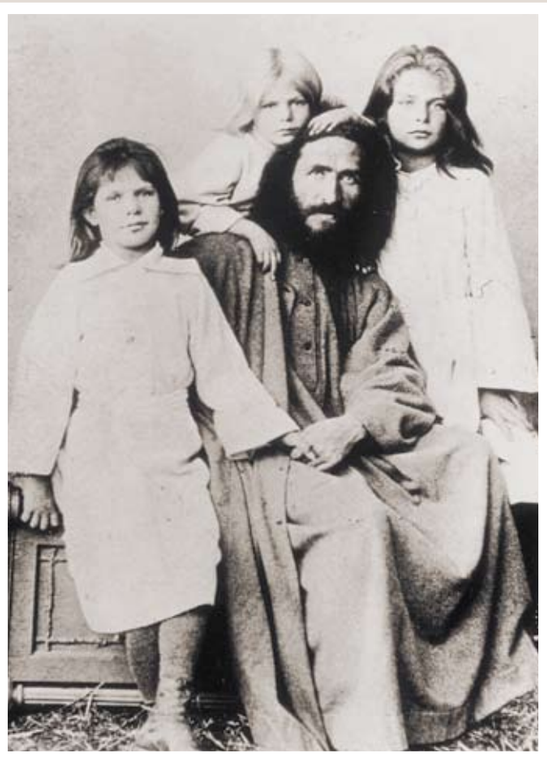
Karl Wilhelm Diefenbach

Leben und Wirken in der „Einöde“Höllriegelskreuth

Nicht dass ich behaupte, man müsse abgeschlossen leben und allen Freuden absagen. Auch ich liebe alles Schöne, das uns das Leben bietet. Doch man muß es mäßig genießen, um sich selbst und andere nicht zu schädigen. Und in dieser Idee erkenne ich die Wurzel zur Lösung des sozialen Problems. Die Bedürfnisse mäßigen.

K. W. Diefenbach.

(KARL WILHELM DIEFENBACH)



Ende des Jahres 2009 schloß die große Diefenbachausstellung in der Stuck-Villa in München ihre Pforten.

Von der Kuratorin, Dr. Claudia Wagner, hervorragend konzipiert, war diese Ausstellung eine späte, verdiente Würdigung des bedeutenden Malers und Lebensreformers, der in München bisher als sog. „Kohlrabi-Apostel“ in die skurrile Ecke verdrängt worden war. Die Ausstellung stand unter dem Diefnbach’schen Motto: „Lieber sterben, als meine Ideale verleugnen!“.

In diesem Zusammenhang sei an die Zeit erinnert, die er mit seiner Familie und seinen Anhängern im Isartal verbracht hat. Karl Wilhelm Diefenbach wurde am 21. Februar 1851 in Hadamar, im damaligen Herzogtum Hessen/Nassau geboren und kam im Februar 1872 nach München in die große Kunstmetropole. Zunächst als Photograf tätig, studierte er dann ab 1. Oktober 1872 an der Akademie der Bildenden Künste.

Er zog sich jedoch, was damals in München sehr häufig vorkam, eine schwere Typhusinfektion zu. Er überlebte, aber es stellte sich keine nachhaltige Genesung ein. Die konventionelle Medizin konnte ihm nicht helfen. So wandte er sich, durch Lektüre angeregt, einer einfachen, vegetarischen Lebensweise zu. Dies brachte eine langsame Besserung. Er wurde dadurch zu einem überzeugten Verfechter einer Lebensreform, die Verzicht auf alle Reizmittel, fleischlose Kost, lockere, den Körper nicht einengende Kleidung, Sonnenbäder und Bewegung in freier Natur einschloß. Von ganzem Herzen Pazifist, wandte er sich mit aller Schärfe gegen die Tötung von Tieren. Ebenso lehnte er Militär und Krieg ab. 1891, auf dem 1. Weltfriedenskongreß in Wien trat er neben Bertha von Suttner und Mark Twain als Redner auf. „Du sollst nicht töten!“ war der Inhalt vieler seiner Bilder. Er hielt regelmäßig entsprechende Vorträge. Die brachten ihm in der damaligen wilhelminischen Zeit Spott, Anfeindungen und behördliche Verbote ein.

Er ging eine letztlich nicht glückliche Ehe ein. Es kam der Sohn Helios und dann die Tochter Stella. Er fühlte sich in der großen Stadt München nicht mehr wohl. So mietete er im Juli 1885 in einem aufgelassenen Steinbruch in Höllriegelskreuth ein leerstehendes Arbeiterwohnhaus. Dorthin zog er mit seiner Familie und einigen Anhängern. Hier konnten sie inmitten der Natur ein freies Leben in ihrem Sinne führen. Der Steinbruch war das Freiluftatelier. An einer hohen Stange befand sich eine weiße Fahne, als Ausdruck der Friedfertigkeit, und an der Stirnwand des Hauses prangte in goldenen Lettern das Wort „Humanitas“. Hier wurde auch der 2. Sohn Lucidus geboren. Angeregt durch die Kinderschar entstand die Mappe „Kindermusik“. Im Juli 1887 schloss sich der begabte junge Maler Hugo Höppener der Gruppe an. Diefenbach nannte ihn Fidus, den Treuen. Unter diesem Namen wurde er später ein bekannter Jugenstilmaler. In dieser Zeit entstand unter Mithilfe von Fidus der größte Teil des scherenschnittartigen Frieses „Per aspera ad astra“ (Durch Fährnisse zum Licht). Getrübt wurde die Idylle nur durch ein Gerichtsverfahren vor dem Schöffengericht Wolfratshausen wegen Aufenthalts im Freien im „adamitischen Kostüm“ und den Auseinandersetzungen zwischen den Eheleuten. Im Januar 1890 wurde Diefenbach jedoch im Steinbruch gekündigt, da für die Errichtung des Wasserkraftwerks Höllriegelskreuth das Haus wieder als Arbeiterquartier benötigt wurde.

Diefenbach kaufte daraufhin im nahegelegenen Dorfen ein verschuldetes Bauernhaus und ließ es für seine Bedürfnisse umbauen. Das Haus blieb bis 1904 in seinem Besitz. Sein weiterer Lebensweg führte ihn mit Höhen und Tiefen über Wien, Ägypten und Triest schließlich 1899 nach Capri. Dort starb er am 15. Dezember 1913 als anerkannter Maler in relativ gesicherten Verhältnissen.

Ortschronist Erwin Deprosse ist das Gedächtnis Pullachs. Denn der ehemalige Geschäftsleiter der Gemeindeverwaltung kennt die Vergangenheit der 1200-jährigen Ortsgeschichte durch seine leidenschaftliche Recherche mit allen Höhen und Tiefen und seit 1936 aus eigener Erfahrung. In LEBEN+Stil gewährt er uns Einblicke.

Allgemeine Krankenversicherungspflicht
seit 1.1.2009 ein MUSS für jeden Bundesbürger

Unser Tarifangebot bietet Ihnen ein persönliches Preis-/Leistungsspektrum, das jeden Vergleich standhält
z.B. Vollversicherung mit 1.200,-- Euro Selbstbeteiligung/p.a.
- 60-jähriger Mann Euro 210,52 im Monat
- 60-jährige Frau Euro 200,49 im Monat
(zzgl. gesetzl. Pflegeversicherung)

Leistungen im Rahmen der vertraglich vereinbarten AVB
- 100 % Kostenerstattung für ärztliche Heilbehandlung
- 100 % Kostenerstattung für stationäre Krankenhausbehandlung im Mehrbettzimmer ohne Chefarztbehandlung
- 100 % Kostenerstattung für Zahnbehandlung
- 60-70 % Kostenerstattung für Zahnersatz

fin ass
Informieren • Vergleichen • Sparen

Tel. 089-794904 · Fax 089-797723 · Email info@fin-assist.de
www.fin-assist.de

Urlaubszeit ist Haushüterzeit.
Haus und Tier in guten Händen.

Egal ob Sie einen Haushüter suchen
oder einer werden möchten.
Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

Sollner-Haushüter Agentur
Inh. Verena Lischka
Sollner Straße 14a
81479 München
Telefon: 089/79 07 88 58
Telefax: 089/79 07 88 34
E-Mail: sollnerhaushueter@yahoo.de
www.sollnerhaushueter.de

Leben heißt Veränderung. Weiterentwicklung, Neubeginn, Anpassungsfähigkeit. Und genau das ist das Stichwort für Holger Hollweck: „Der Weg zur Veränderung beginnt mit dem Machen“ sagt der Malermeister. „Jeder Raum ist so individuell wie seine Bewohner. Deshalb stehen Mensch und Natur im Mittelpunkt unserer Arbeit.“ Es geht darum, die Wünsche und Träume des Kunden zu verwirklichen und das Wohlbefinden, die Zufriedenheit, den Erfolg und die Gesundheit des Kunden durch Passion für Farbe und Gestaltung und immer neuen Inspirationen zu unterstützen.

Durch moderne Maltechniken bieten sich immer neue Möglichkeiten, Räume und Fassaden zu gestalten. Daher verwendet Holger Hollweck für ausdrucksstarke Wände Innenputze auf mineralischer Basis. „Mit HUNDERTKALK können wir Räume gestalten, die ihr Vorbild in der Natur haben: Aus Kalk und Gestein, mit Liebe in Bayern hergestellt. Eine Hommage an die Kalkalpen.“ Von Hand gefertigt. Für die Sinne gemacht. Dauerhaft und natürlich.

Holger Hollweck
Die Malerwerkstatt
Kälberschüttstraße 1B
85053 Ingolstadt
Tel. (0841) 142 52 56
Fax (0841) 142 52 81
Info@maler-hollweck.de
www.maler-hollweck.de

Gönnen Sie Ihrem Leben mehr Freiraum

Ferrum & Form
Kufsteiner Straße 124 b
83064 Raubling
Tel. (08035) 96 64 15
Fax (08035) 96 64 16
www.ferrum-form.de
www.balkonraum.de
www.auroport.it

Gemäß Michael Warters Motto „Der erste Eindruck bleibt in unserem Inneren“ muss die Verbindung zweier Etagen, wie ein Möbelstück, einladend und besucherfreundlich wirken. Denn Treppen möchten mehr sein als nur ein Aufgang. Nicht nur Stufen nach oben, sondern ein individueller Teil des menschlichen Lebensraumes, der sich harmonisch in das Gesamtkonzept eines Wohnbereiches einfügt. Der Wunsch nach mehr Freiheit und Freiraum hat besonders in dicht besiedelten Großstädten auch das Interesse nach einem offenen, geschmackvollen Habitat, außerhalb der eigenen vier Wände, gesteigert. Bei der Planung eines Balkons spielen sowohl gestalterische als auch funktionell durchdachte Aspekte eine gleichermaßen große Rolle. Egal ob Balkon, Treppe, Treppengeländer, Wohnaccessoires oder Kunstobjekte, die stilvollen, individuellen Kreationen von Michael Warter erfüllen nicht nur höchste Ansprüche, sie schaffen durch ihre einzigartige Persönlichkeit eine besonders angenehme Wohlfühlatmosphäre sowohl im Innen- als auch Außenbereich und gewährleisten durch ihre präzise Verarbeitung höchste Sicherheit.

Historischer Charme trifft Luxus

Persönlicher Luxus und Komfort sind zum großen Teil von unserer Umgebung abhängig. Das macht stilvolle Wohn- und Geschäftsräume in Exklusivlage so begehrt. Der Wunsch nach Einzigartigkeit eines Objektes lässt die Nachfrage nach repräsentativen Stadthäusern mit historischem Flair steigen.

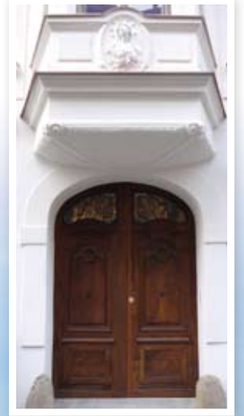
In bester Lage, in der beliebten Altstadt Münchens, befindet sich das aktuelle Projekt der DG Stadthaus Grundstücksentwicklung GmbH & Co. KG: Das Stadthaus in der Damenstiftstraße 6, gleich neben der herrschaftlichen Rokokofassade des Palais Lerchenfeld.

Das denkmalgeschützte Wohn- und Geschäftshaus, mit vorbildlich restaurierter Gipsstuckfassade, gehört zu den architektonisch und historisch beeindruckensten Häusern Münchens. In diesem klassizistischen Einzelbaudenkmal entstehen 3 Gewerbe- und 10 Wohneinheiten, hochwertig ausgestattet mit Wohnungsgrößen von 60 qm bis 260 qm auf einer Ebene.

Die weitläufig dimensionierten Wohnräume mit einer Deckenhöhe bis zu 3,20 Metern und die herrschaftlichen Entrees unterstreichen das historische Ambiente.

Die großzügigen Dachterrassen bis zu ca. 35 qm laden dazu ein, die Sonne über den Dächern der Altstadt zu genießen. Umgeben von erstklassiger Infrastruktur besitzt das Stadthaus „Damenstiftstraße 6“ ein ausgezeichnetes Wertentwicklungspotential.

Die Kombination aus anspruchsvoller Architektur und stilsicherem Design, bieten qualitativ hochwertigen Wohnkomfort mit historischem Charme, in einem eleganten Gebäudeensemble im Herzen von München.



DITTSCHEID-GRUPPE
Ein Projekt der DG Stadthaus Grundstücksentwicklung GmbH & Co. KG
Kontaktdaten für weitere Informationen:
Platzl 1A · 80331 München
Tel: +49 (0)89 / 24 44 88 5-0 Fax: -10
info@dittscheid-gruppe.de
www.dittscheid-gruppe.de

Ein Top-Scorer für München. Robert Maras geht nach Stationen bei Alba Berlin, den Skylinern Frankfurt und Verpflichtungen in der spanischen und griechischen Liga, inzwischen beim FC Bayern München auf Körbejagd. Der Verein spielt in der Pro A, der zweithöchsten deutschen Liga. Die Basketballkarriere des gebürtigen Freiburgers hat neben dem Meistertitel 2003 auch internationale Highlights zu bieten. Robert Maras gewann 2002 mit der deutschen Nationalmannschaft die Bronzemedaille bei der Weltmeisterschaft in den USA, 2005 holte er mit der Mannschaft Silber bei der EM in Serbien und Montenegro. LEBEN+Stil traf den Ausnahmesportler, der inzwischen im Münchner Süden heimisch geworden ist.

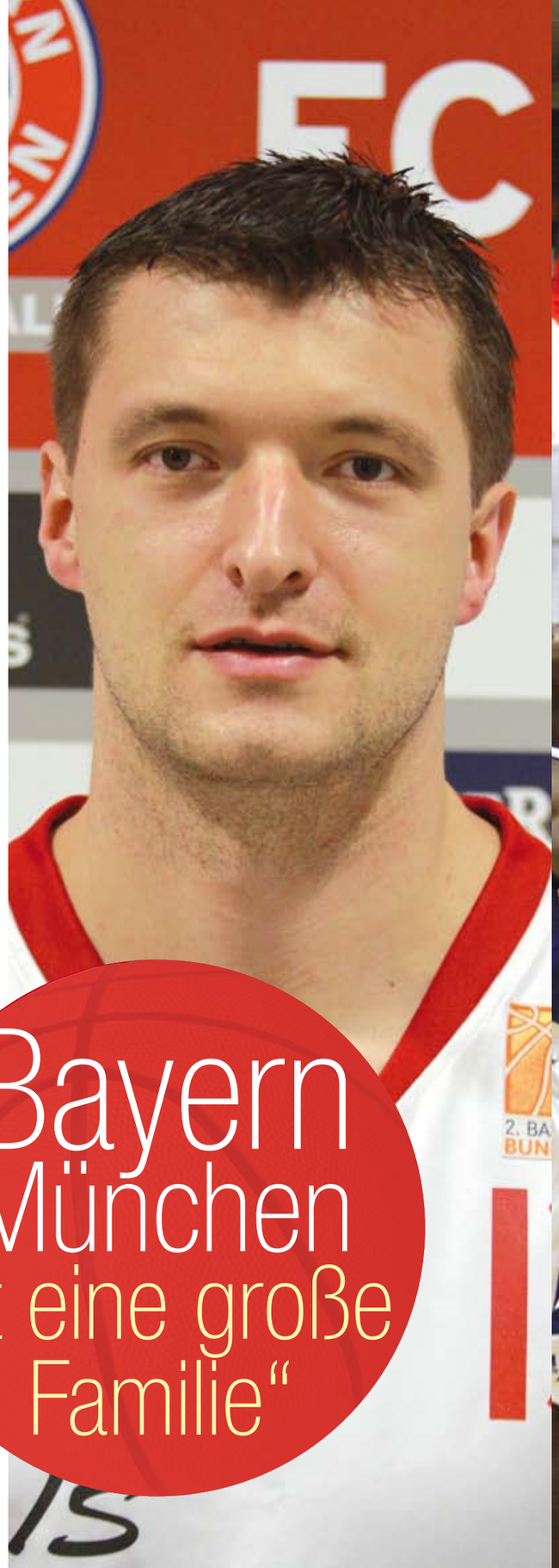
LEBEN+Stil: Herr Maras, Sie sind 2,15 Meter groß. Da muss man doch eigentlich Basketballer werden?

Robert Maras: Ich habe mit elf Jahren in Freiburg angefangen Basketball zu spielen und mit 14 Jahren hat der Trainer bei mir 2,07 Meter gemessen. Und diese Größe ist bei der Sportart natürlich ein großer Vorteil. Aber ich bin nicht der einzige in meiner Familie, zu dem die meisten Menschen aufschauen müssen. Auch meine beiden Brüder sind nur ein paar Zentimeter kleiner als ich. Und sie haben sich „richtige“ Berufe ausgesucht.

Sie spielen nach zahlreichen Karrierestationen im In- und Ausland inzwischen beim FC Bayern München. Der Verein ist weltweit vor allem für seine Fußballmannschaft bekannt. Ist an der Säbener Straße überhaupt noch Platz für Basketball?

Was viele nicht wissen, Bayern München hat eine lange Basketballtradition. Vor allem in den 1950ern und 1960ern war der Verein in dieser Sportart erfolgreich, als zweimaliger Deutscher Meister und als Pokalsieger. Und mit Uli Hoeneß als Präsident will der FC Bayern an diese guten Zeiten in meiner Sportart wieder anknüpfen. Selbstverständlich hilft es uns dabei sehr, dass wir auch als Basketballer die komplette Infrastruktur des Vereins nutzen können, von der leckeren Kantine bis zu den Ärzten am Tegernsee. Bayern München ist für die Sportler wie eine große Familie.

Wenn Sie gemeinsam mit Louis van Gaal und seiner Mannschaft mittags Essen gehen, schauen die Fußballstars auch gelegentlich bei Ihren Spielen vorbei?



„Bayern München ist eine große Familie“

"An was ich mich aber nicht gewöhnen kann, ist das bayerische Bier"

Wir haben bei unseren Spielen durchschnittlich 900 Zuschauer und beispielsweise Giovane Elber, Bernd Dreher, Werner Olk, Helmut Markwort und viele andere Persönlichkeiten des Vereins saßen bei uns schon auf der Tribüne. Ich selbst war aber auch erst einmal, seit ich für Bayern München spiele, im Fußballstadion. Wir trainieren meist zwei Mal am Tag und am Wochenende sind die Punktspiele. Da bleibt leider nicht allzu viel Zeit für Hobbies.

Wenn Sie aber doch einmal spielfrei haben, haben Sie schon Gelegenheit gehabt, Münchner Leben und Kultur kennen zu lernen und sich hier einzuleben?

Da ich in Freiburg im Breisgau aufgewachsen bin, fühle ich mich im Süden Deutschlands sowieso sehr wohl. Mit meiner Frau gehe ich sehr gerne an der Isar spazieren oder ich jogge im Perlacher Forst. Sehr gut schmeckt mir auch die bayerische Küche. An was ich mich aber nicht gewöhnen kann, ist das bayerische Bier. Als Sportler trinke ich sowieso sehr wenig Alkohol und wenn, dann bevorzuge ich ein Glas Wein.

Sie haben 66 Spiele für die deutsche Nationalmannschaft bestritten. War es nie Ihr Traum, wie Dirk Nowitzki in den USA auf Körbejagd zu gehen? Ein Land, in dem Basketball einen ganz anderen Stellenwert hat und beispielsweise zur Hauptsendezeit im Fernsehen übertragen wird?

Ich fahre gerne in die USA, zum Urlaub machen und zum Einkaufen. Denn gerade für Übergrößen ist das Angebot besser als in Europa. Aber dort leben und Basketball spielen möchte ich nicht. Mir gefällt das Land einfach nicht. Ich habe aber sehr gerne in Spanien gespielt. Die Fans dort sind einfach sehr begeisterungsfähig. Auch Griechenland war eine interessante Erfahrung, aber als ich dann einmal drei Monate auf mein Geld warten musste, habe ich doch lieber schnell den Verein gewechselt.

Die deutsche Mannschaft kann auch international bei großen Turnieren mithalten, aber in der Öffentlichkeit und den Medien ist sie dennoch kaum präsent. Wie kann sich das ändern?

Der deutsche Basketballbund sollte einfach mehr unternehmen, sei es in der Medienarbeit oder in der Nachwuchsförderung. Zur Zeit ist es so, dass viele junge US-Amerikaner in den deutschen Ligen spielen, weil sie einfach wenig Geld kosten. Und das geht zu Lasten der Jugendarbeit. Es reicht nicht, mit Dirk Nowitzki einen deutschen Star zu haben. Die Popularität, die beispielsweise bei der Handballnationalmannschaft möglich ist, sollte auch beim Basketball zu machen sein. Dann werden sich auch wieder mehr junge Leute für diese tolle Sportart begeistern können und mehr Medien darüber berichten.

Das Gespräch führte Mirjam Hauck

Ein guter Riecher

Audis „Nasenteam“ sorgt für angenehme Düfte im Auto

Der Albtraum jedes Neuwagenkäufers: Sie haben sich ein nagelneues Gefährt geleistet, das Sie stolz Ihrer Gefährtin zeigen. Sie schwärmen von den vielen flotten Pferdchen unter der Motorhaube und laden sie auf eine schnelle Runde ein. Doch plötzlich rümpft sie ihr Näschen: „Das Leder stinkt nach Fischöl, die Fußmatten riechen wie frischgeschnittene Zwiebeln!“

Der Geruch: Im ersten Moment mag er bei den Eigenschaften eines Autos eine unwichtige Rolle spielen, aber tatsächlich ist er fundamental. In einem übelriechenden Fahrzeug fühlt sich niemand wohl. Viele Autohersteller haben das inzwischen erkannt und deshalb dafür eigene Entwicklungsteams gegründet – mit Olfaktorik-Experten. Denn wer will seinen Kunden zumuten, dass sie ihren Neuwagen vor jeder Fahrt nachparfümieren müssen – sei es mit Duftbäumchen oder Raumsprays. Bei Audi in Ingolstadt haben sich die Geruchsexperten dazu gleich den passenden Namen gegeben, sie nennen sich „Nasenteam“. Drei weibliche und drei männliche Nasen riechen an allen im Auto verbauten Kunststoffen und Naturmaterialien – und vergeben Schulnoten. Eine Eins steht für „geruchlos“, die Sechs für „unerträglich“. Da aber lediglich Materialien wie Metall, Glas, Keramik und Stein eine Eins bekommen können und daraus noch kein Auto gebaut werden kann, müssen die Tester ihre Nasen auch an Gummidichtungen, Holzzierleisten und Türverkleidungen halten.

Um die Werkstoffe testen zu können, wird von jedem Teil ein Stück herausgeschnitten und in ein luftdichtes Einmachglas verpackt. Danach kommt es in den Ofen und wärmt sich bei 80 Grad Celsius zwei Stunden richtig schön auf. Reihum heben nun die sechs Olfaktorik-Experten kurz den Deckel, riechen und rümpfen dann bisweilen die Nase. Und was buchstäblich stinkt, also eine Vier („störend“) oder schlechter bekommt, fällt gnadenlos durch und darf nicht verbaut werden. Fischöl-Ledersitze und Zwiebel-Fußmatten gehören damit zur Vergangenheit. Die Gefährtin mit dem guten Näschen kann gefahrlos einsteigen – und tief durchatmen.

Service: Note 1* mit Stern

Horst Tenneberg oHG
Autorisierter Mercedes-Benz Service und Vermittlung
Kistlerhofstraße 263
81379 München
Tel. (089) 74 89 74 0
service@mercedes-tenneberg.de
www.mercedes-tenneberg.de

Den Stern hat das Mercedes-Vertragsautohaus Tenneberg im wahrsten Sinne des Wortes nicht nur auf den Fahrzeugen. Bereits das 2. Jahr in Folge bekam Tenneberg die Auszeichnung „Service mit Stern“, eine Ehrung für Mercedes Benz Partner, die sich beim Service in ganz besonderem Maße am Kunden orientieren und zusätzliche Leistungsbausteine anbieten. Das bedeutet beispielsweise eine konsequente Termineinhaltung, die zügige Bearbeitung von Anfragen, verbindliche Leistungsangebote und selbstverständlichfreundliche,zuvorkommende Ansprechpartner. Bei der Horst Tenneberg oHG erleben Sie die Automarke Mercedes Benz hautnah und in exklusiver Umgebung. Bester Service und kompetente Beratung sind eine Selbstverständlichkeit. Die regelmäßigen internen und externen Qualitätskontrollen sorgen für ein gleichbleibend hohes Niveau und größtmögliche Kundenzufriedenheit.

Das Autohaus Tenneberg blickt auf eine fast 40-jährige Erfahrung als Mercedes Benz Vertragspartner zurück. Der Antrieb aller Mitarbeiter ist es, die Bedürfnisse und Wünsche ihrer Kunden nicht nur zu erfüllen, sondern zu übertreffen. Ihre Leidenschaft für schöne Automobile, ihr außergewöhnliches Engagement, größte Erfahrung und fachlich professionelles Know-How in den Bereichen Beratung, Service und Werkstatt garantieren die Kompetenz für eine hervorragende Rundumbetreuung.

Pünktlich zum Frühlingsanfang im März und zum 1. Geburtstag des neuen und erweiterten Showrooms der Tenneberg oHG, kommt am 27.03.2010 das neue Mercedes E-Klasse Cabriolet. Das elegante Cabrio Design strahlt Erhabenheit und Sportlichkeit zugleich aus und signalisiert Dynamik pur. Das E-Klasse Cabrio verspricht erstklassigen Komfort und reines Fahrvergnügen für 4 Personen und, dank der weiterentwickelten Kopfraumheizung und einem innovativen Windschott-System, auch für alle 4 Jahreszeiten.

Josef Münch sen., Ewald Mittermaier, Josef Münch jun. und das gesamte Team freuen sich auf Ihren Besuch!

Erleben Sie Sommer

Das Cabriolet für vier Personen und vier Jahreszeiten. Am 27. März bei uns.

Mit dem neuen E-Klasse Cabriolet* starten Sie früher in den Sommer: dank der weiterentwickelten Kopfraumheizung AIRSCARF** und der Weltneuheit AIRCAP** – dem innovativen Windschott-System. Mit einer ausfahrbaren Lamelle leitet AIRCAP den Fahrtwind weit über die Köpfe der Insassen hinweg. Akustischer Nebeneffekt: Auch bei offenem Verdeck können Sie sich jetzt in normaler Lautstärke unterhalten. Erleben Sie es selbst bei uns: Seien Sie dabei, wenn das neue E-Klasse Cabriolet sein Verdeck für die schönste Zeit des Jahres öffnet. Wir freuen uns auf Ihren Besuch am 27. März.

*Kraftstoffverbrauch, kombiniert: 5,4–11,0 l/100 km; CO_2-Emission, kombiniert: 143–257 g/km. Die Angaben beziehen sich nicht auf ein einzelnes Fahrzeug und sind nicht Bestandteil des Angebots, sondern dienen allein Vergleichszwecken zwischen verschiedenen Fahrzeugtypen.
**Sonderausstattung.

Horst Tenneberg OHG, Autorisierter Mercedes Benz Service und Vermittlung, 81379 München, Kistlerhofstr. 263, Tel.: 089-748974-0, Fax: 089-748974-30, www.mercedes-benz.de, E-Mail: service@mercedes-tenneberg.de

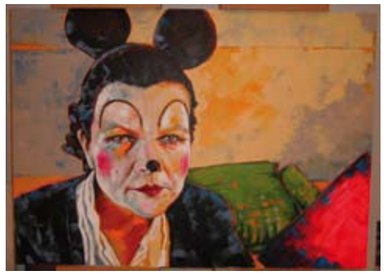
Feiner Pinselstrich

Der Maler Percy Hoven

„Bilder sagen mehr als tausend Worte“. Dieses Motto hat sich Percy Hoven zu eigen gemacht. Der Sohn des Schauspielers und Regisseurs Adrian Hoven, war lange Jahre als Fernsehmoderator erfolgreich – inzwischen hat er sich jedoch mit seinem ganzen Einsatz den schönen Künsten zugewandt: Er malt.

Kleine Zeichnungen am Rand seiner Schulhefte: So sahen die ersten künstlerischen Gehversuche Percy Hovens aus. Was die Lehrer missbilligten, gefiel Papa Adrian Hoven. Er erkannte das Talent seines Sohnes und förderte es nach Kräften. Bereits im zarten Alter von acht Jahren durfte Percy Hoven an einer Ausstellung im Haus der Kunst teilnehmen – mit Bildern im Stil japanischer Holzschnitte und Kalligraphien. Das Thema Japan sollte ihn von nun an nicht mehr loslassen.

Nach dem Abitur verschlug es Hoven zunächst ins Herz der damaligen Kunstwelt, nach New York in Andy Warhols berühmte Factory. Doch die exzentrische und exaltierte Welt des Pop-Art-Künstlers gab ihm nicht die gewünschte Inspiration. Er kehrte nach München zurück und begann seine Fernsehkarriere beim Bayerischen Rundfunk. Doch parallel malte und experimentierte er weiter.



1988 hatte er an der Seite von Hollywood-Legende Anthony Quinn eine Ausstellung in Paris. Als Hommage an seine Heimat Bayern zeigte er Portraits von König Ludwig II.

Die Fernsehkarriere ließ Hoven in den folgenden Jahren jedoch wenig Zeit für sein künstlerisches Talent, aber mit dem privaten Glück, das er mit Ehefrau Silvia Laubenbacher, Tochter Yuma und Sohn Taro fand, griff Hoven wieder öfter zum Pinsel.

Vor allem Japan begeistert ihn nachwievor: Ob Geishas anmutig in Szene gesetzt werden, Kamikaze-Flieger vor dem Start grinsend posieren oder Samurai-Krieger auf originalgetreu nachgebauten Wand-Stell-Schirmen eine im buchstäblichen Sinne große Plattform bekommen – Percy Hovens detailgenauer Pinselstrich offenbart und kaschiert zugleich.

www.percyhoven.de

Headquarter Baierbrunn

Ein Duft muss die besten Augenblicke des Lebens wieder wachrufen. In Bruchteilen einer Sekunde werden Impulse im Gehirn in Empfindungen, Emotionen und Gefühle verwandelt. Die Kunst der Duftkreation zu perfektionieren, außergewöhnliche Düfte zu entwickeln und diese erlebbar zu machen, das ist das erklärte Ziel von drom fragrances.

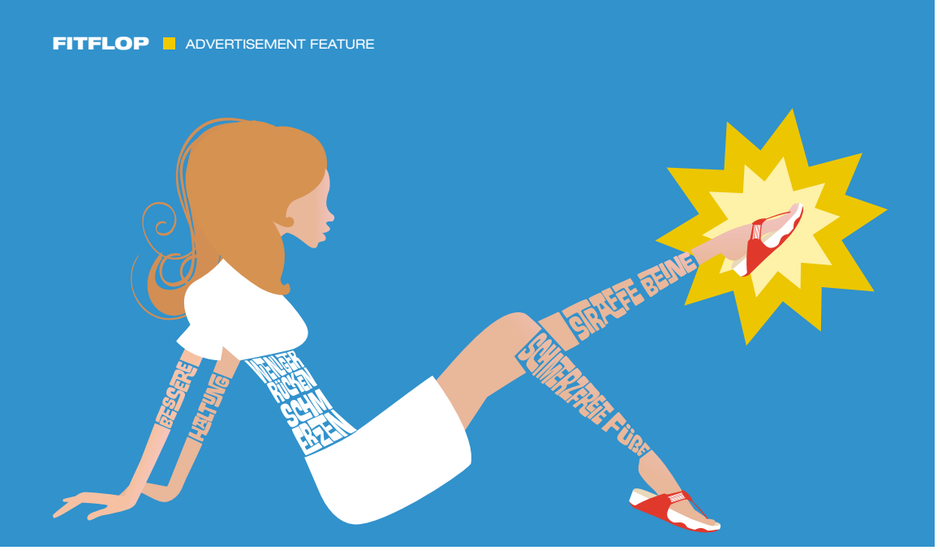
Die Brüder Ferdinand und Andreas Strop führen das Familienunternehmen gemeinsam bereits in dritter Generation. Das vor fast hundert Jahren in München gegründete Unternehmen ist heute in Europa, Nord- und Südamerika, dem mittleren und fernen Osten sowie Australien präsent. Mit den fünf Kreativcentern in New York, Paris, München, Sao Paulo und Guangzhou sowie einer hochmodernen, globalen Organisation betreut drom fragrances führende Markenhersteller in 43 Ländern der Welt.

Begeisterungsfähig und ideenreich entstehen unter droms Regie seit Jahrzehnten neuartige und überzeugende Duftkreationen, aber auch Innovationen im Bereich Rohstoffe und Produktionsverfahren. Neben Fine Fragrance (Feinparfümerie) kreiert und produziert drom auch Duftstoffe für die Bereiche Cosmetics & Toiletries, Hair und Home Care. Mit den einzigartigen, absolut sorten- und naturreinen pureganic®-Ölen definiert drom einen neuen Standard in der Entwicklung von ätherischen Ölen. Deutlich wahrnehmbar differenzieren sich diese olfaktorisch von konventionellen Aromaölen und entsprechen damit dem aktuellen Trend zu Naturkosmetik und biologisch einwandfreien Produkten.

Die feinen Nasen von drom fragrances experimentieren ebenfalls mit revolutionären Duftkonzepten: Durch die Verwendung exotischer Bestandteile überraschen sie mit den kühnsten Kompositionen und zeigen neue Wege für Duftkreationen auf. Die Verwirklichung von zukunftsweisenden Visionen im Bereich Multimedia und Entertainment sind Projekte, die herausfordern: Duftkino, also einen Film auch olfaktorisch zu erleben, oder „Corporate Scent“ als Teil der Corporate Identity zu begreifen (sich also zu fragen, wie riecht ein Unternehmen?) stellen faszinierende Möglichkeiten in der Welt der Düfte dar.

Seit Generationen sieht drom fragrances seine Aufgabe darin, die Träume der Menschen zu erfüllen und ihre Gefühle in Düfte und Parfüms zu übersetzen. „Wenn uns nachgesagt wird, wir seien irgendwie anders und unsere Düfte außergewöhnlich, sexy und frech“, sind sich die Brüder Storp einig, „dann haben wir unser Ziel erreicht.“

drom fragrances GmbH & Co. KG
Oberdiller Straße 18
82065 Baierbrunn
www.drom.com



Neues aus dem Schuhladen

Von einer Fashionista die ihre High Heels - und viele Stunden auf dem Hometrainer - gegen ein paar revolutionäre Sandalen, die soetwas wunderbares wie „Training durch Gehen“ versprechen, tauschte.

Meine Freundinnen machen sich manchmal über mich lustig, weil ich in meiner ganz eigenen Schuh-Welt lebe; ich kenne mich da wirklich richtig gut aus... dachte ich zumindest. Plötzlich fragte mich jeder, welche Zehensandalen ich mir für den Sommer kaufen würde. ‘Zehensandalen - ich? Rumwatscheln auf einem dünnen Stück Gummi?’ fragte ich ungläubig. Und wissen Sie was? Man lachte mich aus. Weil ich, als erklärte Schuhexpertin, noch gar nichts gehört hatte von dem neuen Schuh, den jetzt wirklich jeder haben wollte.

Also habe ich recherchiert. Erstens, diese Sandalen heißen FITFLOP. Sie machen einen - nun ja - fitter - und das ist definitiv gesünder als fetter zu werden, da sind wir uns wohl alle einig. Die britische Beauty-Expertin und Ex-Personal-Trainierin Marcia Kilgore hat sie gemeinsam mit Dr. Dave Cook designt. Ursprünglich als Waffe gegen Cellulitis. Marcia bezeichnet Dr. Dave Cook meist einfach als “Barfuß-Wissenschaftler”, aber er ist natürlich ein ernstzunehmender Forscher an der South Bank Universität in London.

Die FitFlop-Sandalen haben etwas, das Marcia ein ‘eingebautes Fitnessstudio’ nennt. Es befindet sich in der keilförmigen Mittelsohle der Schuhe, die die Beine auch noch echt gut aussehen lassen. Wenn man die Schuhe trägt passiert Folgendes: die Muskeln vom Po bis zu den Fußsohlen arbeiten mehr, so trainiert man diese Muskeln beim Gehen. Wissenschaftlich bewiesen, ehrlich!

Ich habe mich auch online schlau gemacht, macht man ja so heutzutage... Ich wollte sehen, was Leute sagen, die schon FitFlop-Sandalen tragen. Es scheint dass Frauen (und sogar Männer) auf der ganzen Welt FitFlop-Sandalen getestet haben und jetzt schwärmen sie alle wie sehr die Schuhe bei allen möglichen unerklärlichen Fuß- und Beinproblemen geholfen haben.

Ich habe von Menschen gelesen, die sich den Knöchel verstaucht hatten, solche die chronische Rückenschmerzen haben, oder geschwollene Beine, Plattfüße und arthtritische Knie.

Es gibt massenweise Berichte darüber wie wunderbar es ist, endlich wieder vollkommen ohne Schmerzen zu sein. Einige FitFlop-Fans hatten z.B. jahrelang unter Fersensporn gelitten. Ich las weiter und stiess auf hunderte Krankenschwestern, Friseurinnen und Menschen die in ähnlichen Berufen oftmals stundenlang stehen müssen. Sie alle erzählten, dass FitFlop-Sandalen ihre schmerzenden Beine und den gestressten, unteren Rücken vom Schmerz befreit hätten. Hmmm!

Und dann war da Kylie Fitzgerald, die Höllenqualen litt “Vielen Dank, dass sie FitFlop-Sandalen entwickelt haben” schrieb sie “durch die Schuhe bin ich meine chronischen Rückenschmerzen und das Ischias-Syndrom beinahe komplett los. Ich habe 3 Paar FitFlop-Sandalen und habe sie in den vergangenen 5 Monaten jeden Tag getragen. Wenn ich sie anhabe bin ich völlig schmerzfrei. Nochmals Danke, ohne die FitFlop-Sandalen hätte ich nicht überlebt.”

Gestern abend trug ich meine mörderisch hohen Schuhe und als ich nach hause humpelte, wurde mir klar: Diese High Heels bringen meine Füße um. Also, bye-bye ihr Stilettos. Ich habe euch wirklich geliebt, aber diesen Sommer verlasse ich euch für ein paar modische und fußfreundliche Sandalen von FitFlop Also, welche Farbe und welchen Style soll ich mir nun kaufen? Ich brauche natürlich welche für tags und abends und für den Strand und, und, und...

FITFLOP TECHNOLOGY WORKS

*Meine Lieblings-**FitFlop**-Sandale ist der Walkstar 3 in Fuchsia*

MITTLERE DICHTE
im Zehenbereich unterstützt eine konstante Gehgeschwindigkeit und Gangdynamik.

NIEDRIGE DICHTE
im Mittelteil erzeugt eine Instabilität, womit die Beinmuskulatur bis zu 16% stärker beansprucht wird.

HOHE DICHTE
im Fersenbereich dämpft den Aufprall bis zu 22% um die Gelenke zu entlasten

Kaufen Sie Ihre FitFlop Sandalen noch heute bei Ludwig Beck - München, Schuh Linse - Starnberg & Gauting oder Zalando, Tel.: 0800 240 10 20 oder www.zalando.de. Besuchen Sie für mehr Informationen rund um FitFlop und den nächstgelegenen FitFlop-Händler www.fitflop.de

So helfen FitFlop Sandalen dem ganzen Körper

● VERBESSERUNG DER HALTUNG
Die biegsame Mitte der FitFlop-Sohle stellt die Balance des Trägers neu ein. Der Körper richtet sich richtig aus und die Haltung verbessert sich sofort.

● STOSSDÄMPFUNG
die Microwobbleboard™ Sohle der FitFlop-Sandalen ist im Fersenbereich speziell gepolstert und dämpft die Stöße beim Auftreten um bis zu 22 Prozent. Die Wirbelsäule wird viel weniger belastet.

● LINDERUNG VON RÜCKENSCHMERZEN
Studien bestätigen, dass eine Entlastung der Wirbelsäule durch das Neu-Ausrichten des Beckengürtels entsteht. Die Microwobbleboard™ Technologie führt damit zu einer deutlichen Linderung von Schmerzen an der Lendenwirbelsäule.

● FESTIGUNG UND STRAFFUNG
FitFlop-Sandalen aktivieren beim Gehen die Gesäß-Muskulatur. Auch die Bein-muskeln werden fester und straffer.

● TRAINING BEIM GEHEN
Beim Tragen von FitFlop-Sandalen wird die hintere Oberschenkelmuskulatur mehr beansprucht und das bei jedem Schritt. So wird diese Problemzone ganz einfach aber stetig trainiert.

● STEIGERUNG DES TRAININGS-EFFEKTS
Durch verschieden starke Dichten in der Sohle, arbeitet die Wadenmuskulatur mehr. Dadurch werden auch kleine Muskelgruppen rund um den Knöchel, die oft beim Training vernachlässigt werden, stärker trainiert. Physiotherapeuten und Osteopathen empfehlen deswegen FitFlop-Sandalen zur Rehabilitation nach Verletzungen.

● LINDERUNG VON FUSS-SCHMERZEN
die Microwobbleboard™-Sohle der FitFlop-Sandalen verringert den Druck auf die Fußsohle und hilft so viele Arten von Beschwerden zu lindern. Insbesondere solche, die durch Fersensporn entstehen.

ANZEIGE

Abnehmen

Bewusster Genuss statt Crash Diät

Es gibt viele gute Gründe, um abzunehmen. Der Weg hin zum Idealgewicht ist jedoch nicht einfach – vor allem, wenn das Ergebnis von Dauer sein soll. Inzwischen weiß man, dass die effektivste Abnehmstrategie eine maßvolle Änderung der Ernährungsgewohnheiten ist, die nicht nur einige Tage, sondern am besten lebenslang beibehalten wird. Einseitige Radikaldiäten machen dagegen nur wenig Sinn: Sie rufen oft Mangelerscheinungen hervor und haben zudem fast immer den gefürchteten Jo-Jo-Effekt zur Folge. Demgegenüber zielen moderne Ernährungskonzepte auf ein kalorienreduziertes Gewichtsmanagement, das Abnehmwilligen ermöglicht, bewusst, jedoch ohne schlechtes Gewissen und mit Appetit zu essen.

Starre Ernährungspläne oder strikte Verbote sind passé; stattdessen geht es um eine flexible Kontrolle der Essgewohnheiten. Diese gewährleistet, dass die Fett- und Energiebilanz über einen längeren Zeitraum hinweg ausgeglichen bleibt. Anders gesagt: Wenn Sie an einem Tag zu viel Fett gegessen haben, können Sie dies am nächsten Tag oder zumindest in der gleichen Woche wieder ausgleichen.

Essen Sie ausgewogen!

Nach dem Prinzip der Ausgewogenheit richtet sich auch die Ernährung. Eine Ernährung ist dann ausgewogen, wenn sie den individuellen Energiebedarf deckt, aber nicht überschreitet. Außerdem enthält sie alle wichtigen Nährstoffe in optimaler Menge und in einem ausgewogenen Verhältnis. Fettarme, eiweißreiche und ballaststoffreiche Nahrungsmittel wie Vollkornprodukte, aber auch viel Obst, Salate und Gemüse, fettarme Milchprodukte, magere Fleischsorten und hochwertige pflanzliche Fette wie Oliven-, Raps- und Distelöl sind die Basis einer neuen Esskultur, die überschüssige Pfunde auf gesunde Weise purzeln lässt. Wer zudem regelmäßig Sport treibt, dürfte sich von seinem einmal erreichten Idealgewicht kaum mehr nennenswert entfernen.

Erdinger Alkoholfrei Freizeit-Tipp:

Auf den Spuren unserer Biathleten

Sie sind begeistert von der Sportart „Biathlon“ und möchten selbst einmal Biathlet sein? Dann besuchen Sie doch das Biathloncamp Fritz Fischer in Ruhpolding und erleben Sie selbst, wie faszinierend dieser Sport sein kann. Wie man Medaillen gewinnt, das hat Michael Greis vergangenes Jahr bei den Weltmeisterschaften in Pyeongchang vorgemacht. In der Chiemgau-Arena in Ruhpolding können Sie buchstäblich in seine Spuren treten und selbst zum Biathleten werden.

Fritz Fischer

Im Mai 2003 gründete Fritz Fischer, ehemaliger Olympionike, zweifacher Weltmeister und Trainer von Michael Greis, das Biathloncamp. Er gibt dort allen Biathlon-Begeisterten und Interessierten die Möglichkeit, diesen spannenden Sport einmal selbst auszuprobieren. Das Angebot reicht von mehrstündigen Biathlon-Schnupperkursen für sportlich Interessierte bis hin zu ein- oder mehrtägigen Events, die ganz auf Ihre individuellen Bedürfnisse und Wünsche abgestimmt sind, organisiert von einem hochmotivierten Team rund um Fritz Fischer.

Man muss keineswegs ein ausgezeichneter Sportler, erfahrener Langläufer oder geübter Schütze sein, um mitzumachen. Auch als absoluter Laie kann man das Biathlon-Feeling einmal selbst erleben. Es wird eine garantiert unvergessliche Erfahrung sein, wenn Sie erstmalig auf Langlaufskiern stehen und dann versuchen, auf die kleinen schwarzen Scheiben zu zielen.

Eines können wir Ihnen aus eigener Erfahrung versichern: Wenn Sie nach nur einer kurzen Wettkampfrunde mit den Teamkollegen im Rücken und einem Puls von 180 versuchen, ins 50 Meter entfernte Schwarze zu treffen, wird Ihr Respekt vor der beeindruckenden Leistung der Biathleten um ein hundertfaches steigen. Das Biathloncamp bietet Ihnen wahrlich ein fantastisches Erlebnis mit außerordentlich hohem Spaßfaktor!

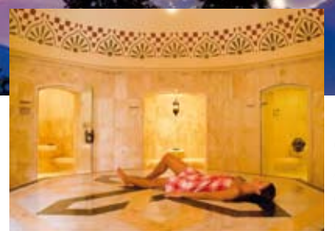
Facts:
- „Biathlon erleben“ mit Abschlusswettbewerb: Skating-Technik-Training, Übungsschießen, anschließender Staffelwettkampf (samstags von 16:30 – 19:00 Uhr, Kosten 99,- €)
- „Biathlon kompakt“: Laufen und Schießen nach erfolgter Einweisung (donnerstags von 13:30- 15:00 Uhr, Kosten 49,- €)

Das besondere Highlight:
Biathlon Skating-/Biathlonwochenende mit Fritz Fischer persönlich im WM-Stadion in Antholz/Südtirol (19. - 21.03.2010, 529,- €, inkl. Leihausrüstung und 2 Ü/HP)

Weitere Infos unter **www.biathloncamp.de**

Eine Welt aus 1001 Nacht in den Alpen

Mit Reisebegrifflichkeiten wie „Hochplateau“, „Basislager“ oder „Chinesischer Turm“ befinden wir uns entweder auf einer alpinistischen Herausforderung auf dem Mount Everest, oder auf einer Biergarten-Erkundungstour in München.
Weit gefehlt – 2 Leser von LEBEN+Stil finden sich 3 Tage lang auf 1.763 Meter, an der Landesgrenze zwischen Kärnten und der Steiermark wieder, eingebettet in die Wälder des Nationalparks Nockberge – zum bewussten Aktiv-Sein und genussvollem Faulenzen im Hotel Hochschober.
Unter dem Motto „HochschoberN“ werden Zeichen gesetzt gegen Urlaubshektik und –stress. Ziel der Philosophie des Hotel Hochschober ist es, den Gästen wahre Glücksmomente zu bescheren. Und das Ergebnis: die weltweit einzige Hotel-Glücks-Meldestelle.
Das Hotel Hochschober verfügt über 110 Zimmer in verschiedenen Kategorien. Die hochwertige Ausstattung der Räume lässt keine Wünsche offen und lädt zum Träumen ein. Für Balance und Wohlbefinden sorgen im Hochschober die vier Kulturkreise nordisch, mediterran, orientalisch und fernöstlich mit einer breiten Palette an außergewöhnlichen Massagen und Anwendungen. Für eine gesunde Haut und einen strahlenden Teint kommen Produkte der Marke Phytomer zum Einsatz. Gäste im Hochschober finden sich wieder in einer Welt der Erholung für Körper, Geist und Seele. Für genussvolle Momente sorgt das kulinarische Duo Josef Dorner und Ferdinand Bauernhofer. Sie halten das Zepter in den Händen und zaubern jeden Tag aufs Neue wunderbar geschmackvolle Kreationen auf die Teller. Und wer auf typisch österreichische SchmankerIn Appetit hat, wandert zur hoteleigenen Alm, der Vastlhütte am Sam. Die überwiegend regionalen Produkte zeigen ein Konzept der Extraklasse.
Lassen Sie sich überraschen von ausgefallenen Ideen, die das Hotel Hochschober zu jeder Jahreszeit für Sie bereit hält.



Schreiben Sie uns einfach bis zum 16. April 2010 eine Postkarte oder eine E-Mail an gewinn@medienwerkzeuge.de.
Lösung, Name, Adresse und Telefonnummer nicht vergessen.

Wie heißt die hoteleigene Alm?

☐ Vastlhütte ☐ Kleinarl Hütte

Name

Vorname

Straße

PLZ / Ort

Telefon

E-Mail

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Es entscheidet das Los.
Einsendeschluss ist der 16. April 2010

Bitte freimachen

Antwort

medienwerkzeuge GbR
Stichwort: 1001 Nacht
Bleibtreustraße 26
81479 München

LEBEN+Stil bedankt sich bei:

Hotel Hochschober
A – 9565 Turracher Höhe 5
Tel. +43(0)4275-82 13
Fax +43(0)4275-83 68
holiday@hochschober.at
www.hochschober.at

Tiefgründig und heiter

Originalität, Talent und beeindruckende Energie – damit begeistert der israelische Pianist Yaron Herman sein Publikum. Der 28-Jährige gehört zu den faszinierendsten Persönlichkeiten des jungen Jazz. Er studierte in Boston, wanderte kreuz und quer durch Europa und schlug seine Zelte vorübergehend in Paris auf. In seinem Spiel führt er Intentionen von Paul Bley und Keith Jarrett weiter, aber auch Popstars wie Björk und Leonard Cohen, klassische Komponisten wie Debussy und die Folklore seiner Heimat haben tiefe Spuren in seiner Musik hinterlassen.

19. April, Bürgerhaus Pullach, 20 Uhr
Telefon: 0 89/744 75 20, Karten: 16 (ermäßigt 11) Euro

Klingende Landschaften

Wenn Sebastian Manz die Bühne betritt, dann darf man sich auf eine exquisite Klangqualität und einen farbenreichen Ton freuen. Der 1986 in Hannover geborene Klarinettist ist Preisträger des renommierten Internationalen Musikwettbewerbs der ARD in München. Er wird mit dem in Basel beheimateten Gémeaux Quartett spielen. Die vier Streichvirtuosen zählen heute zu den führenden Quartett-Formationen ihrer Generation. Ihr Zusammenspiel besticht durch einen ausgewogenen Klang und eine feinfühlige Interpretation. Auf dem Programm der fünf Musiker stehen Klarinetten-Quintette von Mozart und Brahms.

12. März, Bürgerhaus Pullach, 20 Uhr
Telefon: 0 89/744 75 20, Karten: 13-22 Euro

Tastenzauber

Bereits mit sieben Jahren gewann die deutsch-japanische Pianistin Alice Sara Ott einen 1. Preis mit Auszeichnung bei „Jugend Musiziert“. Große Aufmerksamkeit erzielte die 1988 in München geborene Künstlerin, als sie mit 15 Jahren als jüngste Teilnehmerin den 1. Preis beim Internationalen Klavierwettbewerb „Silvio Bengalli“ gewann. Alice Sara Ott trat in vielen Konzertsälen Deutschlands, Europas und in Japan auf und ist seit Mai 2008 Exklusivkünstlerin bei der Deutschen Grammophon. Auf dem Programm des Konzertabends in Grünwald stehen Werke von Mendelssohn-Bartholdy, Beethoven, Chopin und Liszt.

23. März, August Everding Saal, Grünwald, 20 Uhr
Telefon: 0 89 / 641 04 71 Karten: 12-22 Euro

Urgestein des Jazz

Auf ein Jazz-Konzert der absoluten Spitzenklasse darf die Gemeinde Grünwald gespannt sein: Jazz-Legende Klaus Doldinger und seine Formation Passport werden auf der Bühne stehen. Seit nunmehr fast 40 Jahren besteht die geniale Jazzband. Mit über zwei Millionen verkaufter Alben und rund 2000 Kompositionen, darunter die Musik zu Wolfgang Petersens Film „Das Boot“ und die „Tatort-Melodie“, ist Doldinger der erfolgreichste Jazzmusiker Deutschlands.

25. März, Bürgerhaus Römerschanz, Festsaal, 20 Uhr
Telefon: 0 89 / 641 04 71, Karten: 16 (ermäßigt 11) Euro

Alle Angaben ohne Gewähr

ERDINGER Urweisse
Von guter altbayrischer Art.
Obergärig, würzig, süffig!

TEAM 7®

design trifft natur

k7 Küche | Design Kai Stania

Die Arbeitsplatte der **k7** Kochinsel kann bequem elektrisch von 74 cm bis 114 cm stufenlos höhenverstellt werden. Die flexible Nutzungsmöglichkeit erlaubt eine Anpassung an individuelle, architektonische Bedürfnisse.

TEAM 7 München | Herzogspitalstraße 3 | 80331 München | Tel. 089 232 49 500 | **www.team7-muenchen.de**