

LEBENSRAUM

Genießen, Wohnen & Leben in München

GEWINNEN SIE

einen erholsamen
Kurzurlaub für zwei
in einem Spa-
Hideaway de
luxe

lebensraum-muenchen.com

HANDVERLESEN

Mit Liebe und Leidenschaft
hergestellte Produkte

FITNESS TO GO

Heimischer Sport und
Workout ganz neu definiert

GOLDENE ZEITEN

Für schöne Momente und beste Unterhaltung

werkhaus
in Raubling / Rosenheim
und Hofquartier
in Taufkirchen / München

Zwei neue Fensterausstellungen: % Profitieren Sie von den Eröffnungsangeboten!

Niedermaier
Türen & Fenster

SCHMIDT VISBEK



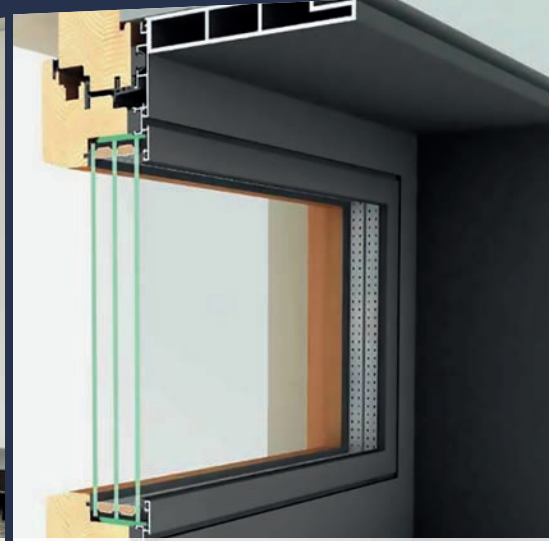
Denkmal

... nach historischen Vorbildern mit modernster Fenstertechnik



Loft

... Vorbild sind klassische Fabrikfenster, aber mit modernen Beschlägen und Isolierglas



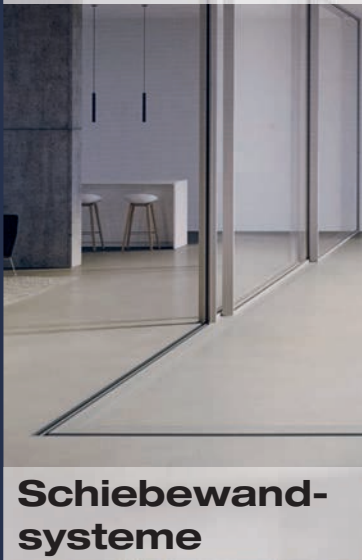
Innovation

... zum Beispiel Laibungsprofile aus beschichteten Aluminium



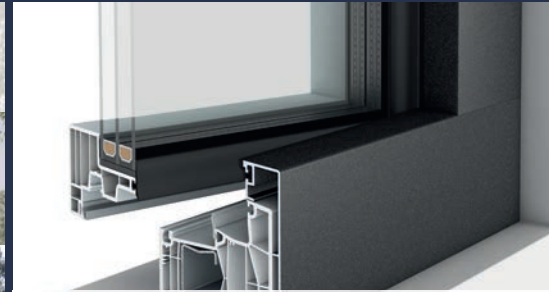
SOLARLUX®

Für einen fließenden Übergang nach »draußen«



Schiebewand-systeme

Faltwand-systeme



Reduzierte Optik: Fensterflügel werden komplett vom Rahmen verdeckt.

Absturzsicherung inklusive: Schiebetüren mit Glas-Absturzsicherungen werden komplett vom Rahmen verdeckt.



werkhaus
Lebensart verbindet

Rosenheimer Str. 32
83064 Raubling
info@niedermaier.biz
www.niedermaier-tueren.de



Termin vereinbaren
(für beide Standorte):

08035/907150

HOFQUARTIER

Hochstraße 21-23, 82024 Taufkirchen (Gebäude 8)

Aus »Suchen« wird »Aussuchen«: **Besuchen Sie die wohl größte Türenaussstellung Bayerns!**

Beratung nur mit Terminvereinbarung!



Gefällt Ihnen LEBENSRAUM?
Ich freue mich auf Ihre Anregungen,
Wünsche oder Kritik
unter: me@typoglyph.de

Liebe Leserin, lieber Leser!

Tür auf, Schalter rum – plötzlich ist alles inspirierend, aufregend, stimmig und morgens ganz schön frisch! Mit dem Oktober begrüßt uns der Herbst und die ersten rostroten Blätter zieren die Straßen der Stadt. Der Alltag wird für Geimpfte durch 2G- und 3G-Regeln immer leichter. Erste Lockerungen treten in Kraft. Seit Monatsbeginn erwarten uns Partys, Performances und Konzerte. Was ist richtig, was falsch? Alles hat zwei Seiten. Meistens gibt es aber auch noch was dazwischen oder eben eine Mischung aus beiden Seiten. Positiv oder negativ, laut oder leise, alt oder neu, hell oder dunkel, elegant oder edgy, groß oder klein ... das Leben ist ein echtes Kontrastprogramm. Den Mut, neu zu denken, haben die Menschen, denen Sie in dieser neuen Ausgabe von LEBENSRAUM begegnen werden. Jetzt geht es darum, die richtigen Gedanken, Entscheidungen und Verhalten anzustreben, um nach dieser „Lernlektion der Natur“ Energien für Wichtiges zu bündeln, festgefahrene Gewohnheiten zu überdenken und kreative Kräfte freizusetzen, um unsere Zukunft besser gestalten zu können.

München hat Ende 2020 erneut das Städteranking der WirtschaftsWoche gewonnen. Jahr für Jahr punktet unsere Heimat-Metropole mit vielen attraktiven Arbeitsplätzen, einer blühenden Wirtschaft, der Zahl von Baugenehmigungen, einer guten Gesundheitsversorgung und nicht zuletzt mit einer Lebensqualität, die in der Freizeit ein reiches Kulturangebot, Natur und kurze Wege in die bayerischen Alpen oder über die Grenze nach Österreich und Italien verspricht. Doch nun scheint das Maßerl voll. All die Attraktivität hat ihren Preis und ist für Otto-Normal kaum mehr leistbar. Jahr für Jahr wird es vor allem für Behörden, Polizei, Krankenhäuser und Pflegeeinrichtungen immer schwerer, Personal zu gewinnen. Die Herausforderungen in den Metropolen sind gewaltig, um Bezahlbarkeit, Klimaschutz und demografischen Wandel in Einklang zu bringen.

Aber nun genug der Sorgen und mit viel Power rein in die inspirierenden Örtlichkeiten in und um München. Mit dieser Ausgabe nähern wir uns der neuen (alten) Nähe an, überwinden Distanzen und setzen auf Unterhaltung. Gerne wieder mit mehr weg und Mehrweg.

Viel Spaß beim Lesen und Entdecken unserer Herbst/Winter-Ausgabe wünscht Ihnen

Marco Ebert
Herausgeber

INHALT



Fotos: BENLEA, Grand Hotel Kronenhof, TGP

LEBENSRAUM 2/21

ESSEN + GENIESSEN

- 12 Handgemacht**
Außergewöhnliche Manufakturen in und um München
- 18 Köstliche Snacks**
Zwei überraschende Rezepte, die Sie unbedingt ausprobieren sollten

WOHNEN + WOHLFÜHLEN

- 20 Fitness to go**
Neue Ansätze und Anregungen für Sport und Bewegung zu Hause
- 26 Womit wir morgen leben wollen**
Qualität. Nachhaltigkeit. Design: Die klar definierten Wohntrends der Zukunft
- 32 Wohnideen**
Wertvolle Tipps, Inspirationen und gute Adressen für Haus und Garten

REISEN + ERLEBEN

- 34 Traumhafte Schweiz**
Erleben Sie Pontresina und das einzigartige Grand Hotel Kronenhof
- 38 Überraschend anders**
Außergewöhnlicher Fahrspaß und skurille Architektur

KULTUR + DESIGN

- 40 München, deine Straßen**
Geschichte(n) und Wissenswertes über Namen und Herkunft

NATÜRLICH + GRÜN

- 44 Plastik ade**
Intelligente Alternativen zu umweltschädlichen Einwegprodukten

IN JEDER AUSGABE

- 03 EDITORIAL**
- 06 IN KÜRZE**
- 19 HOTELTIPP/GEWINNSPIEL**
- 48 BÜCHER**
- 49 NACHGEFRAGT**
- 50 VORSCHAU**
- IMPRESSUM**
- BEZUGSQUELLEN**

Feuer und Flamme für einen leuchtenden Herbst

Großer
Blumenzwiebel-
markt mit vielen
Raritäten &
Neuheiten!

HOLEN SIE SICH DIE GANZE **FARB- UND FORMENVIELFALT DER
NATUR** NACH HAUSE!

Wir von Seebauer begleiten Sie auf Ihrem Weg zum traumhaften Balkon
oder Garten mit kompetenter Fachberatung unserer Gartenprofis und
einer riesigen Auswahl an Qualitätspflanzen.



Seebauer

Das Pflanzenparadies seit 1864.

Ottobrunner Str. 61 • 81737 München-Ramersdorf
www.seebauer.de

ZAHL
ZUM STAUNEN

≈ 400.000

Beschäftigte pendeln jeden Tag von außerhalb zum Arbeiten nach München. Umgekehrt pendeln aus den großen Städten auch zunehmend Beschäftigte zu Arbeitsplätzen im Umland. Verrückt!

Quelle: Bundesinstitut für Bau-, Stadt- und Raumforschung

ÖKODESIGN

UNDA DER LUPE

Wiederverwendbare Trinkflaschen sind keine Neuigkeit mehr und weit verbreitet. Doch „UNDA“ begeistert mit einem innovativen 3-in-1-System als herkömmliche Flasche, großer Becher und Behälter für Snacks. Sie ist wiederverwendbar, BPA-frei, spülmaschinengeeignet und 100 Prozent recycelbar. Das Design ist „Made in Berlin“, produziert wird in der Schweiz. Das Unternehmen nutzt erneuerbare Energien, um die wärmebeständige und robuste Flasche herzustellen. Dabei werden die Eco-Design-Richtlinien bewusst eingehalten. undabottle.com



WOHNEN, GRÜNER LIFESTYLE UND KULINARIK

ENDLICH WIEDER EINRICHTEN MIT ALLEN SINNEN

Ein schönes Zuhause funktionell und gemütlich einrichten, den Balkon und Garten als zusätzliches Wohnzimmer gestalten oder Küche und Badezimmer modernisieren: Auf der Heim+Handwerk werden individuelle Wohnträume erfüllt. Vom 01. bis 05.12.2021 inspiriert Süddeutschlands größte Messe zum Wohnen und Einrichten auf dem Messegelände München mit vielfältigen Einrichtungslösungen. Der Trend, das Zuhause individuell zu gestalten, hält an. Dabei sollen die Möbel, Einrichtungsgegenstände und Accessoires nicht nur praktisch sein. Immer mehr Menschen achten beim Kauf auf Qualität, Langlebigkeit, Vielseitigkeit, Produktionsbedingungen und natürliche, recycelbare Materialien. Auf der Heim+Handwerk finden Besucher echtes Handwerk von echten Profis aus der Region. Produkte kleinerer Manufakturen werden ebenso präsentiert wie bekannte Möbelmarken. Der Messebesuch spricht alle Sinne an und ermöglicht den direkten Vergleich und den persönlichen Austausch mit Herstellern und unabhängigen Experten. Dabei bieten die sechs Messehallen der Heim+Handwerk und FOOD & LIFE auf einer Fläche von zehn Fußballfeldern

genügend Platz für eine entspannte Einkaufstour im Advent. Denn neben allen Produkten rund um das eigene Haus, die Küche und den Garten ist die Heim+Handwerk auch ein Shoppingparadies für besondere Weihnachtsgeschenke. Fündig werden die Besucher unter anderem auf den Themenflächen „Weihnachtszauber“ und „Männersache(n)!“ sowie auf dem „Munich Whisky Market“ der parallel stattfindenden FOOD & LIFE. Eine weitere, neue Gelegenheit bietet die GREENSTYLE@Heim+Handwerk. Die Messe für 100 Prozent nachhaltige Mode und Accessoires ist in diesem Jahr erstmals Teil der Heim+Handwerk. Zeitgeistige Eco-Brands zeigen hier, wie Style und Umweltfreundlichkeit Hand in Hand gehen. Beim Kauf kann man nicht nur der Familie, Freunden und sich selbst, sondern auch der Umwelt Gutes tun. Um den Besuch der Heim+Handwerk für alle sicher zu gestalten, ist der Zugang zum Messegelände nur getesteten, geimpften oder genesenen Besuchern möglich. Die Registrierung erfolgt vorab beim Kauf des Tickets. Diese sind darum ab Oktober ausschließlich online erhältlich: heim-handwerk.de/ticket

Weitere Informationen zur Heim+Handwerk und FOOD & LIFE gibt es online unter heim-handwerk.de und food-life.de

KÄFER GOES GREEN

WILLKOMMEN IM „GREEN BEETLE“

Das gab es so noch nicht in München und das Konzept ist einfach und doch präzise: Green Beetle heißt das neue Restaurant des Familienunternehmens Käfer, das sich auf vegetarische, vegane, saisonale, biologische, regionale und auch überregionale, doch vor allem nachhaltige Küche, Getränke und Materialien spezialisiert hat. „Nachhaltiges und ressourcenschonendes Wirtschaften ist sowohl uns als Familie Käfer als auch unseren Führungskräften und Mitarbeitenden sehr wichtig. Als Familienunternehmen denken wir in Generationen und übernehmen die Verantwortung, nachhaltig, ökonomisch, sozial und mit gesellschaftlichem Engagement zu handeln“, so Clarissa Käfer. „Wir sehen in der Nachhaltigkeit eine Investition in die Zukunft. Dabei haben wir als mittelständisches Unternehmen den großen Systemvorteil, dass wir schnell und gezielt agieren können. Das nutzen wir und sorgen durch die Umsetzung klarer Nachhaltigkeitsziele und Konzepte dafür, dass das Unternehmen verantwortungsvoll und zukunftssicher in die nächste Generation gebracht wird.“ Doch bei allem Fokus auf Umwelt und Gesundheit soll das Green Beetle vor allem eines sein: ein Ort des entspannten Genusses, der Verbundenheit mit Familie und Freunden, eine Bar, in der man isst, trinkt und erlebt.
Green Beetle by Käfer, Schumannstraße 9, 81679 München



HÜLSTA INDIVIDUAL

FLAGSHIPSTORE MÜNCHEN

Zentral an Münchens Maximiliansplatz wurde am 1. September der erste Flagshipstore von Hülsta Individual offiziell eröffnet. Mit dem neuen Studio bietet hülsta individual die Planung ganzheitlicher Raumkonzepte, zum Beispiel für Serviced Apartments, Boardinghäuser, Hotels und Hospitality-Ausstattungen wie die des örtlichen Partners, Fußball-Bundesligist FC Bayern München. Die hülsta individual Zielgruppe sind Architekten, Designer und Bauträger. Aber auch Privatkunden, die von Vorentwurf bis Ausführungsplanung und Umsetzung begleitet werden möchten, sind hier gut beraten. Zielsetzung ist es, ganzheitliche Einrichtungskonzepte – von Boden, Wand und Decke bis hin zur Dekoration – zu entwickeln. Alle Möbelemente werden dabei individuell, jenseits der hülsta-Serienproduktion, gefertigt. **huelsta.com**

Fotos: GHM, Hülsta

Nach 25 Jahren in Waldtrudering verläßt die Firma **J. RANNER - BAD & DUSCHE** die Wasserburger Landstraße – aber nicht den Münchner Osten – und zieht nach Hergolding bei Parsdorf.



Inspirierend frisch!
 Ab 1.1.2022 in Hergolding
 Parsdorfer Straße 19,
 85599 Vaterstetten



Wasserburger Landstraße 247 · 81827 München
 Tel. 089/439 73 52 · info@jranner.de · www.jranner.de

www.bayer-martin.de

Gefragtest in der Baumschule Bayer:

- Herbstblüher als Lieblingslandeplatz für Bienen u. andere Flieger
- Obstbäumchen als Vitamin C-Spender
- Akt. Angebot: Lebensbäume Typ Bayer 200 cm nur 47,50 €

Ihren Garten gestalten wir gerne auch komplett!

Martin Bayer 2000 Pflanzenarten mit Beratung

Baumschule - Garten- und Landschaftsbau
 Haar - Ottendichl, Paul-Keller-Weg 4, Tel. 089 / 460 28 77
 Mo.-Fr. 8-12 u. 13-17 Uhr, Sa. 8-12 u. 13-16 Uhr

FIRSTSTOP DER REIFENPROFI

Grundei **Reifen-Service**

SUPER! Sicher in den Winter mit neuen Reifen!
 Reifen- und Felgen Angebote aller Größen und Marken

Mit BRIDGESTONE Prämie sichern!

PKW - Motorrad - Transporter - LKW
Lagerservice und Räderwäsche.
Schnelle Radwechsel-Termine!

freundlich & gut!

KIRCHSEEON, Ebersberger Straße 10, direkt an der B304
 Telefon 08091/56 80 84, E-Mail: service@reifen-grundei.de

WERKSVIERTEL LIVE

NEUE PERSPEKTIVEN FÜR DIGITALE START-UPS

Der Grundstein ist gelegt: Mit der nun anstehenden Erweiterung um das WERK1.4 werden sich die Innovationskraft des WERK1 und die Arbeitsmöglichkeiten für Gründende im Münchener Werksviertel weiter verbessern

Schon jetzt schreibt das WERK1 im Werksviertel-Mitte eine Erfolgsgeschichte. 40 digitale Startups aktuell im Haus, 100 Alumni, 100 Coworkerinnen und Coworker, 5000 Quadratmeter Fläche, mehr als 100 Events im Jahr und 110 Millionen Euro Venture-Kapital. In den acht Jahren seines Bestehens hat Münchens wichtigstes Gründungszentrum bereits namhafte Unternehmen wie Kinoheld, Capmo oder Scalable Capital hervorgebracht. „Doch was noch viel wichtiger ist: 82 Prozent der WERK1-Startups sind heute noch immer in München aktiv“, so Dr. Florian Mann, Geschäftsführer des WERK1. Bis zu zwei Jahre lang können junge Gründerinnen und Gründer von den geförderten Büroräumen sowie den Coaching- und Mentoringprogrammen in Kooperation mit dem Freistaat Bayern profitieren. Die Mietzeit ist für die Start-ups im WERK1 bewusst begrenzt, um für einen ständigen Wechsel an Geschäftsideen und neuen Impulsen zu sorgen. Über das Alumni Programm bleiben dennoch zahlreiche ehemalige WERK1-Unternehmen der Community treu.

Das WERK1 ist dabei Teil einer landesweiten Strategie des Bayerischen Wirtschaftsministeriums, zu der 12 Gründerzentren an 22 Standorten gehören. Mit der Erweiterung des WERK1 um das WERK1.4, die mit der Grundsteinlegung am 7. Oktober 2021 startete, wird nun der nächste Schritt der Entwicklung eingeläutet. Mit ihr verbessern sich die Perspektiven und Arbeitsmöglichkeiten für digitale Startups noch einmal. Neben weiteren Büroflächen sind auch ein Boardinghouse mit Coliving-Bereich zum neuen WERK1.4 geplant. So wird Gründerinnen und Gründern das Wohnen auf Zeit ermöglicht – und dank kürzester Wege ins Büro

die volle Konzentration auf ihr Projekt. Begrünte Dachterrassen im ersten und sechsten Obergeschoss bieten weitere Möglichkeiten für Begegnungen und Austausch. Das WERK1.4 ist jedoch nicht nur als Erweiterung des WERK1 zu sehen.

DER START-UP-FREUNDLICHSTE ORT MÜNCHENS

Das Gebäude wird die digitale Gründungsszene in Zukunft auch noch stärker mit dem Werksviertel-Mitte verbinden. Damit das gelingt, sind im WERK1.4 Gastronomiebetriebe wie ein Start-up-Café und eine Piano Bar, kleine Läden und eine zentrale Passage als Begegnungsorte integriert. Und noch ein Novum wird das WERK1.4 bieten: einen autonomen Wertstoffhof. Mit der Kombination von WERK1 und WERK1.4 entsteht so eines der modernsten Gründungszentren in Deutschland, in dem Arbeiten, Wohnen und Fördern auf einem neuen Niveau stattfinden. „Die inspirierende Nähe des Werksviertel-Mitte mit seinen zahlreichen kulinarischen Einrichtungen, Kultur- und Freizeitangeboten, sowie die Anbindung zu Welt-Konzernen, die mit ihren Innovationszentren ebenfalls vor Ort vertreten sind, machen unser Stadtquartier zum perfekten Standort für Pioniere und Vordenker“, so Josef Glasl, Sprecher des Werksviertel-Mitte. Zudem unterhält das Werksviertel-Mitte ein eigenes Innovations- und Forschungsprogramm, bei dem mit namhaften Partnern wie dem Fraunhofer Institut nachhaltige Zukunftslösungen für den urbanen Raum entwickelt werden. Kurzum: Hier wird man dem Motto von WERK1, der Start-up-freundlichste Ort der Stadt zu sein, mehr als gerecht.

werksviertel-mitte.de



EVENTLOCATION EAST

MAXIMALER RAUM FÜR MAXIMALE FEIER-FREIHEIT

Egal ob Firmenevents, wie beispielsweise Weihnachtsfeier, Kundenincentives, Produkt-Launch oder private Feiern wie Geburtstag oder Hochzeit – in der Eventlocation „East“ ist dank durchdachter Sicherheitsmaßnahmen endlich wieder Leben angesagt. Volker Schwarz und sein Team bieten mit einer gelungenen Fusion aus Style und Genuss in Verbindung mit industriellem räumlichen Charakter einen professionellen und außergewöhnlichen Rahmen für Veranstaltungen im Münchner Osten. Erleben Sie mit, wie feinste Genüsse von „Schwarz Food“ in der offenen, hochmodern eingerichteten Show-Küche, von beiden Räumen der Halle einsehbar, zubereitet werden. Die Außenfläche bietet zusätzlich Platz für individuelle Veranstaltungskonzepte. Professionelle Veranstaltungszelte können auch hier den perfekten Rahmen für besondere Open-Air-Events schaffen. Eine Zeit- und Lautstärkebegrenzung gibt es nicht. Mehr „Rundum-sorglos-Gefühl“ geht kaum. schwarz-food.de

VINYLOGRAPHY ZUM WELTMUSIKTAG

MEILENSTEINE DER POP- UND ROCK-MUSIKGESCHICHTE

Es sind wundervolle Erlebnisse und bewegende Momente, die viele Menschen ein Leben lang begleiten. Oft sind sie eng verbunden mit Musik, mit diesem einen Song, mit der Haptik von Vinyl, legendären Plattenlabels und Plattenspielern aus einer Zeit. Die Ausstellung Vinylography – Meilensteine der Musikgeschichte“ zeigt nun 50 großformatige Werke des Fotokünstlers Gerd Schaller zum Thema.

Zu den Highlights zählen neben einem zweieinhalb Meter breiten und knapp zwei Meter hohen Bild von David Bowies Hymne „Heroes“, inszeniert auf einem Bang & Olufsen Beogram 1200 Plattenspieler, auch eine monumentale Darstellung von John Lennons Werk für die Ewigkeit, „Imagine“. Hinzu kommen Abbildungen weltbekannter Alben unter anderem der



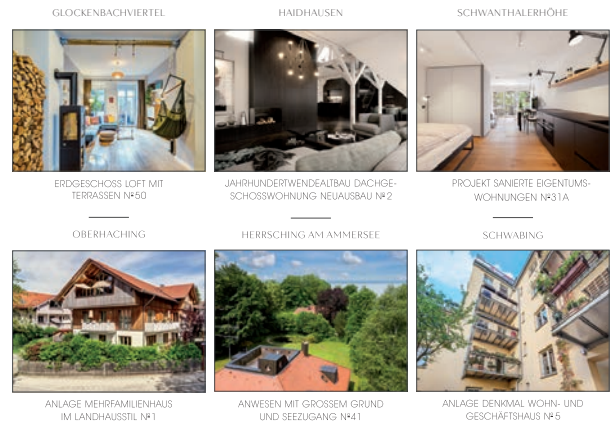
Rolling Stones (Sticky Fingers), Led Zeppelin (IV), Deep Purple (Machine Head), Beatles (Let It Be), Eagles (Hotel California), AC DC (Back In Black), Queen (A Night At The Opera), Michael Jackson (Thriller) und Prince (Purple Rain) – jeweils fotografiert auf Plattenspielern der damaligen Zeit. Auch Hits der 1950er und 1960er sind in der Ausstellung vertreten – von Frank Sinatra, Elvis Presley über Bill Haley und Buddy Holly bis zu Bob Dylan, Ray Charles und vielen anderen.

IKONEN DER MUSIK-ÄRA

Ein eigener Bereich ist dem Mitte der 1950er Jahre von Wilhelm Wagenfeld entworfenen Braun PC3 gewidmet. Streng nach dem im Umfeld des Bauhaus praktizierten Gestaltungsgrundsatz „form follows function“ zählt der Plattenspieler zu den Design-Ikonen. Als fester Bestandteil der anfangs als Schneewittchensarg verspotteten Radio-Plattenspieler-Kombination Phono-super SK 4 ist er bis heute ein beliebtes Sammlerobjekt und im Museum of Modern Art in New York zu bewundern. Unter dem Namen Vinylography Iconic inszeniert Gerd Schaller auf dem PC3 musikalische Ohrwürmer aus 70 Jahren Musikgeschichte ikonische 7-Zoll-Singles von ABBA bis Zappa. Die Ausstellung ist in rund 800 Quadratmeter großen 3D-Räumen vorerst ausschließlich digital noch bis zum 31. Dezember 2021 zu erleben unter vinylography.art/ausstellung

Lebens
RAUM Concept
Immobilienwerte

IMPRESSIONEN AUS UNSEREM AKTUELLEN ANGEBOT



WWW.LEBENSRAUMCONCEPT.DE

LEBENSRAUMCONCEPT
Immobilienwerte N. Tariq-Dinkçi
Schönfeldstraße 12 | 80539 München
TEL +49 89 32 98 91 98
MAIL info@lebensraumconcept.de



PERSÖNLICH
MIT STIL
DISKRET
VERNETZT
INNOVATIV

...denn der letzte Abschied ist so wichtig!

Trauerrednerin
& Trauerbegleiterin
Franziska Lüttich

0175 - 466 44 48
www.beruehrende-reden.de



Farben · Stoffe · Böden

Die Profis
im Handwerk
für's Wohnen.

Michael Waldinger GmbH
Neufinsing: Am Isarkanal 2 | (08121) 9867400
München: Metzstr. 5/Weissenburger Platz | (089) 481766
info@waldinger.team · www.waldinger.team



STILVOLL

Eine geschmackvoll eingerichtete kleine Hausbar wird schnell zum Liebelingsplatz für die Gäste
Christine Kröncke
Interior Design



Time for gents

Echte Männerfreundschaften sind einfach unbezahlbar, müssen aber auch gepflegt werden! Nichts eignet sich dafür besser, als bei einem gemeinsamen Herrenabend verbindende Erinnerungen zu sammeln. Oder wie Barney Stinson von „How I Met Your Mother“ sagen würde: Dieser Abend wird legendär! Viel Spaß!

Süffig

Aufgepasst: Wie immer gibt es den leckeren Weihnachtswein „Mele Kalikimaka“ von Markus Schneider nur vom 24. November bis 24. Dezember. **Sentivini**



SAFTIG

Die neue Generation Kontaktgrill schreckt echte Grill-Fans nicht davon ab, auch in der kalten Jahreszeit ihrem liebsten Hobby nachzugehen. **Tefal**



FEINE SEELE

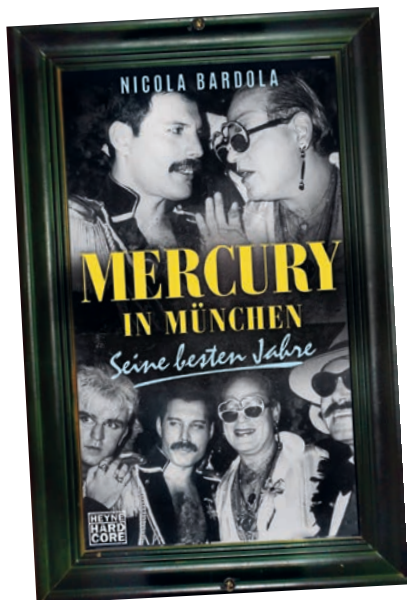
Die „Robusto Sun Grown“ ist ein geliebtes klassisches Format für eine gepflegte Herrenrunde. **CigarKings**



SPANNEND!

„Cold Case: Eine todsichere Geschichte“ lädt ab sofort deutsche Krimifans – ausgestattet mit einer realistischen Polizeiakte – dazu ein, in die Rolle der Ermittler zu schlüpfen. **ThinkFun**

Die **Bezugsquellen** zu diesen Produkten finden Sie auf Seite 50



BESTE JAHRE

Interesse an Freddie's genussvollem Lebensstil in der Isarmetropole in den Jahren 1979 bis 1985? Dann ist dieses Buch ein Muss – nicht nur für Fans der Band Queen.

Heyne Verlag, 24 Euro
ISBN 978-3453273528



MITSPIELEN & GEWINNEN

Auf lebensraum-muenchen.com verlosen wir 10 x 1 SLYRS Single Malt Whisky „Classic“

Purer Genuss

SLYRS Single Malt Whisky „Classic“ begeistert mit unvergleichlich mildem, angenehm malzigem Charakter und fruchtbetonten Aromen. slyrs.com

LEGENDÄR

Aufgrund des geringen Platzbedarfs findet „Acton“ quasi überall Platz und ist dank Miniklinken-Anschluss und Bluetooth jederzeit bereit, satten Sound zu liefern. **Marshall**



Toolbox

Erzählt euch mehr ist kein typisches Kartenspiel: Es gibt keine starre Spielanleitung, kein klassisches Spielende, kein Punktesystem und auch keinen Gewinner. Bringt echt Spaß! **Simon & Jan**

FILM AB!

Licht aus, Spot an! Egal ob Fußball oder gemeinsame Filme in Kinoqualität – der neue „Loewe bild i“ macht's möglich! **Albert Kroll**





Alkoholhaltige Gummibären – eine wahre Schnapsidee von BENLEA (siehe auch S. 17)

Außergewöhnliche Manufakturen

In und um Münchens Straßen verstecken sich viele Manufakturen, die Sie bis jetzt vielleicht noch gar nicht kennen und die nur darauf warten, entdeckt zu werden. Es ist also an der Zeit, diese ausfindig zu machen und feinste Handwerkskunst zu bestaunen oder sogar zu kosten. Hier finden Sie Produkte mit Spitzenqualität und besten Zutaten.



Fotos: BENLEA, Ricardo Molina, Alexander Weiß



Wer Brot liebt, isst hier genau richtig

In der gläsernen Bäckerei von CUMPANUM mitten im Zentrum Truderingers können Sie die Entstehung des Brotsortiments live beobachten. Während man sieht, wie der Teig gewirkt, geformt und wie die Laibe in den Ofen geschoben werden, umgibt die Kunden nebenbei ein betörender Duft. Bis zu 50 Brotsorten gibt es hier. Im Sortiment sind klassische Sorten wie Dinkelvollkorn oder Steinofenkruste, zudem gibt es aber auch außergewöhnliche Kreationen wie das Bodenschutzbrot, Honig-Senfkruste oder das supersaftige Dinkel Gold. Als Süßes verlocken ein Rosinenbrioche oder auch ein Pendant

zum Hamburger Franzbrötchen – der Zimtfächer. Alle verwendeten Zutaten sind zu 100 Prozent Bio. Weizenmehl gibt es gar nicht, sondern ausschließlich Dinkel und Roggen. CUMPANUM produziert handwerklich: ohne Backmischungen, ohne technische Enzyme, ohne alles, was es nicht braucht. Ehrlich und transparent. „Für mich ist Brot wohl das politischste Lebensmittel, das es gibt. Die ganze Welt isst Brot und ist abhängig von Saatgut, gesunden Böden und einer nachhaltigen Landwirtschaft. Unter dem Motto *global gedacht, regional gemacht* beweisen wir, dass es auch anders geht“, erklärt Bäckermeister André Heuck. Lecker!

KONTAKT

CUMPANUM, Truderinger Straße 304, 81825 München, Tel. 089.41 77 77 94, Öffnungszeiten: Di.-Fr. 7-19 Uhr, Sa. 7-14 Uhr, cumpanum.de



Ehrliche Haut

Familie Holland hat die LederGlück Manufaktur Anfang 2013 gegründet. Ihre damalige Idee: Kinderwagen-Griffbezüge aus Leder. Was während der ersten Elternzeit als Nebenprojekt begann, entwickelte sich zu einem unabhängigen Familienbetrieb.

Heute fertigen und verkaufen sie hochwertige Lederwaren mit Beständigkeit. Naturmaterialien und nachhaltige, faire Handarbeit sind ihre Erfolgsfaktoren. Sie lieben zeit-

KONTAKT

lederglueck.de

los-puristisches Design und orientieren sich an skandinavischen Stilikonen. Dabei setzten sie auf Klarheit, Schlichtheit und Natürlichkeit. So entstehen ehrliche Lederwaren, die Generationen überdauern können und genussvolle Momente voller Freude, Achtsamkeit und Zufriedenheit schenken. Das bei Gründung spontan entstandene Kunstwort „LederGlück“ symbolisiert ihr Leistungsversprechen: Leder, das glücklich macht!



Die scharfe Erfrischung

Einst war die inge ein Geheimtipp im urigen München-Giesing: Fein scharf duftete es nach Ingwer, wenn Sascha Elsperger in der Watzmannstraße seinen Ingwersirup ansetzte. In dem kleinen Ladencafé entstand ein Sirup, der für ihn nicht schärfer nach Ingwer und nicht frischer nach Zitrusfrüchten hätte schmecken können.

Die inge – eine echte Giesingerin. Sascha, selbst in Giesing aufgewachsen, ist der Kopf hinter dem bis heute geheimen Rezept. In seiner eigenen Küche hat er unzählige Male Ingwer geschält, gekocht, gewürzt und seine Kreation verkostet. Um sofort wieder von vorn anzufangen. Weil er etwas kreieren wollte, das schmeckt und begeistert. Am Ende hat er ein Münchner Original geschaffen: Die inge verführt und haut um. Fruchtig scharf und überraschend anders – so ist die inge.

Heute entstehen in der inge Manufaktur weitere Kreationen aus Ingwer – neben dem inge Ingwersirup gibt es noch einen Ingwerlikör und einen Ingwerfruchtaufstrich zu entdecken. Von der Auslese der frisch angelieferten Zutaten über das Schneiden, Zesten und Ansetzen bis zum Abfüllen und Etikettieren – jeder Schritt wird von Hand gemacht. Denn Manufaktur-Produkte werden erst dann zu etwas Besonderem, wenn ausgewählte Zutaten sorgfältig verarbeitet werden. Von Anfang an. Von der Knolle bis ins Glas. Für dein Ingwergetränk. Von München in die Welt.

KONTAKT

die-inge.de

Geistige Illusionen

Alles begann 2015 mit Tim, Max und einer magischen Idee: ein tiefblauer Gin, der geschmacklich Neues wagt – und einen besonderen Twist auf Lager hat. Mit Tonic gemischt wandelt er sich von einem satten Blau in ein sanftes Hellrosa: Der Illusionist Dry Gin war geboren! Jeder Tropfen Illusionist Gin vereint Einflüsse aus aller Welt – ganz ohne Kältefiltration, für maximales Aroma. Der magische Mix aus 16 feinen Botanicals entfaltet florale Noten. Der Illusionist ist als echter 100 Prozent „Bio-Gin“ einer der Vorreiter auf dem Markt. Über allem schwebt eine geheimnisvolle Blüte aus Fernost. Sie verleiht dem Illusionist Dry Gin sein einzigartiges Blau – und macht ihn zum Verwandlungskünstler! Bei Zugabe von Tonic oder säuerlich-fruchtigen Fillern färbt sich der Drink hellrosa. Ein starker visueller Überraschungseffekt ganz ohne Farbstoffe, den man nie wieder vergisst.

KONTAKT

theillusionist-gin.com




THE ILLUSIONIST COCKTAIL-TIPP

THE ILLUSIONIST K.I.S.S.

5 cl Illusionist Dry Gin
1,5 cl frisch gepresster Limettensaft
2 Barlöffel Ingwermarmelade
Zitronengras und ein Dry Tonic Water

Einen halben Stängel Zitronengras klein schneiden und mit der Marmelade, dem Limettensaft und dem Gin zusammen shaken. In ein Longdrinkglas abseihen und mit Tonic Water auffüllen.

**CHRISTINE
KRÖNCKE**
INTERIOR
DESIGN

 Ludwigpalais

LUDWIGSTR.6 MÜNCHEN

TEL.: 089 66 0 66 714

SHOP@CHRISTINEKROENCKE.NET

WWW.CHRISTINEKROENCKE.NET





Sitzt, passt, wackelt und hat Luft

Beefree Bienenwachstücher sind die Lösung für alle bewussten Konsumenten, die auf der Suche sind, ihr Leben frischer, plastikfreier sowie nachhaltiger zu gestalten. Anders als bei Plastikverpackungen ist die „Bio-Folie“ beliebig wiederverwendbar und natürlich abbaubar. Zwei, genau zwei Rohstoffe kommen bei Beefree aufs Tuch: Baumharz & Bienenwachs aus der Region. Formbarkeit und Haftung der Beefree Bienenwachstücher sind trotzdem TOP. Das Geheimnis liegt im Mischverhältnis von Baumharz und Wachs. Beefree wird in 100-prozentiger Handarbeit in Ebersberg in einer anerkannten Einrichtung für die Förderung von seelisch erkrankten Menschen hergestellt.

Jeder kleine Schritt plastikfreier zu leben bedeutet gelebte Verantwortung und hilft, sein Umfeld für mehr ökologische Nachhaltigkeit zu sensibilisieren.

Einfach und umweltfreundlich: abdecken – abwischen – wiederverwenden.

KONTAKT

beefree-plastikfrei.de

Hart-herzige Kunst

Die Münchner Künstlerin und Keramikerin Lisa Muck stellt mit viel Liebe zum Detail Essgeschirr und allerhand Schönes her. Das Herz ihrer Arbeit bildet die graue Serie: moderne Stücke aus dunkelgrauem Steinzeugton, der bei 1220 °C gebrannt und mit wunderschönen schlichten Glasuren in Türkis, Beige, Rosa, Himbeere, Weiß und Schwarz glasiert wird.

Nach fünf Jahren im Westend hat Kunst und Keramik Muck nun eine neue Ausstellungsfläche dazugewonnen! Die handgetöpferte Keramik wird weiterhin in der Hinterhofwerkstatt im Westend auf der Drehscheibe gedreht und danach handglasiert.

Neu dazugekommen ist der Laden in der Bergmannstraße 29. Dort gibt es Keramikgeschirr, Vasen, Blumentöpfe, Keramikkunst, Malerei und viele andere schöne Dinge, die das Herz begehrt, zu bewundern und zu kaufen. Alles aus der eigenen Produktion von Lisa Muck und weiteren Künstlern aus dem Viertel.

KONTAKT

Kunst und Keramik Muck, Bergmannstraße 29, 80339 München
kunst-muck.de



Fotos: Ascaim, Beefree, BENLEA, Feinschnabel, Kunst und Keramik Muck



Edle Geister aus Aschheim

Im Namen der kleinen Familienbrennerei schwingt eine große Verbundenheit zum Heimatort mit – ascaim ist nämlich die althochdeutsche Schreibweise für Aschheim. Vor einigen Jahren, beim Entrümpeln des Dachbodens, fanden die Brüder Franz und Christian Börtl ein Rezeptbuch, das sie neugierig machte. Es beschrieb die natürliche Herstellung von Bränden und Likören noch vor der Zeit künstlicher Aromen. Die Idee war geboren, exzellente Brände, Mazerate, Geister und Liköre zu kreieren – kompromisslos in Herstellung sowie Auswahl der Rohstoffe. Durch fortschrittlichste Technik, Handwerkskunst, Kreativität und Qualitätsverständnis verbindet die Aschheimer Manufaktur Tradition mit hervorragender und moderner Brennkunst. Das schmeckt man.

KONTAKT

ascaim, Ismaninger Straße 5, 85609 Aschheim, ascaim.com



Regional & schmackhaft

Die Feinschnabel Biowürze ist eine aromatische Paste aus regionalen Bio-Zutaten zum Verfeinern von Speisen. Als Gemüsebrühe für Suppen und Eintöpfe, Würze für Soßen, Brotaufstriche und vieles mehr. Wenn es einmal schnell gehen soll oder man nicht alle benötigten Kräuter und Gewürze im Haus hat, ist die Biowürze eine vollwertige und geschmackvolle Alternative.

Die Zutaten sind durch die 5-Elementen-Ernährungslehre so aufeinander abgestimmt, dass sich ein feiner, ausgewogener Geschmack und eine sehr gute Verträglichkeit ergibt. Ins Glas kommt nur, was der Garten hergibt: mindestens 75 % saisonales Gemüse, das mit frischen Kräutern, aromatischen Gewürzen und naturbelassenem Steinsalz verfeinert wird. Bestehen herkömmliche Gemüsebrühen zum größten Teil aus Salz, Fetten und Zuckerersatzstoffen, kommt die Biowürze ganz ohne Zusatzstoffe, Hefeextrakte, künstliche Aromen, Konservierungsmittel und Glutamat aus. Natürlich. Nährstoffreich. Vegan.

KONTAKT

feinschnabel.de

Schnapsidee

Aus einer Schnapsidee wurde ein Hobby und aus einem Hobby eine verbissene Leidenschaft. Alkoholischer Fruchtgummi – so stark wie Wein –, eine einzigartige Süßigkeit für Erwachsene. Produziert werden die sogenannten bedizzys seit 2014 vom Familienbetrieb BENLEA in Ottenhofen. Das Sortiment umfasst viele verschiedene und u. a. auch saisonale Geschmacksrichtungen. So kann man z. B. Cuba Libre oder Erdbeerlimes im Sommer genießen und zur Weihnachtszeit Glühwein vernaschen.

KONTAKT

bedizzy.de



SLYRS
Bavarian Whisky Distillery

„It's not a Scotch, it's not a Bourbon it's a SLYRS.“

Whisky erleben. Berge genießen. SLYRS entdecken.

Täglich von 10.00 - 18.00 Uhr geöffnet.
letzte Besichtigung um 17.00 Uhr,
auch sonn- und feiertags geöffnet.

Besuchen Sie auch unsere
SLYRS Caffee & Lunchery
Täglich von 09.00 - 17.00 Uhr geöffnet.

Instagram Facebook
SLYRSWHISKY

SLYRS Destillerie GmbH & Co. KG
Bayrischzeller Str. 13 | 83727 Schliersee
WWW.SLYRS.COM

koebe moebel werkstätten

Möbel und
Einrichtung
nach Maß

Perlacher Str. 100
81539 München
089 - 4397384
info@koebe-moebel.de
www.koebe-moebel.de

VIELE WEITERE
INSPIRIERENDE
MANUFAKTUREN
GIBT'S AUF

LEBENSRAUM-MUENCHEN.COM

KLEINE, FEINE SNACKS FÜR ZWISCHENDURCH



BRUSCHETTA MIT AUBERGINENMUS UND KNACKIGEM GRANATAPFEL

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1 B:PURE Bio-Sauerteigbrot
 2 Auberginen
 3 EL Tahina (Sesampaste)
 1 Knoblauchzehe
 4 EL Olivenöl
 Salz und Pfeffer
 Paprikapulver
 ½ Granatapfel
 Basilikum

ZUBEREITUNG

- 1 Die Auberginen halbieren und mit einer Gabel Löcher hineinstechen. Anschließend im Backofen bei 250 °C ca. 40 Minuten backen. Danach die Haut abziehen und das Fruchtfleisch pürieren.
- 2 Tahina, die geschnittene Knoblauchzehe sowie die Hälfte des Olivenöls zum Auberginenmus geben und nochmals durchpürieren. Nun mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.
- 3 Das Bio-Sauerteigbrot nach Packungsanweisung aufbacken. Anschließend das Brot in Scheiben schneiden.
- 4 Den Rest des Olivenöls in einer Pfanne erhitzen und die Brotscheiben goldbraun anbraten.
- 5 In der Zwischenzeit den Granatapfel entkernen.
- 6 Zum Schluss die Brote mit dem Auberginenmus bestreichen, Basilikumblätter sowie Granatapfelkerne darüber geben und genießen.

FRENCH TOAST MIT KAREMELL-PFLAUMEN

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Zutaten für die French Toasts

3 B:PURE Frühstücksrötchen
 3 Eier
 250 ml Milch
 1 TL Zimt
 1 Pck. Vanillezucker
 ½ TL Muskatnuss
 2 EL Butter

Zutaten für die Karamell-Pflaumen

300 g Pflaumen
 1 EL Butter
 2 EL Zucker
 1 TL Zimt

ZUBEREITUNG

- 1 Die B:PURE Frühstücksrötchen nach Packungsanweisung aufbacken.
- 2 In der Zwischenzeit die Pflaumen waschen, vierteln und entkernen.
- 3 Butter in einer Pfanne schmelzen, die Pflaumen zugeben und unter Rühren etwas andünsten. Den Zucker über die Früchte streuen und karamellisieren lassen. Nun etwas Zimt hinzugeben und anschließend beiseitestellen. Wichtig: Die Früchte sollten nicht zerfallen.
- 4 Sobald die Brötchen fertig gebacken sind, jedes Brötchen in jeweils 3 Scheiben schneiden. Die Eier mit Milch, Zimt, Vanillezucker, Muskatnuss vermischen. Nun die Brötchenscheiben darin eintauchen und kurz ziehen lassen.
- 5 Butter in einer Pfanne schmelzen und die Scheiben 2–3 Minuten goldbraun braten.
- 6 Zum Schluss die Karamell-Pflaumen auf die French Toasts geben und nach Belieben mit Sahne servieren.

Wo Sie B:PURE-Produkte erhalten, erfahren Sie unter: boecker-bpure.de



GEWINNEN SIE

zwei Nächte für zwei Personen in der Juniorsuite inkl. Halbpension mit Frühstücksbuffet und abendlichem 4-Gänge-Wahlmenü*



HOTELTIPP/GEWINNSPIEL

Vor der majestätischen Skyline der Lienzer Dolomiten bietet das Dolomiten Golf Suites traumhafte Tiroler Urlaubsmomente



Winterlicher Wohlfühl-Geheimtipp



Das *****-Sterne Design-Domizil „Dolomiten Golf Suites“ auf der Alpensüdseite in Osttirol wurde luxuriös erweitert und ist nun auch zum ersten Mal im Winter geöffnet – eine Oase für Vitalurlauber, die sich nach der perfekten Mischung aus Entspannung und Aktivität sehnen

Neuere SPA-Suiten: Über den vergangenen Winter wurde das Design-Hotel in Rekordtempo mit einem eleganten Neubau erweitert: In den Obergeschossen des Neubaus begeistern 29 elegante Suiten mit hochwertigen Eichenholzböden. Absolute Highlights sind die Penthouse-Wellness-Suiten mit großzügigen Dachterrassen und exklusivem Blick auf die imposanten Gipfel der Lienzer Dolomiten und den im Winter romantisch verschneiten Golfplatz.

Im Erdgeschoss erwartet Sie eine Wellness-Welt der Extraklasse mit einem rundum verglasten Hallenbad, von dem man das Traum-Panorama der Lienzer Dolomiten genießen kann. Das Fitnesscenter wartet mit den neuesten Hightech-Geräten auf. Und auch der Beauty-Bereich wurde den anspruchsvollen Ansprüchen der Gäste angepasst. In fünf neuen Behandlungsräumen lassen Mas-

sagen und Beauty-Treatments Körper und Seele vor Freude jubeln. Die Saunalandschaft lockt mit der Kraft wohltuender Wärme.

Im Sommer erleben Golfer direkt vor der Hoteltür Tirols einzigen 36-Loch-Meisterschaftsplatz – im Winter steigt man direkt am Hotel in die eben gelegene, doppelt gespurte und beschneite Loipe ein, die über den romantisch verschneiten Golfplatz führt. Den Hotelgästen steht ein erfahrener Langlauftrainer zur Seite, der Anfänger und Fortgeschrittene im Rahmen des „Langlauf & Genuss“ Arrangements schult.

„Genuss mit allen Sinnen“ lautet das kulinarische Credo im Dolomiten Golf Suites (2 Hauben im Gault & Millau): Küchenchef Lukas Gröfler und sein Team verwöhnen Sie allabendlich mit raffinierten Gourmet-Menüs. Zudem lädt eine neue Piano-Bar in Lounge-Atmosphäre zu Stimmungsstunden ein.

KONTAKT

DOLOMITENGOLF SUITES, Am Golfplatz 2, 9906 Lavant, Österreich
T. +43 4852 61122-500, dolomitengolf-suites.com

*Wie Sie diesen tollen Aufenthalt gewinnen können, erfahren Sie auf: lebensraum-muenchen.com

Fitness TO GO



Es ist vielseitig, effektiv und macht Spaß, wenn man es richtig macht: das Training zu Hause

Fitnessstudios, Trainer und Trainierende haben sich auf neue Angebote für zu Hause und Wellness statt der traditionellen Fitnesserlebnisse eingelassen. Sportlich bewegende Online-Angebote, Yoga und Entspannungsstrategien sorgen neben Outdoor-Trainings, Community-Events und dekorativem Fitness-Equipment für zu Hause maßgeblich für den neuen Sportspaß. Das beginnt mit Anleitungen zu einzelnen Übungen, dem Download-Angebot für spezielle Trainingspläne bis zum Premium-Anbieter mit kompletten Video-Trainingsprogrammen von renommierten Sport-Experten. Neben Spaß und Lifestyle ist eines unumstritten: Ein regelmäßiges Fitnessstraining ist im Hinblick auf die körperliche wie mentale Gesundheit so elementar wie nie.

DIE MOTIVATION

Nach Feierabend noch ab ins Fitnessstudio! Der Vorsatz ist da und plötzlich finden sich viele Argumente, die den Plan durchkreuzen können. Der Feierabendverkehr ist dicht, der Weg zum Fitnessstudio anstrengend und zu Hause muss noch unbedingt etwas erledigt werden. Außerdem ist der Workout-Kurs mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit bereits überfüllt oder man möchte einer bestimmten Person auf gar keinen Fall mehr heute in die Arme laufen. Wenn es darum geht, den Körper zu Hause in Form zu bringen und zudem Gewicht und das eine oder andere Fettpölsterchen zu verlieren, gilt es lediglich, den inneren Schweinehund zu überwinden. Wer motiviert genug ist, regelmäßig und trotz aller Umstände Heim-Sport zu treiben, der oder die findet sicher einen Weg. Zugegeben, auch in den eigenen vier Wänden und um diese herum kann es oft schwierig sein, die Motivation hochzuhalten, denn es kann schnell langweilig werden, so alleine vor sich hin zu sporteln. Dem/der einen kommt die Tatsache gerade recht, für den/die andere(n) empfiehlt es sich, sich mit Freunden zusammensetzen und gegenseitig die Trainingserfolge zu messen. Was Motivation angeht, hilft es zudem, die Workouts aktiv als „richtigen“ Termin einzuplanen und sich diese Zeit bewusst für sich und seine Gesundheit zu nehmen. Natürlich kommt es beim Sport in den eigenen vier Wänden nicht nur auf die

Was 2020 noch Mittel in der Not war, ist mittlerweile nicht mehr wegzudenken: das vielfältige und weiter wachsende Angebot für echtes Workout daheim und rund um das eigene Zuhause begeistert Sportfans – von Einsteiger bis Profi

richtige Ausführung der Übungen an, sondern auch darauf, dass wir uns in unserem Körper wohlfühlen. Und genau hier kommt das richtige Outfit ins Spiel. Denn auch wenn die privaten Trainingseinheiten mitunter keinen neugierig bewertenden Blicken von außen ausgesetzt sind, so wollen wir uns trotzdem für unser eigenes Wohlbefinden in stylisches Sportzeug werfen und nicht in der alten Jogginghose herumlaufen, die uns den gesamten Lockdown hindurch treue Dienste geleistet hatte. Neben einem guten Look ist natürlich der perfekte Sitz der Sportklamotten entscheidend. Für die Sportrunde vor dem Haus sollte die Kleidung dann noch atmungsaktiv, wasserabweisend, aber nicht zu warm sein.

DIE VORBEREITUNG

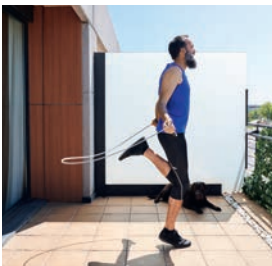
Insgesamt orientiert sich die heimische Sportumgebung natürlich an den persönlichen Fitness-Zielen. Wenn man Motivation braucht und schnelle Ergebnisse sehen will, kann sich ein professionell durchdachter Trainingsplan durchaus lohnen. Geht es um einen einfachen Ausgleich zum eher monotonen Joggen ohne den Wunsch eines stattlichen Gewichtsverlusts beziehungsweise darum, den Körper in Form zu halten, kann man gut auf unkomplizierte Home Workouts zurückgreifen. Einfach drauflos zu trainieren ist nicht unbedingt die beste Idee! Ohne ein Konzept zu Hause Hanteln, Stepper und Co. zu nutzen, kann ganz schnell zu Verletzungen führen und zudem sind die Trainingsergebnisse ebenfalls weniger effektiv. Auch auf saubere Luft ist zu achten, denn prinzipiell ist die Luftqualität drinnen fünfmal schlechter als draußen. Der Raum, in dem man sportelt, sollte also sauber und gut gelüftet sein. Grundlegende Dinge, die ebenfalls vorbereitend festgehalten werden sollten, sind die Trainingstage und Rest Days, der Umfang einer einzelnen Einheit, die Intensität und welche Körperregion mit welchen Übungen beansprucht werden soll. Wichtig ist, dass dieser Aufbau ausgewogen und gleichzeitig abwechslungsreich gestaltet wird. Wer ein Home-Fitnessprogramm nutzt, sollte auch auf die Optik und Ästhetik der Videos achten. Ähnlich wie im Fitnessstudio muss einen die Atmosphäre ansprechen und die Trainerin oder der Trainer sollte einem sympathisch sein. →

Joggen sollte in erster Linie Spaß machen. Diesen Faktor kann man noch erhöhen, wenn das Outfit von Kopf bis Fuß auf das Wetter abgestimmt ist



WIE EFFEKTIV IST SEILSPRINGEN ALS HOME WORKOUT?

Wer ein wenig mehr Platz in seiner Wohnung hat und ein Fan von Ausdauer-Sportarten ist, für den bietet sich auch einfaches Seilspringen als eine Form des Home Workouts an. Wobei „einfach“ nicht ganz das richtige Adjektiv ist, denn diese schweißtreibende Trainingseinheit verbrennt nicht nur mehr Kalorien als herkömmliches Joggen (um genau zu sein, circa 160 kcal



mehr in einer halben Stunde), Seilspringen fördert auch noch die gesamte Körpermuskulatur. Wenn du dich also regelmäßig mit einem Springseil mit handlichen Griffen „quälst“, wird deine Muskulatur definiert und zugleich formt dieses Training eine schmale und athletische Silhouette. Außerdem wird dir mit diesem Trainingsgerät – entgegen aller Vermutungen – nicht langweilig, denn du kannst damit vielseitige Bewegungsformen ausführen. Ob beidbeinig, einbeinig oder in Form von Squat Jumps – so kann wirklich jede Körperregion und auch noch der Gleichgewichtssinn gestärkt werden.

Die Top-Fitnessrends

DIGITALE HOME-WORKOUT-ANGEBOTE

Online-Fitnessstudios, YouTube, Fitness-Apps und Co. bieten tolle Möglichkeiten, sich zu Hause planmäßig zu verausgaben. Der riesen Vorteil dabei: Man muss sich keine Gedanken zum Aufbau des Workouts, Zeitrahmen und Abwechslung der Einheiten machen! Die Online-Coaches servieren immer wieder neue Trainings, leiten die Übungen und machen Dampf. So können die Trainierenden zu jeder Zeit und nahezu an jedem Ort über Live-Streams oder mit On-Demand-Inhalten sporteln. Viele Fitnessstudios und Trainer haben sich hier entsprechend weiterentwickelt und damit erkannt, dass Online-Trainings eine hervorragende Möglichkeit sind, mit den Trainierenden und Kunden in Verbindung zu bleiben und diese zu motivieren. Wer es international und trendy mag, der sportelt beispielsweise mit „The Class“ von Taryn Toomey, die mit ihrem Trainerteam täglich Livestreams aus ihrem Studio in Tribeca anbietet, mit dem New Yorker Trampolin-Cardio-Studio „The Ness“, das mit platzsparenden Rebounding-Sessions auf die digitale Welt umsteigt, oder mit Fitnessexperten wie Alicia Keys' langjähriger Trainerin Jeanette Jenkins, die eine Reihe von Workouts für zu Hause anbietet.

BODYWEIGHT-TRAINING

Sowohl zu Hause als auch im Studio bleibt Bodyweight Training eine großartige Trainingsmethode für jung und alt. Gerade für Anfänger ist das Training ideal, um zunächst funktionale Bewegungsabläufe ohne zusätzliches Equipment sauber zu erlernen. Bei dieser Trainingsform nutzen die Trainierenden ihr eigenes Körpergewicht sowie Bewegung, um Muskeln aufzubauen. Beispiele für Bodyweight-Übungen sind Kniebeugen, Ausfallschritte, Liegestütze, Liegestützsprünge und Dips. Selbst erfahrene Sport- und Muskelkanonen profitieren von den Übungen, denn die

meisten davon lassen sich immer weiter steigern: Bestes Beispiel ist der einarmige Liegestütz. Die Vielzahl an Übungsvarianten ermöglicht, von intensiv bis meditativ sein individuelles Level zu wählen. Durch mehr Wiederholungen statt Gewichte lassen sich außerdem wieder ganz neue Ausdauer- oder Fatburning-Reize setzen. Nicht nur in puncto Trainingszeit ist man beim Bodyweight-Training völlig flexibel, auch der Ort ist frei wählbar. Schließlich ist man sein eigenes Trainingsgerät – drinnen wie draußen, allein oder in Kleingruppen.

HOME-FITNESSGERÄTE

Krafttraining mit Freihanteln, Kettle Bells, Langhanteln, Kurzhanteln und Medizinbällen gehört zu den klassischen Dauer-Fitnessrends. Bei dieser Trainingsform ist es extrem wichtig, dass die Trainierenden auf die richtige Ausführung der Übungen achten. Anfänger-Hilfe kommt auch hier aus dem Netz, der Fachliteratur oder natürlich vom Profi persönlich. Sobald jede Übung perfekt ausgeführt wird, können die Gewichte erhöht und neue Übungen hinzugefügt werden, um so einen stetigen Muskelaufbau zu erzielen. Fitnessgeräte müssen kein sperriger Staubfänger in der Wohnung mehr sein – im Gegenteil. Das Angebot an Home-Fitnessgeräten, die sich hübsch und sogar dekorativ in der Wohnung machen, oder auch Kleinequipment, das sich unsichtbar ins Wohnambiente integrieren lässt, wächst. Hier wären beispielsweise edle Holzhandeln zu nennen oder Sprossenwände, die Trainingsgerät und Schreibtisch in einem sind. Außerdem denken wir an Klimmzugstangen, die nach dem Training zur Bildaufhängung werden oder an den schicken Fitnessspiegel „VAHA“ mit Personal Trainer, der ausgeschaltet einfach nur bei der Anprobe behilflich ist. Hierzu finden Sie auf der Seite 25 spannende Produkte.

INDOOR CYCLING

Das Indoor Bike gehört zu den Fitnessgeräten der Neuzeit, denn es bildet das Fundament des beliebten Spinings, einer Fitnessvariante mit Vielseitigkeit sowie hoher Effektivität. Ganz gleich ob zum Gewichtsverlust, zum moderaten Muskelaufbau oder für die Verbesserung der Ausdauer: Das „Radeln“ auf einem Spinbike zählt zu den Trendsportarten beim Home-Workout. Eine Erfolgsgeschichte, die bereits in den 1970er Jahren begann und von unterschiedlichen Sportarten beeinflusst wurde. Spätestens seit „Peloton“ hat das Heim-Radeln ein ganz neues Level erreicht! Dank neuester Technik kann man hier im Trockenen neue Landschaften erkunden, sich mit anderen messen und motivieren lassen. Auch Online-Spinning-Kurse erfreuen sich weiter großer Beliebtheit. Beim Hicycle kann man beispielsweise sogar online sein Ausdauer-Workout zur Cardio-Party gestalten. Auf einem Bike kann man so tatsächlich inzwischen weit mehr als nur in die

Pedale treten! Ausgefallene, abwechslungsreiche Moves machen das Cycling zum Dance-Workout. Vor Ort im Studio sorgen Schwarz- und Neonlicht für zusätzliches Party-Feeling. Verrückt!

OUTDOOR-TRAINING

Joggen erfreut sich schon seit Jahren großer Beliebtheit. Daher ist es nicht verwunderlich, dass zu den Fitness-Trends eine Jogging-Variante gehört: achtsames Laufen oder Dynamische Laufmethode (DLM), wie man es auch nennt. Es kombiniert Lauftraining mit Meditationselementen. Ziel des achtsamen Laufens ist es, sich der eigenen Bewegungen bewusster zu werden, um durch die Achtsamkeit zu einem glücklicheren und ausgeglicheneren Menschen zu werden. Von Trimm-dich-Pfaden bis zu Bootcamps: Neben den herkömmlichen Outdoor-Übungen an der frischen Luft, wie Laufen oder Parcours, gibt es auch vermehrt einen neuen Trend in Richtung kombinierte sportliche Übungen mit Eigengewicht. →

WARM-UP UND COOL-DOWN

Für viele eine lästige Pflicht, aber so wichtig: Mit einem guten Warm-up stellen sich Kopf und Körper auf den Trainingsmodus ein, die Betriebstemperatur fährt hoch und die Muskeln merken, dass sie mehr Nährstoffe und Energie brauchen. Beim Training zu Hause kann man sich allein schon durch das Gehen auf der Stelle (mal schnell, mal langsam) aufwärmen. Beim Cool-down nach dem Sport wird der erhitzte Körper heruntergekühlt, das Herz-Kreislauf-System und die Psyche kommen zur Ruhe. Grundlage ist meist ein lockeres Auslaufen oder Ausfahren.



DECATHLON – Sport for all, all for Sport

Mit diesem Grundsatz versorgen wir bereits seit 1976 Sportler:innen mit anspruchsvollen Sportprodukten zu fairen Preisen. Wir lieben und leben Sport und freuen uns, wenn wir auch dir dabei zur Seite stehen. Deshalb sind wir mittlerweile mit 86 Filialen in ganz Deutschland vertreten, wovon du uns 3x in München besuchen kannst (Decathlon München Monar Center – OEZ, Decathlon München Eisenhof – HBF, Decathlon München Unterföhring – Bayerns größte Decathlon Filiale im neuen Feringacenter).

DECATHLON Unterföhring

Groß, größer, Unterföhring: Am 11.05.2021 ist Bayerns größte DECATHLON Filiale an den Start gegangen. Auf 7.000 m² finden Sportler:innen aller Art Sportprodukte aus über 100 Sportarten. Hier wird Sport GROSSgeschrieben. Unsere neue Filiale befindet sich im komplett renovierten Feringacenter in Unterföhring. Einem entspannten Einkauf steht nichts im Wege, denn es warten 850 kostenlose Parkplätze auf dich. Jeden Samstag finden wechselnde Events bei uns statt.

Wintersportler aufgepasst!

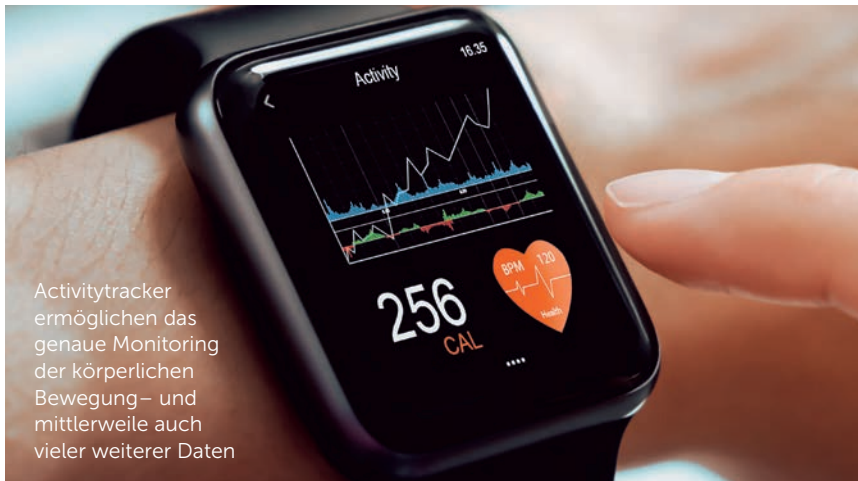
Du bist im Schnee sowie in den Bergen zu Hause? Dann bist du bei uns genau richtig! Das neue Herz unseres Flagships in Unterföhring ist unsere ca. 2.000 m² große Wintersportwelt. Von Ski & Snowboard, Langlauf, Winterwandern bis hin zu Schlittschuhlaufen – bei uns werden alle deine Wünsche erfüllt. Unsere Mitarbeiter der Wintersportabteilung teilen deine Leidenschaft und können dich somit bestmöglich auf dein nächstes Abenteuer vorbereiten.

Das erwartet dich!

Du kannst alle Produkte testen und auf unseren großen Showroom-Flächen vieles entdecken. Egal ob Trampolinspringen, Testen deiner Wanderschuhe auf einer eigenen Testzone, Fahrrad und Scooter fahren und und und ... Also, worauf wartest du noch? Besuche uns jetzt in der Feringastraße 16 in Unterföhring. Wir freuen uns auf deinen Besuch. Dein DECATHLON Team Unterföhring



Feringastraße 16, 85774 Unterföhring, Tel. 089 923343870, decathlon.de



Activitytracker ermöglichen das genaue Monitoring der körperlichen Bewegung – und mittlerweile auch vieler weiterer Daten

FÜR ZWISCHENDURCH: DEHNEN IM HOMEOFFICE

Sie brauchen nur zwischen 5 und 10 Minuten pro Tag einzuplanen, um Ihrem Geist und vor allem Ihrem Körper eine Pause zu gönnen. Wenige Bewegungen reichen schon aus, um Verspannungen abzubauen, zu entspannen und mögliche zukünftige Beschwerden zu



vermeiden. Zu finden sind diese Übungen leicht im Internet, aber auch mit intuitivem Recken und Strecken kann man nicht viel falsch machen.

Dieser Hype ist schon im letzten Jahr zu verzeichnen gewesen, er wird aber in diesem Jahr noch zusätzlich an das Outdoor-Training angepasst. Hier werden Faktoren wie Spaß, Abenteuerlust und ein gewisses Gemeinschaftserlebnis geweckt. Zu den abenteuerreichen Natursportarten zählt unter anderem die sogenannte urbane Exploration. Hierbei werden bestimmte Örtlichkeiten erkundet. Allerdings nicht im herkömmlichen Sightseeing, sondern auf komplexer Ebene. Meist stehen dabei schwer zugängliche Räumlichkeiten, Industrieruinen oder interessante Parks auf dem Programm. Dementsprechend ist Fitnessbekleidung und ein passendes sportliches Schuhwerk elementar.

Es gibt sogar Fitness-Coaches, die sich gerade auf solche Sportprogramme spezialisiert haben. Hierbei ist der Grad der Schwierigkeit individuell nutzbar. Es wird ein bestimmter Weg abgelaufen, der sich meist abenteuerlich gestaltet, um die Gefolgschaft bei Laune zu halten. Innerhalb der Tour werden bestimmte Stationen angelegt, die sich auf Krafttraining stützen – ob mit Eigengewicht, wie das Erklimmen von vielen Stufen, um die Beinmuskulatur zu stärken, oder das Hantieren von Gegenständen zur Stabilisierung von Rücken und der Armmuskulatur. Hierbei werden unter anderem Gegenstände genutzt, die in der freien Natur vorhanden sind, wie zum Beispiel kleinere Baumstämme. Alles in allem sind dem Outdoor-Sport keine Grenzen gesetzt. Ob mit dem Fahrrad, zu Fuß oder kletternd an der Wand, in Sachen Vielfalt ist der Natursport das Maß aller Dinge: jahreszeitenunabhängig und eine angenehme Abwechslung zum Hometraining.

SPANNENDER SPORT-MIX

Warum sich für eine Sportart entscheiden, wenn man mehrere sinnvoll miteinander kombinieren kann? Das sorgt für Abwechslung und bringt Schwung in den Alltag. Flexibler Multisport wur-

de ebenfalls durch Live-Online-Kurse zum Trend. Schließlich kann man ohne viel Aufwand Neues ausprobieren. Und damit schlägt man gleich mehrere Fliegen mit einer Klappe: Ausdauer, Kraft, Flexibilität und Entspannung werden gleichzeitig trainiert und man lernt neue Sportarten kennen. HIIT-Yoga, Barre-Workouts oder andere Konzepte sind in der Lage, Kraft und Ausdauer sinnvoll miteinander zu kombinieren. Ein anderes Beispiel: SUP-Yoga – der tolle Mix aus Ausdauer- und Beweglichkeitstraining macht das Training in Zukunft noch spannender, abwechslungsreicher und vor allem ganzheitlicher.

GESUNDHEITSORIENTIERTE FITNESS

Neben einer motorischen Fitness und einer gänzlich körperlichen Fitness sind Aspekte wie das Freisein von Krankheiten, Unversehrtheit (objektiv) und das Wohlbefinden (subjektiv) körperlicher, psychischer, emotionaler und sozialer Art von besonderer Bedeutung.

„Fit werden“ ist ein aktiver Prozess, bei dem der Einzelne sein Leben bewusst in eine positive Richtung lenken kann. Außerdem bewirken Anstrengung und Erfolgserlebnisse psychische Entspannung. Auch gibt es positive Auswirkungen auf Bewältigungsstrategien von Depressionen, Aggressionen und anderen psychischen Problemen. So ist Fitness eine wichtige Haltestelle auf dem Weg zur Gesundheit, sehr bedeutsam ist dabei aber auch der Spaß an der Bewegung. Ganzheitlich ist gegenwärtig im Fitnessbereich ein wichtiges Stichwort: Es geht nicht mehr vorrangig um Leistungs- oder Körperziele, sondern stärker denn je darum, die allgemeine und mentale Gesundheit zu optimieren. Ob als Ausgleich zum Alltagsstress, Förderung der Körperwahrnehmung oder auch Schulung der Beweglichkeit und Balance. Neben Yoga, Pilates und Meditation werden mit Sicherheit auch anderen fernöstlichen Bewegungs- beziehungsweise Konzentrationkonzepten wie „Qigong“ oder auch „Animal Moves“ eine größere Bedeutung im Training zukommen.

MESSE DEINE ERFOLGE

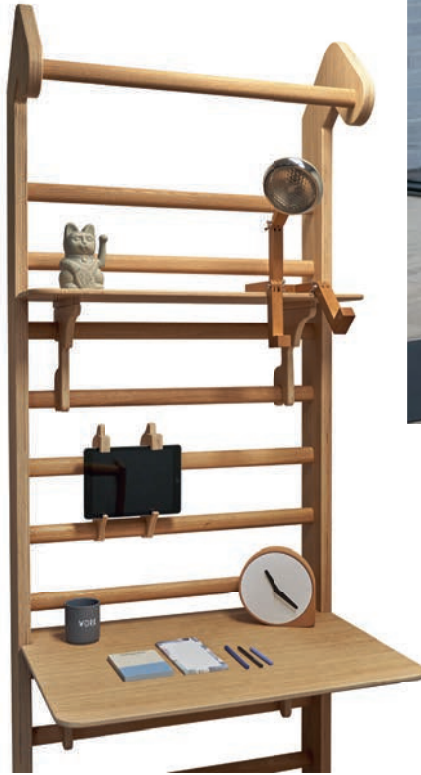
„Fitnesstracking“ dokumentiert Fortschritte und kann helfen, sich immer wieder selbst zu motivieren. Es gibt eine Vielzahl von Anbietern im Internet oder Applikationen fürs Smartphone. Aber es müssen nicht die technisch ausgefeiltesten und meist auch sehr teuren Methoden sein, um die eigene Performance zu messen. Die meisten Trackingdaten lassen sich einfach selbst erfassen und über die Zeit vergleichen. Dazu gehören das Gewicht, Bizeps-, Bauch- und Brustumfang. Ergänzend lassen sich auch Vorher-Nachher-Bilder von einem selbst aufnehmen. Ein Bild sagt meist mehr als tausend Worte – oder Fitnessdaten. 📌



Diese Yogamatte ist besonders weich und bietet maximalen Komfort beim Training (Decathlon)



„Vaha“ ist ein interaktiver Fitness-Spiegel mit individuellen Workouts aus über 750 Übungen für jedes Ziel und jeden Geschmack (von Yoga über HIIT, Boxen, Pilates, Dance, Barre, Meditation, Ausdauer – bis hin zu Rücken- und Krafttraining)



„Murum Home Office“ ist die Sprossenwand für Geist und Körper (HEIMHOLZ by Siehr)

STILVOLL & BEWEGEND

Cooler Design und facettenreiche Funktionen begeistern Heim-Sportler auf ganzer Linie



Ob beim Training oder weggeräumt: Der „WaterRower“ besticht durch elegantes Design und amerikanische Handwerkskunst (Manufactum)



Das minimalistische „Woodbike“ bingt Inneneinrichtung und Figur auf Vordermann (Decathlon)



Ein Gymnastikball mit integrierten Zugbändern bietet vielseitige Trainingsmöglichkeiten (Decathlon)



„NOHRD“ ist eine stylische Kurzhantel mit einem innovativen Konzept

Womit wir morgen leben wollen



Vollholzküchen liegen im Trend. Die Arbeitsplatte aus Messing schützt und sorgt für den urbanen Look, ohne die wohnliche Wärme optisch zu reduzieren

TRENDS

Wohnen ist ein wesentlicher Teil des Lebens, und wer könnte schon genau definieren, wo das eine aufhört und das andere beginnt. Genau deshalb ist die Einrichtung auch jenseits von stilistischen Trends dem Zeitgeist unterworfen. Dessen Zeichen stehen eindeutig auf Nachhaltigkeit und Schärfung unseres Bewusstseins für die Umwelt. Und das tatsächlich nicht nur global, sondern ebenso auf unser direktes Umfeld bezogen. Womit wir wieder beim Wohnen wären, denn was läge uns näher als die eigenen vier Wände.

QUALITÄT STATT QUANTITÄT

In Zeiten, in denen wir es gewohnt sind, alles immer und sofort haben zu können, nutzt sich das befriedigende Gefühl, sich einen Wunsch erfüllt zu haben, extrem schnell ab. Folglich erhält das Streben nach Substanziellerem mehr Gewicht. Mit dem Bedürfnis, etwas – in diesem Fall die Einrichtung – von Bestand zu schaffen, ist auch die in vielerlei Hinsicht überfällige Abkehr von „Fast Fashion“ verbunden.

NACHHALTIGKEIT ZUM NICHT-SATTSEHEN

Der Gegenentwurf zum Ex-und-hopp-Einkauf ist das Sparen auf ein (kostspieliges) Traumteil. Egal ob es ein Einrichtungsklassiker wie der Eames Lounge Chair, eine maßgefertigte Vollholzküche oder eine extravagante Designerleuchte ist, was das Herz höherschlagen lässt und das Budget übersteigt: Der Verzicht auf schnellen Konsum, um sich das Objekt der Begierde demnächst leisten zu können, steigert den individuellen Wert definitiv und ist im besten Sinne des Wortes nachhaltig. Denn die Zeit des Ansparens dient letztendlich dem gründlichen Überdenken, ob es die selbst auferlegte Askese im wahrsten Sinne des Wortes wirklich wert ist. Mit dieser wohlüberlegten Anschaffung fühlt man sich schließlich mehr verbunden als mit jenen Käufen, bei denen wir aus Kostengründen „faule“ Kompromisse eingehen mussten. →

NATÜRLICH GILT NICHT IN JEDEM FALL, DASS NUR WAS TEUER IST, AUCH GUT IST. ANDERERSEITS DÜRFEN SIE RENOMMIERTEN UNTERNEHMEN, DIE SICH DER QUALITÄT DES WOHNENS VERSCHRIEBEN HABEN, DURCHAUS IHR VERTRAUEN SCHENKEN



Reduziert, mit industriellen Anleihen und doch absolut charmant. Natürliche Zweige und Blüten beleben das schlichte Arrangement

Ein Schlitten wird, an der Wand befestigt, zum praktischen Küchenregal. Die Sitzfläche ist Ablage, die Kufen dienen als Aufhängung für S-Haken



WOHNEN + WOHLFÜHLEN

LAGOM – REDUZIERUNG IST DER NEUE LUXUS

Für das Prinzip „weniger, dafür edel“ sprechen sowohl die aktuell angesagten Einrichtungsstile, die allesamt ihre Modernität aus der Reduktion ziehen, als auch die allgemeine Notwendigkeit, unsinnigen, schnellen Konsum zu vermeiden. Dass dieser Verzicht nicht einschränkt, sondern im Gegenteil bereichert, lässt sich beeindruckend selbst erleben. Sich in einer konsequenten Aktion von unnützlich und wahllos angesammeltem Schnickschnack zu trennen, sorgt für ein Gefühl der Befreiung. Die Skandinavier, die der Welt schon mit Hygge einen nachhaltigen Wohntrend nahegebracht haben, setzen nun mit Lagom, was übersetzt etwa „Mittelweg“ bedeutet, den Besitz auf den Prüfstand.

NUR DINGE, DIE GLÜCKLICH MACHEN

Die Lebensphilosophie, die hinter Lagom steckt, zielt auf eine Balance zwischen dem Innen und dem Außen. Auf Wohnen angewandt beginnt die Umsetzung mit der Frage, welches Möbel und welches Accessoire Sie wirklich brauchen und was Sie glücklich macht. Was jetzt noch nicht da ist und angeschafft werden soll, muss die Kriterien der Natürlichkeit und Nachhaltigkeit in Material, Form und Farbgebung erfüllen. Alles Exzessive ist fehl am Platz. Stattdessen sollen Ästhetik und Funktionalität Hand in Hand gehen. Nur schön sein reicht nicht. Die Dinge, die uns umgeben, sollen auch einen Nutzen haben.

UPCYCLING – DIE KUNST DER WIEDERVERWERTUNG

Nicht alles, was auf den ersten Blick nicht mehr schön genug oder brauchbar ist, muss gleich im Müll landen. Mit etwas Kreativität und Lust am Gestalten entste- →

ALS LEITFADEN FÜR EINE WOHNWELT IM SINNE VON LAGOM DIENT DIESER 5-PUNKTE-PLAN:

Trennen Sie sich von reinen **Staubfängern** ohne Funktion

Umgeben Sie sich ausschließlich mit **Naturmaterialien**

Investieren Sie lieber in ein **hochwertiges Möbelstück**, an dem Sie lange Freude haben

Setzen Sie auf **ruhige, warme Farben** und harmonische Töne einer Farbfamilie

Finden Sie Ihre persönliche Balance zwischen „so wenig wie möglich“ und „so viel wie nötig“ für Ihr eigenes, perfektes Wohlfühl

Mit den Plastic Chairs haben Ray und Charles Eames Designgeschichte geschrieben. Ihr Geheimnis ist ihre unendliche Kombinierbarkeit



Der legendäre Egg-Chair aus der Feder des dänischen Designers Arne Jacobsen ist seit seiner Premiere 1958 ein Objekt der Begierde für Einrichtungsenthusiasten. Seine Anschaffung hat nachweislich Bestand und darf somit als wahrhaft nachhaltig gelten



WOHNEN + WOHLFÜHLEN

hen aus scheinbarem Abfall völlig neue, brauchbare Dinge, ohne wertvolle Ressourcen zu beanspruchen. Gibt man den Begriff „Upcycling“ in die Suchmaschine des Computers ein, erscheinen etliche Ideen und Anregungen, was alles aus Altglas, hölzernen Gemüseboxen, Euro-Paletten, Stoffresten und anderen Materialien mit mehr oder weniger Aufwand gefertigt werden kann. Die Inspirationen samt Anleitung im Netz sind zahlreich und animieren zum Nachmachen.

AUS ALT MACH NEU

Möbel, die qualitativ gut und robust gearbeitet sind, aber stilistisch einfach nicht mehr ins Ambiente passen, haben eine gute Chance, durch geschicktes Handanlegen ein neues Leben eingehaucht zu bekommen. Mit Schmirgelpapier, Lack und wenn nötig neuem Polster werden unscheinbare Stücke zu echten Unikaten. Und weil es kaum etwas zu verlieren gibt – schließlich stand das zu bearbeitende Möbel schon mit einem Fuß beim Sperrmüll –, darf ruhig mutig ans Werk gegangen werden. In den Stolz, den der Schöpfer beim Anblick und eingeheimsten Lob für sein Werk empfindet, mischt sich schließlich auch noch das gute Gefühl, der Umwelt einen echten Dienst erwiesen zu haben. Wer nicht zu den Naturtalenten unter den handwerklich Geschickten gehört oder einfach noch nicht viel Erfahrung im Umgang mit Werkzeug und Farbtöpf hat, beginnt am besten mit kleinen Projekten, die ein schnelles Erfolgserlebnis versprechen. 📌



Der smaragdgrüne Anstrich verleiht der Küchenkommode aus Massivholz Unikat-Charakter und macht sie zum Eyecatcher im Wohnraum



DAS ULTIMATIVE BUCH ZUM WOHNEN

„Wohnen ist die vielleicht persönlichste Sache überhaupt.“ Ute Laatz geht in ihrem neuen Gesamtwerk auf inspirierende Weise der Frage nach, wie sich jeder Einzelne ein individuelles, wirklich maßgeschneidertes Zuhause schaffen kann. „Das große Callwey Wohnbuch“ trägt das Basiswissen zum Wohnen, die wichtigsten Trends, Stile sowie Tipps und Tricks in einem großen Band zusammen. Ganz egal ob es darum geht, eine praktikable Lösung für ein sprichwörtliches Nischenproblem oder eine Inspiration für das einfach nicht gelingende Stillleben zu finden, ob die Renovierung nur eines Zimmers oder der große „Rundumschlag“ durch Renovierung oder Umzug ansteht: In insgesamt 15 Kapiteln verbinden sich exklusiv kuratierte Fotos mit praxisnahen Erklärungen, die die ganze Bandbreite von Möglichkeiten aufzeigen, wie sich auf wahlweise subtile oder expressive Art echte Wow-Effekte erzielen lassen.

Callwey, 39,95 Euro
ISBN: 978-3766724922

DER UNSCHLAGBARE HUSCH-HUSCH-EFFEKT

Dank spezieller Lacke erhalten Holzoberflächen mit schnell erledigten Pinselstrichen ein völlig neues Aussehen. Meistens reicht es, die Oberfläche leicht mit Schmirgelpapier anzurauen, mit einer Grundierung zu versehen und nach dem Trocknen die gewünschte Lieblingsfarbe gleichmäßig aufzutragen.

Zweckentfremdung ist das Stichwort für die schnellen Ready-Mades. Mit passenden Wandhalterungen werden Skateboard-Deck, Hockeyschläger oder Schlitten zu originellen Ablagen, Bilderrahmen zu Tablets und Regenrinnen zum Weinregal.

Textilien sind ebenfalls eine gute Basis für das unkomplizierte Upgrade. Verblichene Bettwäsche, Vorhänge oder Handtücher erhalten mit Batikfarbe eine gelungene Auffrischung. Die typischen kreisrunden Muster entstehen durch Abbinden, der trendige Dip-Dye-Effekt, indem man nur den Saum ins Farbbad hängt und wartet, bis der Stoff das gefärbte Wasser langsam nach oben saugt.

Recycling – ein zweites Leben für allerlei Rohstoffe Wer nicht selbst Hand anlegen möchte, findet auch bei den Herstellern originelle Entwürfe aus wiederverwerteten Materialien. Und dass diese nichts mehr mit dem wenig raffinierten Apfelsinenkisten- Design der Öko-Bewegung in den Siebzigerjahren zu tun haben, beweisen Textilien wie Teppiche und Kissenbezüge, die zu 100 Prozent aus PET-Flaschen gefertigt werden, Tischplatten aus Briccole, wie sich die Eichenholzpfähle von Venedigs Anlegestellen nennen, oder auch Gläser, Karaffen und Vasen aus Recyclingglas. Wie bei den selbst gefertigten Stücken eint diese Objekte das gute Gefühl, nicht unnötig Ressourcen beansprucht, dafür vielmehr wertvollen oder biologisch nicht abbaubaren Rohstoffen zu neuem Leben verhelfen zu haben.

Eine alte Werkbank übernimmt, ausgestattet mit einem Aufsatzbecken, den Part als origineller Waschtischunterschrank. Die archaische Anmutung macht hier den Charme aus



Modern grafische Möbel bilden von Natur aus einen starken Kontrast zur stuckverzierten Architektur



**Elektro
MILLER**
Qualität vom Fachmann

- E-Installationen
- Netzwerke
- Alt- und Neubau
- Kundendienst



Beratung · Planung · Ausführung

Wasserburger Landstr. 165 · 81827 München
Tel.: +49 89 690 80 55 · www.elektriker.de

WIRTH IMMOBILIEN



WIRTH VERMITTELT WERTE

Beste Lösungen kommen nur vom Experten
Bauen Sie auf unsere über 35jährige Erfahrung

VERKAUF · VERMIETUNG · HAUSVERWALTUNG

Telefon: 089 6412346 Mobil: 0171 7604314
www.wirthimmobilien.de info@wirthimmobilien.de

WOHNEN + WOHLFÜHLEN



Bewusst ausgewählte Materialien und hochwertige Handwerkskunst zeichnen die Kollektionen von Neptune aus

Mit Neptune Ihr Zuhause im britischen Landhausstil gestalten und einrichten



DIE WOHNSEELE GROSSBRITANNIENS

Einladende Gemütlichkeit und liebevolle Details ziehen sich durch alle Kollektionen der englischen Lifestylemarke Neptune und spiegeln sich in jedem individuell erarbeiteten Raumentwurf wider. Das am Rande der Cotswolds im südenglischen Wiltshire ansässige Familienunternehmen ist seit über 25 Jahren seinen Prinzipien treu: Auch heute noch werden die exklusiven Möbelstücke und Einrichtungsaccessoires in England entwickelt und designt. Alle Materialien werden sorgfältig ausgesucht und anschließend von erfahrenen Handwerkern verarbeitet. Neptune fertigt seine Möbel ausschließlich aus Vollholz aus nachhaltigem Einschlag. Hinzu kommen unter anderem Stoffe aus britischer Wolle und belgischem Leinen. Neptune steht für traditionelles Handwerk ebenso wie für moderne Produktion.

Die britische Seele, die sich von Stilen und Designs andernorts inspirieren lässt, verbindet elegante Zeitlosigkeit mit Innovation. Das zeigt auch die einzigartige Atmosphäre, die einen beim Besuch in einem der vier Neptune Stores in Deutschland empfängt. Im einzigen süddeutschen Store am Tegernsee begrüßt Sie das Team um Gernot Wanitsch herzlich. Die versierten Einrichtungs- und KüchenplanerInnen beraten Sie leidenschaftlich und haben für jeden Winkel Ihres Hauses eine Idee. Besuchen Sie den Neptune Store in Gmund am Tegernsee in der Tegernseer Straße 10. Falls Sie bei einem anstehenden Projekt Unterstützung benötigen, können Sie einen Beratungstermin buchen, telefonisch unter 08022.7057384 oder per E-Mail unter info@neptunetegernsee.de. Weitere Neptune Stores gibt es in Berlin, Hamburg und Köln.

KONTAKT

Neptune Store, Gmund am Tegernsee, Tegernseer Straße 10, Tel. 08022.7057384, Mail info@neptunetegernsee.de, neptune.com

CHARMANTE EINZELSTÜCKE

Endlich: Nachdem der Termin im Juli verschoben werden musste, gastiert der Kunst- und Designmarkt am 6. und 7. November von jeweils von 10 bis 20 Uhr in München. Hipbes und urbanes Design gibt es nämlich nicht nur in London oder Berlin, sondern auch in der bayrischen Landeshauptstadt. Dort gibt es allerhand, das nicht nach Mainstream, sondern nach ausgefallener Einzigartigkeit schreit, und das MVG Museum bietet mit seinen historischen, lichtdurchfluteten Hallen genau das richtige Setting für den nächsten Shopping-Spaß. Sicher ist für jeden etwas dabei: handgemachte Mode, Schmuck, Accessoires, Prints, Keramik, Möbel und Interior-Stücke warten auf neue Besitzer. Auf über 2000 Quadratmetern Shoppingfläche können coole Einzelstücke und urbane Designs entdeckt werden. Egal ob man für sich selbst auf der Suche ist oder individuelle Geschenke für die Liebsten braucht – auf dem Kunst und Designmarkt wird man nicht enttäuscht. Ganz nebenbei kann man mit einem Besuch auch junge Künstler und Designer entdecken und unterstützen. Das Gefühl, ein Produkt vom Macher selbst zu kaufen und den direkten Kontakt zum Designer zu haben, ist einfach einzigartig.

Damit das Wochenende ganz entspannt beim Bummeln mit Freunden verbracht werden kann, wird auch kulinarisch einiges geboten: Junggastronomen aus ganz Deutschland sind am Start, um die neuesten Trends aus dem Food-Bereich vorzustellen.

KONTAKT

Kunst- und Designmarkt, MVG Museum, Ständlerstraße 20, 81549 München, kunst-designmarkt.de



Foto: Kunst- und Designmarkt

Herbstzeit ist Pflanzzeit!

Im Herbst kommen nur wenige Menschen auf die Idee, den Garten neu zu gestalten. Dabei ist jetzt der ideale Zeitpunkt, sich um Staudenbeete zu bemühen oder Hecken und Bäume zu pflanzen, damit der Garten im nächsten Frühjahr in seiner vollen Pracht erstrahlen kann



Sie möchten Ihren Garten, Balkon oder Terrasse jetzt neu bepflanzen? LEBENSRAUM hat mit Rouven Ruchozki vom Gartencenter Seebauer gesprochen, was jetzt idealerweise zu tun ist.



EXPERTENTIPP

VON ROUVEN
RUCHOZKI
BERATER GARTEN-
CENTER SEEBAUER

Warum ist der Herbst die ideale Zeit zum Pflanzen?

Wenn Sie jetzt pflanzen, können die Pflanzen noch anwurzeln und sich am neuen Platz akklimatisieren. Und wenn der Winter dann vorbei ist und der Boden sich wieder erwärmt, können die Pflanzen gleich mit dem Wachstum loslegen.

So werden sich Ihre Pflanzen prächtig entwickeln – und für Sie ist die Pflanzarbeit (wenn es ja auch Freude macht) schon erledigt und Sie können dem Wachsen zuschauen und genießen.

Natürlich kann man heutzutage das ganze Jahr über pflanzen, da es sich bei uns zum größten Teil um Baumschulware in Containern handelt. Doch gerade der Herbst ist für „den Gärtner“ eine typische Zeit, um den Grundstein für die nächsten Jahre zu legen.

Übrigens: Mehrjährige Pflanzen müssen nicht unbedingt in einen Boden gepflanzt werden – unsere Pflanzen können Sie auch sehr gut in Kübel pflanzen und auf Ihrem Balkon oder Terrasse platzieren. So können Sie sich auch auf einem kleinem Raum eine Wohlfühl-oase schaffen.

Sollte der Boden speziell vorbereitet werden?

Gerade schwere Böden (lehmige) sollten mit einer hochwertigen Pflanzerde aufgewertet werden. Auch kann man zur

Vom Baumschulbetrieb zum Gartencenter mit Erholungswert – die gärtnerische Tradition liegt seit 1864 in der Familie: Seit jeher schätzen die Münchner „ihren Seebauer“ für die Qualität, die Fachkenntnis und die persönliche Atmosphäre. Über 120 kompetente Mitarbeiter nehmen sich Zeit für persönliche Beratung, Tipps zur Pflege und Anregungen zum kreativen Gestalten.

Ein praktisches Parkhaus, lichtdurchflutete überdachte Flächen und ein beliebtes Café laden die Kunden ein, einen Tag im Grünen zu verbringen – ein Stück Erholung vom Alltag!

Erdenmischung einen Bodenverbesserer untermischen. Das steigert die Bodenqualität und man fördert damit auch die Bodenlebewesen.

Wenn Sie Ihre Pflanzen lieber in ein Gefäß pflanzen, dann haben wir eine sehr gute Anleitung in unserem Gartencenter ausliegen bzw. unsere Fachberater beraten Sie dazu sehr gerne.

Was sollte sonst noch beim Pflanzen beachtet werden?

Beim Pflanzen ist es außerdem wichtig, dass die Erde am Wurzelballen gut anliegt und Sie keine Hohlräume am Ballen haben. Dazu treten Sie oder drücken mit den Händen die Erde gut an. Im Anschluss noch gut anwässern und die Pflanzen haben einen guten ausreichenden Bodenanschluss.

Wie sieht es mit dem Düngen aus?

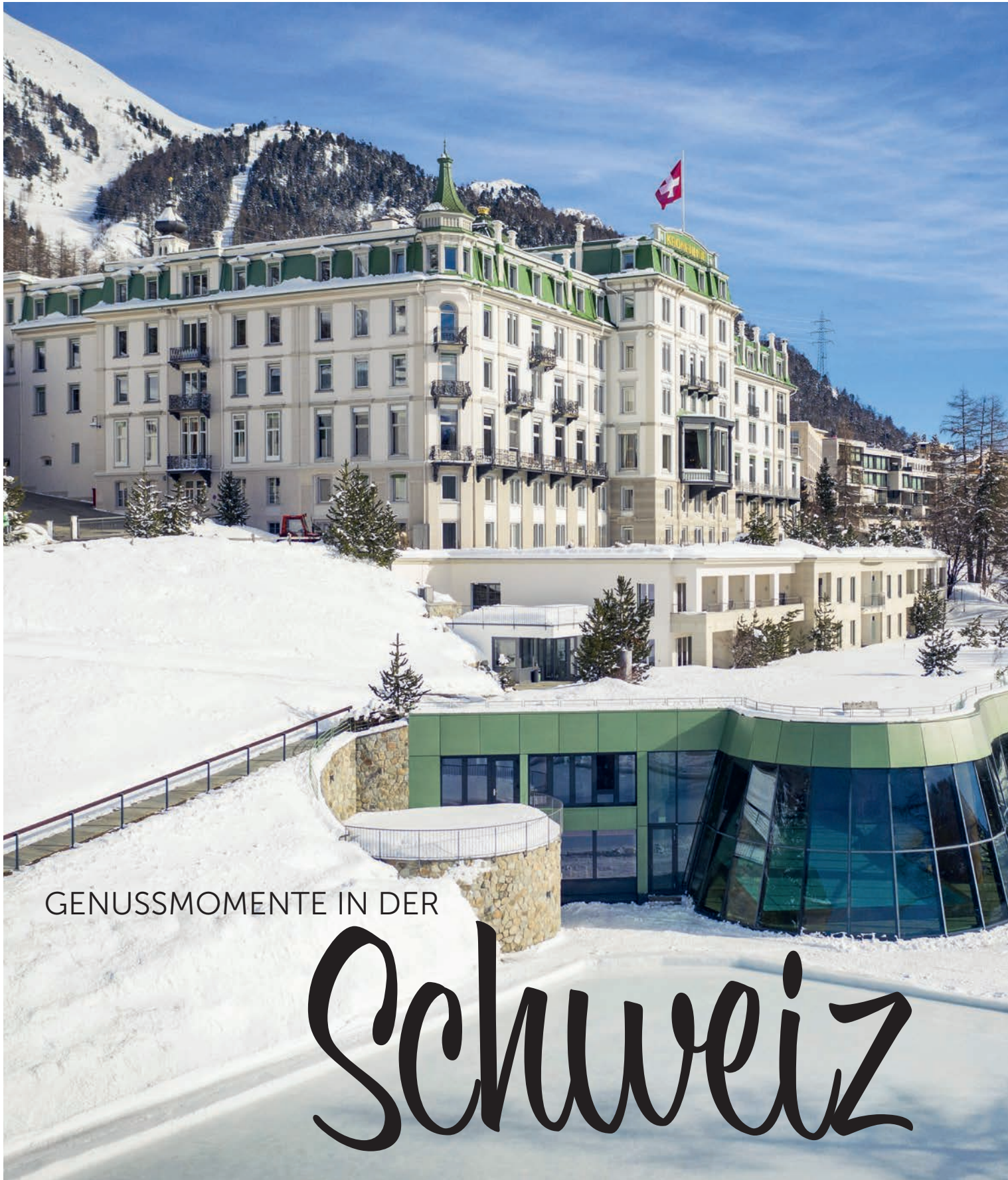
Damit Sie lange Zeit Freude an den Pflanzen haben, empfehlen wir Ihnen, die Pflanzen regelmäßig zu düngen – auch ich dünge regelmäßig meine Pflanzen. Glauben Sie mir, es macht mir mittlerweile mehr Freude als Arbeit und meine Pflanzen (und Beerenernte) danken es.

Ihre Pflanzen werden im Frühjahr prächtig austreiben ... und Sie können die Blütviefalt oder die eigene Ernte in vollen Zügen genießen.

Im Gartencenter Seebauer erhalten Sie eine sehr große Auswahl an Heckenpflanzen, Stauden oder anderen winterharten Gehölzen. Ein Besuch lohnt sich!

KONTAKT

Gartencenter Seebauer, Ottobrunner Straße 61, 81737 München, seebauer.de



GENUSSMOMENTE IN DER

Schweiz

Das unter Denkmalschutz stehende Grand Hotel Kronenhof befindet sich im Herzen des Schweizer Bergdorfs Pontresina



Fotos: Grand Hotel Kronenhof, swiss-image.ch/Marcus Gyger



Die anmutige Lobby des Grand Hotel Kronenhof offeriert eine atemberaubende Aussicht ins Tal und ist das majestätische Herz und beliebter Treffpunkt des Hotels

Historische Architektur, elegante, lichtdurchflutete Zimmer und Suiten, ein traumhafter Spa-Bereich und die privilegierte Lage im Herzen der Schweizer Alpen – dieser einzigartige Mix aus der Magie vergangener Zeiten, modernstem Komfort und atemberaubender Natur macht das Grand Hotel Kronenhof unverwechselbar

S

chon von Weitem überstrahlt das historische Gebäude mit seiner beeindruckenden Architektur und Größe den Ort Pontresina im schönen Engadin und berührt die nahenden Gäste bereits vor Betreten des Hauses mit majestätischer Vorfreude. Nun erstrahlt die geschichtsträchtige Legende im neuen Glanz: Das Grand Hotel Kronenhof startete zur Sommersaison im frischen Look und mit unnachahmlich komfortabler Gastlichkeit. Beim Eintritt in den freundlichen Rezeptionsbereich begeistern besonders die Schiebetüren zur großen Lobby-Lounge, die mit ihrem halbtransparenten Schneeflockeneffekt den ankommenden Gästen sofort den Blick auf die Bergsicht dahinter freigeben. Unglaublich, wie gut es hier gelungen ist, den Charme der alten Zeiten mit den Annehmlichkeiten der Moderne zu verbinden. Neben der Rezeption bekamen die öffentlichen Bereiche auf der Beletage mit der prunkvollen Lobby, dem Kaminzimmer sowie der Kronenhof Bar durch eine aufwendige Renovierung ein elegantes Upgrade. Beim Mobiliar kommen exklusiv für das Hotel entworfene Stücke oder Designklassiker zum Einsatz und extra angefertigte Teppiche schmücken die Böden. In der Kronenhof Bar dominieren nun kräftige Blau- und Rottöne. Lederbezüge und Samtbespannungen kleiden Wände und Bartresen, einzelne Deko-Elemente →

„Ich freue mich sehr, dass wir das Grand Hotel Kronenhof laufend renovieren und zeitgenössische Akzente in den historischen Räumlichkeiten setzen können“

Marc Eichenberger, Hoteldirektor



ARCHITEKTUR & INTERIOR

Der renommierte und preisgekrönte Innenarchitekt Pierre-Yves Rochon (PYR Design), der bereits am Four Seasons George V in Paris, dem Waldorf Astoria Beverly Hills, The Savoy

Neobarock trifft auf Neuzeit: Das Grand Hotel ist sowohl innen wie auch außen noch weitgehend im Originalzustand aus der Belle Epoque erhalten und begeistert mit kreativen, modernen Blickfängen



in London und dem Schwesterhotel Kulm Hotel St. Moritz mitgearbeitet hat, gestaltete den neuen Look der Grande Dame des Engadins und brachte das neobarocke historische Grand Hotel Kronenhof Pontresina (Baujahr 1848) unter Beibehaltung wichtiger historischer Elemente ins 21. Jahrhundert. Auch 28 Zimmer und Suiten wurden 2016 und 2020 von ihm neu gestaltet, bieten angenehm luxuriösen Komfort und richten nach Süden einen traumhaften Blick auf die Engadiner Berge und den Roseg-Gletscher.

Hausintern und mehrfach ausgezeichnet: Das Gourmet Restaurant Kronenstübli darf sich seit 2016 durchgehend mit 16 Gault-Millau-Punkten schmücken

akzentuieren das Gesamtbild. Das Ziel der Umgestaltung war, das unter Denkmalschutz stehende Fünf-Sterne-Superior-Haus vom Neobarock in die Neuzeit zu führen, ohne dabei seinen Charme zu verlieren. Was für eine fantastische Arbeit des französischen Architekten Pierre-Yves Rochon, der über ein untrügliches Gespür für die Geschichte und Charakteristik des Schweizer Luxushotels verfügt.

Ob im prachtvollen Grand Restaurant aus dem Jahre 1872, im gemütlichen und zeitlos eleganten Gourmet Restaurant Kronenstübli (unser Tipp hier: «Canard à la presse» – Ente mit tiefer Sauce von der Entenpresse), im historischen Pavillon mit fantastischer Aussicht oder in der neu eingerichteten Smoker's Lounge – überall umgarnen die Gemütlichkeit der Einrichtung, der Komfort, die Perfektion des Services und vor allem die Herzlichkeit des Personals den Gast. Die liebevoll gepflegte historische Einrichtung sowie das Gebäude versprühen ihren ganz besonderen Charme mit einer fast schon familiär anmutenden Wohlfühlatmosphäre. Mit fünf weiteren Restaurants im Kulm Hotel St. Moritz sowie bis zu sieben Bergrestaurants der Bergbahnen Diavolezza und Corvatsch profitieren die Gäste im Rahmen des Gourmet-

Dine-Around als Halbpensionsgast zudem vom größten Dining-Angebot des Engadins. Auch für die jungen Gäste ist mit eigenem Restaurant, dem Krönchen Kids' Club und dem einmaligen V.I.K. (Very Important Kids) Programm sowie vielen Vorteilen für Familien bestens gesorgt. Fünf-Sterne-Chic für ein sportliches Publikum, das durch die fantastische Lage und das vielseitige Angebot in Pontresina zu jeder Jahreszeit voll auf seine Kosten kommt. **L**



KONTAKT

Grand Hotel Kronenhof, Via Maistra 130, 7504 Pontresina/St. Moritz, Schweiz
Tel. +41 81 830 30 30, info@kronenhof.com, kronenhof.com

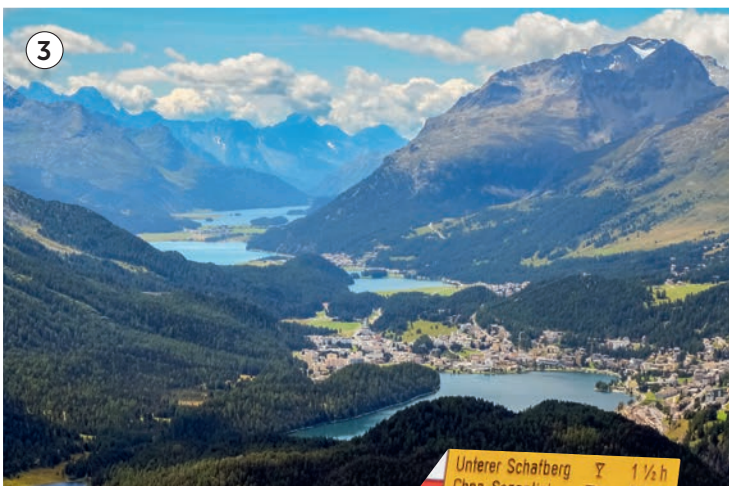
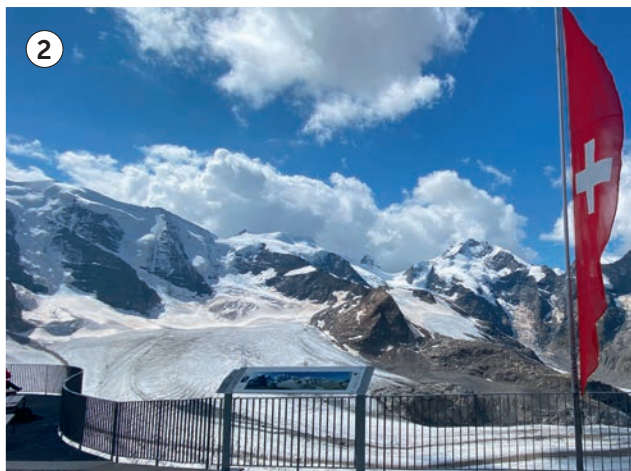
Freizeit und Erholung in Pontresina

Der Charme des historischen Bergdorfs verzaubert: typische Engadiner Häuser und Hotel-Paläste der Belle Époque vor der atemberaubenden Kulisse des Bernina-Massivs. Die windgeschützte und sonnige Lage auf 1800 m sowie das trockene, milde Klima zeichnen Pontresina als Luftkurort aus. 350 km Panoramapisten entführen in drei der legendärsten Schweizer Skigebiete. Weite, unberührte Tiefschneegebiete, zugefrorene Wasserfälle und Seen laden Freerider, Eiskletterer und Snowkiter ein. Sommers rufen 580 km Wanderwege, 400 km Bike-Trails und die Oberengadiner Seenlandschaft. Exklusive Sportmöglichkeiten gekrönt durch eine Küche auf Hauben-Niveau. Pontresina besitzt zudem das Gütesiegel „Familien Willkommen“, das Ferienorte auszeichnet, die ihr Angebot gezielt auf die Bedürfnisse und Wünsche von Kindern und deren Begleitpersonen ausrichten. Unser (Geheim-) Tipp: Ein Ausflug mit dem Bernina Express, der als höchste Bahnstrecke über die Alpen den Norden Europas mit dem Süden verbindet. Von Pontresina aus erreicht man innerhalb einer guten halben Stunde den höchstgelegenen Durchgangsbahnhof Europas „Alp Grüm“ (2.253 m ü.M.). Anschließend erfolgt die faszinierende Talfahrt auf der Alpensüdseite zur Endstation Tirano im italienischen Veltlin auf nur 429 m ü.M. Die zweistündige Fahrt eignet sich prima für einen Tagesausflug in mediterrane Gefilde. So ist Pontresina ein Ort der Ruhe, des Sports und der Genüsse. Für eine unvergessliche Zeit!

TIPP:

Bereits ab 2 Übernachtungen im Grand Hotel Kronenhof erhalten Sie in den Sommermonaten Gratis-Tickets für viele Bergbahnen

- 1 Zwischen Alp Grüm und Tirano schlängelt sich die Rhätische Bahn durch enge, teilweise überdachte Kurven und Kehren mit einem Gefälle von bis zu 70 Prozent
- 2 Das Berghaus Diavolezza liegt auf beinahe 3000 m ü.M. und ist mit der Diavolezza-Bahn einfach von der Talstation an der Berninastrasse erreichbar
- 3 Die Aussicht von Muottas Muragl ist die wohl schönste im ganzen Oberengadin
- 4 Das Bahnmuseum Albula in Bergün dokumentiert die ungebrochene Faszination der Rhätischen Bahn



| | |
|-------------------|-------|
| Unterer Schatberg | 1 ½ h |
| Chna Segantini | 3 h |
| Muottas Muragl | 3 ¼ h |
| Fuorcla Muragl | 4 h |



Max-Rothschild-Straße 4, 81825 München
Tel: +49-(0)89 - 43 57 97 10
willkommen@schoene-aussichten.travel
www.schoene-aussichten-international.de

Handverlesene
Urlaubsspezialitäten
für die Schweiz

Spektakuläre Eindrücke

Ursprüngliche Landschaften, atemberaubende Aussichtspunkte, architektonische Meisterleistungen und so Vieles mehr: Auf 122 Kilometern führt die mehr als 100 Jahre alte Strecke der Rhätischen Bahn (UNESCO-Weltkulturerbe zwischen Thusis und Tirano) durch 55 Tunnel und über 196 Viadukte und Brücken in luftigen Höhen – eine Fahrt, die auf jedem Kilometer begeistert. Schöner und nachhaltiger reist es sich kaum!



Das neue Domizil von Lamborghini München in der Leonrodstraße 44. Neuer Geschäftsführer ist der gelernte Automechaniker Christian Meyer

DESIGN-IKONEN IN NEUEM DOMIZIL

Seit 1963 fasziniert der Stier als Symbol der schnellen Lamborghini-Sportwagen die automobile Welt. In der ehemaligen Traktorenfabrik von Ferruccio Lamborghini, der den Murciélago, den legendären Kampfstier, analog zu seinem Sternzeichen als Logo wählte, entstehen Power-Ikonen von Weltruf: flache, unverkennbare Silhouetten von italienischer Rasse. Sportwagen, die Träume wecken – mit deutschen Genen.

Seit 1998 gehört Lamborghini zur Audi AG. So erklärt sich, dass auch die neue Heimat von Lamborghini in München unter der Obhut der Audi München GmbH entstand: Ein modernes, gläsernes Domizil in der Leonrodstraße 44, in dem neben den Sportwagen auch die ebenso faszinierenden Lamborghini-SSUV (Super Sports Utility Vehicle) namens Urus glänzen. Im wahrsten Sinne des Wortes.

Am 1. Februar berief Audi München-Geschäftsführer Martin Lohmann den PS-affinen Sportwagen-Insider Christian Meyer zum neuen Geschäftsführer von Lamborghini München – als Nachfolger von Daniel Kovacs, dem die „Münchner Stiere“ fast drei Jahre lang anvertraut waren. Coronabedingt erfolgte am 8. Juli die mediale und offizielle „Stabübergabe“, was

perfekt zum 25-jährigen Sportwagen-Jubiläum Christian Meyers passt, der seinen Job von der Pike auf kennt. Martin Lohmann: „Als gelernter Automechaniker ist er ein echter Insider.“

Das wissen auch die zehn Münchner Lamborghini-Mitarbeiter sehr zu schätzen. Ein Chef, der auch im technischen Detail Ahnung hat! Christian Meyer ist in seiner Freizeit auch als „Gentleman Driver“ und auf vielen Alpenpässen unterwegs. Noch mehr zur italienischen Edel-Marke passt seine Herkunft: „Ich bin auf Sardinien aufgewachsen, habe die Sprache von frühester Kindheit an erlernt und in Mailand gelebt und gearbeitet. Die Liebe zu Italien und der Sprache hat mich nie verlassen. Für mich ist es ein ausgesprochen schöner Nebeneffekt, da ich nun für die italienische Design-Ikone arbeiten darf. COVID-19-bedingt mussten wir lange auf ein Grand Opening verzichten. Umso mehr freut es mich, dass wir jetzt unsere Türen unter allen aktuellen Sicherheitsbestimmungen öffnen können. Jeder Gast ist gerne auf einen Espresso an unserer neuen Bar La Cimbali im Showroom eingeladen. Den familiären Geist von Lamborghini pflegen wir weiter und freuen uns auf attraktive Aktionen, ob Rennstrecken-Besuche, Ausfahrten oder auch kulturelle Veranstaltungen.“

KONTAKT

[munich.lamborghini](https://www.munich.lamborghini)

WER BAUT DENN SOWAS?

Schillernde Fassaden, kuriose Baustile und farbenfrohe Dächer – außergewöhnliche Baukunst findet sich weltweit. Doch wie sehen Objekte aus, die das Innere nach außen strahlen? Von einer Brauerei in Form eines vollen Bierglases, einem Bürogebäude in Flechtkorb-Form oder einer Feuerwehr mit verkohlter Außenfassade. Der größte Flechtkorb auf Erden! Dave Longaberger, Besitzer dieser ungewöhnlichen Immobilie, ließ die Konstruktion 1997 bauen. Die Longaberger Gesellschaft ist bekannt für ihre populären Picknick-Körbe, Bestseller der Medium Market Basket. Bis 2016 war das Korb-Gebäude Hauptsitz der Firma, die 2018 endgültig ihre jahrelange Produktion einstellte. Das 9.000 t schwere Projekt umfasst 18.000 Quadratmeter Fläche auf sieben Stockwerken sowie eine Glaskuppel auf dem Dach. Fun Fact: Die Bügel des Korbs lassen sich erhitzen, um besagte Glaskuppel vor Frost zu schützen!

Weitere Architektur-Highlights finden Sie auf: [lebensraum-muenchen.com](https://www.lebensraum-muenchen.com)



München von seinen schönsten Seiten



Wohnexperten, Trendprodukte, Wohnthemen und viel mehr

ESSEN + GENUSS WOHNEN + WOHLFÜHLEN REISEN + ERLEBEN DESIGN + DIY NATÜRLICH + GRÜN NEU + ERFOLGREICH



Streetfood auf Rädern – 7 kulinarische Food Trucks in München

Der Streetfood-Trend aus den USA ist mittlerweile auch in Deutschland weit verbreitet. Food Trucks

[WEITERLESEN >>](#)



Tolle Inspirationen für 7 einzigartige Geschenke aus München

Ein Bierkrug, ein Wackeldackel oder ein Lebkuchenherz sind klassische Mitbringsel aus München. Besonders ausgefallen

[WEITERLESEN >>](#)

AKTUELLES PRINTMAGAZIN



Im aktuellen Magazin blättern

LEBENSRAUM AUF INSTAGRAM



lebensraum-muenchen.com



lebensraum.muenchen



lebensraum.münchen



*München,
deine Straßen*

Eine der bedeutendsten Prachtstraßen in München ist die wunderschöne Ludwigstraße, die ihren Namen von Ludwig I. erhielt. Im nördlichen Teil befindet sich die Ludwigskirche (im Hintergrund zu sehen)



Erst seit dem 19. Jahrhundert werden Straßennamen zur Ehrung an Personen, Erinnerungen an Orte oder Ereignisse vergeben, doch was steckt dahinter?

Münchner Straßenschilder finden wir in München an jeder Ecke – buchstäblich. Zum Teil werden sie an Hauswänden und Laternen angebracht, aber auch an jeder Kreuzung zeigen uns die Schilder, wessen Namen die Straße trägt. Durch ihren einheitlichen Look mit weißer Schrift und blauem Hintergrund auf Emailtafeln sind sie leicht zu erkennen sowie zu lesen. Denn der größte Unterschied liegt dann wohl doch eher beim Inhalt. Doch woher kommen diese ganzen Namen, wenn es sich mal nicht um große Persönlichkeiten handelt? Schließlich ist es keine große Kunst, den Hintergrund von Namen wie Einstein, Adenauer, Beethoven und Co. sofort ins Gedächtnis zu rufen. Auch Straßen mit Tier- oder Pflanzennamen sind zum großen Teil nachvollziehbar. Schwieriger wird es bei Adam oder Claudius und apropos, wer ist denn überhaupt Georg? Vorab schon mal sollten wir uns von dem Gedanken befreien, dass jede Person zu Lebzeiten einen bestimmten Bekanntheitsgrad besaß, dennoch hat jeder Name seine eigene kleine Geschichte zu erzählen. Natürlich kennen wir sie nicht alle, denn die Stadt München hat rund 6.200 unterschiedliche Straßennamen. Nichtsdestotrotz haben wir einige Straßen für Sie aufgelistet, die eine interessante Geschichte verbergen. Manche von ihnen besitzen auch auffällige Namen wie Lueg ins Land oder Drückeberggasserl – bei denen möchte man erst recht wissen, wie es zu diesen skurrilen Namen gekommen ist.

AM DURCHBLICK

Damals hatte man Am Durchblick tatsächlich einen guten Durchblick. Denn der Name kommt

daher, dass man von Schloss Nymphenburg aus in nordwestliche Richtung bis zum Schloss Blutenburg durchblicken konnte. In den 50er Jahren entstand dort eine Einfamilienhaus-Siedlung.

LUEG INS LAND

Die Straße Lueg ins Land in der Altstadt führt vom Isator zur Marienstraße. Benannt wurde sie nach dem Luegerturm, der heute nur noch teilweise erhalten ist. Beim Luegerturm oder eben auch Lueg ins Land handelte es sich um einen Wehrturm der Zweiten Stadtmauer im mittelalterlichen München.

MÜLLERSTRASSE

Zum Teil lassen sich die Straßennamen doch so einfach herleiten, denn die Müllerstraße wurde nach den unzähligen Mühlen vor der Stadt benannt. Damals im 19. Jahrhundert wurden die Bäche, an denen sie standen, noch nicht trockengelegt.

RINDERMARKT

Einer der ältesten Straßenzüge in Münchens Altstadt diente im Mittelalter bis ins 19. Jahrhundert hinein als Viehmarkt – daher auch der Straßename. Heute steht am selben Ort ein moderner Brunnen mit stufenförmigen Becken, einem sitzenden Hirten und seiner Kuhherde, was an seine jahrhundertealte Geschichte erinnern soll. Das Kunstwerk stammt von Josef Henselmann und wurde 1964 errichtet.

SONNENSTRASSE

Wer dieses Jahr zu wenig Sonne abbekommen hat und noch ein paar Strahlen einfangen will, sollte einfach der breiten Sonnenstraße folgen, denn →



WER SONNE TANKEN WILL, SOLLTE EINFACH DER SONNENSTRASSE FOLGEN, DENN IHR VERLAUF IST NACH DEM HÖCHSTEN STAND DER MITTAGSSONNE AUSGERICHTET



Hinter der Feldherrnhalle verbindet die Viscardigasse die Residenzstraße und Theatinerstraße. Als Drückeberggasserl erinnert sie an den zivilen Widerstand der Münchner Stadtbewohner gegen das nationalsozialistische Regime.

EHRE WEM KEINE GEBÜHRT

Neben Künstlern und Rocklegenden, an die man sich gerne zurückerinnert, ehren einige Straßennamen jedoch auch falsche Vorbilder. So findet man auf manchen Tafeln Namen von Kolonialverbrechern, Antisemiten oder Personen mit einer dunklen NS-Vergangenheit. Aktuell sieht das Münchner Stadtarchiv bei 372 Straßennamen einen möglichen Handlungsbedarf, bei 45 Straßen ist er hingegen akut. Es bleibt jedoch neben den akuten Fällen offen, ob es bei allen Namen zu einer Umbenennung kommt. Denn für viele sind Straßennamen weitaus mehr als nur zur Orientierung, schließlich spiegeln sie auch einen Teil der Stadtgeschichte wider. Dennoch werden Fachleute in den nächsten Monaten über die Namen heiß diskutieren.

ihren Verlauf in Nord-Süd-Richtung ist nach dem höchsten Stand der Mittagssonne ausgerichtet. Ihren heutigen Namen erhielt sie vor 1812, also schon vor über 200 Jahren.

SENDLINGER STRASSE

Die Sendlinger Straße führt nach Sendling, also wird sie auch so benannt. Denn im 14. Jahrhundert war Sendling der erste Ort nach dem Sendlinger Tor außerhalb von Münchens Stadtmauern, zu dem diese Straße führte. Seitdem behielt sie ihren Namen.

VISCARDIGASSE

Die Straße mit dem wohl lustigsten Beinamen in München verbirgt eine ebenso bedeutsame Geschichte. Sie soll an den stillen zivilen Widerstand der Münchner Stadtbewohner gegen das nationalsozialistische Regime zurückerinnern. Doch was genau ist denn damals passiert und wie ist es zu diesem Namen gekommen? Im November 1923 marschierte Hitler zur Feldherrnhalle, um gewaltsam an die Macht zu gelangen. Sein Versuch, die Weimarer Republik zu stürzen, scheiterte, es kamen 16 der Putschisten sowie vier Polizisten ums Leben. Daraufhin wurde die Feldherrnhalle zur nationalsozialistischen Weihestätte, einige Jahre später wurde dort sogar ein Ehrenmal aufgestellt. Fortan erwartete man (seinerzeit, natürlich!) von allen Vorübergehenden den Hitlergruß. Jedoch konnte man mit einem kleinen Umweg durch die Viscardigasse diesen Abschnitt der Residenzstraße vermeiden. Und somit wurde die schmale Gasse als Drückeberggasserl bekannt. Seit 1995 ist in der Gasse eine s-förmige Bronzespur von Bronzegießer Bruno Wank auf dem Boden zu sehen, um weiterhin daran zu erinnern.

Neben den zum Teil sonderbaren Begriffen sind meistens Namen auf den blauen Tafeln zu sehen, einige bekannter als andere. Natürlich sind unter den Berühmtheiten oft Herzoge und Herzoginnen vertreten sowie weitere Angehörige des damaligen Adelsstandes, die ihren Teil zur Stadtgeschichte beigetragen haben. Doch bei den ganzen anderen Namen stellt sich die Frage, in was für einem Verhältnis diese Personen wohl zu unserer Stadt München standen.

FREDDIE-MERCURY-STRASSE

Seit einem Jahr schon kann jeder im Stadtbezirk Neuhausen die 150 Meter lange Freddie-Mercury Straße entlang laufen. Die Rocklegende wurde vor allem als Leadsänger der Band Queen berühmt, mit Welthits wie Bohemian Rhapsody oder We Will Rock You faszinierte er Menschen auf der ganzen Welt. Doch zu München hatte der Sänger ein ganz besonderes Verhältnis, denn von 1979 bis 1985 erlebte Freddie hier seine größten Momente. In Bogenhausen entstanden ganze fünf Alben und sein einziges Soloalbum. Doch für den Rockstar hatte die Stadt auch eine weitaus tiefere und persönliche Bedeutung. Hier konnte er sich sexuell ausleben, besonders im Glockenbachviertel. Eines ist klar, in München hatte der Sänger die besten Jahre seines Lebens.

ROMY-SCHNEIDER-PLATZ

Unweit von der Freddie-Mercury-Straße finden wir seit September 2020 den Romy-Schneider-Platz. Die in Wien geborene Schauspielerin wurde vor allem durch ihre Rolle als Kaiserin in der Sissi-Trilogie bekannt. Die österreichische Kaiserin verbrachte ihre Jugendjahre als bayerische Prinzessin in München.

THOMAS-HAUSER-STRASSE

Eine Straße, die wohl jedem Falschparker in München bekannt ist, denn hier befindet sich die Kfz-Verwahrstelle. Und wer hier einmal entlanggelaufen ist, um seinen Wagen mühselig wieder abzuholen, dem dürfte auch aufgefallen sein, dass es hier weit und breit keinen Mülleimer gibt. Daher ist es nicht verwunderlich, dass man allerlei Sachen am Straßenrand findet. Irgendwie sind sich die zwei Stadtteile Berg am Laim und Trudering-Riem, über die sich die Thomas-Hauser-Straße erstreckt, noch uneinig, wer nun für die Abfalleimer zuständig ist. Eines ist jedoch klar, den Namen hat die Straße jedenfalls von einem Truderinger Bürgermeister. Thomas Hauser lebte von 1845 bis 1910 und war damals Bürgermeister der Gemeinde Trudering.

MAX-WEBER-PLATZ

Einer der wichtigsten Verkehrsknotenpunkte in München wurde vor über 100 Jahren nach dem Haidhauser Gemeindefreischreiber und späteren Münchner Magistratsrat Max Weber benannt. Danach wurde er zusätzlich einem weiteren Max Weber gewidmet, einem bekannten Soziologen und Nationalökonom. Außerdem taucht der Name dieses Platzes in dem Lied „Ein Wagen

von Linie 8“ von Münchner Komiker Weiß Ferdl auf. Er singt dabei über den vergeblichen Versuch einer Dame, zum Max-Weber-Platz zu gelangen.

„Ach bitte schön, Herr Schaffner,
Max-Weber-Platz?“

Jetzt is de no oiwei da, Mein Gott!
I hab's eahna do zwanzg moi gsagt:
am Stachus, bei der letzten Station, do hätt'n's
raus müssn!

Was? O Gott o Gott! Mich trifft der Schlag!
Gut, na bleibn's sitzn bis zum Nordfriedhof.
Vorsicht, der Wagen ist besetzt!

Ein Wagen von der Linie 8“

RESI-HUBER-PLATZ

Resi oder auch Theresa Huber lebte von 1920 bis 2000 und arbeitete als Zivilangestellte im Kräutergarten des Dachauer Konzentrationslagers. Während dieser Zeit transportierte sie heimlich Briefe und Lebensmittel für die Häftlinge. Nach dem Krieg und bis zu ihrem Tod engagierte sich Resi Huber als Friedensaktivistin, Antifaschistin und Zeitzeugin.



UNTER DEN RUND
6.200 MÜNCHNER
STRASSEN SIND
DIE PRINZREGEN-
TENSTRASSE,
LUDWIGSTRASSE,
BRIENNER STRASSE
UND DIE MAXIMI-
LIANSTRASSE DIE
VIER STÄDTEBAU-
LICH BEDEUTENDEN
PRACHTSTRASSEN
MÜNCHENS



Immobilienverkauf mit der richtigen Begleitung:

überdurchschnittliche Verkaufserlöse

professionell & unkompliziert

schneller Verkauf



Denken Sie über eine Veränderung nach und planen den Verkauf oder Vermietung Ihrer Immobilie? Wir beraten Sie gerne – unverbindlich und diskret.

Johann Meier

Dipl. Betriebswirt und Geschäftsführer

Telefon 089 4567846-22

E-Mail: living@remax.de

www.remax-living.de



1991 - 2021

PLASTIK ADE

Dass unser Plastikverbrauch erhebliche Auswirkungen auf die Umwelt hat, ist inzwischen unbestreitbar. Dabei ist es nicht allein die Masse, sondern auch die lange Haltbarkeit des Unrats, die die Meere belastet. Um diese Müllberge einzudämmen, hat das EU-Parlament nun ein Verbot für Einweg-Plastikprodukte in die Wege geleitet – Plastikteller, -Trinkhalme und -Wattestäbchen sollen künftig aus dem Handel verschwinden



Die Kunststoffabfallmenge hat sich in Deutschland im Zeitraum von 1994 bis 2015 auf ca. 5,92 Millionen Tonnen pro Jahr verdoppelt!

Wir leben in der „Plastikzeit“: Nützliche Produkte aus Kunststoff umgeben uns, aber auch immenser, größtenteils völlig unsinniger Plastik-

müll. Selbst der- oder diejenige unter uns, der Augen und Ohren verschließt, riecht die Katastrophe – oder schmeckt sie, da wir mittlerweile tagtäglich winzige Plastikteilchen über die Nahrung zu uns nehmen. Langsam aber sicher wird der Anhäufung von immer weiter wachsenden Plastik- und Abfallbergen der Kampf angesagt. Nicht zuletzt wird die bereits im Frühjahr 2019 vom EU-Parlament verabschiedete Plastikstrategie das Bewusstsein der Konsumenten stärken und vor allem auch die Hersteller in die Pflicht nehmen. Hoffentlich hat das dann schnell zur Folge, dass viele in Plastik gerollte und verschweißte Lebensmittel aus dem Angebot im Supermarkt verschwinden. Es wird sicher nicht lange dauern, bis selbst die hartgesottesten Ignoranten das neue Einkaufserlebnis akzeptieren und schätzen. Genau genommen sind seit dem 3. Juli 2021 in Deutschland sogar zwei neue Gesetze in Kraft getreten: die Einwegkunststoff-Verbotsverordnung und die Einwegkunststoff-Kennzeichnungsverordnung. Diese Gesetze sollen helfen, dass weniger Kunststoffabfälle falsch entsorgt werden oder als wilder Müll in der Umwelt landen. Anlass war, dass an europäischen Stränden immer mehr Plastikteile zu finden sind. Die Verpackungen und Produkte, die am meisten gefunden wurden, sind in die beiden Gesetze aufgenommen worden. Gerade die Abfallberge von Verpackungen für den Außer-Haus-Konsum von Essen steigen seit Jahren an. So haben sich in den letzten 25 Jahren die Behältnisse für Take-away aus Kunststoff verdoppelt.

WAS WIRD VERBOTEN, WAS MUSS GEKENNZEICHNET WERDEN?

Diese Gegenstände dürften laut Verbotsverordnung nicht mehr aus Plastik hergestellt werden: Besteck, kosmetische Wattestäbchen, Luftballonstäbe, Rührstäbchen – zum Beispiel für Heißgetränke –, Teller, Schalen und Trinkhalme. Außerdem verboten sind Lebensmittel- und Getränkebehälter aus expandiertem Polystyrol (Styropor). Händler (bzw. Geschäfte) und Gastronomiebetriebe dürfen ihre Restbestände aber für eine noch nicht festgelegte Übergangszeit vorerst weiter ausgeben. Andere Einwegprodukte werden nicht verboten, aber es muss jetzt laut Kennzeichnungs-

verordnung auf der Verpackung darauf hingewiesen werden, dass sie Kunststoffe enthalten und wie sie deshalb zu entsorgen sind. Kennzeichnungspflichtig sind Einweggetränkebecher aus Papier mit Kunststoffbeschichtung, Damenhygieneartikel wie Binden und Slipeinlagen sowie Tampons und deren Applikatoren, Feuchttücher sowie Zigarettenfilter und Tabakprodukte mit Filtern.

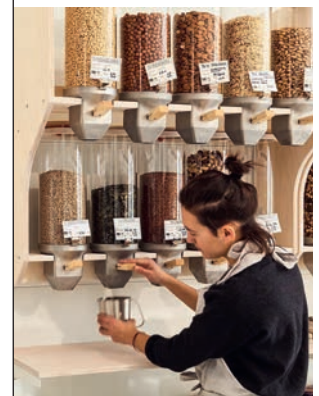
WELCHE GUTEN ALTERNATIVEN ZU EINWEGPRODUKTEN GIBT ES?

Leider gibt es (noch) nicht für jede Anwendung eine ökologisch bessere und zugleich bequeme Alternative. Sogenannte Bio-Kunststoffe, die aus pflanzlichen Rohstoffen statt aus Erdöl hergestellt werden, können von Kompostieranlagen in der Regel nicht gut abgebaut werden. Plastik einfach durch Papier zu ersetzen, erhöht wiederum den Druck auf unsere Wälder, sofern nicht Recyclingmaterial verwendet wird. Und wie eine kürzlich veröffentlichte Untersuchung des Verbraucherzentrale Bundesverbands ergeben hat, enthält auch plastikfreies Einweggeschirr aus Pappe, Palmenblättern oder Zuckerrohr häufig gesundheitsgefährdende Stoffe. Aluminiumschalen schließlich sollten ebenfalls aufgrund des hohen Energieverbrauchs vermieden werden. Mehrweggeschirr ist hier der Star im Rampenlicht der Alternativen. Das Münchner Start-up reCup verfolgt beispielsweise zielstrebig die Vision eines „flächendeckenden und einheitlichen To-go-Pfandsystems für ganz Deutschland“. Mit inzwischen 8.900 Ausgabestellen in Deutschland ist das im Herbst 2016 gegründete Unternehmen auf dem besten Weg dorthin. Die Lösung der Mehrwegidee ist denkbar einfach – vorausgesetzt, Anbieter und Kunden machen mit. Gäste zahlen Pfand und können Recup oder Rebowl bei der nächsten Bestellung gegen eine(n) frische(n) tauschen oder erhalten bei Abgabe den gezahlten Betrag zurück. Alternativen für böse Plastikstrohhalm gibt es auch bereits: spülmaschinentaugliche Trinkhalme aus Edelstahl oder auch aus Glas, wie sie das Berliner Start-up HALM herstellt. Oder essbare Trinkhalme aus nachwachsenden Rohstoffen: So bieten die jungen Gründer von Wisefood einen Trinkhalm aus Getreide, Apfelfasern und Stevia. Für die Herstellung des „Superhalm“ wird Apfeltrester verwertet, ein Abfallprodukt aus der Apfelsaftproduktion. Die Trinkhalme haben einen süßen und leicht sauren Geschmack. Je länger der Trinkhalm im Getränk bleibt, desto weicher wird er. Ob wiederverwendbar oder essbar – sie sind eine →

PLASTIKFREI EINKAUFEN IN DER REGION



abgefüllt & unverpackt
Isarvorstadt
Fraunhoferstraße 23
80469 München
aundu.net



OHNE SUPERMARKT
Schwabing
Schellingstraße 42
80799 München
Haidhausen
Rosenheimer Straße 85
81667 München
ohne-laden.de



naturverpacktes WestendPUR
Westend
Heimeranstraße 51a
80339 München
westendpur.de

Quelle: WWF, Verbraucherzentrale, NABU



BETTER WITHOUT – der unverpackt-truck ist auf Wochenmärkten südlich von München unterwegs better-without.de



SERVUS RESI
Sendling
Kistlerhofstraße 111
81379 München
servus-resi.de



ÖkoEsel
Neuhausen/Nymphenburg
Helene-Weber-Allee 17
80637 München
oekoesel.de

nachhaltige Variante zum herkömmlichen Plastikhalm. Auch die hessische Firma Compostella setzt Akzente: Ihr „1 für 4-Papier“ ist kompostierbar und durch eine mechanische Behandlung fett dicht, hitzebeständig und für den direkten Kontakt mit Lebensmitteln geeignet. Es ersetzt Alu- und Einschlagfolien sowie silikonisiertes Backpapier. Last but not least dient es auch als Frischhaltefolie: Indem man es unter Wasser hält, lässt es sich leicht formen und als Papierfolie über die abzudeckenden Speisen spannen. An weiteren Alternativen zu herkömmlichen Plastikverpackungen wird geforscht. Nun gilt es, diese aus der Nische zu holen und ihre Massentauglichkeit zu testen. Eine weitere tolle Idee möchten wir Ihnen nicht vorenthalten: „Fries in a cone“, die nachhaltige Frittentüte, ist zwar beispielsweise noch ein Prototyp, aber trotzdem höchst zukunftsfähig. Bei der Herstellung von Pommes Frites fallen Unmengen an Kartoffelschalen an. Auch diese eignen sich wie andere pflanzliche Abfallprodukte dafür, zu Verpackungen verarbeitet zu werden, dachten sich die italienischen Designstudierenden Simone Caronni, Pietro Gaeli und Paolo Stefano Gentile. Die Fritten werden somit in der gleichen „Schale“ serviert, in der sich die Kartoffel ursprünglich befand. Nach der Verwendung kann die Verpackung wieder in den biologischen Kreislauf zurückgeführt werden, um als Tiernahrung oder Düngemittel für Pflanzen zu dienen. Der Weg in die Post-Plastic- und Zero-Waste-Ära ist noch lang – je früher wir die Reise starten, desto besser.

WAS IST DANN DER AUSWEG AUS DER EINWEGPLASTIKFLUT?


Grundsätzlich ist der Verzicht auf Einwegplastik immer am besten. Gastronomiebetriebe und wir Verbraucher sollten Mehrwegprodukte nachfragen und benutzen. Ob Betriebe ihr eigenes Mehrweggeschirr verwenden oder Verbraucher selbst Gefäße mitbringen, ist von der Ökobilanz her zunächst nachrangig. Wichtig ist natürlich, dass die Mehrweggefäße so oft wie möglich genutzt werden. Das aber geschieht derzeit noch zu selten. Im Frühjahr 2021 führte die Verbraucherzentrale Bayern gemeinsam mit der Verbraucherzentrale Hamburg und dem Verbraucherzentrale Bundesverband unter den 26 umsatzstärksten Anbietern für To-go-Verpflegung eine Untersuchung durch. Demnach nutzt die Hälfte der Befragten mittlerweile Papier- statt Plastiktüten. Zehn Firmen geben in ihren Filialen Getränke in beschichteten Pappbechern aus. Neun Betriebe verwenden noch Kunststoff-



Auch Wochenmärkte und Läden mit Frischetheken sind eine Alternative, um Plastik zu vermeiden

deckel für das Verschließen von Getränkebechern. Acht Unternehmen füllen Getränke auch in Mehrwegbechern ab. Ein Trend zu Einwegverpackungen und Besteck aus Ersatzmaterialien ist zwar zu erkennen, mehr aber auch nicht. Gerade einmal zwei Firmen bieten in ihren Filialen neben Trinkbechern auch andere Mehrwegbehältnisse an. Insbesondere bei Speisen ist das Angebot überschaubar. Meist kann man nur mitgebrachte Boxen befüllen lassen. Die Verbraucherzentralen vermissen daher echtes Engagement seitens der Betriebe, Verpackungen zu reduzieren und konsequent auf Mehrweg umzusteigen. Dabei wäre das gar nicht so schwer, wie die Mehrweg-Kunststoff-Polypropylen (PP)-Produkte von Recup beweisen. Das Material ist leicht, kommt ohne Weichmacher aus und ist auch bei heißen Lebensmitteln stabil. Ab 2023 werden die Regeln jedenfalls noch einmal verschärft. Dann sind Restaurants, Bistros und Cafés gesetzlich verpflichtet, Getränke und Speisen zum Mitnehmen auch in Mehrwegverpackungen anbieten.

WAS KÖNNEN VERBRAUCHER SONST NOCH TUN?

Gänzlich vermeiden können wir Plastik und Verpackungen im Alltag sicher nicht. Aber eine eigene Trinkflasche, einen Becher oder eine Mehrwegdose kann man leicht unterwegs dabei haben und befüllen lassen. Mehrwegsysteme aus Glas oder auch Kunststoff, wie zum Beispiel Joghurt im Mehrwegglas oder Getränke in Mehrwegflaschen – regional abgefüllt – sparen nicht nur Plastik, sondern auch Transportwege. Obst und Gemüse kauft man am besten unverpackt. Wer nicht auf Trinkhalme verzichten möchte, kann wiederverwendbare aus bruch sicherem Glas, Edelstahl oder Silikon wählen. Auch Mehrwegwattestäbchen aus Silikon sind als ökologische Alternative vertretbar. Sie werden gereinigt und sind lange verwendbar. 

TAGESORDNUNG NEIN DANKE

„Was kann eine einzelne Person schon bewirken, fragte sich die halbe Menschheit“ ist ein Satz, der Janine Stengel-Lewis, Mutter zweier Kinder, nicht mehr aus dem Kopf ging und der sie bei ihrer Arbeit stets begleitet. Dadurch inspiriert, entstand die Idee zum „Not Business as Usual“-Podcast. Eine Recherche über Protagonisten mit alternativen Lösungen und zukunftsweisenden Denkansätzen und Lebensweisen

Was genau bedeutet eigentlich „business as usual“ im 21. Jahrhundert? Profit statt Personalzufriedenheit? Konsum statt Kooperative? „Veränderung passiert erst schrittweise und dann ganz plötzlich“, wusste schon Ernest Hemingway. Ja, es kann sich auch im Kleinen etwas bewegen und ändern. Der Podcast „Not Business as Usual“ der Fotografin und Medienschaffenden Janine Stengel-Lewis setzt hier an und stellt inspirierende Menschen aus dem Großraum München und ihre zukunftsverändernden Visionen vor – in Ton und Bild.

Servus Resi macht den Auftakt des Podcast, denn bei der Besitzerin Chrissi Holzmann stehen unverpacktes Einkaufen, Regionalität und biologische Ware an erster Stelle – und sie gibt ebenso Vorträge an Schulen und Organisationen, um über Konsum und

Janine Stengel-Lewis ist leidenschaftliche visuelle Journalistin und Geschichtenerzählerin. Sie stellt Alternativen zum Status quo vor und regt dazu an, selbst tätig zu werden und durch persönliches Verhalten einen Unterschied zum „Business as Usual“ zu machen. Die Bereiche reichen hier von Konsum und Ernährung über Bildung und Unternehmertum bis hin zur Familie.

sche und regionale Lebensmittel in allen Bevölkerungsschichten ankommen. Der Billesberger Bio-Bauernhof ist auch ein Pionier in der Landwirtschaft. Für den Familienbetrieb ist der ökologische Aspekt an erster Stelle. Neben der Tierhaltung von Zweitnutzungshühnern liegt der Schwerpunkt auf einer weit angelegten Fruchtfolge im Ackerbau, bei dem auch alte Sorten, sogenannte Urgetreide wie Emmer und Einkorn, angebaut werden. Alles zum Wohl der Böden und Ökologie. Um die Lieferkette zu verkürzen, vertreibt der Hof seine Ware direkt an Restaurants, Cafés, Unverpackt-Läden und Biokisten, um auch wirklich nur so viel zu ernten, wie bestellt wird.

Der Podcast wird neben den Interviews auch mit Hintergrundinfos und Fakten begleitet, sodass der Impact, den die Protagonisten haben, noch verständlicher wird. Beleuchtet wird in der Folge mit einer Upcycling-Boutique Josy-Lou beispielsweise das Lieferkettengesetz und wieso Mode so einen großen Einfluss auf das Klima und Klimagerechtigkeit hat. Denn am Ende muss sich im System einiges ändern. Das forciert auch die Pressesprecherin in der Episode mit Extinction Rebellion, welche durch zivilen Ungehorsam Druck auf die Politik machen. „Denn gerade im Nachhaltigkeitsbereich gibt es viele Projekte, die so eine Art Selbstbefriedigung mit sich bringen ... denn die Biobranche hat es in sich, sich als die Lösung zu verkaufen. Es braucht aber mehr als jetzt ein paar ökologisch gute Produkte zu kaufen, sondern eigentlich muss man sich solidarisch mit anderen Menschen verbinden und darauf hinwirken, dass sich politisch und solidarisch eine Transformation ergibt.“ (Johannes Schmidt von Ökoesel). Somit zeigt der „Not Business as Usual“-Podcast Rolemodels, die andere inspirieren, einen Unterschied zu machen: im Business, in der Arbeit, in der Bildung, im Leben. Und die rätseln längst nicht mehr über den Spruch „Was kann eine einzelne Person schon bewirken, fragte sich die halbe Menschheit“.



Fotos: Stewis Media

Müll aufzuklären. Im Bereich der Lebensmittel wird auch der Mitgliederladen Ökoesel im Stadtteil Neuhausen vorgestellt. Durch die Mitgliedsbeiträge sind hier die Kosten für Miete und Löhne gedeckt – also die Fixkosten gesichert, im Gegenzug sind die Verkaufspreise solidarisch – Ziel ist, dass auch Geringverdiener von biologischen Lebensmitteln profitieren können, denn für ein zukunftsweisendes System müssen biolog-

KONTAKT

Stewis Media GBR, Westendstraße 95, 80339 München, j9foto.stewismedia.com

FÜR VIELE SIND BÜCHER NACH WIE VOR EINE HAUPTQUELLE IHRER INSPIRATION VON HÜBSCHEN BILDERN ÜBER KNACKIGE INFORMATIONEN BIS HIN ZU ANSCHAULICHEN SZENARIEN: LEBENSRAUM EMPFIEHLT!



Katarina Schickling

DER KONSUMKOMPASS

Endlich Orientierung im alltäglichen Konsumdschungel. Wohnen, Körperpflege, Kleidung, Essen, Verkehr und Reisen – Katarina Schickling ist renommierte Expertin auf dem Gebiet ökologischer Ressourcennutzung und hat alle wichtigen Informationen für ein umweltbewusstes Leben ausgewertet und einen praktischen Leitfaden formuliert.

Mosaik Verlag, 20 Euro
ISBN: 978-3442178667



Victoria Clark, Melissa Scott

ZU TISCH BEI DIKTATOREN

Wer hätte gedacht, dass Mussolini schüsselweise rohen Knoblauch vertilgte? Oder dass Idi Amin bis zu vierzig Orangen pro Tag verzehrte? Dieses Buch betrachtet die schlimmsten Diktatoren des 20. Jahrhunderts aus einer ganz neuen Perspektive, nämlich mit Blick auf ihre kulinarischen Obsessionen.

Heyne Verlag, 20 Euro
ISBN: 978-3453272866

Hans Woller

GERD MÜLLER

Sie nannten ihn das „achte Fußball-Weltwunder“ - und meinten damit Gerd Müller, der als Torjäger noch heute (fast) alle Rekorde hält. Der Historiker Hans Woller schildert die Etappen dieser ungewöhnlichen Karriere – aus kritischer Distanz und zugleich voller Empathie. Die Geschichte des FC Bayern München ist dabei stets präsent.

Beck Verlag, 22,95 Euro
ISBN: 978-3406754333

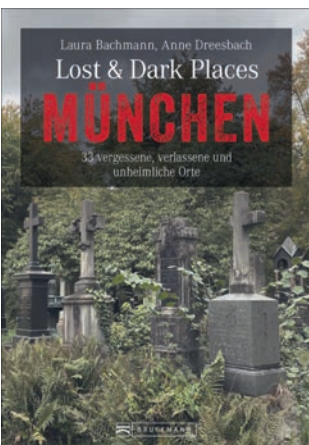


Herausgegeben von
Wohnen & Garten

WINTERZAUBER & WEIHNACHTSZEIT

Das Buch liefert jede Menge Ideen für die ruhige Zeit des Jahres. Dabei dürfen Tannengrün und Zimt nicht fehlen. Neben Inspirationen zu Dekoration und Wohnen können wir mit kreativen Rezepten zu weihnachtlichen Getränken, Plätzchen und Gerichten die Zeit füllen.

Callwey Verlag, 29,95 Euro
ISBN: 978-3766724953



Laura Bachmann, Anne Dreesbach

LOST & DARK PLACES MÜNCHEN

Willkommen zu einem spannenden Streifzug durch die Schattenseiten der bayerischen Landeshauptstadt – Verbrechen, Spuk und zahlreiche schaurige Hintergrundinfos inklusive! Lassen Sie sich fesseln von genauso düsteren wie spannenden Erzählungen und erleben Sie die Atmosphäre aller Orte selbst.

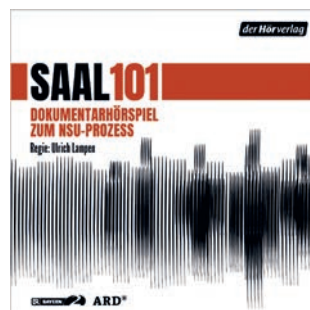
Bruckmann, 19,99 Euro
ISBN: 978-3734320491

Regie Ulrich Lampen, Musik von Jakob Diehl, Sven Poltkötter

SAAL 101

Der »Nationalsozialistische Untergrund«, kurz NSU: das waren Beate Zschäpe, Uwe Böhnhardt und Uwe Mundlos. Sie verübten zehn Morde, zwei Bombenanschläge und 15 Raubüberfälle, die in einem 5-jährigen Mammutprozess aufgearbeitet wurden. Das Hörspiel beruht auf einer Sammlung von Protokollen der ARD-Gerichtsreporter.

Der Hörverlag, 49 Euro
ISBN: 978-3844539387





12 FRAGEN

• *an Volker Schwarz*

Seine Neugierde und Begeisterung fürs Kochen konnte der gebürtige Österreicher und gelernte Koch von der traditionellen Wirtshausküche bis hin zur Sternegastronomie kreativ ausleben. Die Zusammenarbeit mit renommierten Köchen und seine stetige Suche nach neuen Inspirationen führten ihn auch in die verschiedensten Länder bzw. Küchen der Welt, darunter das Adlon Berlin, Grand Hotel Michigan und Round Hill Jamaika. Kochen bedeutet für ihn das Besondere im Natürlichen finden und er legt dabei besonderes Augenmerk auf beste Qualität.

Vor über 25 Jahren kam Volker Schwarz nach München, verliebte sich in die Stadt, gründete hier sein Cateringunternehmen SCHWARZ FOOD und betreibt zudem die EAST Eventlocation in Feldkirchen bei München. Seine Passion: Menschen kulinarisch verwöhnen und dabei die perfekte Symbiose aus Genuss und Wohlfühlgefühl für die Gäste schaffen.

Er lebt mit seiner Frau und dem dreijährigen Sohn im Münchner Stadtteil Lehel, genießt die Nähe zum Englischen Garten und der Isar und liebt es, durch die Innenstadt zu „strawanzeln“.

schwarz-food.de

1. Sind Sie eingeboren oder zugezogen?

Zugezogen – aus Österreich.

2. Wohnen Sie innerhalb Münchens oder pendeln Sie?

Ich wohne seit 27 Jahren mitten in der Stadt, im wunderschönen Stadtteil Lehel.

3. Wo halten Sie sich in München am liebsten auf?

Rund um den St.-Anna-Platz und im Englischen Garten. München hat aber so viel Charme, da fällt es schwer, nur ein paar Orte aufzuzählen.

4. Was ist Ihr Geheimtipp für Neu-Münchner?

Ein Rad nehmen und durch die wunderschöne Stadt radeln, weil man sie so gut kennenlernen kann. Jeder Stadtteil hat seine Besonderheiten und man entdeckt immer wieder etwas Neues.

5. Was sagt man Ihnen nach?

„Verrückter Hund“, aber das Herz am rechten Fleck.

6. Achten Sie bei der Auswahl Ihrer „Lebenszutaten“ auf Nachhaltigkeit?

Unbedingt, weil ich das unserem 3-jährigen Sohn so vorleben möchte. Nicht nur bei den „Lebenszutaten“, sondern auch bei sehr vielen Lebensmitteln (u.a. saisonal, regional) für meine Gäste.

7. Welche drei Utensilien sind Ihre ständigen Begleiter?

Eine Brille, Uhr und ein iPhone.

8. Welches ist Ihr liebstes Fortbewegungsmittel?

Ich fahre wahnsinnig gerne mit dem Radl durch die Stadt, den Englischen Garten oder der Isar entlang. Wir haben ein Lastenfahrzeug und vorne drin sitzt mein Sohn und er liebt es, damit unterwegs zu sein.

9. Wenn Sie in München etwas ändern könnten, was würden Sie als Erstes tun?

Sonntagsöffnungszeiten für Geschäfte möglich machen. Sonntags ist in der Innenstadt viel los und es wäre vielleicht für viele kleinere Läden eine Chance, nach dieser langen Lockdown-Zeit zu überleben.

10. In welche Rolle würden Sie gerne einmal schlüpfen?

Ich liebe Musik und deshalb wäre es Bono von U2. Es muss ein irres Gefühl sein, wenn man auf die Bühne kommt und einem ein volles Stadion zujubelt und man einfach lossingen kann. Oder Lewandowski, der im Champions League-Finale das entscheidende Tor für den FC Bayern schießt. :)

11. Am besten entspannen Sie bei ...?

... einem Dinner mit Freunden, Sport & Sauna und Zeit mit meiner Familie.

12. Wie und wo wohnen Sie im Alter?

Im Lehel – hoffentlich – und gerne mit Aufzug. Wir wohnen aktuell im 4. Stock ohne Aufzug und das ist mit Kleinkind und dem getätigten Einkauf immer wieder eine Herausforderung.



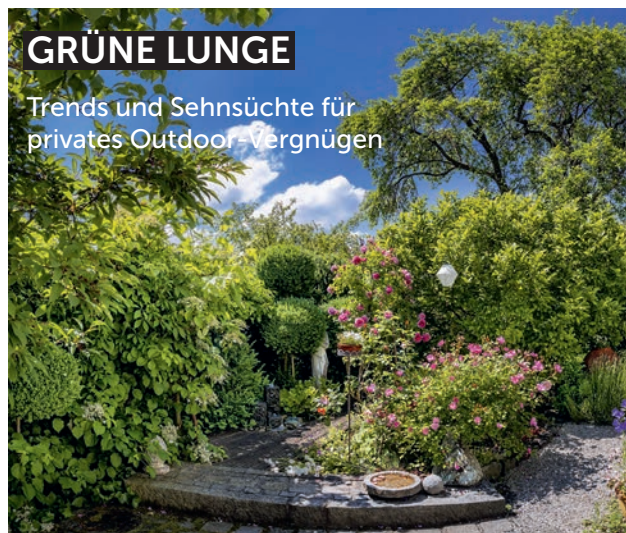
ELEKTROMOBIL

Zutaten für einen smarten und ressourcenschonenden urbanen Lebensstil



KUNSTSZENE

Münchens lebhaftes Kunst-, Kultur- und Stilgefühl



GRÜNE LUNGE

Trends und Sehnsüchte für privates Outdoor-Vergnügen

Die nächste Ausgabe von **LEBENSRAUM** erscheint am

18. Mai 2022

Anzeigenschluss: 15. April

Druckunterlagenchluss: 29. April

IMPRESSUM

LEBENSRAUM erscheint in der **TYPOGLYPH Publishing GmbH**
Mutschellestraße 1, 81673 München
Tel. 089.45 80 87-0, Fax 089.45 80 87-20
kontakt@typoglyph.de, typoglyph.de, lebensraum-muenchen.com

Mediaberatung:

Susanne Perzl, Tel. 01573.463 78 27, sp@typoglyph.de
Claudia Mellein, Tel. 089.45 80 87-15, cm@typoglyph.de

Herausgeber: Marco Ebert

Redaktionsleitung: Fee Ebert

Redaktionelle Mitarbeit: Mii Ha, Rouven Ruchozki,
Monika Sattrasai, Volker Schwarz, Florian Steps

Artredaktion: Marco Ebert

Grafik: Florian Betz

Bildretusche: Florian Betz

Schlussredaktion: Monika Sattrasai

Druck: Blue Print AG

Erscheinungsweise: 2 x pro Jahr

BEZUGSQUELLENVERZEICHNIS

Albert Knoll - ETS GmbH
Englischalkinger Straße 230
81927 München
Tel. 089.9301199
albertknoll.de

Ascaim-Edle Destillate
Ismaninger Straße 5
85609 Aschheim
ascaim.com

Befree
beefree-plastikfrei.de

BENLEA
bedizy.de

Christine Kröncke Interior Design
Ludwigstr. 6 im Ludwigpalais
80539 München
Tel. 089.66066714
christinekroencke.net

Cigar Kings
cigarkings.de

CUMPANUM
Truderinger Straße 304
81825 München
Tel. 089.4177794
cump anum.de

Decathlon
FeringasträÙe 16
85774 Unterföhring
Tel. 089.923343870
decathlon.de

Feinschnabel
feinschnabel.de

HEIMHOLZ by Siehr
heimholz.shop

die inge Manufaktur
die-inge.de

Kunst und Keramik Muck
Bergmannstraße 29
80339 München
kunst-muck.de

Lederglück
lederglueck.de

Manufactum
Dienerstraße 12
80331 München
Tel. 089.23545900
manufactum.de

Marshall über Thomann
thomann.de

NOHRd
nohrd.com

Senti Vini
Am Werbering 4
85551 Kirchheim
Tel. 089.780646-60
sentivini.de

Simon & Jan
simonjan.de

SLYRS Distillery
Tel. 08026.9222795
slyrs.com

Tefal
tefal.de

The Illusionist
theillusionist-gin.com

ThinkFun
thinkfun.de

VAHA
vaha.com

Eine Haftung für die Richtigkeit der Veröffentlichung kann trotz Prüfung durch die Redaktion und vom Herausgeber nicht übernommen werden. Für die zur Veröffentlichung gegebenen Artikel, insbesondere bei Produktbeschreibungen, stellt der Verfasser bzw. der Hersteller des Produktes sicher, dass keine Copyrightverletzungen vorliegen. Der Herausgeber haftet nicht für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers. Texte können werblichen Inhalt haben.



ALM GRILL

IM HOTEL ERB

ALPINER
GESCHMACK VOM
GRILL - GEPAART MIT
DER BESONDEREN
BAYERISCHEN
LEICHTIGKEIT

Ihre Weihnachtsfeier im ALMGRILL

ab 20. November 2021 bis 31. Januar 2022

Verbringen Sie zusammen mit Ihren Arbeitskollegen oder Ihren Liebsten gemütliche Stunden mit unserem Weihnachtsfeier-Special!

Stimmungsvoller Empfang mit Glühwein, weihnachtliches 4-Gang-Menü, Getränkepauschale für 2,5h mit alkoholfreien Getränken, Bier vom Fass und unserem Hauswein (rot und weiß)

89 € pro Person (ab 10 Personen)



Weitere Highlights, Events und Termine, wie beispielsweise für unseren beliebten Brunch (17.10.21; 14.11.21; 28.11.21; 05.12.21; 12.12.21; 19.12.21; 26.12.21; 02.01.22), finden Sie auf unserer Homepage unter www.hotel-erb.de. Wir freuen uns auf Ihre Reservierung - Ihre Familie Erb & Team

Manche Möbel sind gemacht für
das Hier und Jetzt. Manche sind
gemacht für die Ewigkeit. Wir bei
Neptune glauben, dass Möbel
beides sein können.

Gutes Design altert nicht.



N
NEPTUNE

Tegernseer Strasse 10, 83703 Gmund am Tegernsee
08 022 7057384 neptune.com/victoriasdiningroom