

MENSCHEN | MODE | DESIGN | ARCHITEKTUR | FOTOGRAFIE



# SEESTYLE



Fünfseenland 4,50 €



Ausgabe N°7 März | April | Mai 2012  
Kundenmagazin

[www.seestyle-magazin.de](http://www.seestyle-magazin.de)



**DEPT. STARNBERG®**

by Maria Koch

SEESTYLE

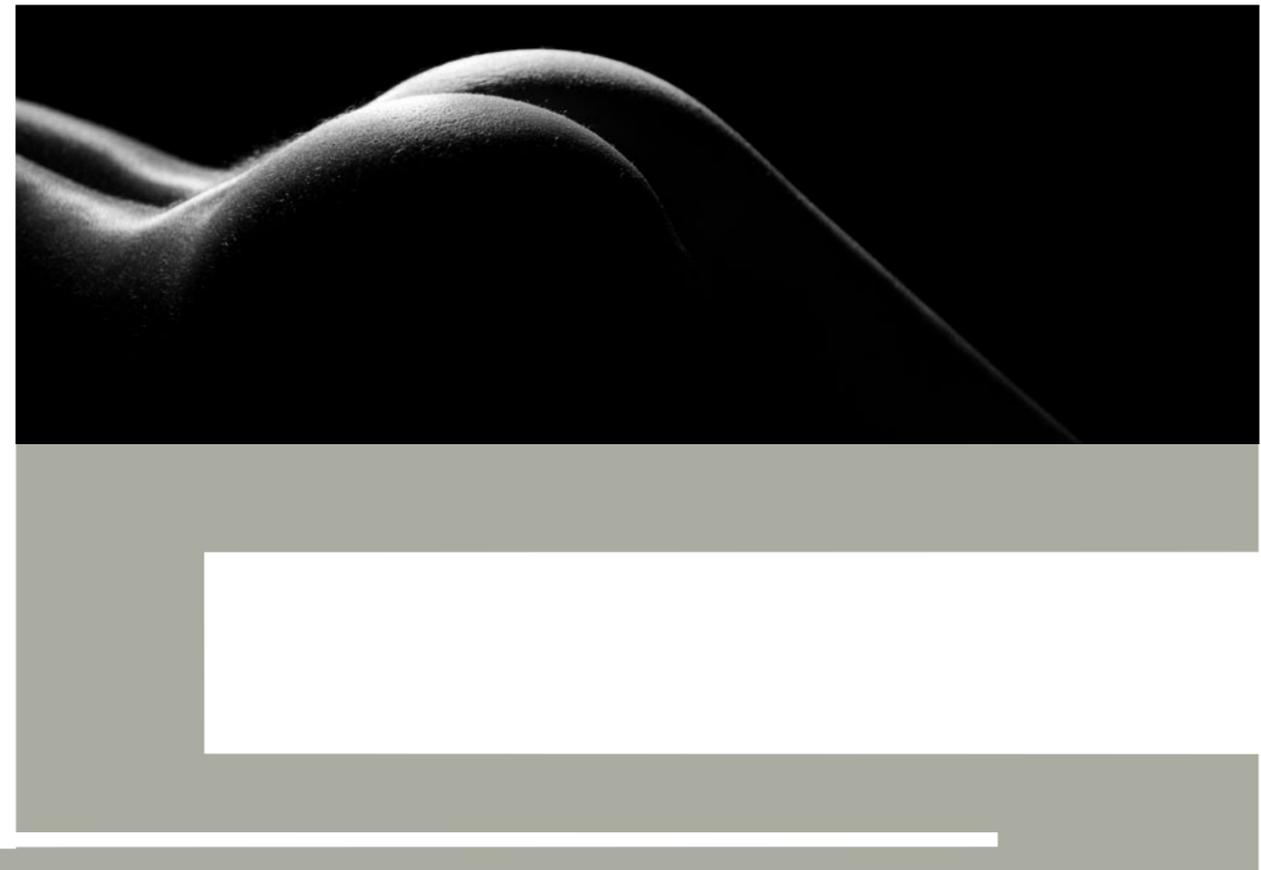


# FOTOKURS 29.04.2012

SEESTYLE ADVERTISING

SEESTYLE **PHOTOGRAPHY**

SEESTYLE MAGAZINE

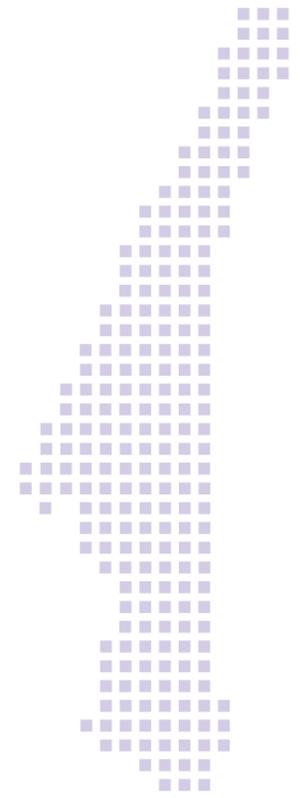


ARCHITEKTUR  
FASHION  
PEOPLE  
STILL  
AKT

- Anfänger

Fotokurs für Einsteiger mit den Seestyle - Fotografen • Studiofotografie mit Profiequipment  
in Starnberg • 120,- €/ Person • jetzt anmelden [www.seestyle-magazin.de](http://www.seestyle-magazin.de)

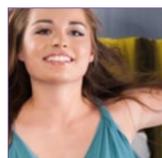
# AUS SICHT N°7 TEN



**08 Editorial**  
**VERSICHERUNGSGESELLSCHAFT**



**10 Nahrung IL**  
**TARTUFO** Essen wie wir es uns wünschen



**16 Hüllen DIE SCHÖNSTEN DINGE** Mode die wir lieben



**28 Nahrung**  
**MODERNISTISCHE KÜCHE** a higher Level of Cooking



**36 Körper** **ASTROLOGIE UND YOGA** Yoga als Erkenntnis



**40 Dinge**  
**PORSCHE** Schwiegervaters Liebling



**46 Hüllen SEE**  
**STYLE** Bademode und Lingerie



**54 Gesundheit**  
**GESUNDHEITS- UND VITALINSTITUT** Medizin und Maibaum



**58 Technik** **DIE MASSMÖBELER** Meisterstücke



**62 Technik**  
**UNITEC** Gewachsen aus einer Idee



**68 Kolumne** **SONJA SCHREIBT** Ohne Eitelkeit



**72 Technik** **BAUMGARTNER UND RATH** Der mit den Zahnärzten tanzt



**76 Reise** **MITNEHMEN KANN MAN NICHTS** I see your eyes



**86 Hüllen** **DEPT. STARNBERG** Das beste Stück



**92 Seele** **ATMEN** Der Weg zu sich selbst

**98 Impressum** **QUELLEN**

## In guten Händen

Die gute Nachricht vorweg: Systeme regulieren sich selbst – hat man nur lange genug Zeit, dies abzuwarten. Da wir allerdings mit einer bescheidenen Lebenserwartung von 80 Jahren aufwarten und die darin erhaltenen aktiven Arbeitsjahre nur etwa 45 Jahre betragen, wird das nötige Sitzfleisch knapp.

Die ersten Banken lassen sich bis ins 2. Jahrhundert v. Chr. nach Mesopotamien zurückverfolgen. Schon damals waren Schecks, Anleihen, Forderungen und Wechsel bekannte Mittel der Wahl.

Einen ersten europäischen Höhepunkt erlebte das Bankwesen im 15. Jahrhundert, unter den venezianischen Kaufleuten. In unseren Gefilden häufte Jakob II. Fugger – besser bekannt als Jakob Fugger der Reiche – ein sagenhaftes Vermögen an.

Obwohl wir uns als eine auf christliche Grundwerte berufende Gesellschaft empfinden, scheint die Gier nach dem großen Geld recht schnell kreative Wege gefunden zu haben. Im Alten Testament wurde noch ein Verbot des Zinsnehmens formuliert. Dies wurde auch in der späteren Kirchengeschichte immer wieder bestätigt - z.B. durch Papst Innozenz III. im zweiten Laterankonzil von 1139. Selbst führende Theologen wie Thomas von Aquin sprachen sich inhaltlich gegen ein Zinsverbot aus. Aber bereits 1545 legalisierte der weltliche Herrscher Heinrich der VIII nach seinem Bruch mit dem Papst die Zinszahlung.

Auch die Geschichte des Antisemitismus und der Judenverfolgungen bis hin zum Holocaust ist eng mit

den finanziellen Verwicklungen von Juden und Christen der jeweiligen Epoche verstrickt.

Mitte des 17. Jahrhunderts entstand parallel zu dem bis dahin schon recht gut ausgebauten Bankwesen das Phänomen der Versicherungen. Nachdem im Jahre 1591 mehrere Hamburger Brauereibetriebe erhebliche Feuerschäden hinnehmen mußten, schlossen sie sich zu einer Interessengemeinschaft zusammen und die erste Versicherung war geboren: Die Hamburger Feuerkasse.

Beide Systeme gediehen bis zum heutigen Tag prächtig und sind prägend für die Grundstrukturen unserer westlichen, modernen Welt. (Zinsnehmung in islamischen und fernöstlichen Kulturen würde hier den ohnehin sehr begrenzten Rahmen sprengen).

Mitunter kommt es zu höchst erstaunlichen Verwicklungen der beiden Phänomene. Als z.B. am 11. September 2001 Al Kaida das Wahrzeichen der westlichen Finanzwelt zum Sturz brachte, brachen nicht nur im allgemeinen die Börsenkurse ein, sondern die der Rückversicherer im besonderen. Erst einige Wochen später wurde realisiert, dass kurz zuvor große Summen auf einen Kursfall der Rückversicherer gesetzt worden waren. Die dabei verdienten hunderte von Millionen Dollar flossen über ein verzweigtes System zurück zu Al Kaida. Eine Dimension, die unsere zeitgenössischen, viel gescholtenen Banker und Manager wie naive Waisenknaben erscheinen läßt.

Eine weitere Verbindung zwischen Bank und Versicherung befindet

sich in unser aller Geldbeutel. Die integrierte Reiserücktrittsversicherung beim Besitz einer Kreditkarte. Wir wären kein lokales Lifestyle Magazin, würden wir nicht unsere Leser aus dem 5 - Seen - Land ernst nehmen und damit fortfahren, für das wir seit der letzten Ausgabe soviel positive Zuschriften erhalten haben: Missstände da aufzuweisen, wo sie uns alle konkret betreffen.

So schildert uns eine Kundin einer Starnberger Bank den Vorfall, bei dem Sie wegen einer Notoperation eine Reise kurzfristig stornieren mußte. Der Vorfall ereignete sich im August und trotz Einreichung aller benötigter Unterlagen – was seit September von der entsprechenden Bank auch bestätigt wurde – ist bis zum heutigen Tag kein Geld eingegangen. Nach mehrmaliger Anfrage kam eine sehr interessante Erklärung. Die Kundin habe zwar eine Kreditkarte dieser Bank, aber die Reiserücktrittsversicherung sei von einem anderen Anbieter und deshalb hätte die Bank damit auch nichts zu tun.

Ich stelle mir die Situation vor, wenn Ihre Bank auf einen gewährten Kredit Ihr Geld von Ihnen zurückfordert und Sie Ihrem Bankier gelassen erklären, sie hätten mit der Sache nichts mehr zu tun, da Sie das Geld weiterverliehen hätten. Der Bankier möchte sich doch direkt mit dem Schuldner in Verbindung setzen.

Ein anderer Leser berichtet von einem Ausflug mit einer gecharterten Yacht, bei dem ihm von der Charterfirma trotz bestehender Vollkaskoversicherung empfohlen wurde, weitere Zusatzversicherun-

gen abzuschließen. Was zunächst befremdlich scheint, wird beim Lesen des Kleingedruckten klarer: Grobe Fahrlässigkeit führt zum Erlöschen des Versicherungsschutzes. Dem würde jeder Vernunftsbürger zustimmen, bis man die Liste der vermeintlichen Fahrlässigkeiten zur Kenntnis nimmt. Dieser mehrere Seiten umfassende Unterpunkt führt das Segeln als solches geradezu ad absurdum. Um sicher zu gehen könnte man allenfalls das Boot von der Kaimauer aus zufrieden beobachten, wie es sich sanft in den Wellen wiegt. (Höhere Gewalten wie Unwetter, Tsunamis etc. wollen wir selbst bei diesem „Kaimauerszenario“ nicht berücksichtigen)

Wir sind uns sicher, wir könnten Bibliotheken füllen mit Ihren persönlichen Bank- und Versicherungserfahrungen und von daher sollten diese zwei kleinen Beispiele exemplarisch ausreichen.

In all der Ohnmacht, in der wir „Einzelne“ diesem übermächtigen Apparat gegenüber stehen, bleibt uns zuletzt nur diese eine Frage: Was ist die Alternative?

Letzten Endes lebt die Bank von unserem Geld (auch wenn die meißten Banker das bis heute nicht kapiert haben). So ärgern sich heute Unternehmer und Selbstständige darüber, dass sie keine Kredite

in den entscheidenden Momente bekommen. (Was allzu oft auch an einer Bewertung des ominösen Unternehmens CREDITREFORM liegt. Dieses private! Unternehmen bewertet Sie und wenn Sie keine freiwilligen Angaben zu Ihrer geschäftlichen Situation machen wollen, gibt es Schätzungen basierend auf Branchenzahlen zu Ihrem Unternehmen ab. Das verrückte ist, dass Banken heute keinerlei Kredite oder Leasingzahlungen gewähren, ohne dieses – ich wiederhole: - private! Unternehmen befragt zu haben. Da hilft Ihnen keine saubere Buchhaltung oder noch so gute Bilanz. Wir haben die Gestapo hinter uns gebracht, die Stasi überlebt, wir haben Orwell gelesen und den Verfassungsschutz dazu gebracht, sich im Bundestag rechtfertigen zu müssen. Creditreform sollten wir also auch noch packen.)

Meine vorsichtige Prognose ist jedoch die: Je mehr Unternehmen in den Augen der Banken nicht kreditwürdig sind, desto weniger Kredite vergeben die Banken und desto weniger verdienen diese Banken durch die Vergabe von Krediten. Schließlich erledigen sich die Banken mit Ihrem Sicherheitsfanatismus also selbst. Wenn die Banken also nicht die Art von Partner darstellen, wie wir sie alle bräuchten, dann kann ich doch nur stark da-

hingehend appellieren, die Banken zu reinen Dienstleister auf Niedrigstniveau zu degradieren (Kontoführung, Überweisung etc.). Das machen Online - Banken einfach am günstigsten und den aufgeblähten Rest brauchen wir nicht mehr.

Bei Versicherungen sollten wir einfach rigoros ausmisten. Wer im Schadenfall – ob Kranken-, Unfall-, Feuer- oder Diebstahlversicherung etc. - die Abwicklung am eigenen Leib erfahren hat, kennt das Martyrium mit unbefriedigendem Ausgang. Man sollte sich tatsächlich überlegen, alle Versicherungen bis auf eine absolute Grundabsicherung zu kündigen. Schauen Sie sich doch mal die Aktienkurse Ihrer Versicherung der letzten 15 Jahre an. Vielleicht wechseln Sie einfach mal die Seite und kaufen sich anstelle der monatlichen Prämien, einfach Aktienanteile?

Wir sind tatsächlich eine Versicherungsgesellschaft geworden. Mehr Mut zu Risiko und Eigenverantwortung würde uns allen ein großes Stück Lebensqualität zurück geben – nicht nur bei unseren Finanzen.

Erfrischen Sie uns und schreiben Sie uns doch mal Ihre schönste Bank- oder Versicherungsstory!

□ Die Seestyle Redaktion



# „ÜBER GESCHMACK LÄSST SICH NICHT DISPUTIEREN“

IMMANUEL KANT



Il Tartufo Starnberg

Es ist die Art zu Essen, wie wir sie uns wünschen: Frisch sollen die Zutaten sein, keine Konservierungsmittel beinhalten und vitamin- und nährstoffreich zubereitet. Was seit Jahren gepredigt wird und Hausfrauen/männer zuweilen die Schweißperlen auf die Stirn treibt, ist für unser aller Großeltern das täglich Brot gewesen. Zuweilen vertrete ich die zugegebener Weise provokante These, dass die meisten unserer Groß- und Urgroßmütter in heutiger Zeit mit Michelinsterne geadelt werden würden.



Jedes Gericht wird einzeln und frisch zubereitet - nicht immer brennend, aber stets mit Leidenschaft

Und so pflegt Salvatore die Kochtradition seiner neapolitanischen Vorfahren. Was läge näher, als die gut gehüteten Familiengeheimnisse zu bewahren und als traditionelle, italienische Gerichte zu servieren? Ich erinnere mich noch an einen Anruf meiner Frau. Der Mittagstisch eines neuen Restaurants hatte sie derart begeistert, dass Sie mir das noch vor Ihrem Feierabend erzählen mußte. Das vermeintlich neue Restaurant hieß Cenacolo und so ganz neu war die Küche damals in Starnberg nicht. Schließlich hatten die Beiden schon jah-

relang zuvor das alte Pförtnerhaus gepachtet. Kurze Zeit nach diesem Anruf war ich bereits Stammgast. Vor einigen Monaten übernahm Toni, Salvatores Sohn das Cenacolo – in guter alter, neapolitanischer Familientradition.

*Carmela und Salvatore hatten die einmalige Chance in Starnbergs bester Lage, das ehemalige Schindler Restaurant zu pachten.*

Vom See sind es nur wenige Meter, hinein in die alt ehrwürdige Maxi-

milianstraße. Im Erdgeschoss der 1894 von Michael Mayr erbauten Villa, mit hölzernem Balkon und Zierbündwerk befindet sich das neue Il Tartufo. Im Sommer lässt es sich herrlich auf der davor liegenden Terrasse verweilen. Schon bald war ich auch Stammgast im neuen Il Tartufo. Mit Carmela kommt man schnell ins Gespräch – es ist diese unkomplizierte italienische Art, die das so einfach macht. Nach einiger Zeit wurde mir eine besondere Ehre zuteil. Als ambitionierter Hobbykoch lud mich Salvatore ein, mit

Rinderfilet in Feigen - Specksauce und Tagesbeilage



ihm gemeinsam zu kochen. Gastronomie ist eine andere Hausnummer als die, die ich zu Hause gewohnt war. Seit ich mich mit kochen beschäftige, ist es mir ein Rätsel wie es möglich ist, in einer Küche, die nicht größer wie meine eigene ist, so viele Gerichte in so kurzer Zeit, in solch einer Qualität zuzubereiten. Als ich frühmor-

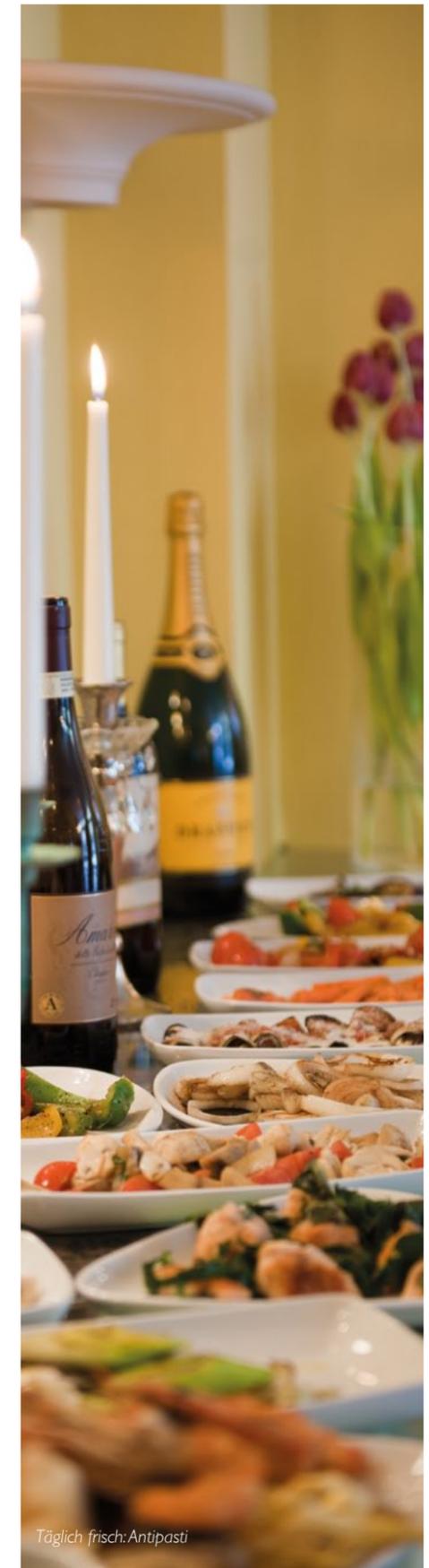
gens eintraf, war Salvatore schon auf dem Großmarkt gewesen. Das tägliche Ritual konnte beginnen.

*Sämtliche Antipasti werden täglich frisch zubereitet.*

Karotten in Öl sautiert, Zucchinistreifen frittiert, ein eigenes Knoblauchöl angesetzt. Es geht weiter

mit Auberginen, Lauch, Kirschtomaten. Auf dem Herd köchelt bereits ein Rinderfond. Beim Gemüse- und Fischfond steige ich mit ein - die brauchen nicht ganz so lange und wir können etwas später damit starten. Salate werden gewaschen und vorbereitet - die Fische sind gerade frisch filetiert worden. Ich lerne, nichts wegzuschmeißen. Je-

des Lebensmittel ist wertvoll. Aus Fischgräten und Flossen wird ein leckerer Fond, der später die Saucebasis der berühmten Spaghetti - Scampi sein wird. Sämtliche Gemüsereste wandern in die Gemüsebrühe. Die Reste des Entrecotes, welches wir am Stück geliefert bekamen und fein säuberlich zurecht schneiden, werden eben-



Täglich frisch: Antipasti



Carmela - Eigentümerin des Il Tartufo

falls Fond oder Sauce. Nudeln werden kurz blanchiert, um kurze Zeit später schnell abrufbar zu sein. Je hochwertiger die Zutaten, desto besser muß die Vorbereitung sein. Obwohl die Küche sehr klein ist, - oder gerade deshalb - hat alles seine Ordnung, seinen festen Platz. Es ist mittlerweile kurz vor 12 Uhr mittags und ich wundere mich, dass wir noch nicht mit dem Kochen im eigentlichen Sinne angefangen haben. Salvatore bleibt gelassen. Es ist alles vorbereitet und darum geht es.

*Wir wollen kein weichgekochtes Gemüse oder seit Stunden warmgehaltenes Essen. Schlechte Qualität gibt es an jeder Ecke.*

Das hier ist das Essen, wie wir es uns wünschen: frisch zubereitet, hochwertige Lebensmittel, ohne Konservierungsstoffe.

Die ersten Bestellungen treffen ein. Alles geht jetzt gleichzeitig. Wir finden überraschend schnell einen Rhythmus. Jede Bestellung wird einzeln zubereitet. Jedem Gast seine Pfanne. Alles genau auf den Punkt. Die Fonds werden in der unglaublichen Hitze der Gasflam-

men zu feinsten Saucen reduziert – alleine für dieses „Wunder“ hat es sich gelohnt zu kommen. Im Leben hätte ich mich nicht getraut, meinen Herd auf voller Stufe, bis zu diesen magischen Sekunden der Umwandlung laufen zu lassen. Während das nächste Menü unmittelbar danach auf den Herd geht, wandert die vorherige Pfanne sofort in die Spülmaschine. Multitasking ist hier kein Begriff, sondern Voraussetzung – und zwar in High Speed. In dieser Küche gibt es kein Maggipulver, keine tiefgefrorenen Fertigprodukte, hier herrscht die pure Kochleidenschaft. Gegen halb drei lehrt sich das Restaurant. Der Mittagstisch ist vorüber und wir kochen uns unsere eigene, verdiente Mahlzeit.

Ich habe jede einzelne Zutat dafür in der Hand gehabt, gewaschen, geputzt, geschnitten und auf den Punkt gegart. Für einen Löffel Sauce brauchen wir die etwa 5 - fache Menge Fond. Die Ravioli hat Salvatore handgemacht – wieder nach einem Rezept seiner Mutter. Schweigend kalkuliere ich die Zutatenliste in meinem Kopf, während ich zufrieden kaue und genieße. Die Gewinnspanne ist verschwindend klein. Carmela klärt mich auf.

Je hochwertiger die Küche, desto geringer die Spanne. So paradox es klingt, ein Döner oder Burger hat das vielfache an Gewinnspanne. Während der Mittagstisch, der mittlerweile in fast jeder Metzgerei angeboten wird, ein bis zwei Euro unter den Gastronomiepreisen liegt, sind die Zutaten dafür wesentlich günstiger und vor allem minderwertiger.

*Was uns fehlt, scheint die Wertschätzung für qualitativ gutes Essen zu sein.*

Aber um unserem deutschen Leistungsdenken gerecht zu werden darf ich versichern: Das beste Preis - Leistungsverhältnis bekommt man mit großem Abstand dort, wo genau so wie im Il Tartufo gekocht wird. Das sollten wir uns bewusst machen, wenn wir mal wieder den vermeintlichen Euro sparen wollen.

Denn um mich zu wiederholen: Das hier ist das Essen, wie wir es uns wünschen - hochwertige Lebensmittel, ohne Konservierungsstoffe, frisch zubereitet!

□ Tobias Vetter

## PERSCH LIMESTONE & WOOD

*Exklusives für Wände und Böden*



Naturstein Holzböden & Parkette Kamingewände  
Leder für Wände und Böden

PERSCH LIMESTONE & WOOD | Söckinger Straße 1 | 82319 Starnberg  
t. 08151.550.83.56 | mail@persch.cc | www.persch.cc

**Photography**

Tobias Vetter

**Models**

Katharina & Nicole

**Location**

Atelier Vetter

**Paintings**

Tobias Vetter

**Outfits**

FEA FASHIONLOFT Starnberg

**Styling**

Svetlana Vetter

„DIE SCHÖNSTEN  
DINGE KOMMEN  
FREIWILLIG NUR ZU DEM,  
DER SIE LIEBT“

JEFF KOONS



Kleid türkis **LIU JO** 205,- €  
 Schuhe **BOSS ORANGE** 249,- €  
 Outfits by **FEA FASHIONLOFT**

Bluse weiß **SPORTMAX** 350,- €  
 Blazer weiß **SPORTMAX** 369,- €  
 Hose weiß **SPORTMAX** 215,- €  
 Schuhe **MARELLA** 195,- €  
 Outfits by **FEA FASHIONLOFT**

Jeans **BOSS ORANGE** 149,- €  
 by **FEA FASHIONLOFT**



Kleid **SPORTMAX** 390,- €  
 Outfits by **FEA FASHIONLOFT**





Kleid **SPORTMAX** 339,- €  
Gürtel **SPORTMAX** 139,- €  
Outfits by **FEA FASHIONLOFT**

Kleid **TWIN SET** 175,- €  
Outfits by **FEA FASHIONLOFT**

• Top **BOSS ORANGE** 179,- €  
• by **FEA FASHIONLOFT**





Tasche **BOSS ORANGE** 579,- €  
by **FEA FASHIONLOFT**



Kleid **SPORTMAX** 325,- €  
Outfits by **FEA FASHIONLOFT**





Stiefel **BOSS ORANGE** 379,- €  
Outfits by **FEA FASHIONLOFT**



Kleid **LIU JO** 179,- €  
Gürtel **MARELLA** 79,- €  
Outfits by **FEA FASHIONLOFT**



.....  
Kleid **SPORTMAX** 390,- €  
Gürtel **SPORTMAX** 139,- €  
Outfits by **FEA FASHIONLOFT**



.....  
Sandale **BOSS ORANGE** 249,- €  
Outfits by **FEA FASHIONLOFT**



Modernistische Küche für ambitionierte Hobbyköche

„I hid

myself in

food!“

Gordon Ramsay

Fotos Tobias Vetter

SEESTYLE

Noch nie zuvor hatte man als ambitionierter Esser eine derart vielfältige Auswahl, an exklusiven Restaurants. Alleine in München finden sich 2 Restaurants, die mit 2 Michelin Sternen ausgezeichnet sind. 9 haben immerhin noch einen Stern und dazu kommen zahlreiche Lokale, die von anderen Institutionen wie z.B. den Gault Millau geehrt wurden. Viele ambitionierte Esser sind mittlerweile auch zu ebenso ambitionierten Hobbyköchen geworden. Diese stehen allerdings vor einem Dilemma:

*Wie kann man die Qualität in seiner eigenen Küche abrufen, die man vom Fremdessen in der gehobenen Gastronomie gewohnt ist?*

Eine solide Kochausbildung besitzen die wenigsten von uns. Und selbst wenn - im Gastronomiebetrieb sind 80 Wochenstunden keine Seltenheit. Das bedeutet Erfahrung und Routine und wie wir wissen, ist das durch nichts zu

SEESTYLE

ersetzen, außer durch sich selbst. Kochsendungen und Bücher gibt es in Hülle und Fülle, jedoch – es bleibt ein fader Beigeschmack. Denn selbst wenn man versucht den Schweinebraten nach zu kochen, wird er nie so gelingen wie gewünscht. Wie man stattdessen einen Rinderbraten zubereitet, hat man deshalb auch nicht gelernt. Das liegt vor allem daran, dass ein breites Grundverständnis über das Kochen an sich fehlt. Das wäre nicht ganz so schlimm, wenn die publizierten Rezepte sich nicht an Unpräzisionen geradezu über-

rierte, die das Kochen als solches revolutionieren sollte. Vielen haben schon einmal von einer „molekularen Küche“ gehört. Darum ranken sich viele Vorstellungen und Mythen. Um es profan zu sagen, wenn kochendes Wasser verdampft, ist das ein Prozess auf molekularer Ebene. Doch der Ansatz, Kochvorgänge wissenschaftlich zu untersuchen und tatsächlich zu verstehen, was beim Kochen, Sautieren, Blanchieren, Frittieren, Garen etc. tatsächlich passiert, öffnete neue Horizonte. Als „el Bulli“ Jahre später zum besten Restaurant der Welt

hatte natürlich nicht alles alleine erfunden. Einige Methoden wurden auch adaptiert. Das Patent auf eine Druckfriteuse z.B. geht auf Kentucky Fried Chicken zurück – auch nicht gerade ein Gourmettempel. Nicht alle Geräte sind für Sie als Hobbykoch notwendig bzw. sinnvoll. Eine Zentrifuge zum Beispiel mit entsprechendem Fassungsvermögen kann schnell über 30.000,-€ kosten.

*Wir widmen uns den Geräten, die Ihre eigene Küche revolutionieren werden und vom Budget im Rahmen bleiben.*

gänge werden auf ein Minimum reduziert. Aromen und Vitamine bleiben voll erhalten. Es gibt so gut wie keinen Gewichtsverlust mehr. Fleisch, Fisch und Gemüse lassen sich alleine durch die Temperatur des Wasserbades mit absoluter Präzision auf die gewünschte Kerntemperatur (Temperatur in der Mitte des Gargutes) bringen. Das heißt, nie wieder zu blutig, zu durch, zu zäh, verkocht oder zu trocken. Wir benutzen in unserer Versuchsküche einen Profikammervakuierer der Firma Komet. Der Kammervakuierer hat den

spielt die Lebensmittelhygiene und die Keimreduzierung beim Garen eine entscheidende Rolle. Um vor Keimen sicher zu sein, ist die Kontrolle der Temperatur elementar: PID geregelte Temperierer halten die Zieltemperatur auf  $\pm 0,5^\circ\text{C}$  genau. Nur so ist Lebensmittelsicherheit gewährleistet, da sich Bakterien und Viren in einem Bereich von  $-0,5^\circ\text{C}$  - ca.  $54^\circ\text{C}$  vermehren können.

Bei sofortigem Verzehr ist das noch nicht so ausschlaggebend. Das Sous Vide Verfahren bietet sich jedoch geradezu da an, wo große Men-

*Das Durchgaren von Schweinefleisch ist einer von vielen Mythen zum Thema Lebensmittelsicherheit.*

Keime sitzen auf der Oberfläche von Lebensmitteln und kein Keim der Welt ist in der Lage, in Muskelgewebe einzudringen. Von daher ist ein Durchgaren weder aus geschmacklicher noch aus gesundheitlicher Sicht sinnvoll. Das Durchgaren von Fleisch hängt historisch gesehen vielmehr mit der Gefahr von Trichinose zusammen (Fadenwurm/ dessen Larven). In



Pariieren &amp; Portionieren



In Vakuumbutel packen



Vakuuieren



Temperieren



Pacosieren - zerkleinern



Pasieren in ISI Whip



hier Spinat aus dem Pacojet



Alles Sous Vide + Spinat aus Paco Jet &amp; ISI Whip

bieten würden. Wieviel Grad ist „mittlere Hitze“, wieviel Gramm eine „Prise“ und was konkret bedeutet „abschmecken“? Wenn Rezepte analytisch aufgebaut wären, so könnte man auch ohne Grundwissen vernünftige Ergebnisse erzielen. Die meisten Autoren setzen allerdings gerade das voraus, was man als Hobbykoch eben nicht hat: Erfahrung und Routine.

So ist die Kochfrustration vorprogrammiert.

*Ich möchte Ihnen einige Wege aufzeigen, Ihr Kochniveau auf einen neuen Level zu heben.*

Als 1984 Ferran Adria als „Chef de Partie“ im spanischen „el Bulli“ angestellt wurde, begann eine Kar-

rière, die das Kochen als solches revolutionieren sollte. Gewählt wurde, glich denn die Küche auch viel mehr einem Chemielabor, als einer uns bekannten Küche. Ferran Adria experimentierte mit Zentrifugen, Hochleistungsfräsen, Vakuumrotationsverdampfer, flüssigem Stickstoff, Schockgefrierer, Vakuumpumpen und vielem mehr. Die Resultate waren auf einem derart kompromisslosen Niveau, dass sich die Fachwelt über deren Einzigartigkeit einig war. Köche aus aller Welt pilgerten geradezu in das kleine catalanische Dorf, um sich mit eigenen Augen und Gaumen zu überzeugen.

Die bewährtesten Verfahren fanden rasche Verbreitung. Einige Gerätschaften gehören heute zur absoluten Standardausrüstung der Spitzgastronomie. Ferran Adria

Vielleicht haben sie zuvor schon einmal von „sous vide“ gehört. 1974 entdeckte Georges Pralus, dass das Einwickeln einer Foie gras in mehrere Lagen Plastikfolie, den Gewichtsverlust beim Erhitzen von etwa 40% auf gerade mal 5% reduzierte. Heute benutzen wir spezielle Lebensmittelbeutel dafür und setzen Sie unter Vakuum. Anschließend wird die Zutat im vakuumierten Beutel in ein temperiertes Wasserbad gegeben. Wann immer Sie ein unglaublich zartes Stück Fleisch verkostigt haben, würde ich wetten, dass es „sous vide“ zubereitet wurde. Das Vakuum und die niedrige Gartemperatur sorgen dafür, dass kein Wasser aus dem Gewebe austreten kann. Schädliche Oxidationsvor-

Vorteil, dass sich auch Flüssigkeiten vakuumieren lassen. So können sie Fleisch oder Fisch auch marinieren. Ganz nebenbei lassen sich natürlich auch alle Lebensmittel, die Sie normalerweise im Kühlschrank offen aufbewahren, vakuumieren. Das Fehlen von Sauerstoff unterbindet das schädliche Oxidieren. Lebensmittel bleiben wesentlich länger haltbar und verfärben sich nicht. Die günstigste Methode eines temperierten Wasserbeckens ist ein Topf mit einem Thermometer. Ich möchte allerdings davon abraten und einen Temperierer mit PID Steuerung empfehlen. In unserer Versuchsküche benutzen wir einen Gourmet Thermalisierer der Firma Domnick. Da bei niedriger Temperatur gegart wird,

gen vorbereitet werden müssen. Alle zubereiteten Speisen sind nach entsprechender Keimreduktion/ Pasteurisierung bis zu 3 Wochen bei etwa  $3^\circ\text{C}$  haltbar. Durch die niedrigen Gartemperaturen müssen Temperatur und Pasteurierungszeiten genau kontrolliert werden. Auch hier helfen präzise Tabellen.

Das Thema Keime, Bakterien, Viren, Würmer ist berüchtigt für die vielerlei falschen Informationen, die darüber im Umlauf sind. Erst vor einer Woche war sowohl im Spiegel, als auch im Fokus zu lesen, dass sich im deutschen Handel Schweinefleisch im Umlauf befindet, was mit pathogenen Keimen befallen ist. Die Lösung wäre, Schweinefleisch immer komplett durch zu garen.

Deutschland wird das Fleisch allerdings von den Gesundheitsbehörden diesbezüglich untersucht, bevor es in den Handel gelangt. In den USA wird dieses Problem durch Schockgefrieren auf  $-40^\circ$  beseitigt - selbst bei Fleisch, was anschließend als Frischware in den Handel kommt. Vorsicht ist allerdings bei jeglicher Art von Wildfleisch geboten. Hierfür ist die Lebensmittelüberwachung nicht zuständig und gerade bei Wild tritt Trichinose gehäuft auf.

Wer beim Sous Vide garen besonders sicher gehen will, kann Zutaten kurz blanchieren (5 - 10 Sek. in kochendes Wasser tauchen und mit Eiswasser abschrecken). Generell sollten Sie anstelle von Baum-

wollhandtüchern auf Papiertücher umsteigen. Der Küchenschwamm wird idealerweise täglich gewechselt. Studien zufolge kommen über 90% der pathogenen Keime auf Lebensmittel von Fäkalien. Das heißt, wir haben es mit einer äußeren Verunreinigung zu tun und die Betonung des Händewaschens kann nicht genug wiederholt werden. Denken Sie daran, wenn Sie Ihr Schweinesteak durchgaren und die Tomaten dazu ungewaschen essen. Wer zu Paranoia neigt, rate ich ab entsprechende Fachliteratur dazu zu lesen. Einen interessanten Überblick findet man z.B. in „Modernist Cuisine“ des Taschen Verlages.

Da viele Esser selbstverständlicher Weise nicht auf eine leckere, braune Kruste verzichten wollen, muß man sich bei der Sous Vide Zubereitung etwas einfallen lassen. Die sogenannten Maillardreaktionen, die für die vielen Aromen bei der Krustenbildung verantwortlich sind, finden erst bei Temperaturen deutlich jenseits jeden Temperierers statt. Eine der brachialsten und zugleich effektivsten Methoden ist der Einsatz einer Lötlampe bzw. Schweißbrenners. Besonders sind MAPP - Gase geeignet, da sie

heißer und beinahe geschmacksneutral verbrennen. Je schneller man es schafft die Oberfläche z.B. eines Steaks zu bräunen, desto weniger leiden die Fleischschichten darunter. Eine Pfanne, die so stark erhitzt ist, dass darin befindliches Pflanzenöl zu rauchen beginnt, ist ebenfalls bestens geeignet. Vor allem dann, wenn man noch eine Sauce ansetzen will. Für Entenhaut oder Fischfilets ist die Lötlampe wiederum besser. Besonders gut ist sie natürlich auch überall dort, wo herkömmliche Methoden versagen, z.B. zwischen den Schenkeln beim Hähnchen. In unserer Versuchsküche verwenden wir zum Bräunen eine MAPP Lötlampe von Rothenberger.

Eine andere, interessante Erfindung ist der Paco Jet. Eine Hochleistungsfräse aus der Schweiz. Alle mir persönlich bekannten Spitzenrestaurants haben dieses unscheinbare Teil in Ihrer Küche stehen. Die Grundidee ist simpel: In einem Edelstahlbecher werden Zutaten auf - 20° gefroren und können in beliebiger Menge unter Hochdruck aufgefrostet werden. Hört sich komisch an? - Fühlt sich auf der Zunge unglaublich an!

Partikel werden bei diesem Verfahren so fein zerkleinert, dass sich das Ergebnis als Flüssigkeit präsentiert, sobald es aufgetaut ist. Sie können mit diesem Gerät die zärtlichsten Eiscremes und Sorbets zubereiten. Oder sie pulverisieren Ihre Zutaten, z.B. Mozzarellapulver a la Adria Ferran. Saucen und Farcen sind kein Problem. Bei einem Versuch haben wir ganze Gambas mit Schale gefroren und für eine Sauce aufgefrostet (In der Schale sitzt schließlich guter Geschmack). Das Ergebnis war eine cremige Sauce! Während normalerweise Eiscreme in Ihrer Gefriertruhe steinhart wird – es sei denn Sie vermeiden das mit Weichmacher und Konservierungsstoffen – haben Sie immer frisches Eis, mit besten Zutaten.

*Sie können Suppen, Saucen, Eiscremes und komplizierte Farcen vorbereiten und über Monate hinweg, in Sekundenschnelle, abrufen.*

Ich habe z.B. eine knallgelbe Paprikasauce und eine tiefgrüne Spinatsauce in den Edelstahlbechern. Ein Filetsteak wird mit jeweils einem Kaffeelöffel der beiden Essenzen garniert. Man würde wahnsinnig

werden, würde man das jedes Mal für seine 3-4 Steaks neu zubereiten.

Aber genau diese pacosierte Essenz hebt das Steak auf Ihren nächsten Level (Vor allem wenn das Steak noch sous – vide gegart wurde). Für noch feinere Essenzen fräsen Sie einen Becher auf und lassen ihn erneut gefrieren. Das in den Zutaten gebundene Wasser bildet beim Gefrieren große Eiskristalle, die um so größer sind, je langsamer etwas gefriert (Normalerweise wollen wir beim Einfrieren genau das Gegenteil: kleine Eiskristalle, die das Gewebe nicht zerstören. Deshalb gibt es Schockgefrierer. Je kürzer die Einfrierzeit, desto weniger Zeit haben die Kristalle zu wachsen). Je größer die Eiskristalle also sind, desto feiner kann der Paco Jet sie nun zerkleinern. Ihr Küchenmixer ist ein grobmotorisches Spielzeug dagegen.

*Eine raffiniertes und vor allem sehr günstiges Küchentool ist ein Sahnesyphon.*

Ein Behälter, ( vorzugsweise aus Edelstahl wie ISI Gourmet Whip) der mit einer Kartusche unter Druck gesetzt wird. Die Kartu-

schen gibt es als Stickstoffdioxid (besser bekannt als Sahnekapseln) oder Kohlendioxid. Die Aufgabe des N2O ist es, in der Flasche einen so hohen Druck zu erzeugen, dass deren Inhalt als Schaummasse durch die austauschbaren Düsen nach außen gepresst wird. Das ist die Grundlage aller raffinierten Schäume, die man sowohl für Suppen, Espumas, Vorspeisen, Kanapees und sämtliche Süßspeisen verwenden kann. Die Flaschen kann man morgens vorbereiten und im Kühlschrank bis zum Servieren kühlen. Warme Schäume werden im Wasserbad auf Temperatur gehalten. In Kombination mit einem Paco Jet können Sie ohne das etwas mühsame Passieren, ihren Schäumen freien Lauf lassen. Die Möglichkeiten sind grenzenlos.

Zum Abschluss möchte ich noch einige sehr simple Tipps geben, die Ihnen die Arbeit erleichtern und die Qualität verbessern können. Arbeiten Sie mit stark vorgewärmten Tellern. Wenn kein passendes Gerät zur Hand - einfach ab in den Backofen. Sie haben mehr Zeit beim Anrichten und gerade Sous Vide gegartes ist von vornherein nicht so heiß, wie man es von tra-



Messetermine:  
Internorga, Hamburg  
09.03. – 14.03.2012

STEFAN MARQUARD  
KREATIV ANDERS

## GAREN UNTER VAKUUM.

SOUS-VIDE – FÜR HÖCHSTE ANSPRÜCHE IN DER GENIESSERKÜCHE.

- Stets identischer Garpunkt, Geschmacksintensivierung
- Geringer Garverlust, hohe Rentabilität
- Lange Haltbarkeit ohne Geschmacksveränderung, Austrocknung und Farbveränderung
- Stressfreies Handling während des Service
- Effiziente Arbeitsweise



Bis zu 2 kg Produkt verpacken.

GOURMET SAVER  
Vakuuieren

1.099,- €  
inkl. MwSt.

EMILY  
Gourmet-  
Thermalisierer

830,- €  
inkl. MwSt.

6 Ltr. Wasserbad –  
1/3 Gastronorm.



Zu jeder Bestellung erhalten Sie gratis unser Sous-Vide Grundkochbuch. Einfach im Domnick-Shop den Gutscheincode „Sous-Vide2012“ eingeben. Nur bis 31.03.2012. Nur so lange der Vorrat reicht.

**KOMET**  
GERMANY  
Domnick

KOMET MASCHINENFABRIK GMBH  
www.vakuumpacken.de  
www.gourmet-thermalisierer.de



**Sous Vide Thermalisierer Ariane** 1700,- € **Kammervakuuierer Komet Vacuboy** ca 3000,- €  
KOMET Maschinenfabrik GmbH  
www.vakuumpacken.de



**Löt- und Schweißtechnik** von  
Rothenberger Group  
www.rothenberger.com  
50,- bis 70,- €



**Pacojet**  
Powerlux Vertriebs GmbH  
www.pacojet.de  
ab ca. 3600,- €



**ISI Gourmet Whip PLUS 0,5l**  
Vertrieb ISI Deutschland  
www.isideutschland.de  
ab 70,- €



ditionell Zubereitetem gewohnt ist.

Bereiten Sie sich, am besten im Dampfkochtopf, einmal im Monat Fonds zu - z.B. ein Rinder-, ein Fisch-, einen Gemüse- und einen Hühnerfond. Wenn Sie die Fonds in 0,3 l Portionen einfrieren, haben Sie für alles was Sie zubereiten die perfekte Saucenbasis. Geben Sie diese Fonds auch dazu, wenn Sie einfach nur Gemüse garen oder eine Sauce für Pasta machen. Ihr Essen wird um Welten besser. Außerdem haben Sie so immer die optimale Grundlage für schmackhafte Suppen zur Hand. Im Pacojet können Sie die exotischsten Suppengrundlagen kreieren, die dann mit Ihren Fonds entsprechend aufbereitet werden.

Schalten Sie Ihre Kühlschranktemperatur so niedrig wie möglich. Im Idealfall bei etwa 2°. Die Haltbarkeit Ihrer Lebensmittel verlängert sich um ein Vielfaches. Das Wachstum von Bakterien ist bei einer



Hier wird u.a. Sous Vide gekocht: Thomas Reichl, Küchenchef im Kranzbach

Kühlschranktemperatur von 7° signifikant höher als bei 2°. Wenn Sie es sich leisten wollen, ist ein 2. Kühlschrank empfehlenswert. Ihrem Champagner bekommen die 2° nämlich weniger gut und anstatt einem saftigen Plopp hören Sie beim Öffnen ein schales Nichts. Idealerweise hat einer der beiden

Kühlschränke einen Eiswürfelbereiter. Alles was Sous Vide zubereitet und nicht direkt verspeist wird, muß im Eiswasserbad abgekühlt werden.

Wenn Sie Fleisch oder andere wertvolle Lebensmittel einfrieren, sollten Sie diese Schockgefrieren. Haushaltsübliche Gefriertruhen sind nämlich eigentlich nur dazu geeignet, Gefrorenes bei -20°C aufzubewahren, aber nicht, Lebensmittel zu gefrieren. Der Abkühlprozess dauert so lange, dass das Wasser im Gewebe genügend Zeit hat so große Kristalle auszubilden, dass Zellen platzen und Struktur zerstört wird. Die wieder aufgetauten Trauerspiele sind hinreichend bekannt. In der Gastronomie kommen deshalb Schockgefrierer zum Einsatz. Je schneller der Einfrierprozess, desto feiner die Eiskristalle. Fügen Sie einfach Ihrem Eiswürfelbad Kochsalz hinzu, so dass im Idealfall eine 23%ige Lake entsteht. In diesem Gemisch entsteht eine Temperatur von -21°. Darin



Ein Teil der Seestyle Versuchsküche

können Sie alles, was sich idealerweise in einem Vakuumbbeutel befindet, unter Rühren beinahe Schockgefrieren.

Benutzen Sie beim Sous Vide Verfahren nur hochwertige Lebensmittelbeutel aus Polyethylen oder Polypropylen. Günstigere Beutel/Behälter aus Polyvinylchlorid oder Polycarbonat stehen im Verdacht, schädliche Weichmacher, besonders bei Kontakt mit fetthaltigen Speisen, frei zu setzen. Diese Beutel sind nur geringfügig teurer, aber für die Lebensmittelhandhabung bedenkenlos einzusetzen.

Im Laufe meiner Recherche bin ich über viel gute und viel schlechte Literatur gestolpert. Lassen Sie uns auf die Gute konzentrieren. Es gibt eine Buchreihe, die alles in den Schatten stellt, was ich bis zu diesem Zeitpunkt gesehen hatte. „**Modernist Cuisine**“ aus dem Taschen Verlag. Der stolze Preis von 399,- € scheint gewaltig. Ich verspreche, Sie werden die Investition nicht bereuen. Ein monumentales Meisterwerk, dessen inhaltlicher, fotografischer und ästhetischer Aufwand seines Gleichen sucht. Präzise Tabellen und Rezepte. Verweise auf aktuelle Studien. Einen hervorragenden Überblick über alle Kochtechniken, Lebensmittelsicherheit und Erklärung über die Beschaffenheit der Rohmaterialien. Ein MUSS für jeden ambitionierten Koch.

„**Sous Vide**“ von Heiko Antoniewicz aus dem Matthes Verlag für 69,90 €. Ein tolles Buch mit machbaren Rezepten. Zu Beginn findet sich eine ausführliche Erklärung über das Sous Vide Verfahren. Tabellen und wertvolle Tipps finden sich ebenso. Dem ein oder anderen

mögen manche Zutaten zu exotisch sein. Trotzdem funktionieren alle Sachen auch in leicht reduzierter oder vereinfachter Form. Wer sich Sous Vide Geräte zulegt, sollte sich in jedem Fall dieses Werk anschaffen.

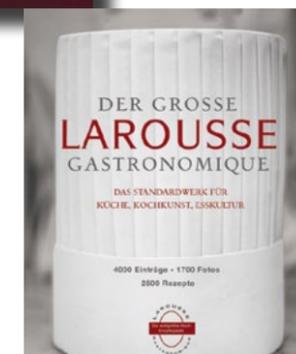
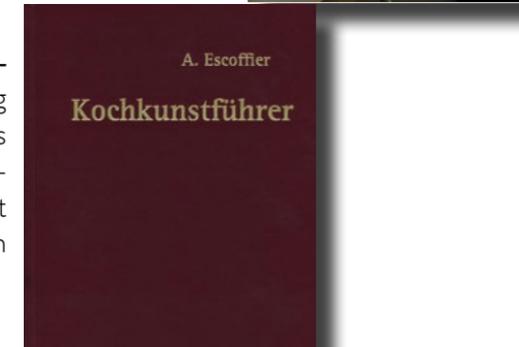
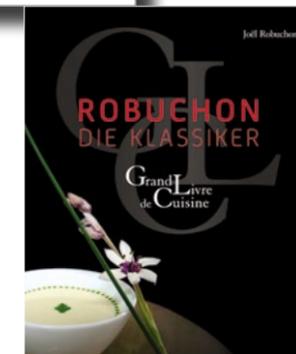
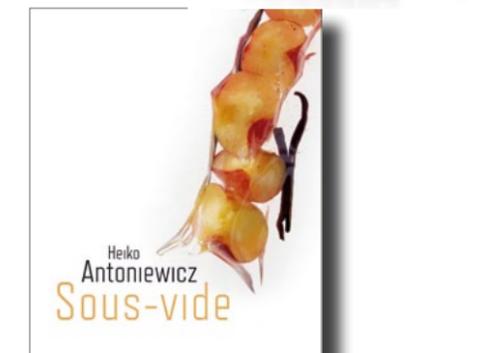
„**Robuchon - Die Klassiker**“ aus dem Matthes Verlag für 98,- €. Die besten Rezepte von Joël Robuchon. Eine Huldigung an diesen Meisterkoch und eine Auswahl seiner besten Rezepte. Teilweise mit fotografisch dokumentierten Schritt für Schritt Anleitungen.

„**Kochkunstführer**“ von Auguste Escoffier aus dem Fachbuchverlag Pflanzeberg für 63,00 €. Das erste große Kochbuch der französischen Küche. Hat mit der modernistischen Küche natürlich insofern zu tun, als dass es die absolute Grundlage bildet, von all dessen, was sich uns heute alles bietet. Für Generationen von Spitzenköchen galt Escoffier als Pflichtlektüre. Auch wir können nur lesen, lernen und staunen.

„**Der grosse Larousse Gastronomique**“ aus dem Christian Verlag für 118,- €. Dieses Buch gilt als Standardwerk für Küche, Kochkunst und Esskultur. Und das nicht ohne Grund. Mit Sicherheit jeden Euro wert.

Zu den von uns vorgestellten Geräten erhalten Sie übrigens Rezeptbücher direkt von den Herstellern. In Kürze wird ein Buch über Schäume und Espumas erscheinen, das aber leider bei Redaktionsschluss noch nicht vorlag.

□ Tobias Vetter





Astrologie und Yoga

# „YOU JUST CAN'T LIVE IN THAT NEGATIVE WAY MAKE WAY FOR THE POSITIVE DAY“

BOB MARLEY

Astrologie ist wie Yoga eine uralte Wissenschaft. Sie kommt aus Mesopotamien, dem heutigen Irak, und wurde in allen alten Hochkulturen gepflegt. Bei den Ägyptern war Astrologie Staatsreligion. Schon die Griechen beschäftigten sich mit der Deutung von Horoskopen und die Römer prägten Münzen mit dem Sternzeichen des jeweiligen Herrschers. Wer also sein Horoskop kennt, der weiß konstruktiv mit seinen Anlagen umzugehen und seine Potentiale fruchtbar zu machen. Menschen sind – astrologisch gesehen – „geprägte Form, die lebend sich entwickelt“ (Goethe). Wer so an sich arbeitet, wird auch mit Widerständen besser umgehen. Er kann sich in ungünstigen Situationen zurückhalten und damit Schwierigkeiten vermeiden. „Ein jegliches hat seine Zeit, und alles Vorhaben unter dem Himmel hat seine Stunde (...) Man mühe sich ab, wie man

will, so hat man keinen Gewinn davon“, sagt der Prediger Salomo in der Bibel. Mit anderen Worten. Wenn wir den falschen Zeitpunkt wählen oder falsch vorgehen, nützen all unsere Bemühungen nichts. Deshalb ist es besonders sinnvoll, Astrologie und Yoga miteinander zu verbinden. Wenn man sich sein Horoskop betrachtet wird einem klar, warum man sich mit bestimmten Übungen schwer tut, während einem andere von Natur aus leicht

fallen. So kann man seine Übungen so ausrichten, dass sie Schwächen ausgleichen und Potentiale entwickeln. Hat jemand zum Beispiel eine starke Planetenbesetzung im Widder oder im Skorpion, so ist er in der Regel selbstbewusst und dominant. Übungen, die Hingabe und eine gewisse Demut erfordern, wie zum Beispiel „Die Stellung des Kindes“ können für genau diese Person Herausforderung und Bereicherung zugleich sein. Wer zum Beispiel überaus diszipliniert und verantwortungsvoll ist wie ein Steinbock- oder Jungfrau-geprägter Mensch, dem tun Meditationen gut, die ihm helfen, innerlich loszulassen und dadurch lockerer zu werden. Denn das Leben ist ein Spiel und wir sind die Schauspieler auf der Bühne des Lebens. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist das so genannte sechste Haus im individuellen Horoskop. Dieser Abschnitt im Horoskop beschäftigt sich mit





**Sonja Schön's** Expertise und Passion gibt sie ebenfalls in Astrologie und Wellness Seminaren, in Hotels und Kreuzfahrten, sowie auf Astrologie-, Kunst- und Genussreisen weiter.

der Gesundheit und zeigt individuelle Schwachstellen auf. Wer das 6. Haus im Tierkreiszeichen des Widder hat, muss sich um seinen Kopf kümmern. Oft haben diese Menschen Kopfschmerzen oder Tinnitus. Dem Stier werden der Nacken und der Hals zugeordnet. „Zwillinge“ reagieren mit Bronchien, Lungen, Schultern und Arme. Der Krebs hat mit der Brust und dem Magen zu tun. Der „Löwe“ steht für das Herz und den Blutkreislauf, die „Jungfrau“ für den Verdauungstrakt und die „Waage“ für die Nieren und den Wasserhaushalt des Körpers. Dem Skorpion unterliegen die Genitalien und der Darm. Der Schütze herrscht über Hüften, Oberschenkel und Gesäß, der Steinbock über die Knie und die Knochen, Wassermann über Waden, Venen und Nerven. Für die Füße sind die „Fische“ zuständig. Ziel der Yogapraxis ist es deshalb, anhand des individuellen Horoskops die Übungen auszusuchen, die diese Bereiche stärken, flexibilisieren und entspannen. Dazu gehören auch die richtigen ayurvedischen Maßnahmen wie zum Beispiel Massagen, Stirngüsse, Körperpflege und Ernährung. „Gesundheit ist nicht alles“, so Arthur Schopenhauer, „aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“

#### Astrologie, Yoga und die vier Elemente

Alles Sein basiert auf den vier Grundelementen Feuer, Wasser, Luft und Erde. Vordenker dieser Lehre waren Thales von Milet, Heraklit, Empedokles, Platon und Aristoteles. Aber auch in den heiligen Schriften Indiens, im Srimad-Bhaga-

vataam heißt es, dass alles aus dem göttlichen Urzustand kommt und einst wieder in ihn zurückkehren wird. Deshalb finden wir in jedem Lebewesen und in jedem Teil der Natur die vier Elemente, die alles durchdringen und gestalten. Die Vielfalt der Formen kommt nur durch ihre unterschiedliche Zusammensetzung zustande, aber letztlich ist alles eins. Und so ist es auch zu verstehen, wenn die Elemente zu jeder Erscheinungsweise der Natur in Beziehung gesetzt werden: zu den vier Jahreszeiten, den vier Tageszeiten und zu den vier Himmelsrichtungen.

*In der Astrologie sind die vier Elemente in unserem individuellen Horoskop vertreten und beeinflussen unser Denken, Fühlen und Handeln.*

So gelten Widder, Löwe und Schütze als Feuerzeichen, Krebs, Skorpione und Fische als Wasserzeichen, Stier, Jungfrau und Steinbock als Erdzeichen und Wassermann, Zwillinge und Waage als Luftzeichen. Wie stark ein Mensch die Eigenschaften eines Elements in sich trägt, hängt nach astrologischer Auffassung aber nicht davon ab, in welchem Zeichen er geboren wurde, sondern davon, wie viele Planeten insgesamt im Horoskop im Zeichen des jeweiligen Elementes stehen. Das bedeutet, dass jemand, der in einem Wasserzeichen wie Krebs, Fische oder Skorpion geboren wurde, durchaus ein „erdbe-tonter Typ“ sein kann und umgekehrt. So kann ein Erdzeichen wie zum Beispiel Stier, Jungfrau oder Steinbock auch „nah am Wasser gebaut sein“, Eigenschaften eines „Luftikus“ besitzen oder „Feuer

unter dem Hintern haben“. Feuerbetonte Menschen sprühen nämlich vor Temperament und lassen sich kaum bremsen, wenn sie entflammen. Sie sind sehr leidenschaftlich und haben einen ausgeprägten Drang nach oben. Erdtypen sind realistisch und praktisch, sie streben nach Dauer, Stabilität und materielle Sicherheit. Geduld und eine ordentliche Portion Lebensweisheit sind ihre Stärken. Lufttypen sind geistig rege, haben viele Ideen und Visionen. Sie tauschen sich gerne mit anderen aus. Freiheit, Mobilität, Geselligkeit und Unabhängigkeit sind ihnen wichtig. Wasserbetonte Menschen sind eher passiv und werden vom Unbewussten geleitet. Sinne und Gefühle stehen im Mittelpunkt und machen sie zu sensiblen Männern und Frauen mit einem Hang zum Mystischen. Geübt wird beim Yoga daher immer das Element, das im Geburtshoroskop am wenigsten vertreten ist, um es besser zu entwickeln. Wer zu wenig Feuer hat, sollte sich deshalb mit dynamischen Übungen und hitzeerzeugenden Asanas wie zum Beispiel Rückbeugen und Feueratmung beschäftigen. Bei wenig Wasser sind sanftes Üben und Asanas, die die Emotionen zum Fließen bringen, wie zum Beispiel der Fisch angesagt. Wer Luft aktiveren möchte, sollte viel Pranayama machen. Bei einem Mangel an Erde ist das Üben unter freiem Himmel und in der Natur sehr wichtig. Es hilft, sich zu orientieren und zu regenerieren, und gibt Kraft und Schutz. So kann man das fehlende Element optimal aktivieren und in sein Übungsprogramm sinnvoll integrieren.

- Catharina Niggemeier
- Sonja Schön



#### Verlosung

Gewinnen Sie 5 individuelle Horoskopberatungen mit Sonja Schön im Wert von 150,- €

info@seestyle-magazin.de

” YOU  
 DON`T BURN OUT  
 FROM GOING

TOO FAST.

You BURN OUT

Fotos Tobias Vetter

FROM

GOING TOO SLOW

AND GETTING

BORED“

Cliff Burton

Porsche Zentrum 5 Seen



*... for dirty boys & girls*

*Porsche Carrera S*

*400 PS*

*6 Zylinder*

*3800 ccm*

*ab 100.000,- €*

*... so what?*

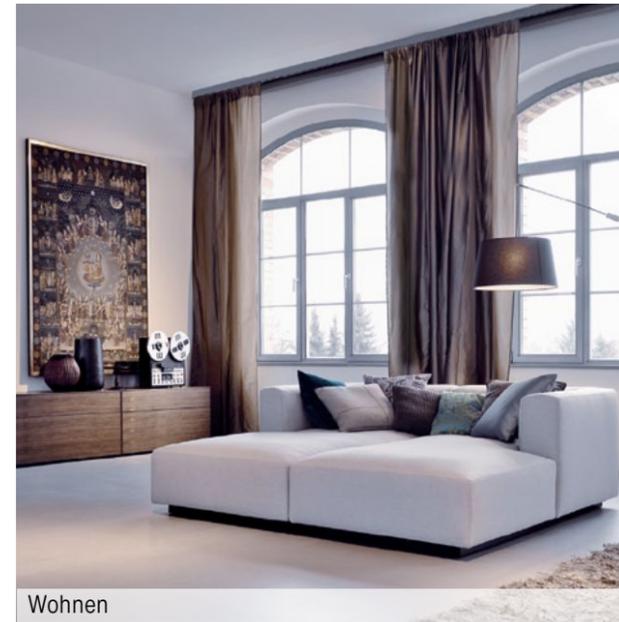




Wohnen



Arbeiten



Wohnen



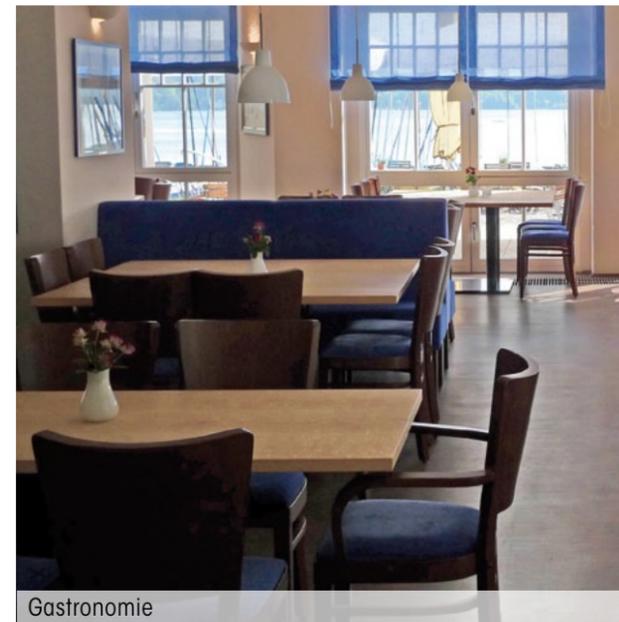
Arbeiten



Gastronomie



Hotel



Gastronomie



Hotel

## INNENARCHITEKTUR

Kompetente Beratung und individuelle, ganzheitliche Planung mit einem hohen Maß an persönlichem Engagement zur Schaffung einzigartiger Wohlfühlmomente für anspruchsvolle und bewusste Menschen. Dies ist unser Anspruch seit 19 Jahren, so Christoph Junker, Geschäftsführer von Objekt Consult Interior. Über 300 private wie gewerbliche Großobjekte, die in Deutschland, Österreich, Schweiz, Spanien und den USA in den Bereichen Wohnen, Arbeiten, Gastronomie und Hotel ausgeführt wurden, stehen für unsere Erfahrung, Innovation und Professionalität.

## IHRE LÖSUNG

In den großzügigen Ausstellungsräumen von Objekt Consult Interior finden Sie Ideen und Konzepte, man erlebt und fühlt Visionen. Nachhaltiges Planen und eine präzise Ausführung mit international anerkannten Möbelkollektionen sind ein weiterer Garant für Ihr neues individuelles Einrichtungskonzept. Sie haben den Wunsch nach Veränderung: Das Team von Objekt Consult Interior steht Ihnen mit Ideen und viel Einfühlungsvermögen zu Verfügung. Wir freuen uns auf einen ersten Besuch in unserem Showroom, gerne auch individuell nach Terminabsprache bei Ihnen vor Ort.

**GANZHEITLICHE PLANUNG UND  
PROFESSIONELLE AUSFÜHRUNG  
OBJEKT CONSULT INTERIOR, STARNBERG**

## OBJEKT CONSULT

Innenarchitektur & Möbelkollektionen

Würmstraße 4 Öffnungszeiten  
82319 Starnberg Mo-Fr 12-19 Uhr  
Tel: 0 81 51.3 60 6-0 Gerne auch nach  
www.objektconsult.de Terminabsprache



SEE

KLEID LANG LOTUS € 159,90

BIKINI MELISSA ODABASH € 179,90

SCHMUCK LOUISA'S



STYLE

PHOTOGRAPHY STEFAN HUBER

MODEL SUZANA LELIC

HAARE & MAKE-UP ROMY HUTSCH

POSTPRODUCTION OLGA KOPOTILOVA

OUTFITS LOUISA'S STARNBERG



BIKINI MELISSA

ODABASH

€ 199,90



BH MIMI HOLLIDAY

€ 89,90

STRING MIMI HOLLIDAY

€ 59,90



BADEANZUG MELISA

ODABASH € 249,90

TASCHE BRASI6BRASI

€ 179,90



KAFTAN LANG MELISSA

ODABASH

€ 339,90

BIKINI FLAVIA PADOVAN

€ 199,90



BIKINI MISSONI € 269,90

BH MIMI HOLLIDAY € 89,90

SLIP MIMI HOLLIDAY € 59,90



BH MIMI HOLLIDAY € 89,90

ROCK DEPT. STORE



# „DIE WAHNSINNSPREISE

ZAHLEN WIR SICHERLICH NICHT, ABER DIE

# MITTLEREN

# WAHNSINNSPREISE

KÖNNTE ICH MIR

SCHON VORSTELLEN ■

ULI HOENESS

Fotos Tobias Vetter

Gesundheits- und Vitalinstitut Inning a. Ammersee

Ganzheitliche High-Tech Medizin und ein Maibaum in Inning am Ammersee? Sie denken, das klingt gegensätzlich? Nein, ist es aber nicht! Vor allem beim Hausarzt in der Nähe soll man glücklich sein, sich schnell geborgen und in sicheren Händen fühlen. Modernste Be-

handlungs-Methoden schließen ein dörfliches Konzept nicht aus - wie man am Beispiel von Dr. Sven Köster aus Inning am Ammersee sieht! Ganzheitliche Medizin ist heute fast ein Modebegriff geworden mit dem sich viele Ärzte schmücken. Dr. Köster versteht unter „Ganz-

heitlichkeit“ nicht nur die klassische Medizin mit ganzheitlichen und komplementären Ansätzen zu vereinen, sondern versucht auch den Blick nach außen zu richten. Glück kann viele Ursachen haben und fördert die Gesundheit. Somit ist es auch förderlich für eine(n)

Patienten/in, wenn sie/er nach einer Faltenunterspritzung besser im Job performt, sich sicherer in der Gesellschaft bewegt oder sich erfrischt wie nach einem Urlaub fühlt! Das nennt man nun wirklich ganzheitliche Betrachtung. ...

Es muss nicht immer der Spezialist aus der Großstadt sein: Dr. Sven Köster besucht laufend Fortbildungen in ganz Deutschland und virtuell weltweit, um seinen Patientinnen und Patienten im Fünfseenland das Optimum der neuesten Wissenschaft bieten zu können! Denn er hat aus seiner Berufung den Beruf gemacht.

*Ein ländlicher Dorf-Arzt mit Herz erweitert mit Passion sein Spektrum: Sanfte Anti-Aging Medizin und hochprofessionelle Präventiv-Medizin.*

Heilen nach ganzheitlichen und naturkundlichen Konzepten steht hier genauso auf dem Tagesplan wie moderne Geräte-Medizin.

Dr. Köster ist klassischer Haus-Arzt und gleichzeitig ein erfahrener Mediziner, der sich weltweit mit Kollegen austauscht. Und das direkt in Ihrer Nähe ...

Dörfliche Idylle ist „in“ und tut gut! Das Gras ist in der Stadt nicht grüner! Im Gegenteil!

Auch viele Münchner konsultieren den smarten Arzt, vor allem die Münchnerinnen, welche die fairen Preise und das professionelle Geschick im Bereich Faltenunterspritzung zu schätzen wissen. „Ein erfrishtes Aussehen gehört zu einem gesunden Körper und macht glücklicher, was wiederum der Seele gut tut. Das ist einfach

*Dr. Kösters homöopathischer Beauty-Tipp des Monats:  
Klingt einfach, zeigt aber Wirkung: 5mal täglich 5 Tabletten Schüssler Salz Nr. 11 Silicea über drei Tage einnehmen und mit einem erfrishten Teint aufwachen!*



**Auszüge der Behandlungsschwerpunkte**  
Ärztliche Behandlungen nach dem aktuellsten wissenschaftlichen Stand

**Prävention:**

Nahrungsergänzung (Vitaminspritzen und Infusionsbehandlungen)  
Sport- und Diätberatung  
Oxygenierung, Sauerstofftherapien des Blutes  
Früherkennungs-Diagnostik (Gefäße, Giftstoffe, Belastungen, Elektrosmog)

**Ästhetik:**

Botulinumtoxin (ab 150 Euro pro Region)  
Hyaluronsäureunterspritzungen  
Fett weg Spritze  
Cellulitebehandlungen  
Anti-Aging Beratung



Aufbau und Funktion der Haut - praxisnah erklärt: Perlhuhn, Schweinsbraten und Brathendl

eine ganz andere Lebens-Qualität und macht erfolgreicher. Dies gilt auch für die Männer! Dabei lege ich größten Wert auf Natürlichkeit, denn keiner soll Ihnen ansehen, dass etwas unterspritzt wurde! Ziel ist es, Sie erholt aussehen zu lassen. In etwa so, als kämen Sie aus dem Urlaub!"

Und auch einige VIPs gehören zu seinen Patienten. Diskretion gehört zur Philosophie. Vor allem im Bereich der Faltenunterspritzung! Keiner soll merken, dass die Falten unterspritzt wurden, das bleibt ein Geheimnis. Und da wir es hier zu allererst mit einer Hausarzt Praxis zu tun haben, weiß keiner der anderen Patienten und dörflichen Beobachter, dass manche Patienten auch gerne mal das Beauty-Institut im selben Haus zur Falten-Unterspritzung besuchen!

Moderne Vorsorge-Untersuchungen und ästhetische Behandlungen müssen nicht immer teuer sein. Ein unverbindliches und kostenloses Beratungsgespräch lohnt sich!

□ Natascha Pex

#### **Power mit Sauerstoff** **Oxyvenierung am Ammersee bei Dr. Köster**

*Überall, wo Sauerstoffmangel herrscht, ist die Oxyvenierungstherapie eine hervorragende Möglichkeit, diese Beschwerdebilder deutlich zu verbessern!*

*Durchblutungsstörungen  
Allergien  
Depressionen, Erschöpfungszustände  
Schlafstörungen  
Heuschnupfen, Asthma  
Neurodermitis, Chronische Ekzeme  
Schuppenflechte  
Nierenschwäche, Leberstörungen  
Wasseransammlung in den Beinen  
Polyneuropathien  
Gedächtnisstörungen  
Schlaganfallfolgen  
Migräne  
Bluthochdruck  
Herzinfarktfolgen, Herzenge  
Altersherz, Herzinsuffizienz  
Hörsturz, Schwindel, Tinnitus  
Potenzstörungen  
Begleitend in der Tumorthherapie,  
besonders zur Verminderung von Nebenwirkungen der  
Chemo- und Strahlentherapie*

TRENDHEADS 

www.trendheads.de

Martin Breitenbach und Richard Scholz - Massmöbel Gilching



## DIE MASSMÖBELER – INDIVIDUELLE STÜCKE AUS DER MEISTERWERKSTATT



„EINE MASCHINE KANN DIE ARBEIT VON FÜNFZIG GEWÖHNLICHEN MENSCHEN LEISTEN, ABER SIE KANN NICHT EINEN EINZIGEN AUSSERGEWÖHNLICHEN ERSETZEN.“  
ELBERT HUBBARD

Erfolgsgeschichten müssen nicht spektakulär sein. Sie müssen nicht mit Paukenschlag beginnen, nicht aus Katastrophen erwachsen. Es

Massivholzmöbel nach Maß anbieten – zu Standardpreisen. Mit diesem Clou hat das Unternehmen Erfolg in Deutschland, Österreich

Bergewöhnliches wie Martin Breitenbachs Lieblingsstück: Baumkantentische. Die Tischplatte schließt mit der Baumkante ab, diese wird



gibt Geschichten, die gehen einfach gut. Von Anfang an – ohne Kampf, Drama, Rückschlag. Wie bei Martin Breitenbach und seinem Kollegen Richard Scholz, die in ihrem Laden in Gilching und im Internet

und der Schweiz – und besonders im Fünfseenland. Ihr Stil: geradlinige, moderne Massivholztische – „sehr kubisch“ nennt es Martin Breitenbach –, Sideboards und Schränke, dazu Au-

nur per Hand geschliffen aber nicht begradigt. Doch von vorne. Martin Breitenbach machte eine Ausbildung im Möbelhaus, war dann im Außendienst tätig. Irgendwann brauchte



er selbst einen Tisch für zu Hause. „Das war so ein blödes Maß“, sagt er, „also kam ich auf die Idee, da frag ich doch mal den Richy – den Mann meiner Taufpatin –, der ist Schreinermeister.“

Gesagt, getan. Der Tisch stand bald in der Wohnung. Und da Martin Breitenbachs Kunden häufig andere Maße nachfragten als Standard 90x180, wollten die beiden versuchen, diese Lücke zu füllen – mit selbst gefertigten Maßmöbeln. Es funktionierte, von Anfang an: „Wir hatten diese Idee, dann fuhr Richy zwei Wochen in Urlaub – und als er wieder kam, hatte ich 20 Bestellungen.“ So unspektakulär kann ein Geschäft beginnen.

Der Karren kam in Fahrt. Anfangs wurden Angebote auf ebay platziert, der Rest lief über Mundpropaganda und Freundeskreis. Und ein Jahr später – nachdem unzählige Kunden ihre Tische direkt in der Schreinerei begutachten mussten – wurde der Laden in Gilching angemietet. Seit fünf Jahren werden hier nun hochwertige Massivholztische,

Schränke und Sideboards ausgestellt und verkauft, dazu Deko- und andere Einrichtungsgegenstände. „Das ist mein Faible“ freut sich Martin Breitenbach, der enthusiastische 30-jährige Kaufmann. „Es macht den Laden bunter, interessanter.“ Die Wohnaccessoires bezieht er auf verschiedenen Messen in Frankfurt, Holland und Paris – und kann so immer mit Überraschungen punkten.

Möwen aus Aluminium schweben die Wand entlang, große Spiegel mit geschnitzten Ornamentrahmen werfen das bunte Deko-Potpourri des Ladens hundertfach hin und her: Riesige Vasen aus Ton, bizarre Objekte aus rohem Holz, Stehlampen oder alte asiatische Balken als dekorative Stelen sind absolute Eyecatcher. Bunte Kissen und Teppiche in Naturtönen, Windlichter aus Glas und Kerzen in allen Farben verbreiten natürliches, lässiges Flair mit einem Touch Extravaganz.

*Man hört fast das Meer rauschen, die Möwen rufen, kann die Natur förmlich riechen ... und im Hintergrund plätschert leise Jazzmusik.*

In der Schreinerei einige Kilometer weiter, in Neuaubing, dröhnen an-

dere Geräusche. Hier ist das Reich von Richard Scholz, Schreinermeister und Partner von Martin. Hier wird geschnitten, und gesägt, gehobelt und geschliffen. Und es riecht – ganz klar – nach Holz. Fragt man Richard Scholz, was Holz für in bedeutet, sinniert er: „Faszination Leben, Natur, guter Geruch – ein warmer, angenehmer Werkstoff zum Arbeiten, der eine gemütliche Atmosphäre schafft – egal, ob im Wohnbereich oder als Kaminfeuer“ und grinst.

80 Quadratmeter der 250-Quadratmeter-Werkstatt wird vom Holzlager eingenommen – das Geheimnis der bezahlbaren Preise. Denn das Holz – von Ahorn über

auf Maß machen, auch Einzelanfertigungen bis ins kleinste Detail.“ So entstehen in der Schreinerei etwa 35 Stücke pro Monat. 60 Prozent des Umsatzes laufen über den Laden, den Rest liefert die eigene Website – Tendenz steigend. Insgesamt 30 verschiedene Standard-Modelle stehen derzeit im Internet zur Wahl, als Ess- oder Couchtisch, Bank oder Sideboard – alles kombinierbar. Man klickt ein Modell an, wählt das Holz und sieht sich das Stück in der entsprechenden Optik an, gibt das Wunschmaß ein – schon wird der Preis berechnet, der Kunde kann bestellen. Und nach acht Wochen wird das Wunschobjekt persönlich geliefert und an Ort und Stelle montiert.

Bretter selbst aus und ordnen sie so an, wie sie es möchten“, verrät Martin Breitenbach. So kommt zum „Luxus Maßmöbel“ noch das „kreative Erlebnis“ hinzu – und das trifft den Zeitgeist. Back to the basics, selbst gestalten, wertige Dinge schätzen. Das zählt – in wirtschaftlich unsicheren Zeiten noch mehr als sonst. „Unsere Erfahrung ist, dass die Leute eher ihren Urlaub streichen und sich stattdessen das Häusl schön machen. Unsere Möbel sind meist nur geölt, Tische kann man also beliebig oft abschleifen, und man hat viele Jahre ein schönes Stück“, weiß Breitenbach.

Apropos Unsicherheit: Die kennen Martin Breitenbach und Richard



Nussbaum bis Zebrano – wird u.a. in großen Mengen in Amerika eingekauft. „Wir bestellen es direkt und verladen es im Container, so bekommen wir Qualität zu viel günstigeren Preisen“, erklärt Richard Scholz und fährt fort: „Es gibt natürlich Größere als uns, aber uns prägt, dass wir wirklich alles

Keine Odyssee durch Möbelhäuser, kein mühsames Zusammenschrauben, kein Verpackungswahnsinn. Das Projekt Maßmöbel ist realisierbar, ohne sich von der Couch zu bewegen. Einige tun es allerdings doch: „Manche Kunden suchen sich in unserer Schreinerei die gehobelten

Scholz nicht. Fragt man, wie das Geschäft in Zukunft weitergehen soll, heißt es prompt: „Ach, da gibt es die ein oder andere Kleinigkeit – aber am besten soll alles so bleiben, wie es ist.“ Na, wenn das nicht von Zufriedenheit zeugt!

□ Jutta Mlnarschik

Alles auf Maß und nach Kundenwunsch



**“POWER  
IS NOTHING  
WITHOUT  
CONTROL”**

PIRELLI

UniTec



Er ist ein Mann der stillen Beobachtung. Seine Ergebnisse aus der stillen Beobachtung unterfüttert er mit seiner Fachkompetenz. Genau aus diesem Zusammenspiel entsteht die Idee. Er ist niemand, der gerne in der Öffentlichkeit steht. Er hatte immer das Ziel, seine Ideen erfolgreich umzusetzen. Eine davon ist die, von der Seestyle heute berichtet.

Vor neunzehn Jahren gründete auf der Erkenntnis, der damals 26-jährige Michael Diaz den Grundstein für ein einzigartiges Serviceunternehmen in Deutschland. Bis heute gibt es kein vergleichbares Unternehmen in Deutschland welches diese Servicekompetenz im Be-

reich Labor-, Medizin-, Forschung und Dentaltechnik bietet. Ein Erfolgsfaktor ist sicherlich, „dass wir herstellerunabhängig arbeiten und somit alle technischen Geräte in den Bereichen Labor-, Medizin-, Forschung und Dentaltechnik betreuen, reparieren und prüfen“ erklärt Michael Mirlach, der Geschäftsführer von UniTec GmbH. Dazu gehören auch Wartungen und Sicherheitstechnische Kontrollen, die mit einem Prüfsiegel und einem Prüfbericht dokumentiert werden. Qualifizierungen und Verfahrensbeurteilungen, welche in nationalen und internationalen behördlich überwachten Anwendungsbereichen gefordert werden.

### Vor Ort

Das Firmengebäude ist von außen unscheinbar. Doch kaum betritt man den Vorraum betritt man eine eigene Welt. Bevor der Besucher den Prüfkontrollstellenbereich betreten darf, müssen blaue Überschuhe übergestreift werden. Mundschutz und Handschuhe liegen bereit. Zahlreiche Prüfplätze mit den verschiedensten Funktionen erwarten den Besucher, an den konzentriert die Techniker arbeiten. Vorwiegend wird direkt vor Ort bei dem Kunden gearbeitet. Dort tragen die Mitarbeiter von UniTec die entsprechenden Schutzanzüge je nach Unternehmen und Vorgabe des Kunden. „Oft müssen wir An-

züge tragen, die sie nur aus Katastrophenfilmen kennen. Natürlich dient dies zu unserer Sicherheit, wenn wir in Bereichen arbeiten, bei denen besondere Sicherheitsmaßnahmen erforderlich sind“, erklärt Michael Diaz.



### Die Anforderung

Für den Chirurgen gilt, „eine Beleuchtungsanlage ist dann als zufriedenstellend zu betrachten, wenn sie es dem Chirurgen ermöglicht, gut zu sehen, ohne dass er auf die Beleuchtung einen Gedanken zu verschwenden braucht“. Ziel des Angebots von UniTec ist, dass sich egal ob Chirurg, Forscher, Lebensmittelchemiker oder Biologe auf seine Arbeit konzentrieren kann und sich nicht mit der Funktionsfähigkeit und Zuverlässigkeit seiner Geräte beschäftigen muss.

### Mehr als nur Medizinlabore

Im ersten Moment denkt man bei „Labor“ an Medizin und Krankenhaus. Jedoch sind dies nur ganz kleine Teilbereiche, Labore findet man auch bei Forschungseinrichtungen, Pharma-, oder Lebensmittelherstellern. Dass hier die korrekte Funktion von Geräten und deren Qualifizierung einen genauso wichtigen Stellenwert hat, wie bei den Medizinlabors, können wir als Konsumenten aufgrund der zahlreichen Lebensmittelskandale sicherlich gut nachvollziehen. Ein Themenkomplex sind die Temperaturdifferenzen in Wärme- und Kühlschränken. Durch sekundengenaue Verlaufs-Dokumentationen von Temperatur, Feuchte, Druck, der Kalibrierung mit Zertifikat, erfolgt durch UniTec eine Qualifizierung.

### Der Mensch steht im Mittelpunkt

Die volle Funktionstüchtigkeit und technische Sicherheit der Geräte ist im Zusammenhang mit dem Arbeitsschutzgesetz und als Maßnahme zur Verhütung von Unfällen bei der Arbeit und arbeitsbedingten Gesundheitsgefahren ein wichtiges Kriterium. Auch auf diesen Aspekt gehen die Serviceleistungen von UniTec ein.

### Neue Wege

Die Nachfrage an unseren Service ist stetig gewachsen, fügt Michael Diaz an, immer mehr Bereiche der Wirtschaft sind eng mit dem Labor- und Medizinbereich verbunden. Daher haben wir uns entschlossen, UniTec mit Franchiseunternehmen weiter wachsen zu lassen. Seit Anfang des Jahres ist es möglich, Franchisepartner bei UniTec zu werden. Ihr Ansprechpartner ist Michael Diaz, der gerne jede Frage beantwortet. UniTec „weil SERVICE sichtbar ist“.

□ Catharina Niggemeier

# „EIN MANN OHNE EITELKEIT IST KEIN MANN.“

JOHN WAYNE

Hätte man John Wayne (sein richtiger Name war Marion Michael Morrison) solch ein Statement zugebraut? Kennt man den amerikanischen Schauspieler nicht als Hauden, mit Cowboy-Boots, hoch zu Ross? Wenn selbst diese Kategorie Mann von der notwendigen Eitelkeit zum Mann sein spricht, macht das doch Hoffnung. Insbesondere wo er bereits 30 Jahre tot ist.

Irgendwann muss Mann eitel geworden sein. Die Kosmetikbranche hat in den letzten Jahrzehnten rasanten Zuwachs in der Männerkosmetik erfahren. Es ist also davon auszugehen, dass Männer sich seit 20-30 Jahren mit ihrer Gesicht- und Körperpflege beschäftigen. Schließlich regelt die Nachfrage das Angebot. Der Badetag vor der Sportschau am Wochenende hat damit lange ausgedient. Heute wird täglich geduscht, gecremt, getrimmt und gezupft.

Eine schöne Entwicklung, die den

Mann damit endlich auf die Stufe der Frau katapultiert hat.

Wie sagte Coco Chanel:

„Die Schönheit brauchen wir Frauen, damit die Männer uns lieben, die Dummheit, damit wir die Männer lieben.“

*Ich will nicht dumm sein müssen, um einen Mann zu lieben!*

Frauen wollen den Anblick eines Mannes ebenso genießen, wie umgekehrt.

Wie aber sich am Anblick erfreuen, wenn noch immer das Thema Kleidung und Schuhe so stiefmütterlich behandelt wird?

Männer, die über zahllose Tiegels und Tuben im Bad verfügen, sind leider kein Garant dafür, ihre Eitelkeit auch in Form von guten Stoffen und Ledern darzustellen.

Wie oft hapert es an gutem Schuhwerk? Wie oft schüttelt Frau sich, wenn sie auf abgewetzte schlecht

sitzenden Anzüge trifft? Wenn Manschetten und Hemdkragen eine lange, kummervolle Geschichte erzählen. Man ihnen ansieht, dass sie allzu lange schon auf ihr Gnadnrot warten.

Bitte – liebe Männer – denkt ganzheitlich! Euer Auto ist auch nur etwas wert, wenn nicht nur der Motor gepflegt und gewartet wird! Sondern auch die Karosserie und der Innenraum!

Qualität statt Quantität.

Diese Maxime sollte bei allem gelten. Bei euren Schuhen. Und allen anderen Dingen, die ihr am (gepflegten, gesunden, sportlichen Leib) tragt! Wir Frauen danken es euch! Verzichtet auf unsere Ballerinas, die Boyfriend-Cut-Jeans und alle Oberteile, die aus unserer fraulichen Figur ein geschlechtsloses Etwas machen!

Quid pro quo!

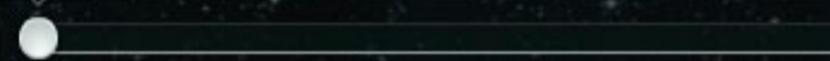
□ Sonja Köneke



Sonja – modisch experimentierfreudig, farblich nicht festgelegt, bekennendes Trüffelschweinchen in Sachen Produkte und Marken, keinem festen Stil zugeordnet – Mode begleitet sie schon ihr ganzes Leben. Erst war es das Styling von einem Dutzend Barbiepuppen. Dann kam schnell der Sturkopf in Sachen eigenem Styling. Rote Lackschuhe sollten es im Vorschulalter sein. Dafür wurde viel Drama gemacht und Opa per Charme-Offensive überzeugt. Beruflich war sie eher modischer Spätzünder. Die Werbe- und Verlagswelt hatte sie viele Jahre fest im Griff. Aus Luxus und Lifestyle wurde dann vor fünf Jahren endlich Mode. Und ist es seither als PR-Beraterin täglich. Mit „we are fashion“ kann sie Menschen zusammenführen, Texte und Kolumnen schreiben und selbst noch tiefer in die Branche eintauchen.



LOADING ...  
BY HUBER PHOTOGRAPHY



04:31



Dailymotion

Teilen ▼

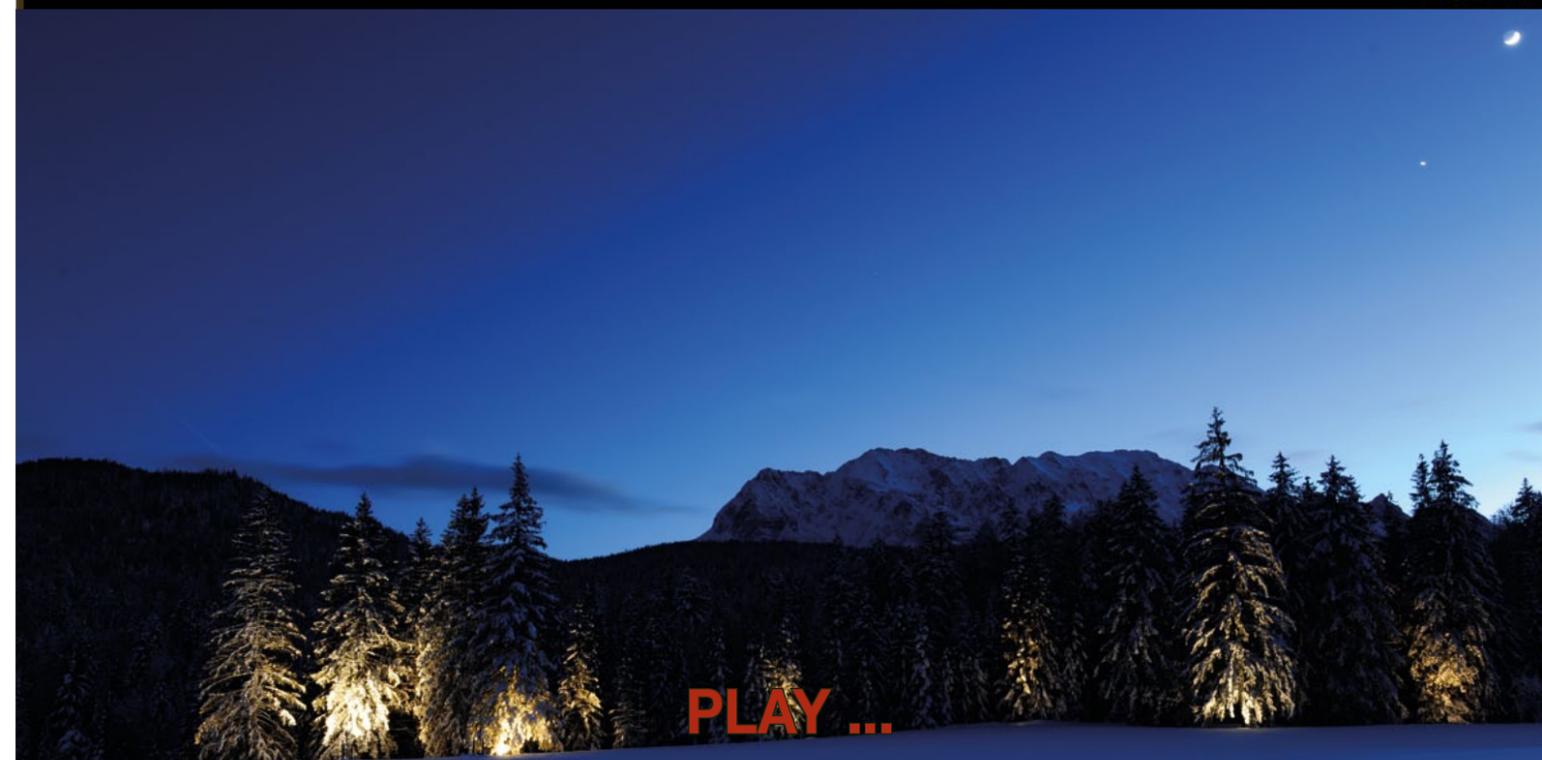
+ Hinzufügen zu ▼

&lt;/&gt; Embed

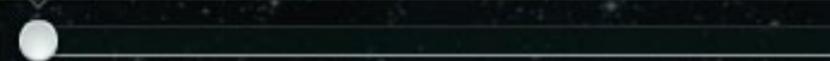
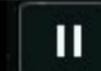
Melden



Vote mit!



PLAY ...  
BY VETTER PHOTOGRAPHY



04:31

SEESTYLE

# BEI UNS STEHT DER KUNDE IM FOKUS.

**STARNBERGER SEE IMMOBILIEN.  
GUT BERATEN MIT EINEM SPEZIALISTEN.**

**Rund um den Starnberger See gibt es zahlreiche Immobilienbüros, die um die Gunst der Immobilienbesitzer werben. Die Starnberger See Immobilien GmbH & Co. KG hat deshalb von Anfang an neue Maßstäbe in der modernen Immobilienvermittlung gesetzt.**

„Bei uns steht der Kunde im Fokus: seine Interessen und seine persönliche Lebenssituation sowie seine Erwartungen und Ziele“, so Florian Glas, Geschäftsführer des Immobilienbüros. „Ein Maklerunternehmen zu beauftragen erfordert Vertrauen. Und darum möchten wir uns bei unseren Kunden bewerben – mit fachlicher Kompetenz, transparentem Arbeiten sowie persönlichem Engagement“, ergänzt sein Geschäftspartner Florian Raffelt.

Mit der Gründung eines banken- und franchiseunabhängigen Immobilienbüros vor nunmehr fast zehn Jahren haben die beiden Immobilienprofis Florian Glas und Florian Raffelt ihre Begeisterung zum Beruf gemacht. Beide Geschäftsführer waren vor ihrer Selbstständigkeit in leitenden Positionen im Immobilienbereich tätig und profitieren heute von ihrer Erfahrung, dem Branchen-Knowhow sowie einem hervorragenden Netzwerk mit zahlreichen Partnern und Kontakten in der Region.

Der Erfolg gibt den Immobilienprofis aus Possenhofen recht.

Ein Team bestens ausgebildeter Immobilienmakler arbeitet in dem IHK-anerkannten Ausbildungsbetrieb und vermittelt Immobilien im Fünf-Seen-Land, in München und Umgebung. „Wir legen sehr viel Wert darauf, dass unsere Mitarbeiter eine fundierte fachspezifische Ausbildung haben. Auch die regelmäßige Teilnahme an Weiterbildungsmaßnahmen ist für uns selbstverständlich“, so Florian Glas.

Ein weiterer Erfolgsfaktor für die zeitnahe Immobilienvermittlung ist ein ausgefeilter Marketing-Mix. Mit der hausinternen Marketingabteilung wird für jedes Objekt ein maßgeschneidertes Vermarktungskonzept entwickelt.

Dabei werden gezielte Werbemaßnahmen eingesetzt, z.B. die Bewerbung der Objekte in über 40 verschiedenen Internet-Immobilienportalen, Anzeigen in regionalen und überregionalen Medien und zielgruppengesteuerte Direktmarketingaktionen. Auch bei der Immobilienbewertung können sich die Kunden auf die Expertise der Immobilienprofis verlassen. „Als Sachverständige für die Bewertung von bebauten und unbebauten Grundstücken erstellen wir für jedes Verkaufsobjekt eine detaillierte Wertermittlung“, erläutert Florian Raffelt.

Ein weiterer wichtiger Eckpfeiler der Unternehmensphilosophie ist die lückenlose Doku-



Die Geschäftsführer der Starnberger See Immobilien GmbH & Co. KG: Florian Glas und Florian Raffelt

mentation aller Aktivitäten, die Verkäufer und auch Vermieter jederzeit über den aktuellen Stand der Vermittlungstätigkeit informiert.

Mittlerweile ist Starnberger See Immobilien eines der größten Immobilienbüros im Münchner Süden und die Zeichen sind weiter auf Expansion gestellt. „Zahlreiche Kunden empfehlen uns weiter und sprechen uns damit ihr Vertrauen aus. Das freut uns natürlich ganz besonders und zeigt, dass wir mit unserem individuellen Vermittlungskonzept das Vertrauen unserer Kunden bestätigen“, sagt Florian Glas.



**Starnberger See Immobilien  
GmbH & Co.KG**

Kurt-Stieler-Straße 4  
82343 Possenhofen

Tel.: 08157/99 66 66

[www.see-immo.de](http://www.see-immo.de)  
[info@see-immo.de](mailto:info@see-immo.de)

Gemeinsam erfolgreich: Das Team der Starnberger See Immobilien





Jörg Rath, Mitgründer und Geschäftsführer -  
Baumgartner & Rath GmbH

# „WIR WERDEN SEHEN, WAS WIR SEHEN“

**Baumgartner & Rath - Hightech Dentaldepot**

WILHELM C. RÖNTGEN

Die Firma Baumgartner & Rath GmbH aus München digitalisiert seit über 15 Jahren Deutschlands namhafte Zahnarzt-Praxen. Mit „Digitalisieren“ sind nicht nur EDV Maßnahmen und moderne Röntgengeräte der Superlative angesprochen, damit ist ein ganzheitliches High-Tech Dental-Depot gemeint, das aus jahrelanger Forschung, Passion und Erfahrung entspringen ist.

Was unterscheidet die Baumgartner & Rath GmbH von anderen Dental-Depots? Das möchten wir an dieser Stelle mit der kleinen Geschichte „Annnnaaaa wo ist die Karteikarte?“ für alle - auch die „Nichtmediziner - deutlich machen.

*Denn der Patient sollte über die Möglichkeiten, die es zu nutzen gilt, aufgeklärt sein.*

Heute informieren wir Sie über zahnärztliche Möglichkeiten mit den Argumenten eines Technikers, nicht aus Sicht eines einzelnen Zahnarztes.

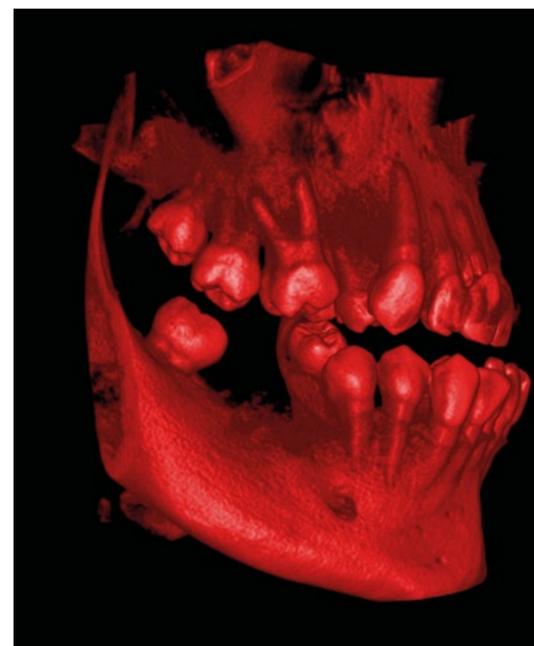
Mit der Gesundheitsreform ist der Wettbewerb voll entbrannt. Neben der ärztlichen Kunst ist modernste Medizintechnik maßgeblich, denn Patienten erwarten die beste Behandlung.

## Am Tag des Zahnarzt Besuches ohne Dental - Depot Unterstützung von Baumgartner & Rath:

Es ist heiß und Sophie steht in der prallen Hitze und mit pochenden Zahnschmerzen am Eingang zur Praxis. Sie klingelt, aber der automatische Türöffner scheint defekt zu sein. Jetzt reicht es Sophie langsam. Sie kann ihren Unmut kaum noch zügeln, als eine freundliche Zahnarzthelferin die Treppen heruntereilt und sich entschuldigt, dass der Techniker nicht erreichbar sei, aber die Anlage leider öfter verrückt spiele.

Im Wartezimmer gibt es auch nichts anderes als gähnende Langweile. Das einzig spannende ist eine abgegriffene BUNTE vom April und die ältere Dame mit dem Augenbrauen-Piercing, die eingeschlafen zu sein scheint. Das Wartezimmer ist voll. Kein Wunder, denn die Damen von der Rezeption wirken überfordert.

Es hallt durch die Praxis „Annaaaa wo ist die Karteikarte?!“ Sophie wundert sich, dass hier noch mit Kartei-Karten gearbeitet wird. Karteikarten benutzt man in der Grundschule .... Da Sophie schon im Gymnasium ist, verliert sie mehr und mehr den Respekt vor Dr. Bohrer.



## Am Tag des Zahnarzt Besuches mit Dental - Depot Unterstützung von Baumgartner & Rath:

Sophies Schmerzen werden gelindert im angenehm klimatisierten Wartezimmer. Kaum hat sie Platz genommen, wird ihr Name auch schon aufgerufen. Dabei hätte sie gerne den neuen Imagefilm von Dr. Smart im Wartezimmer zu Ende angesehen. Sie wusste gar nicht, dass Dr. Smart auch ein modernes Lasergerät für Zahnbleaching hat und Glitzersteinchen anbietet. Das findet sie cool und modern.

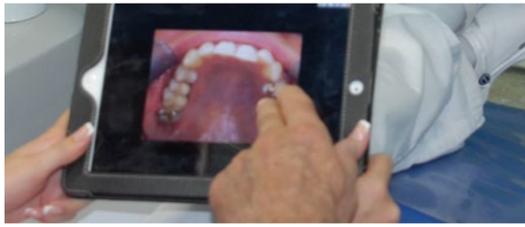
Außerdem hat er anscheinend auch eine Mundkamera für Zahnfarben-Diagnostik und eine andere Kamera für Karies-Diagnostik. Sie findet das inzwischen nicht mehr cool, sondern ist begeistert! Die Helferin holt Sie im Wartezimmer ab und braucht nur noch ihre Gesundheitskarte, um alle Daten zu erfassen – keine lästige Schreiberei mehr durch ein modernes Kartenlese-System. Im Arzt-Zimmer hat Dr. Smart schon alles bereit. Ihr Fall wird am iPad angezeigt und die Behandlung wird anhand der Röntgenbilder besprochen, die sie deutlich auf dem Bildschirm am Behandlungsstuhl sehen kann.

Das muss Sophie in der Schule erzählen, ein Zahnarzt, der mit einem iPad arbeitet!

Damals, als Sophie geröntgt wurde, hatte sie erst starke Bedenken: sie mag ja eigentlich gar nicht gerne geröntgt werden – aber mit dem Bild aus dem brandneuen High Tech 3D-Gerät fühlte sich Sophie einfach sicherer, als bei anderen Zahnärzten, die keine strahlenreduzierten Geräte besitzen.

Sie versteht auch, dass Dr. Smart mit 3D Röntgenbildern viel besser diagnostizieren kann und die Zähne somit viel besser behandeln kann. Er weiß schließlich vorher schon, was auf ihn zukommt und erspart ihr somit unangenehme Voruntersuchungen.

Nachdem Dr. Smart Sophie über die Behandlung aufgeklärt hat, beginnt er mit einem Laser für schmerzreduziertes Behandeln die Karies zu entfernen. Sophie ist erstaunt, sie hört keinen Bohrer, keine Bohrergeräusche oder Bohrerbe-



Sie erinnert sich an den Zahnarzt ihrer besten Freundin Sandra: Dr. Smart hat ein Online-Patienten-Portal für Terminvereinbarungen und für den Online-Abwurf von Diagnosen und Laborergebnissen bietet.

Außerdem weiß Sie von Sandra, dass ihr Zahnarzt die Therapie auf einem coolen iPad erklärt. Kurz entschlossen vereinbart Sie aus dem Wartezimmer von Dr. Bohrer einen Termin bei Dr. Smart via Online-Termin-Portal mit Ihrem Smartphone!

Dr. Bohrer wird nicht weiter der Zahnarzt Ihres Vertrauens sein und auch mit Ihrer Familie wird sie über einen Wechsel von allen sprechen!

Die Sache mit den Karteikarten und den anderen negativen Eindrücken sind nicht die einzigen Dinge, die sie stören. Dr. Bohrer benutzt noch immer die gleichen Geräte wie früher. Und auch die Röntgengeräte wirken suspekt. Sie hat das Gefühl die richtige Entscheidung getroffen zu haben, indem Dr. Bohrer den Rücken kehrt!

wegungen. Es ist unglaublich was dieser Zahnarzt kann und wie sehr er sich um Sophie bemüht. Kariesbehandlungen ohne Schmerzen und angsteinflößende Geräusche – sie fühlt sich wie in der Zukunft angekommen.

Weil Sophie vielleicht nach dem Abitur Medizin studieren will, fragt Sie Dr. Smart, welche medizinischen Innovationen er denn noch so in seiner Praxis hat und wie er sich das alles leisten kann. Dr. Smart berichtet von Dingen wie 3D Implantatplanungssoftware und computergestützter Navigation, von schmerzreduzierter Behandlung durch Lasertherapie, 3D Diagnostik, 3D Planung, Cerec, neueste Implantat-OP-Techniken.

Die Finanzierung sei nicht problematisch, da man die Geräte heute schon sehr günstig leasen kann. Oder sogar jederzeit den Leasingvertrag kündigen darf.

Sophie ist fasziniert und überlegt anstatt Humanmedizin nun doch lieber evtl. Zahnmedizin zu studieren.

Zuhause kann Sophie dann noch alle notwendigen heruntergeladen und somit alles komplett bei der Krankenkasse einreichen und auch nochmal mit ihrer Mutter besprechen.

Sophie findet Dr. Smart kompetent, aufgeschlossen und vertraut ihm. Außerdem findet Sie seine braunen Augen geheimnisvoll - das ist das einzige, was sie in der Praxis beunruhigt hat.

Sophie steht stellvertretend für fast alle Patienten. Die Patienten von heute sind keine unwissenden Menschen mehr, die jedem Arzt glauben und im Arzt den Gott in weiß sehen.

Der Patient von heute ist informiert über Strahlenbelastungen, etc. und hat ein straffes Zeitmanagement. Lange Wartezeiten werden nicht mehr einfach so entschuldigt und veraltete Arbeitsweisen oder gar Geräte wer-

den missbilligend zu Kenntnis genommen.

Summieren sich negative Eindrücke der Patienten, steht ein Ärzteswechsel schnell vor der Tür. Ärzte, die das verstehen und früh genug gegensteuern, erfüllen die Bedürfnisse von Ihren Patienten eher als die Kollegen und können so erfolgreicher und effizienter arbeiten. Mit einer Praxisdigitalisierung durch Baumgartner und Rath schaffen Zahnärzte ein professionelles

Ambiente und eine effiziente Arbeitskultur.

Mit jahrzehntelang gewachsenem Branchen Know-How und modernsten Praxisdigitalisierungskonzepten für namhafte Kunden entwickelt das Unternehmen ganzheitliche und individuelle, sehr persönliche Praxis-Konzepte, die sowohl Zeit als auch Kosten einsparen.

□ Natascha Pex

## SWIMWEAR · LINGERIE · CORSETTERIA



# „PANCHAKARMA UND ZURÜCK“



Mitnehmen kann man nichts

Fotos Stefan Huber



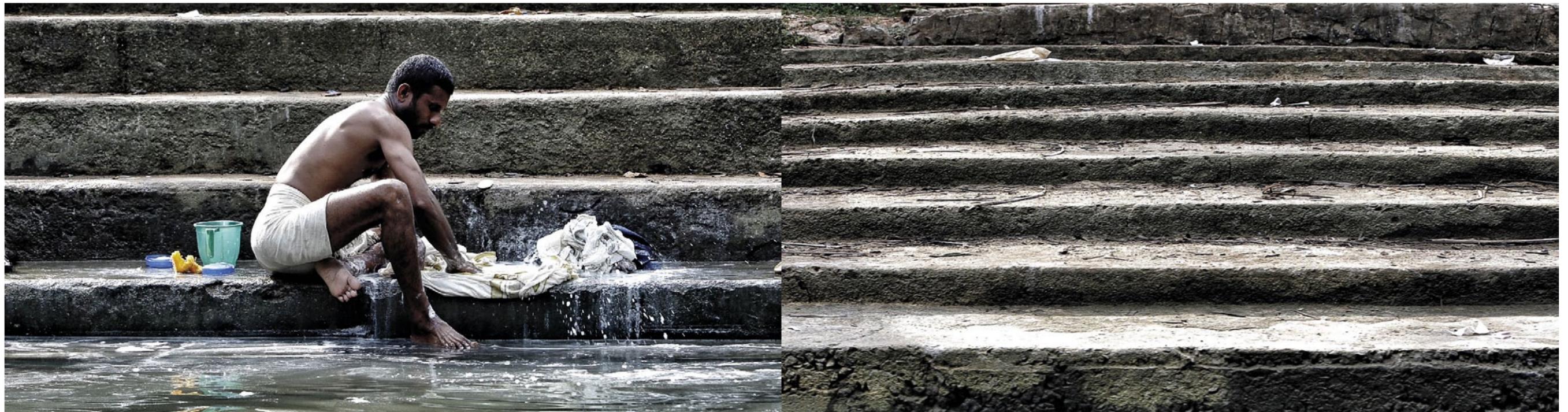
„Einfach nur auf das Meer schauen, dem Spiel der Wellen folgen und sonst nichts. Ich bin in diesem Moment mit tiefer Zufriedenheit erfüllt – das ist es, mehr nicht und auch weniger nicht. Einfach nur jetzt im Moment sein. Das klingt hochtrabend, ich weiß“, ergänzt Stefan, Gast eines Ayurvedaresorts

in Kerala. Jede Faser seines Körpers strahlt Zufriedenheit aus. Seine Augen leuchten bei seinen Worten, während er von seiner dreiwöchigen Panchakarma-Kur im Somatheeram Ayurvedic Health Resort unserer Seestyle-Redakteurin im kalten Bayern begeistert erzählt.

Und doch ist er alles andere als ein Esofoozie (Esoteriker), der auf der Suche ist. Bodenständig, erfolgreich, kantig, lebensbejahend, mit bayerischen Charme und all dies ist kein Widerspruch um sich auf eine 21-tägige pure Ayurvedakur einzulassen.

Nicht ohne Grund wird Kerala, der Bundesstaat im äußersten Südwesten Indiens liebevoll als Garten Eden bezeichnet. Die Malabarküste wird von Wäldern von Kokospalmen verziert. Die malerischen Backwaters, die aus einem weit verzweigten Netz aus Lagunen, Kanälen und Flüssen bestehen,





welches sich durch die tropischen Landschaft zieht, verzaubert die Betrachter. Exotische Gewürze, Tee und Kaffee werden im gebirgigen Hinterland angebaut. Jedoch einer der Hauptgründe für Reisende nach Kerala zu kommen sind die Ayurvedakuren, denn die Region gilt als Heimat, der Jahrtausende alten Heilkunst.

Das Wissen vom Leben – Ayurveda ist eine uralte indische Gesundheitslehre.

Ayurveda entstand vor etwa 5000 Jahren in Indien und gilt als eines der ältesten überlieferten Medizinsysteme der Welt. Es basiert auf der Erkenntnis, dass Körper, Geist und Seele eine Einheit bilden. Zugleich geht die ayurvedische Lehre



davon aus, dass der Mensch aus den fünf Elementen Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther besteht. Diese fünf Elemente wiederum bilden die Doshas (Grundkonditionen) Vatha, Pitha und Kapha. Die Doshas sind angeblich hauptverantwortlich für die Gesundheit. Eine Ayurvedakur hat das Ziel die Doshas, deren Zusammenspiel bei jedem Menschen individuell ist, wieder in die Balance zu bringen. Während

der Kur durchläuft man eine Entgiftungsphase, in der der Körper von Giften gereinigt wird, die durch einen unausgewogenen Lebensstil und falsche Ernährung angesammelt wurden. In der Aufbauphase wird das verlorene Gleichgewicht durch pflanzliche Mittel wieder hergestellt, vor allem durch Pflanzenöle, mithilfe unterschiedlicher Massagetechniken.





„Es ist schon ein einmaliges Erlebnis, wenn auf deinem Kopf bei der Sirovasty-Anwendung ein Hut aufgetürmt wird, der mit Öl gefüllt wird“, lacht Stefan (Pitha - Vatha). Die Anwendung soll bei Migräne helfen.

*Der Rhythmus hat bei der Kur eine wichtige Bedeutung, daher verlaufen die Tage immer nach einem gleichen Schema.*

Aufstehen, meditieren und Yoga, dann Frühstück, individuelle Anwendungen, Ruhepause, Mittagessen und Freizeit. „Mehr braucht man und will man auch nicht“, ergänzt Stefan. Einen ganzen Stapel Bücher hatte er bei der Reise dabei, angerührt hat er keins, „lieber saß ich an meinem Klippenplatz und habe die Weite des Meers auf mich wirken lassen.“

Was nimmt man mit?

„Das kann ich nicht beantworten“, Stefan lehnt sich zurück. Nach den einundzwanzig Tagen hat er sich noch eine Woche auf Sightseeingtour begeben. Einfach losfahren ohne Ziel, bewusst erleben und fotografieren. „Ich saß auf einer blauen Wiese, ein absoluter Traum, umgeben von Blau, das war einer dieser magischen Momente, da war ich im jetzt“, während er erzählt, streichen seine Hände über seine Arme, als würde er das Gefühl welches die Worte bei ihm auslösen noch einmal fühlen. „Aber mitgenommen, habe ich nichts“, ergänzt er. Ich lache, denn ich sehe seine leuchtenden Augen.

„I see your eyes and I can see your soul, now your laughing“.

□ Catharina Niggemeier



**bagbord**

taschen & reisegepäck & accessoires  
www.bagbord-starnberg.de

Bahnhofplatz 7 · 82319 Starnberg · 08151/6727

Mo - Fr 10:00 - 13:00 | 13:30 - 18:30

Sa 10:00 - 16:00

PHOTOGRAPHY  
STEFAN HUBER  
MODELS  
HENRICKE, JOHANNA, PHILINE, MELI  
MAKE UP  
FA. WIEDEMANN - ANDY  
HAARE  
D-KUT - SANDRA  
STYLING  
M.K BY DEPT. STARNBERG  
OUTFITS  
DEPT. STARNBERG BY MARIA KOCH

Dept. Starnberg  
Jeans: Nolita  
Blusen: Aglini  
Gürtel: Ralf Gladen  
Schmuck: Dept. Starnberg

Dept. Starnberg:  
Model: Johanna  
Kleid: Missoni M  
Schmuck: Dept.Starnberg  
Brille: Blickpunkt  
FlipFlop: Zauberhaft





Dept. Starnberg:  
 Model: Philine  
 Kleid: Missoni M, Lederponcho: Lafr'e  
 Schmuck: Dept. Starnberg  
 Brille: Blickpunkt



Dept. Starnberg  
 Kleid: Missoni M  
 Schmuck: Dept. Starnberg  
 Brillen: Blickpunkt

# AATMEN

Es ist noch früh am Tag und die ersten Sonnenstrahlen fallen gerade über den Gipfel der Zugspitze auf die noch taufeuchten Buckelwiesen. Aber eine kleine Gruppe ausgeschlafener Männer und Frauen in bequemer Kleidung und mit zusammengerollten Matten unter den Armen findet sich schon auf der Dachterrasse des „Kranzbach“ zusammen, um den Tag gemeinsam zu beginnen: „Stelle Dich gerade

hin und atme tief in den Bauch ... ein und aus ... Und nun beuge ein Knie und lege die Fußsohle auf die Innenseite deines Oberschenkels ...“ Mit sanfter Stimme leitet die Yogalehrerin Veronika Rössler die Gruppe zum „Baum“, einer der ältesten Entspannungsübungen der Welt an.

Die Zeitschrift „Psychologie heute“, populärwissenschaftlicher Seis-

mograph gesellschaftlicher Entwicklungen, beschäftigt sich immer wieder intensiv mit dem Thema „Zur Ruhe kommen“. Ein guter Vorsatz nicht nur zum Jahresbeginn und Ratschläge wie die des zitierten Bernhard von Clairvaux, Mitte des 12. Jahrhunderts für Papst Eugen III verfasst, scheinen geradezu verblüffend aktuell: „Wie kannst Du aber voll und echt Mensch sein, wenn Du Dich selbst verloren hast?



Das Kranzbach

*Ein Refugium in den Bergen, zum Auftanken, Genießen und Glücklichein*



Am 4. September 1913 unterschrieb Mary Isabel Portman, das zehnte Kind des 2. Viscounts William Henry Berkeley Portman, einem der reichsten Männer Englands, den Kaufvertrag für die Kranzbachwiese. Bereits im gleichen Jahr wurde mit den Bauarbeiten für ihr Schloss begonnen.

*... Wie lange schenkst Du allen anderen Deine Aufmerksamkeit, nur nicht Dir selbst?"*

Könnte der Heilige Bernhard unserem heutigen Treiben zusehen, wäre er sicher mehr als fassungslos, ja unsere laute und hektische Welt mit all ihren Anforderungen und Ansprüchen würde ihm wohl nachgerade wie die Vorhölle selbst erscheinen. Die zunehmende Unübersichtlichkeit und das wachsende Tempo des Alltags, das Geklingel und Gepiepe all unserer Telefone, Drucker und Faxgeräte, der Zeitdruck vor dem nächsten Meeting und ein oft sogar in der Freizeit überfüllter Terminkalender, all das reibt uns auf, zerrt an unseren Nerven. Im Job wie im Privatleben fühlen wir uns wie auf einem immer schneller kreisenden Karussell, hilflos in dem Ver-

such, die Balance zu halten und dabei gleichzeitig nach der Notbremse zu fingern. Ein kostbares Gut, fast schon ein Luxus ist uns die Ruhe geworden. Vollkommene Ruhe. Ohne Motorengeräusch und Computerrauschen, ohne musikalische Dauerberieselung und ohne Fußgetrappel aus der Nachbarwohnung ... Aber wo sind sie, die Inseln der Ruhe?

Im Kloster zum Beispiel. Tatsächlich gibt es inzwischen landauf landab Klöster, die Ruhesuchenden innerhalb ihrer Mauern Zuflucht gewähren. Nun ist das bescheidene Leben hinter Klostermauern nicht unbedingt jedermanns Sache. Ein komfortables Zimmer, gutes Essen und entspannende Wellness-Angebote sind der körperlichen Erholung und damit auch der inneren Ausgeglichenheit durchaus

förderlich. Umso mehr, wenn Bewegung an der frischen Luft und eine einzigartig schöne natürliche Umgebung hinzukommen.

Nach Jahren des Dornröschenschlafs erwachte im Mai 2007 »DAS KRANZBACH« in einem verwunschenen Tal bei Garmisch-Partenkirchen zu neuem Leben. Wach geküsst von Investoren aus Österreich entstand ein Wellness-Refugium der Spitzenklasse, das intensiv auf Wellness-Ferien in der Natur – an einem spektakulären Standort – eingeht. Denn die geradezu berauschend schöne natürliche Umgebung ist zugleich Kulisse und Hauptattraktion des Hotels, das fernab von Lärm und Hektik auf einem 130.000 m<sup>2</sup> sonnigen Hoch-Plateau liegt und mit freier Sicht auf Zugspitze und Wetterstein beeindruckt, umgeben von



nichts als Wiesen, Wäldern und Bergen. Die beiden Gebäudeteile, das historische »Mary Portman House« und der mit viel Glas und Holz gestaltete Neubau verbinden sich trotz ihrer Unterschiedlichkeit zu einem harmonischen Gesamtensemble, das seine Umgebung zwar prägt, aber nicht dominiert. Harmonie mit der Natur ist auch die Zauberformel, wenn es um die bestmögliche Erholung geht, davon ist man hier im Hotel »DAS KRANZBACH« überzeugt. Wohlbefinden ist ein ganzheitlicher Zustand, der nicht gegen, sondern immer nur mit der Natur gelingen kann. So geschieht die Wiedervereinigung von Mensch und Natur im Kranzbach auf vielen Ebenen.

Die unmittelbare Umgebung mit Seen, Bergen, Wiesen und Wäldern macht auch Bewegungsmuffel Lust aufs Wandern, Walken oder Biken und mit jedem Schritt tut man Körper und Seele Gutes. Selbst in der Nacht, wenn durch das geöffnete Fenster nichts als Ruhe und reinste Luft ins Zimmer dringt, kommt man im Kranzbach der Erholung mit jedem tiefen Atemzug ein Stückchen näher.

Die Zeit wird unwichtig, hier gibt die Natur den Lebensrhythmus vor. Der beeindruckende Anblick der zum Greifen nahen Zugspitze relativiert die Größe mitgebrachter Probleme. An der klaren Luft klären sich die Gedanken, wird der Kopf frei. Wer sich darauf einlässt wird in der Stille seine innere Stimme hören. Hier ist man aufgehoben, in einem wunderbaren Hotel, in der großartigen Natur, vor allem aber bei sich selbst.

*Wenn wir der Natur nahe kommen, können wir uns selbst nahe sein.*

Und nur in der Stille können wir unserer inneren Stimme lauschen“, lautet das Credo des Nature Spa im Kranzbach. Alle Kosmetik- und Wellness- Anwendungen im großzügigen Badehaus basieren auf der Verwendung hocheffektiver Naturkosmetik aus den Häusern „THALGO“ und „PHARMOS NATUR“, beides ganzheitlich orientierte Hersteller von Premiumprodukten aus rein natürlichen Inhaltsstoffen. In der Küche des »Kranzbach« verarbeiten Küchenchef und Team Erzeugnisse von Kleinstbetrieben

aus der Region zu kreativen Kompositionen, die sie mit biologisch aufgezogenen Kräutern aus dem hoteleigenen Küchengarten vollenden. Überall im Haus ist die Natur zum Greifen nah: Große Fenster und viele Terrassen gewähren überwältigende Ausblicke, locken immer wieder hinaus und gestalten den Übergang ins Freie fließend.

Die Einheit von Körper und Seele, von Umwelt und Innenleben herzustellen gelingt dort besonders gut, wo sich die natürliche Umgebung selbst im Gleichgewicht befindet. Die absolute Ruhe auf dem 130.000 qm großen Grundstück, die traumhaften Ausblicke auf Wetterstein und Karwendel, die Natur mit ihren vielen kleinen und großen Wundern bilden das perfekte Basislager für den Weg zu sich selbst.

„... und nun, wenn Du ein sehr gutes Gleichgewicht hast, schließe ein paar Sekunden lang die Augen ... Dann senke die Arme, senke das Bein. Atme zwei Mal tief ein und aus. Wechsle die Seite.“

□ Catharina Niggemeier

PHILOSOPHY  
DI  
ALBERTA FERRETTI

American Vintage

VALENTINO  
RED

SPORTMAX

81 hours

DAY  
BIRGER & MIKKELSEN

BOSS  
HUGO BOSS

Liu Jo

SAND

MARELLA

MaxMara

TWIN - SET  
SIMONA BARBIERI

**FEAFASHIONLOFT**

Wittelsbacherstraße 17 • 82319 Starnberg • 08151|446 31 41 • [www.feafashionloft.de](http://www.feafashionloft.de)



- DEPT. STARNBERG BY MARIA KOCH | Starnberg | 08151.973902
- IL TARTUFO | Starnberg | 08151.444777 | www.iltartufo-starnberg.de
- PERSCH LIMESTONE & WOOD | Starnberg | 08151.5508356 | www.persch.cc
- FEA FASHIONLOFT | Starnberg | 08151.4463141 | www.feafashionloft.de
- KOMET & DOMNICK | www.vakuumverpacken.de | www.gourmet-thermalisierende.de
- PACO JET | www.pacojet.de
- ISI | www.isideutschland.de
- OBJEKT CONSULT | Starnberg | 08151.36060 | www.objektconsult.de
- LOUISA'S | Starnberg | 08151.72312 | www.louisas.de
- GESUNDHEITS- UND VITALINSTITUT INNING | www.casavita-inning.de | 08143.444369
- TRENDHEADS | München | 089.28858609 | www.trendheads.de
- MASSMÖBEL | Gilching | 08105.272828 | www.massivholz-moebel.com
- UNITEC | Starnberg | 08151.9799744 | www.freude-am-haar.de
- STARNBERGER SEE IMMOBILIEN | Possenhofen | 08157.996666 | www.see-immo.de
- BAUMGARTNER & RATH GMBH HIGHTECH UNTERNEHMEN | München | 089.5420001 | www.baumgartner-rath.de
- BAGBORD | Starnberg | 08151.6727 | www.bagbord-starnberg.de
- DAS KRANZBACH HOTEL & WELLNESS REFUGIUM | Kranzbach bei Garmisch - Partenkirchen | 08823.928000 | www.daskranzbach.de
- BLICKPUNKT | Starnberg | 08151.78550 | www.blickpunkt-starnberg.de
- PORSCHER | Gilching | 08105.37660 | www.porsche-5seen.de

#### IMPRESSUM

##### Herausgeber:

Tobias Vetter, Stefan Huber  
Seestyle Magazin UG | HRB 186448  
Fichtenweg 8a  
82335 Berg am Starnberger See

##### Redaktion / Art Direction:

Tobias Vetter, Stefan Huber, Catharina Niggemeier

##### Autoren:

Jutta Mlnarschik, Catharina Niggemeier, Tobias Vetter, Natascha Pex, Sonja Köneke

##### Lektorat:

Gabi Knobloch

##### Fotografen:

Stefan Huber (www.huber-photography.de), Haare Make Up Romy Hutsch info@exiro.eu  
Tobias Vetter (www.tobiasvetter.com),

##### Kontakt:

**info@seestyle-magazin.de**

08151.9712991  
0176.62358794

Offsetproduktion (Auflage 15.000):

J. Gotteswinter Grafischer Betrieb | München

Papier: Galaxy Brillante Umschlag 250 g/m<sup>2</sup> und Inhalt 150 g/m<sup>2</sup>

**www.seestyle-magazin.de**



**Jeder Tag ist ein Wagnis!**

Blickpunkt · Optiker-Fachgeschäft [zertifiziertes Relaxed Vision Center] · Werkstatt & Einzelanfertigung · Augen-Analyse & Seh-Profil · Topografische Contactlinsen-Anpassung | Wittelsbacherstr. 6a · 82319 Starnberg · info@blickpunkt-starnberg.de · www.blickpunkt-starnberg.de · Tel. 08151.78550



Porsche empfiehlt **Mobil 1**

**Der gewünschte Teilnehmer ist  
vorübergehend nicht erreichbar.**

**Der neue Boxster schon.  
Ab 14.04.2012 in Ihrem  
Porsche Zentrum 5 Seen.**



**PORSCHE**

**Porsche Zentrum 5 Seen**

Hörmann Sportwagen GmbH  
Am Römerstein 53  
82205 Gilching-Argelsried  
Tel.: 08105 / 3766-0  
Fax: 08105 / 24761

**PORSCHE  
INTELLIGENT  
PERFORMANCE**