



Beflügelnde Herbsttage



Laue Herbsttage genießt man am besten an der frischen Luft! Diese kräftigende Yogaübung lässt sich ideal am Ende eines Spaziergangs üben – ganz ohne Matze.

DIE HALTUNG

Die Finger werden bis auf die Zeigefinger hinter dem Rücken verschränkt. Mit einer tiefen Einatmung den Brustkorb Richtung Himmel heben, mit der Ausatmung das Gewicht auf das rechte Bein verlagern, dann gleichzeitig den Oberkörper weit nach vorne lehnen und das linke Bein heben, bis sich Oberkörper und Bein parallel zum Boden einpendeln. Nun Kopf und den linken Fuß voneinander wegschieben, Zeigefinger sanft nach hinten ziehen. Für 3–5 Atemzüge halten und dann die Seite wechseln.



Hommage an den Eisbach

VON HANNAH KLAIBER

Vom heimlichen Surfen und einer aufregenden Schatzsuche: Der Münchner Eisbach hat viele Geschichten zu erzählen. Die neueste? Er hat nun einen ganz eigenen Duft.

Mutige Surfer haben dem kleinen Eisbach längst großen Ruhm beschert: Die Brücke am Haus der Kunst gehört mittlerweile zum Touristen-Hotspot, denn von hier aus kann man die Sportler am besten beobachten – und zwar das ganze Jahr über und dank lichtstarker LED-Strahler auch nachts. Das war übrigens nicht immer so: Erst 2010 begrüßte der damalige Oberbürgermeister Christian Ude den ersten »legalen« Surfer, nachdem sich die »Interessengemeinschaft Surfen in München« beharrlich und über Jahre hinweg für dieses Recht eingesetzt hatte. Bis dahin wurde das Verbot aus

»Taucher findet Diamanten auf dem Grund.«

Haftungsgründen und Sicherheitsbedenken gabelnd durchgesetzt. Es heißt, dass schon so mancher Sportler halbnaekt von Polizisten durch den Englischen Garten gejagt wurde.

Ja, der Eisbach hat viele Geschichten zu erzählen. Das bemerkte auch der Hobby-Schatzsucher Tao Schirrmacher, der den Grund immer wieder über einige Stunden abtauchte. Zu seinen

Fundstücken zählen neben alltäglichen Dingen wie eine GoPro-Kamera und diversen Handys auch Kuriositäten wie ein Luftgewehr. Aber auch Wertvolles hat Schirrmacher schon aus dem Wasser gerettet – darunter einen Bulgari-Ring sowie einen Diamantenanhänger. Schmücken darf sich der



»Die Eisbachwelle riecht nach Grapefruit.«

Eisbach mit diesen zwei Perlen zwar künftig nicht mehr, dafür aber mit seinem eigenen Duft, zu dem sich das Ehepaar Ursula und Christian Lengling inspirieren ließ. Bergamotte, Spearmint, Grapefruit und Cassis sollen die aufmunternde, spritzige Welle wiedergeben. Grüner Tee, Mimose und Lavandin stehen für die Ruhe nach dem Bruch. Das Parfum bezeichnen die Gründer der ersten Münchner Parfum-Manufaktur als persönliche Liebeserklärung an ihre Heimatstadt. Für alle, die noch an ihren Skills arbeiten müssen, bevor sie die anspruchsvolle Welle stehen, könnte es ein kleiner Trost sein, wenigstens nach ihr zu riechen. *Parfum »Eisbach – No 5« von Lengling erhältlich z. B. bei Ludw. Bach, Marienplatz 11*

Die Abschiedsfeier

Eiskaffee trinken, im T-Shirt in der Sonne sitzen: Vieles machen wir jetzt zum letzten Mal. Das stimmt traurig. Schon. Exzessiver Genuss hilft dabei, sich das Gemüt wieder einzurenken.

MONOPTEROS

Die letzten warmen Sonnenstrahlen genießen
Englischer Garten

DEL FIORE

Noch einmal ein richtig gutes Eis essen
Gärtnereiplatz 1

INSEL MÜHLE

Auf das Ende der Biergarten-Saison anstoßen
Von-Kahn-Straße 87



Foto: Maria Schorf/Andrea Gruber, München; © Bayerische Schlösserverwaltung

CA
DA

SÉVIGNÉ



Letzte Dult des Jahres

VON JENNIFER CAPARELLA

Der kultige Jahrmarkt, der Kitsch, Kunst und Krepel mit Volksfest-Feeling verbindet, endet mit der Kirchweihdult. Von 19. bis 27. Oktober findet die letzte Auer Dult des Jahres am Marienhilfplatz statt – mit einem besonderen Highlight.

Warum die Auer Dult Kult ist, muss man den Münchenern wahrlich nicht erklären. Allen anderen sei gesagt, dass die Dult eine jahrhundertelange Tradition pflegt, die selbst das Oktoberfest blass aussehen lässt. Wo sonst gibt es außerdem die Möglichkeit, nach Antiquitäten zu stöbern, sich auf dem wahrscheinlich größten Geschirrmarkt Europas mit Tassen, Tellern und den neuesten Küchen-Gadgets einzudecken und anschließend mit einem Schokohepfler oder Steckerlfisch über den Jahrmarkt zu schlendern? Als »Wiesn des kleinen Mannes« wird die Auer Dult gerne bezeichnet, und tatsächlich gibt es von allem, was ein Volksfest ausmacht, hier ein wenig weniger. Das trifft auf die Fahrgeschäfte zu – statt diverser Ausführungen an Achter- und Geisterbahnen gibt man sich hier mit Autoscooter, Kettenkarussell und, übrigens zum letzten Mal, Russenrad zufrieden. Weniger bezieht sich aber auch auf die Betrunkenen und auf das Geld, das Besucher hier ausgeben müssen. Mehr gibt's dieses Jahr für alle Besucher, die der ursprünglichen Funktion der Kirchweihdult als Kirchenfest gedenken möchten. Denn am ersten Dult-Samstag findet das Carillon-Glockenspiel im Turm der Marienhilfkirche mit einem besonderen Highlight statt: Wer rechtzeitig dran – und älter als zehn Jahre – ist, hat die Chance, das Konzert vom Turm aus zu verfolgen und zum Glockenspiel die Aussicht über Dult und München zu genießen. Der Platz ist allerdings begrenzt: Maximal zwölf Personen sind es, die akustischen mit visuellem Genuss verbinden können.

Termin Glockenspiel: 19. Oktober
Treffpunkt: 10:45 Uhr am Taufstein in der Kirche
Kirchweihdult: Marienhilfplatz, 19. bis 27. Oktober



Foto: Peter Neumann/© Bildagentur Zehnere Photo

ZEITREISE AUF DER AUER DULT

Für echte Münchner Kindl: Kettenkarussell-Gaudi, bayerische Schmankehl, skurrile Haushaltswaren und das nostalgische Gefühl, dass schon unsere Großeltern mit den Standl-Frauen geratscht haben.

Mit blühenden Grüßen

Frau Dr. Renner, wo riecht es jetzt noch ganz besonders nach Sommer?

Die Korbblütler Dahlien und Sonnenblumen stehen jetzt im Botanischen Garten in voller Blüte. Beide sind gleich rechts neben dem Eingang in unserem Schmuckhof zu finden.

PROF. DR. SUSANNE S. RENNER
ist Direktorin des Botanischen Gartens in München und forscht über die Evolution von Sexualsystemen bei Blütenpflanzen.



Foto: Rumpfschmid.com/Adobe Stock

DIAMONDS
ARE A GIRL'S
BEST FRIEND

Liebe kann man nicht kaufen.
Kleine Liebeserklärungen schon.
Bei uns!

In den Schmuckmanufakturen
der FÜNF HÖFE.

FÜNF HÖFE
MÜNCHEN