

INHALT

ALLTAGS-HELDEN: MONTAG BIS FREITAG



Power to go	6
Yes, we lunch!	9
Koffeinshot	13
After-Work-Futter	16
NIMM DAS, MONTAGABEND!	20
Tresentreff	22
COUCH? NÖ!	26

FEIER-ALARM!



Grundlage schaffen	30
Vorglühen	34
Clubhopping	37
MÄDELSTOUR	42
BETRUNKEN IN SPELUNKEN	44
BEATS, BASS, BESSER	46
Versacken	49
Late Snack Attack	53
Katerfrühstück	55



WOCHEN-ENDE – GAAANZ GEDIEGEN

Brunch'n'Breakfast	58
HEY, SAMSTAG-VORMITTAG!	62
Will Mittagessen!	64
SOS, REGENSONNTAG!	68
Tortenschlacht	70
Tatort? Essen?	72
LANDFLUCHT. JETZT!	76



€€€ Exklusive Adresse
(goldene Kreditkarte mitnehmen!)



UNTERWEGS MIT ...

... Hasi	80
GANZ. SCHÖN. HÄSSLICH.	82
... Caro, Babsi, Matze & Co	84
... den Schwiegermonstern	88
... den kleinen Monstern	90
WILL SPIELEN!	92
... Holy Family	94
... allen. Wirklich allen.	96



HUNGER? GEGESSEN!



Megakohldampf	100
Bikinifood	104
KILL DIE KILOS!	106
Voll gesund	108
Seelenfutter	110
DUMM GELAUFEN	112
Snack Attack	114
Lokale Lokale	116
Echt exotisch	120
WELTREISE IN MÜNCHEN	124



GANZ HINTEN:
EVENT-
KALENDER
ZUM HERAUS-
NEHMEN!



ESSEN? GEHT AUCH.

Schau-Plätze	128
Helden mit Tablett	130
Aussichtsreich	132
BITTE WENDEN!	134
Sonne satt	136
Winterhöhlen	139
Irgendwie schräg	141
Hat Style	144

DIE JAHRESZEITEN IM STADTVIERTEL-CHECK 146



Register	164
Impressum	167
Autoren & Fotograf	168

Weltreise in München

Wenn das
kleine
Fernweh
kommt



Haarverlängerung, Perücken, Haarteile, viele kleine Zöpfchen flechten lassen oder sich die Königsdisziplin der Rastas zwirbeln lassen – die Dreadlocks! Im gemütlichen Laden gleich bei der Erlöserkirche sind viele Afrikaner Stammkunden oder Bleichgesichter, die sich auch mal die Haare schön machen lassen wollen.

➔ **IMO HAIR**
Schwabing-Freimann | www.imo-hair.de |
Mo–Sa 10.30–18 Uhr | Leopoldstr. 96 | Tel. 0172 85 48 19 23

AFRICAN BEAUTY

Schon die Osmanen wussten, wie wohltuend ein kleiner Abstecher ins türkische Dampfbad sein kann. Einfach wie in 1001 Nacht: orientales Flair und osmanisches Baderitual. Dabei lässt man sich von *tellak* oder *natir*, Bademeister und Badefrau, mit verschiedenen Massagen, wie der berühmten Seifenschaummassage, und Wassergüssen verwöhnen. Nach Ruhe- und Genussphasen fühlt man sich wie neugeboren.

➔ **HAMAM ANATOLIA**
Obergiesing | www.hamamanatolia.de | tgl. 10.30–23 Uhr |
Wirthstr. 1 | Tel. 089 38 90 58 58

WELLNESS À LA
1001 NACHT

In Japan, dem ›Land der aufgehenden Sonne‹, wird Tee nicht einfach getrunken, der Genuss wird regelrecht zelebriert. Da kommen selbst die Briten nicht mit. Die hohe Kunst der Urasenke, einer alten Kyotoer Teeschule lässt sich einmal monatlich im Englischen Garten erleben und genießen. Großmeister Dr. Soshitsu Sen stiftete hierfür 1972 das Teehaus Kanshoan.

➔ **JAPANISCHES TEEHAUS**
Altstadt-Lehel | www.urasenke-muenchen.de | 1x monatl.
Sa/So | Eingang Englischer Garten/Haus der Kunst | Tel. 089 22 43 19

BLÄTTER UND
WASSER

Ach, am Bildschirm sieht alles so einfach aus. Tänzerinnen in bunten Gewändern wirbeln durch die Kulisse, und Shah Rukh Khan singt schmachtvolle Lieder. Harte Realität: Ohne ein hohes Maß an körperlicher Fitness und Beweglichkeit kann man Bollywood vergessen. Doch dank Lehrerin Chandra Devi kein Problem. Zusammen mit Bharata Natyam betreibt sie das Zentrum für indischen Tanz und Kultur.

➔ **NATYADHARA**
Obergiesing | www.natyadhara.de | Termine s. Kursplan |
Kühbachstr. 9 | Tel. 0179 1 27 40 26

BOLLYWOOD LÄSST
GRÜSSEN

Willkommen in Thailand! Und zwar so richtig. Man möchte Augen, Nase und Ohren kaum trauen, sobald man den von außen nicht sehr attraktiven Eingang in der Schraudolphstraße hinter sich gelassen hat: exotische Düfte, liebreizende asiatische Klänge und alles puschelich-kuschelig eingerichtet. Der sanfte Singsang der thailändischen Masseure zur Begrüßung entspannt bereits im Voraus, die Profi-Massagen zu durchaus erschwinglichen Preisen erst recht.

➔ **SIAM ORCHID MASSAGE**
Maxvorstadt | www.siamorchid.de | Mo–Sa 9.30–21 Uhr |
Studio 1: Adalbertstr. 45 Studio 2: Schraudolphstr 24 | Tel. 089 33 09 94 60

SAWASDEE KAI

HELDEN MIT TABLETT



PFUNDIGER ENTERTAINER

Der Roy im Roy heißt Günther. Er hat sich als der singende Wirt einen Namen gemacht und war der männliche Part der ›Geschwister Pfundig‹ mit Petra Perle. Beste Entertainment-Qualitäten sind also vorhanden. Und die spielt er auch täglich aus, verbunden mit viel Herz und alpinen Schmankerln für den Bauch aus der Küche. Tolle Idee für Verliebte: **INSIDER TIP** ▶ das **leckere Fondue for two mit Champagner-Empfang.**

➔ ROY

Altstadt-Lehel | www.bar-roy.net | Di–Sa 18–4 Uhr | Herzog-Wilhelm-Str. 30 | Tel. 089 59 25 96

CHARMANT UND MANCHMAL OPULENT

Immer diese Völlerei! Der Name Cenone bedeutet übersetzt opulentes Abendessen. Aber bitte nicht einschüchtern lassen: Bei Christian und Antonio ist ein X-Gänge-Menü keineswegs Pflicht. Eine einfache Pizza Cenone mit pikanter Wurst und ein Glas Wein tun's durchaus. Egal ob üppig oder spartanisch, die Jungs umsorgen ihre Gäste mit ganz viel Charme und Fachwissen, wenn's um die Wahl des richtigen Rebensafts geht. Alle paar Wochen lassen sie sich wundervolle Menüabende einfallen. Dann darf's auch gern mal opulent werden ...

➔ CENONE

Schwabing-Freimann | www.cenone.de | Mo–Fr 12–14.30 und 18–23, Sa 18–23 Uhr | Occamstr. 11 | Tel. 089 38 89 94 99

MIT FLIEGE UND HOSENTRÄGER

Obwohl man sich ja selber ungern in ein Korsett zwingen lässt, verbreiten Kellner in einheitlicher Arbeitsmontur doch einen besonderen Charme. Weißes Hemd, schwarze Fliege, Hosenträger und Schürze – *vraiment très chic chez Fritz!* Und gute Manieren haben die Jungs natürlich auch. Zum Essen empfehlen wir auf jeden Fall die Bouillabaisse, die es im Klein- und im Großformat gibt. Wer die Fischsuppe als Vorspeise nimmt, lässt noch Platz fürs Rinderbäckchen mit Kartoffelpüree und Wurzelgemüse.

➔ CHEZ FRITZ

€€€ | Haidhausen | www.chezfritz.de | Di–So 17.30–1 Uhr | Preysingstr. 20 | Tel. 089 4 48 76 76

ZIEMLICH BESTE FREUNDE

Du kommst als Fremder und gehst als Freund. Was Roger und Roland in ihrem französisch-kreolischen Wohnzimmer an Fürsorge an den Tag legen, ist eine echte Rarität. Geburtstagskinder sollten schon beim Reservieren mit offenen Karten spielen, sie werden beim Besuch mit offenen Mündern dastehen. Was auch an den kulinarischen Verlockungen liegt – angefangen bei der Kokossuppe nach Antillen-Art bis zu den Crevettes Royales im Sesammantel.

➔ MAKASSAR

Isarvorstadt | www.makassar.de | Mo–Sa 18–1 Uhr | Dreimühlenstr. 25 | Tel. 089 77 69 59

STIMMUNGSAUFHELLER

Pietro, lass dich drücken! Der immer herzliche und manchmal auch singende Gastgeber zelebriert Bella Italia gastronomisch von der angenehmsten Seite – also mit ganz viel Enthusiasmus, fein belegter Knusperpizza und seinem nach übertriebenem Nuscheln kurzerhand so getauften Aperitif ›Cigetto‹ (Gin mit rotem Wermut und Crodino). Die gemütliche, kleine Bar am Wiener Platz ist ein wunderbarer Stimmungsaufheller zum Runterkommen nach etwaigen Unpässlichkeiten des Alltags.

➔ LA CICCATTERIA

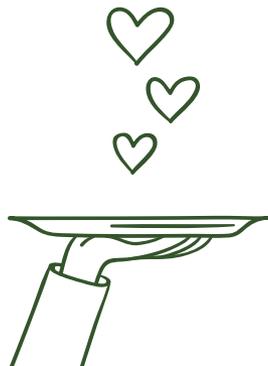
Haidhausen | www.laciccetteria.de | Mo–Sa 17–2 Uhr | Innere Wiener Str. 38 | Tel. 089 44 21 85 80

GRIECHISCHER WEIN – SCHENK EIN ...

Die Griechen sind ein geselliges Völkchen. Wer's selbst noch nicht erfahren hat, schaut am besten mal in der Taverne Kyrios vorbei. Seit über 30 Jahren herrscht hier großes Hallo zum Empfang. Umso mehr noch am Wochenende, wenn der Wirt Dimi bei der Livemusik den Sirtaki-Sorbas gibt. *Jamas!*

➔ KYRIOS

Thalkirchen | www.kyrios-muenchen.de | Di–So 17.30–1 Uhr | Emil-Geis-Str. 32 | Tel. 089 7 23 66 73



Au-Haidhausen

1 Frühling SONNE PUR AM MAXIMILIANEUM!

Nach einem langen Winter wecken Sonnenstrahlen die Lebensgeister. In den nie überlaufenen Maximiliansanlagen an der Isar funktioniert das ungestörte Energietanken im Frühjahr auf dem frischen Grün oder auf der Parkbank perfekt.

➔ ENGLISCHER GARTEN

Haidhausen | Zwischen Bayerischem Landtag und Friedensengel

2 Sommer SICH EINMAL WIE EIN FILMSTAR FÜHLEN

Beim alljährlichen Filmfest München Ende Juni ist der Gasteig Dreh- und Angelpunkt. Einmal drehen, schon steht ein Regisseur vor einem. Noch einmal drehen und man kann sich einen Filmstar für ein Selfie angeln. Und vielleicht nimmt der einen ja auch mit zur Aftershow-Party...

➔ FILMFEST MÜNCHEN

Haidhausen | www.filmfest-muenchen.de | Gasteig | Rosenheimer Str. 5 | Tel. 089 48 09 80

3 Herbst FLIEGER, GRÜSS MIR DIE SONNE

Mieses Wetter? Herbstblues? Dann rein in den Jumbo und ab in den Süden! Nicht als Passagier, sondern als Pilot im Flugsimulator. Ein Fluglehrer assistiert natürlich, damit die virtuelle Reise durch die Wolken auch vergnüglich wird und Sie keine Bruchlandung simulieren.

➔ FLUGSIMULATOR

Haidhausen | flypilot.de | iPILOT Germany Ltd. | Einsteinstr. 171 | Tel. 089 4 14 14 10 40

4 Winter DO IT YOURSELF

Zwei linke Hände und wahrlich kein Meister mit Hammer und Nagel? Hier findet sich der Ort, an dem sich das ändern wird. Im Winter lässt sich's gut werkeln. Mit den Tipps der Profis sind Toaster, Fahrräder und Co im Handumdrehen selbst repariert. Fehlt noch das Weihnachtsgeschenk für Schatzi? Eigenproduktionen aus Materialien wie z. B. Ton oder Holz kommen bestimmt gut an.

➔ HEI - HAUS DER EIGENARBEIT

Haidhausen | www.hei-muenchen.de | Wörthstr. 42 Rgb. | Tel. 089 4 48 06 23