

tz

www.tz-online.de

0,60 €

MÜNCHEN, MONTAG, 8. OKTOBER 2012

REDAKTION 089/53 06-0, ANZEIGEN 53 06-666

44. JAHRGANG ÖSTERREICH € 1,20 - ITALIEN € 1,50
 SPANIEN € 1,20 - F.R.G. € 1,50
 GRIECHENLAND € 1,50 - TÜRKEI YTL 2,25
 UNGARN HUF 330 - KROATIEN KN 12
 SLOWENIEN € 1,40

80282 MÜNCHEN NR. 232/41

Foto: zoom, dpa, An, Wolfgang Voglhuber, SWM/MVG/NHP Industrial Design

Balkonsturz Münchner Ski-Talente im Koma!



„Sie bluteten so stark!“
 Yvonne Schnock (29, Foto re.) ringt noch immer um Fassung. Die Ski-Trainerin musste mit ansehen wie vier ihrer Schützlinge (13 und 14 Jahre) von einem Balkon drei Meter in die Tiefe stürzten:

Seite 3

SOFORT BARGELD
 FÜR GOLD, SILBER, PLATIN, BRILLANTEN UND LUXUSUHREN

Wir suchen **BRILLANTEN LUXUSUHREN** und **Edelsteine** (Edel & Zierstein)

ROLLEX - PATEK PHILIPPE
 VWC - LANGE & SÖHNE
 CARTIER - BREITLING
 JAEGER LECDULTRE
 OMEGA
 CARTIER
 TUDOR
 usw.

Wir zahlen **HÖCHSTPREISE!**

Wir bewerten Ihre Edelsteine kostenlos!

Professionell das jetzt vom Goldmarkt herausgekauft!

BRILLANT UND DIAMANTANKAUF
 1 ct. Brillant bis zu 4.000,- €
 30 ct. Brillant bis zu 300.000,- €

ALLE QUALITÄTEN & GRÖSSEN AUCH LOSE STEINE!

JUWELIERE E. ARNOLD & KÖNIG seit 1948
 Mü.-Schwabing, Nordendstr. 44 - gegenüber Elisabethmarkt
 Mü.-City, Rindmarkt 16 - Haltestelle Marienplatz

City: Mo.-Fr. 10-18.30 Uhr, Sa. 10-16 Uhr
 Schwabing: Di.-Fr. 10-18.30 Uhr, Sa. 10-14 Uhr

www.arnold-koenig.de

Hoeneß
 Druck für Löw



Seite 31



U-Bahn
 Die neuen Züge

Seite 4



Lanz
 Respekt für diesen Auftritt!

Seite 19

Zu viel gefeiert?

So reinigen Sie Körper & Geist

Von Schlappeit über Kopf- und Gliederschmerzen bis hin zur Depression: Giftstoffe, die sich nach exzessivem Feiern im Körper einlagern, können schwerwiegende Folgen haben. Darum ist das Entschlacken gerade nach Party-Phasen wie den vergangenen zwei Oktoberfestwochen besonders wichtig. Wie Sie Körper und Geist wieder fit machen:

Seite 6

Nehmen Sie sich eine Auszeit



Lauter Musik, langes Anstehen am Zelt, Tanzen in der Menge: Anhaltender Stress ist für den Körper ähnlich ungesund wie falsche Ernährung. Der Münchner Diplom-Psychologe, Stress-Experte und Buchautor Louis Lewitan („Die Kunst, gelassen zu bleiben“) weiß, wie man nach der Wiesn seinen Geist zur Ruhe bringt.

Was passiert während des Wiesn-Rummels mit uns?

Lewitan: Während der Wiesn sind wir einer massiven Reizüberflutung ausgesetzt. Wir erleben in kurzer Zeit viele aufregende Dinge, die unsere Psyche nicht so schnell verarbeiten kann.

Wie kehrt man am besten vom Planet Wiesn zurück?

Lewitan: In dem man zu sich zurückkehrt, spricht in sich hinein, sich wieder spürt und darauf hört, was einem jetzt gut tut.

Da fällt einem spontan nur eins ein: Ruhe!

Lewitan: Das steht bei vielen ganz oben. Wer seine Ruhe will, soll Familie und Freunden Bescheid geben und sich zurückziehen dürfen, um den Kopf wieder frei zu bekommen. Machen Sie ruhig das, was Ihnen gut tut.

Haben Sie einen bewährten Tipp?

Lewitan: Das Beste ist meiner Meinung nach in der Natur Sauerstoff tanken und sich bewegen. Am besten verbinden Sie das mit einem Wohlfühl-Erholungs-Wochenende mit ihren Liebsten, zum Beispiel bei einer Bergtour.

Was ist noch wichtig?

Lewitan: Über Erlebnisse auf der Wiesn sprechen, das Erlebte miteinander teilen, Gespräche über Höhepunkte führen, um die vielen Erlebnisse zu verdauen. Vielleicht auch Fotos vom Wiesn-Besuch zeigen und die Fähigkeit aufbringen, über sich selbst zu lachen.

Wie lange dauert es, bis man sich vom Wiesn-Wahnsinn erholt hat?

Lewitan: Das ist ganz individuell, Sie müssen Ihrem Geist Zeit geben, sich zu regenerieren. Das darf schon ein paar Tage andauern. Bringen Sie Körper, Geist und Seele wieder in Einklang, weil diese drei vernachlässigt wurden.

Die berühmte Entschleunigung also?

Lewitan: Ja, denn wer überdreht ist, kann nicht wirklich gemessen. Und wer unter Stress steht, verliert die Sinnlichkeit. Lassen Sie also Ihre Sinne wecken und sich auf Neues ein.