ErnährungsMedizin-Aktuell

Gour-med®

Das Magazin für Ärzte

+THERME EUROPA

KochKöpfe
Michael Hoffmann

Berliner Meisterköche
Die sieben Spitzenköche

Golfen im Frühjahr
In Rom

Kulinaria der Welt
Genießen auf gut Deutsch
in Colorados Pulverschnee

Gourmet(d)-Touring
Raffles Hotel Vier Jahreszeiten

Gewinnspiel
Glacier Express

Der besondere Tipp
Die River Cloud II
Teneriffa - Insel des Frühlings
Wallis – Kanton der Genüsse
Schinenkreuzfahrt durch Polen

Tu Felix Austria
Das Kleinwalsertal

Ernährungsmedizin

Pharma News

Medizin News

Medizin-Technik News

11/12-2002
18. Jahrgang
ISSN 0177-3941
H 54575

Festliche Menues für festliche Tage
Loup de Mer in Meersalzkruste von Christoph Rüffer

Schnell und stark bei Reizmagen und Reizdarm

Iberogast®

NICHT VERGESSEN! GKV VERORDNUNGSFÄHIG

Iberogast® Tinktur - Zusammensetzung: 100 ml Tinktur zum Einnehmen enthalten: Arzneilich wirksame Bestandteile: Alkoholischer Frischpflanzenauszug aus: Iberis amara (Bittere Schleifenblume) (1:2) 15,0 ml, (Auszugsmittel: 50 Vol.-% Ethanol). Alkoholische Drogenauszüge aus: Angelikawurzel (1:3) 10,0 ml, Kamillenblüten (1:3) 20,0 ml, Kümmel (1:3) 10,0 ml, Mariendistelfrüchten (1:3) 10,0 ml, Melissenblättern (1:3) 10,0 ml, Pfefferminzblättern (1:3) 5,0 ml, Schöllkraut (1:3) 10,0 ml, Süßholzwurzel (1:3) 10,0 ml. (Auszugsmittel für alle Drogen: 30 Vol.-% Ethanol). Das Arzneimittel enthält 31,0 Vol.-% Alkohol. **Anwendungsgebiete:** Funktionelle und motilitätsbedingte Magen-Darm-Störungen, Gastritis, Magen- und Darmspasmen, Ulcus ventriculi et duodeni. **Gegenanzeigen:** Keine bekannt. **Wechselwirkungen mit anderen Mitteln:** Keine bekannt. **Dosierungsanleitung, Art und Dauer der Anwendung:** Soweit nicht anders verordnet, wird Iberogast® Tinktur 3mal täglich vor oder zu den Mahlzeiten in etwas Flüssigkeit eingenommen. Erwachsene und Jugendliche nehmen 20 Tropfen, Kinder von 6 bis 12 Jahren 15 Tropfen, Kinder von 3 bis 6 Jahren 10 Tropfen, Kinder von 3 Monaten bis 3 Jahren 8 Tropfen und Kinder unter 3 Monaten 6 Tropfen ein. Vor Gebrauch schütteln! **Nebenwirkungen:** Keine bekannt. Hinweis: Beobachten Patienten Nebenwirkungen, die nicht in dieser Packungsbeilage aufgeführt sind, sollen sie diese ihrem Arzt oder Apotheker mitteilen. **Hinweise und Angaben zur Haltbarkeit des Arzneimittels:** Sollte Iberogast® Tinktur Ausflockungen oder Trübungen aufweisen, so sind diese ohne Einfluß auf die Wirksamkeit des Präparates. Iberogast® Tinktur darf nach Ablauf des auf dem Behältnis und der äußeren Umhüllung angegebenen Verfalldatums nicht mehr verwendet werden. **Darreichungsform, Packungsgrößen und Preise:** OP mit 20 ml Tinktur zum Einnehmen (N1) 6,45 €; OP mit 50 ml Tinktur zum Einnehmen (N2) 13,10 €; OP mit 100 ml Tinktur zum Einnehmen (N3) DM 22,30 €, AP mit 500 ml Tinktur zum Einnehmen. **Arzneimittel für Kinder unzugänglich aufbewahren!** Iberogast® Tinktur enthält keine Bestandteile. **Steigerwald Arzneimittelwerk GmbH, Havelstraße 5, D-64295 Darmstadt. www.steigerwald.de.** Stand: 01.01.2002

EDITORIAL

Lieber Gour-med(t) -Freunde,

die Zeit vergeht wie im Fluge! Gut kann ich mich noch an die Gour-med -Weihnachtsausgabe 2001 erinnern. Man glaubt es kaum, aber es sind wirklich schon wieder 12 Monate ins Land gegangen. Gestatten Sie mir einen kurzen Rückblick auf dieses ereignisreiche Jahr 2002. Nein, nicht auf die Katastrophen, wie zum Beispiel den Ausgang der Bundestagswahl. Es gab auch Positives. In Gour-med haben wir Ihnen die Crème de la Crème der deutschen Küchenkünstler präsentiert, da waren u. a. Willi Mittler in der „Krone“ zu Assmannshausen. Alfred Friedrich im „Marcobrunn“ in Eltville gehört natürlich auch dazu. Dazu sei noch ergänzt, dass im März 2003 das Rheingau Gourmet-Festival unter Federführung der „Krone“ stattfindet. Heinz Becks Kochkünste im „Cavalieri Hilton Rom“ haben Sie sicher längst selbst ausprobiert. Auch unsere Golfturniere waren ein neuer Leserservice, der inzwischen seine Anhängerschaft gefunden hat.

Das Gourmet-Festival auf Sylt hat viele von Ihnen zu einem Kurztrip auf Deutschlands nördlichste Insel veranlasst. Bleibt uns, dem Gour-med-Team, nur zu wünschen, dass Sie uns weiter die Treue halten.

In dieser Ausgabe empfehlen wir ganz besonders Berlins besten Koch, Michael Hoffmann im „Margaux“. Zur weiteren Genuss-Auswahl stellen wir Ihnen die „Berliner Meisterköche“ vor, die im Oktober ausgezeichnet wurden, und auch hier wieder der besondere Tipp: Carmen Krüger aus Eichwalde (süd-östlich von Berlin) in „Carmens Restaurant“ ist ein besonderes Erlebnis.

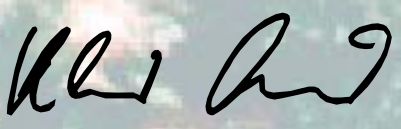
Yvonne hat diesmal gleich eine ganze Palette Weinempfehlungen – grenzübergreifend – für Sie parat. Unser Fernsehkoch Armin Roßmeier hat uns trotz seiner vielen Arbeit nicht verlassen, er wird auch weiterhin für Sie kochen. Die „Tu felix Austria“-Rubrik sollte Ihnen die Auswahl für Ihre nächste Österreich-Reise erleichtern. Ja, und was ist naheliegender als in der Weihnachtszeit die Insel der Weihnachtssterne, Teneriffa, all jenen zu empfehlen, die der Tristesse unseres Klimas in den ewigen Frühling entfliehen wollen.

Ein Hinweis noch in eigener Sache: Ab der Februar-Ausgabe 2003 begrüßen wir in unserer Redaktion den bekannten Reise- und Gastro-Kolumnisten Horst-Dieter Ebert. Er wird Ihnen ironisch-kritisch über seine Erfahrungen berichten.

Besinnliche Feiertage, eine genussvolle Festzeit sowie Gesundheit und die Erfüllung Ihrer geheimen und nicht geheimen Träume wünscht Ihnen das gesamte Gour-med -Team

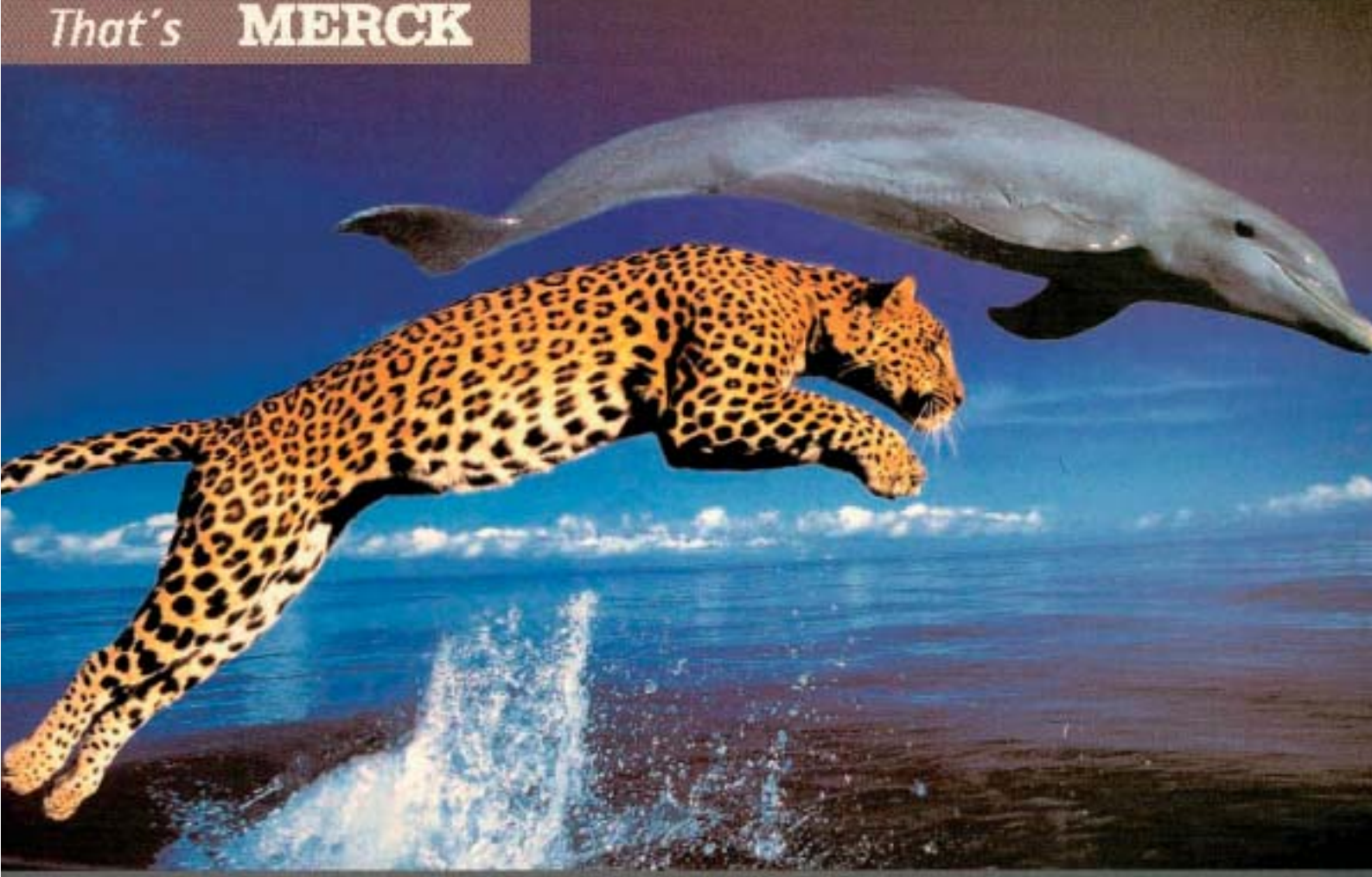
und natürlich

Ihr



Klaus Lenser
Herausgeber

That's MERCK



Das dynamische Duo

Schilddrüsen-Service-Telefon
für Ärzte: 0 18 02-22 76 00

Merck KGaA,
64271 Darmstadt

E-Mail:
medizinpartner@merck.de
Internet:
www.medizinpartner.de

Jodthyrox®
stark und schnell

Ein Original
von Merck z
„aut ide
Pr

INHALT

6 **KochKöpfe**
Michael Hoffmann aus dem "Margaux"

10 **Berliner Meisterköche**
Die sieben Meisterköche in Berlin und Umgebung

12 **Geniesser-Tipp von Yvonne**
Deutschlands südliche Weinanbaugebiete

14 **Geniesser-Tipp von Armin Roßmeier**
Weihnachtsmenue mit südlichem Flair

16 **Der besondere Tipp**
Kulinarische Reise mit der River Cloud II • Teneriffa

26 **Gewinnspiel**
Augen- und Gaumenschmaus im Glacier Express

28 **gourmet(d) Touring**
Restaurant "Haerlin" im Hotel "Vier Jahreszeiten"

30 **Kulinaria der Welt**
Genießen auf gut Deutsch in Colorados Pulverschnee

32 **Tu Felix Austria**
Kleinwalsertal - Kleines Tal der großen Köche

34 **Life-Style**
Elegante Accessoires • Porsche "Cayenne"

36 **Buch-Tipps**
Empfehlungen zum Selberlesen und Verschenken

40 **Neues aus Kur- und Heilbädern**
Mutter- und Kind-Kuren • "Indien" in Büsum

45 **Ernährungsmedizin**
Mineralwasser • Hilfe bei Lactose-Intolleranz

52 **Medizin News**
Krankenkassen müssen zahlen

53 **Medizin Technik News**
Knochenmark-Biopsiekanüle Goldberg Snarecoil™
Phakoemulsifikationstechnologie

56 **Pharma News**
Dusodril® forte
Selen - ein essentielles Spurenelement
Aspecton®

66 **Sit Venia Verbo / Impressum**
Notleidendes Handwerk

Mit diesem Symbol kennzeichnen wir behinderten-freundlich ausgestattete Restaurants und Hotels

KochKöpfe

Michael Hoffmann

Berlin kulinarisch

Michael Hoffmann –

der beste Koch Berlins im Restaurant „*Margaux*“

Klaus Lenser

Berlin ist nicht zur Weltstadt durch den Sitz der Bundesregierung mutiert. Das mag ein Grund mit sein, dass sich Meisterköche aus ganz Deutschland auf nach Berlin gemacht haben. Aber ausschlaggebend ist wohl mehr die Nachfrage nach erstklassiger Feinschmeckerküche gewesen. Michael Hoffmann, der zurzeit beste Koch Berlins im Restaurant „Margaux“, möchten wir Ihnen heute vorstellen. Verdient, in der Gour-med-Kochköpfe-Rubrik einen Platz zu bekommen, hatte Michael Hoffmann es schon lange, zu spät ist es trotzdem nicht. Hat er doch in diesem Jahr noch einige Ehrungen und Auszeichnungen hinzubekommen. Michael Hoffmann ist nicht nur zwei Jahre hintereinander „Berliner Meisterkoch“ geworden, seit September diesen Jahres ist er auch zum „Koch des Jahres“, ausgezeichnet worden von einer Jury, die aus Vertretern der Branche und Fachjournalisten bestand. Kein Wunder, denn Michael Hoffmann hat seine Passion bei berühmten Kollegen wie u. a. Eckhardt Witzigmann und Josef Viehhauser perfektioniert.

Sein Credo: „Die Grundvoraussetzung für vorzügliche Speisen sind beste Erzeugnisse, und diese wähle ich mit größter Sorgfalt aus.“ Die naturnahen Produkte stehen bei Michael Hoffmann immer im Vordergrund, so ist es selbstverständlich, dass er u. a. unraffiniertes Meersalz verwendet. Frische und Natürlichkeit haben Vorrang vor Effekthascherei. Gour-med hat er verraten, dass er auch in der Küche auf absolut innovative Technik setzt. Experimente haben keinen Platz in seinen Töpfen, der Schmorbraten – ein Geschmackserlebnis der besonderen Art – gehört ebenso wie klassische französiche Gerichte in das Repertoire seines Speisenkarten-Angebotes. „Ich verstehe meinen Beruf als Passion, deswegen sind meine Urlaube alle kulinarisch ausgerichtet“, erklärt Michael Hoffmann seine Kochleidenschaft.

Seit etwas mehr als zwei Jahren ist er jetzt Chef-Koch im „Margaux“ und bekam bereits nach wenigen Monaten den ersten Stern verliehen. Was aber wäre ein solches Kochgenie wie Michael Hoffmann ohne einen perfekten Restaurantleiter, der charmant und unaufdringlich höflich auch den fremden Gast so empfängt, dass er sich sofort willkommen fühlt und die entspannte Atmosphäre mit den Köstlichkeiten der Küche genießt. Ingo Sperling ist ein “Eigengewächs”. Er kommt aus dem Gründungshaus des “Margaux”, dem “Fürstenhof Celle”. Nicht zu vergessen ist die fachkundige Beratung des persischen Sommèlier Rakhshan Zhouleh (Koblenzer Schule), der in diesem Jahr als Sommèlier des Jahres 2002 ausgezeichnet wurde.

Zurück zum Inhalsverzeichnis

Brandenburger Tor

Wenn Sie, liebe Gour-med-Leser, in der nächsten Zeit nicht nach Berlin kommen und ein Besuch bei Michael Hoffmann nicht möglich ist, genießen Sie die Küchenkunst des Meisterkochs und kochen Sie seine – für Sie mitgebrachten – Rezepte nach. Gour-med empfiehlt Ihnen aber bei Ihrem nächsten Berlin-Besuch: Erleben Sie im stilvollen Ambiente des „Margaux“ ein kulinarisches Menü mit Michael Hoffmann und seiner Mannschaft im Schatten des renovierten Brandenburger Tors, mitten in der „neuen“ Hauptstadt Berlin.

Kabeljau confitiert mit Zitronenkonfitüre Steckrüben „ Sous Vide „ in Meerrettich Vinaigrette

4 Personen

320 g	Kabeljau
40 dl	Olivenöl
	Meersalz

„Sous Vide“

1	Steckrübe
15 g	Meersalz

Konfitüre

2	Zitronen
20 g	Zucker

Vinaigrette

2o dl	Aigo Boulido
5 dl	Traubenkernöl
4	Pfefferkörner frisch
2 dl	Meerrettichsaft
20 g	Franzosenkraut
25 g	Sauerrahm

Zubereitung

Konfitüre
Zitronen schälen. Schale in Brunoise schneiden und 4 mal mit kaltem Wasser aufkochen aus den Zitronen Filets schneiden den Rest ausdrücken und alles mit dem Zucker in einen Topf geben.Bei kleiner Hitze am Herdrand verschmelzen

„Sous Vide“
Steckrübe schälen, in Zentimetergroße Stücke schneiden, salzen und vakumieren. Bei 80°c Wassertemperatur ca. 4 Stunden garen. Die Steckrübe mit der entstandenen Flüssigkeit mit einer Gabel vorsichtig zerdrücken.

Vinaigrette
Aigo Boulido um die Hälfte reduzieren. Pfefferkörner zerdrücken und zugeben. Meerrettichsaft und Traubenkernöl einrühren und das Franzosenkraut in die warme Vinaigrette zupfen.

Olivenöl mit Meersalz kräftig abschmecken und auf ca. 110 Grad erwärmen. Den Kabeljau trocken tupfen und im Öl confitieren.

Den Sauerrahm, kalt dazu servieren

Kabeljau confitiert

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

KochKöpfe

Restaurant "Margaux"

Taube in Meersalz
Geschmorter Kopfsalat
Sauce Rouennaise,
Croûton »Rôti«

4 Personen

2	Tauben (Mièrale)
2 kg	unbehandeltes Meersalz
40 g	Mehl
4	Eiklar

Kopfsalat

2 Stk	Kopfsalat
50 g	Brunoise : Karotten, Lauch, Sellerie
2 El	gesalzene Butter

Sauce

25 dl	Geflügeljus
	Taubenleber und Herz fein gehackt

Croûton

2 Scheiben	Bauernbrot
10 g	Schalotten in Brunoise
20 g	Geflügelleber geschnitten
	Knoblauch als Aroma

Taube in Meersalz

Zubereitung

Die Tauben ausnehmen. Herz und Leber beiseite stellen und mit Aromaten füllen.

Meersalz mit Mehl und Eiklar anrühren,
die Tauben darin einpacken und im Ofen backen. 18 Min. bei 200 Grad.

Den Kopfsalat blanchieren, ausdrükken und halbieren

Die Butter aufschäumen und Brunoise darin anschwitzen. Den Kopfsalat zugeben und im eigenem Saft im Ofen schmoren. Herz und Leber fein hakken.

Jus erhitzen und mit dem Hack verrühren (darf nicht mehr kochen).
Das Bauernbrot von einer Seite unter dem Salamander rösten. Die geröstete Seite mit den Innereien belegen und von beiden Seiten anbraten.

Das Service-Team

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Soufflé
von weisser Schokolade
und Honig
Pflaumen – Essig – Eis

10 Personen

Soufflé

10	Volleier
65 g	abgetropfter Quark
65 g	weisse Kuvertüre
65 g	Honig
50 g	Zucker

Eis

200 g	Zucker
4	Volleier
8	Eigelb
25 dl	Milch
75 dl	Sahne
100 g	Pflaumenmus
30 dl	Pflaumen Balsam Essig
3 dl	Rote Bete Saft
4 cl	Zwetschgenwasser

Zubereitung

Soufflé
Die Eier trennen und das Eiklar kaltstellen. Das Eigelb schaumig rühren. Den Honig, den Quark und die geschmolzene Kuvertüre langsam zugeben unter ständigen rühren. Die Masse für 10 Min. ruhen lassen.

In der Zwischenzeit das Eiklar zu Schnee schlagen und dabei den Zucker einrieseln lassen. Danach den Eischnee vorsichtig unter die Masse heben. Bei 180 Grad Backofen Temperatur ca. 15 -20 Minuten Backen.

Eis
Zucker mit Vollei und Eigelb schaumig rühren. Milch und Sahne erwärmen, auf die Ei-Zuckermasse geben und zur Rose abziehen. Den Pflaumenmus darin auflösen. Zuletzt Essig, Rote Bete Saft und Zwetschgenwasser zugeben

Soufflé von weisser Schokoloade

Fotos: mondo media pr (3), Lenser (4)

Viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit!

Weitere Informationen:

Restaurant Margaux
Unter den Linden 78, am Pariser Platz (Eingang Wilhelmstraße)
10117 Berlin
Tel.: 030-22 65 26 11
Fax: 030-22 65 26 12
info@margaux-berlin.de
http://www.margaux-berlin.de

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Berliner Meisterköche 2002

Berlin kulinarisch

Klaus Lenser

Die Berliner Gourmet Restaurant Szene zeichnet sich durch Beständigkeit und Wandel aus. Bei der Auszeichnung der Berliner Meisterköche 2002 sind zwei Küchenchefs dabei, die bereits im letzten Jahr diese Auszeichnung erhalten haben: Michael Hoffman „Restaurant Margaux“ (vgl. Kochköpfe Seite 6-9) und Ralf Zacherl „Wein-Bar-Rutz“. Neu ausgezeichnet wurden: Jens Heier, Thomas Kellermann, Carmen Krüger René Conrad und Holger Zurbrüggen.

v.l.n.r Jens Heier, Michael Hoffmann, Carmen Krüger, René Conrad, Holger Zurbrüggen Thomas Kellermann, Ralf Zacherl

Die Feinschmecker und Genießer der Hauptstadt können zufrieden sein. Der Weggang von Paul Urchs, früher „Schlosshotel Ritz Carlton, und der Wechsel im „Adlon“ haben, obwohl von vielen Gourmets sehr bedauert, nicht solche Lücken hinterlassen wie befürchtet. Über die neue Wirkungsstätte von Paul Urchs werden wir für unsere Leser in einer der nächsten Ausgaben berichten. Die Meisterköche sind alle miteinander einen kulinarischen Besuch wert.

Zum ersten Mal hat sich mit Carmen Krüger in“ Carmens Restaurant“ in Eichwalde – zwischen Berlin und Königswusterhausen- eine Frau in die Spitzengruppe gekocht. Sie ist eine Verfechterin der regionalen Küche, wobei sie nicht heftiges und deftiges meint. Sie weiss wie kaum eine andere mit den regionalen Produkten wie zum Beispiel: Zander, Reh, Teltower Rübchen, Kartoffeln oder Käse umzugehen. Schon zu DDR-Zeiten war die gelernte Metzgermeisterin für ihre wunderbaren Würste bekannt. Unseren Lesern verrät die Meisterköchin das Rezept der „Märkischen Ofenterrine mit Perlhuhn“.

Gutes gelingen beim Nachkochen und guten Appetit!

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Märkische Ofenterrine mit Perlhuhn

Für eine Terrine

1	Perlhuhn, ca. 1,2 kg; küchenfertig
3	Gemüsezwiebeln
2	Möhren
3	Stangen Lauch, nur das Weiße
4	Straudensellerie
	Butter zum Anbraten
10	weiße Champignons
2	Knoblauchzehen, gehackt
	Salz, Pfeffer
1/2 l	Geflügelfond
	Koriander
	Glatte Petersilie
	Champagner-Essig
	Zitronensaft
6 Blatt	Gelatine
12	Ofentomaten (siehe unten)

Für die Ofentomaten

12 reife Tomaten
Salz, Pfeffer, Zucker
Thymian und Rosmarin, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, in feinen Scheiben
Ölivenöl

Zubereitung

Das Perlhuhn in vier bis sechs Stücke zerteilen, salzen und pfeffern.

Zwiebeln, Möhren, Lauch und Sellerie putzen, schneiden, in einen passenden Schmortopf geben und die Butter andünsten. Pilze und Knoblauch dazugeben, kurz mitdünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Perlhuhnstücke zum Gemüse geben und mit der Hälfte des Geflügelfonds ablöschen. In den etwa 160 Grad heißen Backofen stellen und 60 bis 90 Min. schmoren.

Nach der Hälfte der Garzeit den restlichen Fond angießen, den Topf mit Backpapier abdecken und die Mischung fertig schmoren.

Perlhuhnstücke herausnehmen, die Haut entfernen, das Fleisch von den Knochen lösen und wieder zum Gemüse geben. Die Mischung mit gezupften Koriander- und Petersilieblättern, Champagner-Essig und Zitronensaft abschmecken.

Carmen Krüger

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, gut ausdrücken und in wenig warmem Geflügelfond auflösen. Zusammen mit den Ofentomaten zum Perlhuhn-Gemüse-Ragout geben und gut mischen.

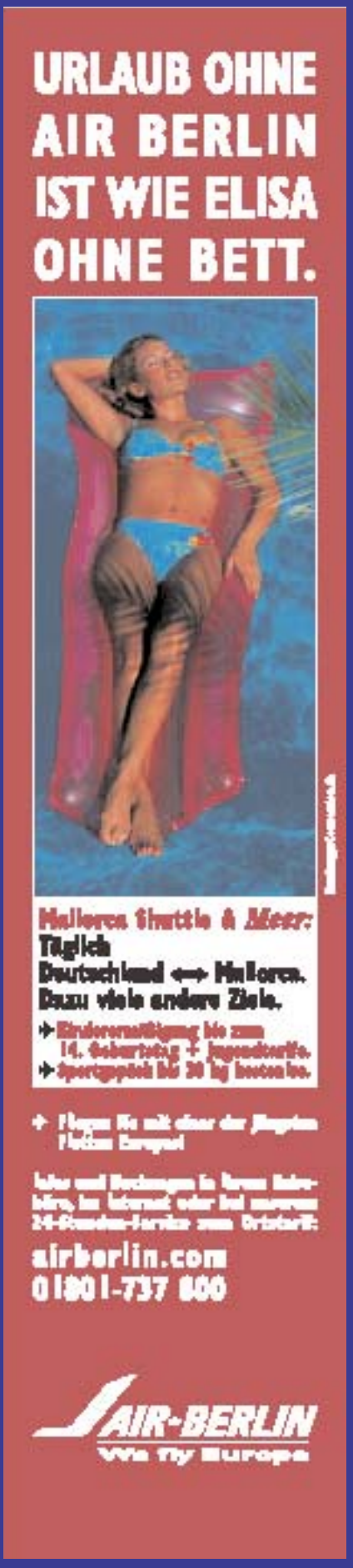
Eine ein-Liter-Terrinenform mit Klarsichtfolie ausschlagen, das Ragout einfüllen, leicht andrücken und im Kühlschrank fest werden lassen.

Die Ofenterrine mit dem Elektromesser aufschneiden und mit einem kleinen Salat anrichten. Den Salat mit einer klassischen Weißwein-Vinaigrette beträufeln.

Fotos: Partner für Berlin
Gesellschaft für Hauptstadt-Marketing

Weitere Informationen:

C+W GOURMET Restaurant Betriebs GmbH
Frau Carmen Krüger
Bahnhofstr. 9
15732 Eichwalde bei Berlin
Tel. + Fax: 030 - 6 75 84 23



Zurück zum Inhaltsverzeichnis

„Der Genießer-Tipp“ … von Yvonne

Liebe Gour-med-Leser,

ein kleiner Ausflug zu den Genossenschaften in Deutschlands südlichen Anbaugebieten im Kraichgau/Baden und eine Weingärtnergenossenschaft im Hohenlohekreis/ Württemberg ist diesmal unser Ziel.

Die meisten Genossenschaften wurden zu Anfang des 20. Jahrhunderts gegründet, als die damaligen wirtschaftlichen Verhältnisse den Winzern es kaum ermöglichten, vom Weinbau zu leben. Was lag da näher, als ein Zusammenschluss der kleinen Weinbaubetriebe. Die Winzer in Weingarten taten das im Jahre 1935. Heute zählt die WZG bei einer Fläche von 170 Hektar und 450 erzeugenden Mitgliedern zu den mittelgroßen Betrieben.

„Wer Wein sagt, hat angefangen Weingarten zu sagen,“ schwärmt Kellermeister Georg Lorenz von diesem kleinen Weindorf in der Nähe Karlsruhes. Er bezeichnet es auch als das Burgunderdorf Deutschlands, denn es werden alle Rebsorten, die zur Burgunderfamilie gehören, angebaut. Besonders stolz ist Lorenz auf die 10 Hektar Rebfläche, die mit Auxerrois bestockt sind. Auxerrois ist eine badische Spezialität, die man fast nur im Kraichgau findet.

2001 Weingartener Hohenberg
Auxerrois Spätlese trocken
Winzergenossenschaft Weingarten

Farbe: sattes Goldgelb mit deutlichen grünen Reflexen
Nase: im ersten Eindruck Aromen, die an vollreife Birnen erinnern, schließlich dezent grüner Apfel und Limonen, am Gaumen besonders exotische Früchte wie Honigmelonen und Papaya, im Nachhall frisches Gras

Zunge: Fruchtaromen sind deutlich im Vordergrund, besonders interessant ist die exotische Aromatik, Restsüsse ist deutlich auf der Zunge schmeckbar und verbindet sich harmonisch mit der lebendigen Säure, Wein wirkt sehr frisch

Nachhall: mittellang
Lagerzeit: jetzt trinkbar bis 2003

Der Wein aus Hohenlohe

Weingärtnergenossenschaft Heuholz e.G.
74629 Pfedelbach-Heuholz (Württemberg)
Tel.: 07949 / 940033 - Fax: 07949/ 940035
e-mail: info@heuholz.de http://www.heuholz.de

HEUHOLZER DACHSTEIGER

2001er Heuholzer Dachsteiger
Trollinger Q.b.A., 1 l Fl. 4,49 ¤ inkl. Mwst.
2001 Heuholzer Dachsteiger
Trollinger mit Lemberger Q.b.A.
1l Flasche 4,49 ¤ inkl. MwSt.
2001 Heuholzer Dachsteiger
Acolon Q.b.A. trocken
Barrique-Wein, 0,75 l
0,75 l Sonderflasche 14,98 ¤ inkl. MwSt.
2001er Heuholzer Dachsteiger
Kerner Kabinett, mit Diabetiker-Rückenetikett
2 g/l Glucose, 12 g/l Fructose
– Goldene Preismünze –
1l Flasche 3,69 ¤ inkl. MwSt.

Lieferung der Weine bundesweit zum Selbstkostenpreis
per Post im 6er Karton 5,39 ¤, 12er oder 15er Karton 6,42 ¤,
per Spedition ab 42 Fl. 0,22 ¤ pro Fl. + MwSt.
Ab 60 Flaschen oder 250 ¤ Warenwert Lieferung frei Haus!

Unser Angebot des Monats
6 Flaschen frei Haus in Deutschland
an Ihre Anschrift:

2001er Heuholzer Dachsteiger
Trollinger Q.b.A. trocken, *1 l*
- goldene Preismünze –
Sonderpreis: 29,50 ¤ inkl. MwSt.

Bestellung bitte bei:
Weingärtnergenossenschaft Heuholz e.G.
74629 Pfedelbach-Heuholz
Tel.: 07949/940033, Fax: 07949/940035
eMail: info@heuholz.de

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

2001 Weingartener Katzenberg
Pinot Blanc de Noirs Brut
Baden Sekt b.A.
Winzergenossenschaft Weingarten

Farbe: helles Strohgelb

Nase: sehr fruchtbetonte Aromen, die im ersten Eindruck besonders an reife Kirschen und Himbeeren erinnern, es folgen Aromen von frischen Kiwis und Stachelbeeren

Zunge: erfrischendes Mousseux; gleiche Eindrücke wie in der Nase, es fügen sich noch prägnant exotische Aromen wie sehr reife Ananas und Litschi in die Fruchtaromatik ein; diese Aromen werden von einer kräftigen Säure unterstützt

Nachhall: mittel bis lang

Lagerfähigkeit: jetzt trinken

Was den Badenern die Winzergenossenschaften sind den Württembergern die Weingärtnergenossenschaften.

Unter ähnlichen Voraussetzungen wie die WZG Weingarten wurde im Jahre 1937 die Weingärtnergenossenschaft Heuholz aus der Not geboren. Die Aufgaben der Genossenschaft definierte man wie folgt: „Die Erstellung und Unterhaltung einer Kelter mit Einrichtung und dem Ziel der gemeinsamen Verwertung der anfallenden Weintrauben der Genossenschaft sowie die Förderung des Weinbaus."

Seit 1999 ist der Moselaner Dieter Schnitzius massgeblich für den Erfolg der Genossenschaft verantwortlich, die zwischen den bekannten Orten Wüstenrot und Schwäbisch Hall angesiedelt ist.

Der Württemberger Trollinger hat noch einen anderen Namen. Italienurlaubern ist er besser unter den Namen Schiava oder Grossvernatsch bekannt.

2001 Heuholzer Dachsteiger
Trollinger QbA
Weingärtnergenossenschaft
Heuholz

Farbe: helles, leuchtendes Kirschrot
Duft: Aromen, die an Süsskirschen und reife Himbeeren erinnern, prägen das Bukett des Weines besonders, im

Hintergrund Anklang von Brombeeraromen

Zunge: die Fruchtaromen bestätigen sich auf der Zunge, wirken sehr weich und mild, und erinnern schon etwas an Gelee, eine deutliche Säurestruktur verleiht dem Wein Frische

Nachhall: mittel

Lagerzeit: jetzt bis in 2004

Servierempfehlung: unbedingt kühl bei einer Temperatur von etwa 10-12 Grad

Ein Gegensatz zum leichten Trollinger ist der im Barrique gereifte Acolon; eine Kreuzung von der Staatlichen Lehr- und Versuchsanstalt Weinsberg aus dem Jahre 1971 aus den Rebsorten Blauer Limberger und Dornfelder. Zur Zeit stehen in Deutschland etwa 79 Hektar in Ertrag.

2001 Heuholzer Dachsteiger
Acolon QbA trocken
-im Barrique gereift-
Weingärtnergenossenschaft
Heuholz

Farbe: tiefes Purpurrot mit violetten Reflexen

Duft: vordergründig sehr intensive Aromen, die an geräucherten Schinken und Vanille erinnern; es folgen Eindrücke von Gewürzen wie Zimt und Nelken sowie dezent reife Pflaumen und Schwarzkirschen, im Nachhall etwas Bitterschokolade

Zunge: die Fruchtaromen sind sehr intensiv und verbinden sich harmonisch mit dem Geschmack der Vanille; die Holztöne wirken weich und runden das Geschmacksbild des Weines ab
Nachhall: lang

Servierempfehlung: der Wein sollte mit einer Temperatur von etwa 14 °C serviert werden

Die Genossenschaften empfangen Sie gern zur Weinprobe.

Fotos: Heuholz, Weingarten

Weitere Informationen:

Weingärtnergenossenschaft Heuholz
Dachsteigerstrasse
74629 Pfedelbach-Heuholz
Tel.: 07949-7033-0
Tel: 07949-940033
http://www.heuholz.de

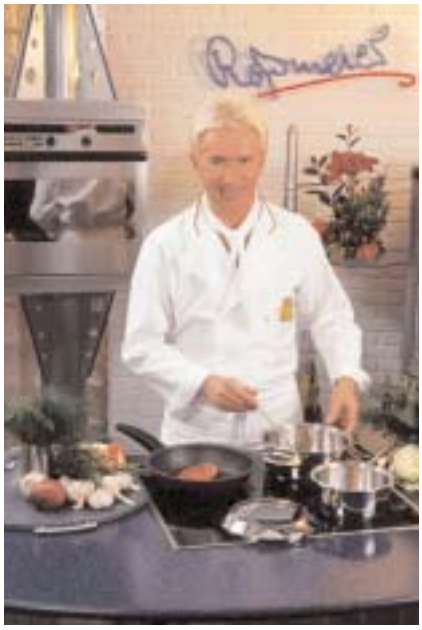
Winzergenossenschaft Weingarten
Kirchbergstr. 17
76356 Weingarten

Liebe Leser, ich wünsche Ihnen eine geruhsame Weihnachtszeit und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Und viel Spaß beim Degustieren,
Ihre

„Der Genießer-Tipp“

... von Fernsehkoch Armin Roßmeier



„Weihnachtsmenü mit südlichem Flair“ einfach schnell – einfach lecker – einfach frisch

Weihnachtszeit – die „stade Zeit“, dieser Begriff und ähnliche sind uns doch alle geläufig. Wie war es oder wie ist es meist noch? Stress vor den Feiertagen und die Weihnachtsküche gab uns da oft noch den Rest – nichts von „stad“ und ruhig!

Mein heutiger Vorschlag für ein Weihnachtsmenü ist frei von Stress und Hektik, auch wenn mal mehrere Personen am festlich gedeckten Tisch sitzen, eine Weihnachtsküche smart, jung und frisch. So kann man schon an den Vortagen im romantischen Schein der Adventskerzen das leckere Quarktiramisu mit Heidelbeeren zubereiten und im Kühlschrank bis zum Verzehr aufbewahren. Auch die Hähnchenbrust lässt sich problemlos am Vortag so quasi aromatisieren, in dem wir die Basilikumblätter dezent unter die Haut geben, diese evtl. noch vorher durch kalt gepresstes Öl ziehen, damit sie nicht austrocknen und das herrlich frische Aroma so bei der Zubereitung richtig zur Entfaltung kommt.

Der Brokkoli in Röschen zerteilt und der Strunk kreuzweise eingeschnitten, lässt sich ebenfalls eingeschlagen in einem feuchten Tuch im Gemüsefach des Kühlschranks einen Tag aufbewahren – aber Achtung: Kein Zwiebelgemüse mit im Gemüsefach haben, denn darüber ärgert sich der Brokkoli so mächtig und vor lauter Zorn wird er gelb.

Die Vorspeise, unser Carpacchio, das machen wir natürlich frisch. Damit wir es aber hauchdünn aufschneiden können, sollten wir das Filet je nach Durchmesser 1 – 2 Stunden im Tiefkühlfach anfrosten. Bitte nicht ohne Folie in die eisige Kälte, sonst entsteht Frostbrand und dafür war das Filet einfach zu teuer.

Die Kartoffelnudeln kann man auch selbst herstellen: Gekochte Kartoffeln durch die Presse drücken, pro Portion ein Eigelb und 1 Teelöffel Kartoffelmehl zugeben, mit Muskat, Salz und weißem Pfeffer wird die Masse abgeschmeckt. In einer Schüssel lässt sich die Kartoffelmasse im Kühlschrank über Nacht locker aufbewahren, aber nicht mit Folie abdecken, sonst zieht sie Feuchtigkeit, sondern die Masse nur mit Kartoffelmehl bestäuben. Ausreichend Vitamine und Micro-Nährstoffe sind natürlich vorhanden, die Kalorien sind einer romantisch verträumten Weihnacht angepasst und so brauchen wir nicht immer mit abweichendem Blick am Plätzchenteller vorbeihuschen.

Übrigens: Carpacchio muss man nicht nur roh essen, leicht angebraten und mit derselben Marinade beträufelt, sind diese hauchdünnen Rinderfiletscheibchen ebenfalls eine wahre Delikatesse, und als warme Vorspeise ein Gaumenkitzel für den folgenden Hauptgang.

Carpacchio vom Rinderfilet mit Artischockenherzen in Trüffelmarinade

(2 Personen)

Zutaten

200 g	Rinderfilet
8	Artischockenherzen (Glas)
1	Tomate
3	Egerlinge
1 Schale	Kresse
1	Zitrone
3 EL	Balsamicoessig
11/2 EL	Trüffelöl
1	Ministangenbrot
	Jodsalz, Pfeffer

Vorbereitung

Rinderfilet im Tiefkühler gut anfrieren. Artischockenherzen vierteln. Tomate abziehen, entkernen, kleine Würfel schneiden. Kresse abschneiden; Zitrone halbieren und Saft pressen. Egerlinge mit Küchenkrepp gut abreiben. Ministangenbrot im Ofen kross backen.

Zubereitung

Rinderfilet mit Aufschnittmaschine oder scharfem Messer hauchdünn aufschneiden und auf flachem Teller rundum auflegen. Balsamico in eine Glasschüssel geben; Zitronensaft, Trüffelöl zugeben und Tomatenwürfel unterheben, mit Pfeffermühle und wenig Jodsalz würzen – gut verrühren. Artischockenherzen vierteln, auf das Carpaccio verteilen, Trüffelmarinade gleichmäßig darüber träufeln. Mit einem Gurkenhobel Egerlingspäne darüber hobeln und Kresse darüber streuen.

Carpacchio vom Rinderfilet

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Basilikumhähnchen mit Brokkoli und Kartoffelnudeln

(2 Personen)

Basilikumhähnchen

Zutaten

2	Hähnchenbrüste mit Haut
12 Blätter	Basilikum (je nach Größe)
1/2 TL	Rapsöl
120 g	frische Champignons
1	Frühlingszwiebel
1 EL	gehackte Petersilie
1/8 l	Geflügelfond
4 EL	trockener Weißwein
1/2 TL	Butterschmalz
2	Tomaten
1 EL	Balsamico
1 EL	geröstete Pinienkerne
200 g	Brokkoliröschen
1/2 TL	Butterschmalz
200 g	Kartoffelnudeln (Fertigprodukt)
1/2 TL	Butterschmalz
	Salz und Pfeffer aus der Mühle

Vorbereitung

Hähnchenbrüste waschen, abtrocknen, von der Seite die Haut bis zu 2/3 ablösen; Hähnchenbrüste mit Pfeffer würzen und mit Basilikumblättern belegen, Haut darüber spannen und mit einem Zahnstocher festhalten. Die Basilikumblätter befinden sich jetzt zwischen Fleisch und Haut und können hier ihr Aroma entfalten und auf die Hähnchenbrust übertragen. Champignons mit Krepp abreiben und in Scheiben schneiden.Frühlingszwiebel putzen, waschen und in schräge Blättchen schneiden. Tomaten ausstechen, oben kreuzweise einschneiden, kurz ins heiße Wasser geben, abschrecken, Haut abziehen, vierteln, Kernhaus entfernen und in Würfel schneiden. Brokkoliröschen Strunk kreuzweise einschneiden und in leichtem Salzwasser bissfest unter Dampf garen.

Zubereitung

Rapsöl erhitzen, die Hähnchenbrüste ringsum leicht und vorsichtig anbraten und bei ca. 160 Grad im Backofen ca. 12 – 14 Minuten braten. Butterschmalz erhitzen, Frühlingszwiebel zugeben, glasig angehen lassen und die Champignons darin andünsten. Mit Geflügelfond angießen, kurz reduzieren, Petersilie zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomatenwürfel mit den gerösteten Pinienkernen und dem Balsamico, etwas Salz und Pfeffer vermengen. Brokkoliröschen in heißem Butterschmalz anschwenken, mit Salz und Pfeffer würzen. Pfanne erhitzen, wenig Butterschmalz zugeben und die Kartoffelnudeln goldgelb darin ausbraten.

Quarktiramisu mit Heidelbeeren

(4 Personen)

Zutaten

1/4 l	Milch
4 Blatt	Gelatine
1	Vanilleschote
40 g	Zucker
1 Päck.	Vanillepuddingpulver
2	Eiweiße
200 g	Magerquark
150 g	Joghurt
150 g	Heidelbeeren
180 g	Löffelbisquits
125 ml	Heidelbeersaft
1 TL	Zucker
4 Stängel	Zitronenmelisse

Vorbereitung

Von der Milch 2 - 3 Esslöffel abnehmen. Die restliche Milch zum Kochen bringen. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und in die heiße Milch geben. Vanilleschote auskratzen und das Mark und den Zucke zur Milch geben. Vanillepuddingpulver in der zuvor abgenommenen kalten Milch glatt rühren und unter ständigem Rühren zur heißen und gesüßten Milch geben. Die Masse aufkochen lassen, dann von der Kochstelle nehmen. Die Eiweiße steif schlagen und vorsichtig unterheben.

Zubereitung

Den Quark mit dem Joghurt in einem Schlagkessel verrühren und die Milchmasse locker unterrühren. Die Heidelbeeren verlesen, waschen, trocken tupfen und unter die Masse heben. Eine rechteckige Form mit Löffelbisquits auslegen und mit der Hälfte des Heidelbeersafts tränken. Die Hälfte der Quarkmasse einfüllen, eine Schicht Löffelbisquits darauf legen und wieder mit Saft tränken. Die restliche Masse darauf verteilen und mit dem Teigschaber glatt streichen. Das Ganze im Kühlschrank 2 – 3 Stunden, am besten über Nacht, kalt stellen.

Quarktiramisu

Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen, viel Spaß bei der Zubereitung, guten Appetit und eine schöne Advents- und Weihnachtszeit!

Ihr

Armin Roßmeier

Fotos und Text: Armin Roßmeier

Armin Roßmeier erleben Sie von Mo.-Fr. in der Sendung: „Volle Kanne – Service täglich“ im ZDF um 9:05 Uhr

Der besondere Tipp
für Gour-med-Leser

Teneriffa
– Insel des „ewigen Frühlings“
Ein Flug in die Sonne

Anne Wantia

Liebhaber der Insel des „ewigen Frühlings“ können von fast jedem deutschen Flughafen mit der kleinen, feinen Fluggesellschaft Air Berlin die nur ca. 4 Flugstunden entfernte, zu Spanien gehörende, Atlantik-Insel Teneriffa erreichen. Gour-med war für Sie auf Entdeckungstour.

Teneriffa ist mit einer Durchschnittstemperatur von ca. 22° C ein international beliebtes Urlaubsziel. Die im Atlantik vor der Nordwestküste Afrikas liegende Vulkaninsel ist eine abwechslungsreiche Urlaubsregion und lässt keine Urlaubswünsche offen. Sonnenanbeter, Golfer, Feinschmecker, Wanderer: Jeder findet das für sich passende, individuelle Angebot.

Einstmals waren die Kanaren Zwischenstop auf dem langen Weg nach Amerika für Schiffe aus aller Herren Länder. Sie versorgten sich dort noch einmal mit Proviant und Frischwasser. Auch heute finden sich überall Spuren und Einflüsse der von Eroberern und Seefahrern hinterlassenen verschiedenen Kulturen. Sehenswert sind die typischen kanarischen Dörfer mit ihren farbenfrohen Häusern und den kunstvoll aus Holz geschnitzten Balkonen.

Die historische Stadt Garachico im Norden der Insel wurde im Jahre 1706 durch einen Vulkanausbruch vollständig zerstört. Sie ist seit dem nach alten Vorlagen und Plänen komplett wieder aufgebaut worden. Heute ist sie mit ihren malerischen kleinen Gassen, den vielen Plätzen und Brunnen sowie den Häusern mit den Holzbalkonen ein beliebtes Ausflugsziel.

Mystische Kraterlandschaft um den Teide

Typisch hier sind kleine, individuell geführte Hotels wie z. B. das Hotel “San Roque”, eine einzigartige Kombination aus traditioneller kanarischer Architektur, mit Elementen des Bauhaus-Stils geschmackvoll eingerichtet. In diesem komplett restaurierten Herrenhaus des 17. Jahrhunderts kann der Gast einen kulinarischen und entspannenden Urlaub in familiärer Atmosphäre – es gibt nur 24 Zimmer – genießen.

In der „touristischen Hauptstadt“ Puerto de La Cruz gibt es viele Hotels und Appartmentanlagen, die typisch sind für den explosiven Tourismus-Boom auf der Insel. Etwas außerhalb der Stadt in einer parkähnlichen Anlage mit tropischer Vegetation liegt das Hotel “Botanico” (Mitglied der Leading Hotels of the World) mit einer hervorragenden Wellness- und Spa-Abteilung. In unmittelbarer Nähe befindet sich „Loro Parque“, ein 135.000 qm großer Tierpark, der durch seine Papageienzucht – die größte der Welt – berühmt geworden ist und ein absolutes Muss für jeden Teneriffa-Besucher und Tierliebhaber sein sollte.

Die schönste und älteste Stadt der Insel, La Orotava, gegründet kurz nach der spanischen Eroberung im 16. Jahrhundert, sollte man vor allem bei den jährlichen Fronleichnamsfeiern, einem Magnet für Touristen und Einheimische, besuchen. Die Straßen der Stadt und der Rathausplatz werden in aufwändiger Handarbeit mit Blüten-

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

teppichen und Gemälden aus vulkanischem Sand dekoriert – ein prachtvoller Anblick. Und im Übrigen die wichtigste Fiesta – neben dem Carneval – für die Inselbewohner.

Der Nationalpark Las Cañadas del Teide mit dem höchsten Berg Spaniens, dem 3.718 m hohen Teide, mit fast immer schneebedecktem Gipfel und seiner mystischen Kraterlandschaft ist ein wahres Naturwunder. Nicht nur Wanderfreunde sind fasziniert von diesem einmaligen Vulkangebiet.

Im Süden der Insel sind in den letzten Jahren Ferienzentren mit einem exklusivem Sport- und Wellness-Angebot entstanden. Fitness und Gesundheit werden hier groß geschrieben. Die schönsten Hotels im 4- und 5- Sterne-Bereich finden sich an der Costa Adeje. Das “Gran Hotel Bahia del Duque”, Mitglied der Leading Hotels of the World, ist eine Anlage im typischen Insel-Baustil mit wundervoller Gartenanlage, in der sechs verschiedene Swimmingpools integriert sind. Aber auch ein direkter Zugang zum Meer mit eigenem Sandstrand ist vorhanden.

Kulinarische Genüsse finden Gourmets hier in zehn erstklassigen Restaurants, z. B. im “El Duque”. In ihnen lässt die typische Küche Teneriffas, naturverbunden und geschmacksbetont , die Herzen neugieriger Genießer höher schlagen. Aber auch in der “Trattoria”, dem italienischen Restaurant, lässt es sich hervorragend essen. Selbstverständlich wird das französische Restaurant “Brasserie” dem verwöhnten Urlauber gerecht. Wer will, kann sich also jeden Abend mit einer anderen Geschmacksrichtung kulinarisch verwöhnen lassen.

“Gran Hotel Bahia del Duque”

Suite im “El Botanico”

Die luxuriöse Vielfalt der Hotels und Restaurants, die zur Tenerife Select Gruppe gehören, eignet sich für einen schönen Verwöhnurlaub im „frühlingshaften“ Wohlfühlklima der Insel.

Im ”Mare Nostrum Resort” – einer Anlage mit fünf Hotels der 5-Sterne-Kategorie – finden Wellness-Freunde ein einzigartiges Spa- und Thalasso-Center mit hochwertigen Gesundheits- und Schönheitsprogrammen. Ein Fach-Ärzteteam steht für jede Behandlung und Therapie mit Rat und Tat zur Seite. Innerhalb des Resorts gibt es ein Theater, in dem zauberhafte Flamenco-Shows unter der Regie der in Spanien bekannten Choreographin Carmen Mota aufgeführt werden. Wenn Sie aber ohne Sterne-Restaurant nicht sein können oder wollen: Das angeblich beste Restaurant der kanarischen Inseln befindet sich hier auf Teneriffa. Es ist das „El Patio“ im Hotel “Jardin Tropical” an der Costa Adeje. Die beiden Küchenchefs, Juan Carlos Gil Parros und Phillippe Demis, haben sich bereits einen Michelin-Stern erkocht. Ihre Menues sind kulinarische und optische Höhepunkte, die man nicht verpassen sollte.

Also, auf nach Teneriffa! Und genießen Sie den “ewigen Frühling” in geschmackvoller Umgebung mit Gaumenfreuden, die Sie begeistern werden.

Hasta la vista!

Fotos: Wantia (1), Hotel Botanico (1), Gran Hotel Bahia del Duque (1)

Weitere Informationen:

Air-Berlin
Service Center (24 Stunden am Tag)
Saatwinkler Damm 42-43
Tel.: 01801-373 800
http://www.airberlin.com

Tenerife Marketing Deutschland
Clemensstr. 24
80803 München
Tel: 089-330 567 80, Fax: 089-330 567 89
E-mail: tenerife@tmf-gmbh.de
http://www.webtenerife.com

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

Eine "Kulinarische Reise"

von Venedig nach Cremona mit der River Cloud II

C. C. Troebst

Die River Cloud II ist den Gour-med-Lesern bereits aus der Ausgabe 5/6 bekannt. Hier berichteten wir über eine "im-PO-sante" Flusskreuzfahrt zwischen Venedig und Cremona. Viele unserer Leser waren davon so angetan, dass wir uns freuen, mit der Reederei "Sea Cloud Cruises" auf der gleichen Strecke eine "Kulinarische Reise" anbieten zu können. Sie findet statt vom 20.4. bis 27.4. 2003. Frühbucher (bis zum 31. Januar 2003) erhalten einen Rabatt von 5 %.

Wenn die schlanke, 103 m lange "River Cloud II" an der Einfahrt zu Venedigs berühmtem Canale della Giudecca ihre Gäste erwartet, wird der erste der beiden Spitzenköche für die "Kulinarische Reise" bereits an Bord sein. Er wird ein ein Galadinner zaubern, das die Gäste nicht so schnell vergessen dürften. Dabei soll das Welcome-Dinner den Passagieren Appetit auf mehr Italien machen. Den krönenden Abschluß wird Gerd M. Eis, der Sterne-Koch aus der “Ente” im “Nassauer Hof” in Wiesbaden gestalten.

Am 21. April, einem Montag, bleibt ausreichend Zeit für eine Besichtigung Venedigs. Wer die Lagunenstadt nicht kennt, sollte sich den angebotenen Exkursionen anschließen. Wer Venedig hingegen schon bei früheren Besuchen lieb gewonnen hat, kann nun endlich auch jene Plätze aufsuchen, für die sonst keine Zeit vorhanden war: Etwa das Innere des Dogenpalastes, das Marinemuseum bei den Arsenalen oder den Palazzo der exaltierten Peggy Guggenheim mit der Sammlung der einst von ihr geförderten, inzwischen weltberühmten Maler. Auch der Dienstagvormittag steht dafür zur Verfügung, denn die "River Cloud II" läuft erst kurz nach Mittag aus.

Das Kabinendeck

Die “River Cloud II”

Aber wie!! Vorbei an der malerischen Kulisse von Markusplatz und Campanile, vorbei an einigen der 40 Lagunen-inseln und dem Lido geht es dann ein Stück an der Küste Richtung Süden. Zeit genug, das Schiff zu erkunden. Mit seinen drei Decks verfügt es über 44 Kabinen für maximal 88 Gäste Der Komfort mit dem kultivierten Luxus

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

eines Fünf-Sterne-Hotels überzeugt: leuchtende Farben, für ein Schiff überraschend breite Betten, Schrankraum, und ein kleines, edles Badezimmer mit Waschbecken, Dusche und WC.

Im Speisesaal (eine Sitzung - also Genießen ohne Stoppuhr!) herrscht eine lose bzw. keine Sitzordnung. Die Garderobe: lässige Eleganz. So hat man morgens, mittags und abends Gelegenheit, bald jedermann kennen zu lernen, einschließlich Kapitän und Offizieren. Morgens wird mit einem ausführlichen Frühstücks-Buffet in den Tag gestartet. In der Lounge erwartet die Gäste während der gesamten Reise ein reichhaltiges Angebot mit frischem Kaffee und Tee sowie Snacks und Kuchen. Je nach Tagesprogramm steht mittags ein Dreigänge-Menue oder ein Büffet auf der Karte und abends ein Dinner mit drei oder auch fünf Gängen. Gäste haben die Wahl zwischen zwei Hauptgängen und einer Käseauswahl mit regionalen Spezialitäten. Auch die Weinkarte verspricht "prickelnden" Genuss, ausgereifte Lagen und edle "Tropfen". Dabei wird die Weinexpertin Sylvia von Aans erlesene Weine jener Landstriche vorstellen, die gerade von der "River Cloud II" befahren werden. Frau van Aans ist selbstständige Sommeliére und leitet die Deutsche Wein- und Sommeliérschule in Berlin. An Bord wird sie am 24.04.03 die Weine zum Degustationsmenue präsentieren.

Am späten Dienstag-Nachmittag läuft das Schiff dann in die Po-Ebene ein.

Der elegante Speisesaal

Luxuriös bis ins kleinste Detail

Der Fluss ist ganz anders, als die meisten ihn sich vorstellen: breit, unreguliert, inmitten einer weiten, offenen, 500 Kilometer langen Ebene. Man sieht keine Industrieanlagen, kaum Eisenbahnlinien oder Hochspannungsleitungen – dafür ab und zu Pappel- und Pinienwälder. Aber jedes Mal, wenn die "River Cloud II" anlegt, steht ein Bus für die täglichen Exkursionen bereit: Besichtigung von Städten wie Ferrara, Verona, und Mantua stehen auf dem Programm. Gegen Aufpreis besteht am Freitag die Möglichkeit zu einem Ganztagsausflug mit Kochkurs in Modena. Hier können die Gäste selbst den Kochlöffel in die Hand nehmen. In Boretto gibt es am Abend eine Verkostung des berühmten Balsamico aus der Region. Und am nächsten Tag werden Parma und die Geigenbauerstadt Cremona besucht. Parmesan und Parmaschinken werden dabei nicht fehlen. Denn während der gesamten Fahrt werden bei Mittag- und Abendessen Spezialitäten der Region serviert und auf Wunsch natürlich auch erklärt.

Zum Farewell-Dinner bittet dann Gerd M. Eis, Chefkoch des Restaurants "Ente" im Wiesbadener Hotel "Nassauer Hof". Unsere Leser kennen ihn und seine Kochkunst schon aus der vorletzten Gour-med-Ausgabe im Zusammenhang mit dem Gourmet-Festival auf Sylt. Dort war er Gastkoch im Hotel “Stadt Hamburg" auch auf der kulinarischen Po-Reise dürfte seine Kunst den Gaumen der Passagiere wieder aufs Höchste erfreuen ...

Fotos: Sea Cloud Cruises

Anfragen, weitere Informationen und Buchungsabwicklungen unter dem Stichwort "Gour-med" direkt über
Sea Cloud Cruises
Ballindamm 17
20095 Hamburg
Tel.: 040-30 95 92 26
Fax: 040-30 95 92 22

PS: Über eine weitere "Schlemmerreise", von Basel nach Bernkastel (19. bis 26. Juli 2003) mit dem Schwesterschiff "River Cloud", werden wir in unserer Ausgabe 3/4 2003 berichten.

SWISS WINE

Kleines Land. Große Weine.

Verband Schweizer Weinexporteure SWEA, Büro Deutschland, Im IHZ, Friedrichstraße 95
D-10117 Berlin, Tel.: 0 30/2 01 20 18, Fax: 0 30/2 01 20 28, E-Mail: swisswine@t-online.de

Internet: http://www.swisswine.ch

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

Jetzt anmelden!

Golfen und Genießen in Rom

Ein einmaliges Erlebnis für die golfenden Gour-med -Leser bieten wir Ihnen vom **01.-04. Mai 2003** an.

Auf den Spuren der Römer golfen, auf drei verschiedenen Golfplätzen - unter anderem den ältesten Golfplatz Italiens - Rom und einen kulinarischen Höhepunkt genießen.

Das Cavalieri Hilton gehört zu den besten Hotels der Welt. Lassen Sie sich verwöhnen unter anderem von dem weltweit ausgezeichneten Küchengenie Heinz Beck in seinem Panorama-Restaurant "La Pergola".

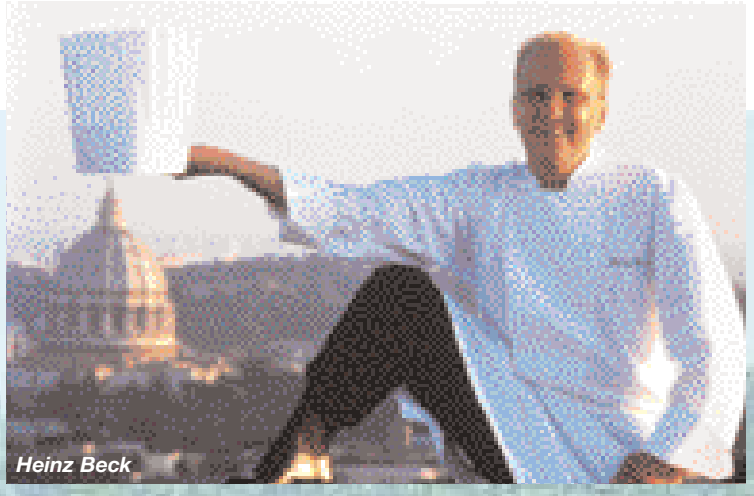
Ein Golf- und Gourmet-Erlebnis, an das Sie sich lange und gerne erinnern werden.

Blick auf Rom von der Dachterrasse des "La Pergola"

Luxuriöses Ambiente im Hilton Rom

Fotos: Cavalieri Hilton

Leider ist die Teilnehmeranzahl begrenzt. Sobald feststeht, wie groß die Gruppe ist, können wir Ihnen Einzelheiten wie Abflugszeiten etc. nennen.



Heinz Beck

- 3 Übernachtungen im Cavalieri Hilton Rom
  Frühstück, Halbpension im Cavalieri Hilton Rom
  davon an einem Abend ein Gala-Menue im Panorama-Restaurant "La Pergola" mit Heinz Beck
- 3 x Greenfee, jeden Tag auf einem anderen Golfplatz in Rom
- Hin- und Rückflug von verschiedenen deutschen Flughäfen nach Rom
- Shuttledienst vom Hotel zu den Golfplätzen
- Turnierverpflegung
- Preis ca. 1850 ¤ pro Person angestrebt (unverbindlich)

Interessenten, die sich dieses Erlebnis nicht entgehen lassen wollen, wenden sich bitte direkt an:

Das Magazin für Ärzte
Gour-med + Therme Europa

Fuggerstr. 13
48165 Münster
Tel.: 0 25 01-64 47
Fax: 0 25 01-2 75 60

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

Warum denn in die Ferne schweifen, wo die Schweiz doch liegt so nah!

WALLIS ... Kanton der kulinarischen Genüsse

Yvonne Heistermann

Wer die Anreise ins Wallis durch den Lötschbergtunnel antritt, spürt spätestens nach dem Tunnel die einzigartige Atmosphäre dieses Kantons im Süden der Schweiz: Eindrucksvoll erheben sich die beiden gigantischen Bergketten, die das Rhônetal umschliessen. Die Berge prägen seit Menschengedenken massgeblich die Landschaft, das Klima, die Kultur und die Einwohner, die eng mit ihrer Heimat verbunden sind. Das Wallis ist im wahrsten Sinne des Wortes vom Klima verwöhnt und zählt zu den sonnenreichsten Regionen der Schweiz. Selten gibt es solche Vielfalt an kulinarischen Genüssen jeder Art.

Auf den Hängen wachsen Weine von aussergewöhnlicher Charakteristik, deren Namen meist nur innerhalb der Landesgrenzen bekannt sind: mit Cornalin (Landroter), Humagne rouge, Petite Arvine und Amigne seien nur einige – die wichtigsten – stellvertretend genannt.

Empfehlenswert ist ein Besuch des Walliser Reb- und Weinmuseums in Salgesch (Salquenen). Dort erhält man auf sehr anschauliche und lebendige Weise Einblick in das Leben der Menschen um die Jahrhundertwende und die Entwicklungen des Weinbaus. Nach dem Museumsbesuch ist die Freude auf ein Glas Walliser Wein um so grösser!

Weinberge in Salgesch

Beginnen sie Ihre vinologische Exkursion doch mit dieser Empfehlung.

1998 Ambassadeur Fumé
Gros Rhin de Chamoson

Farbe: intensives Goldgelb

Nase: Aromen, die deutlich an Karamel und Krokant erinnern, harmonisch fügen sich zart Vanilletöne ein, Rauch- und Eichenholzkomponenten verleihen dem Wein eine pikante Würze

Zunge: die Raucharomen bestimmen den Geschmackseindruck und verbinden sich gelungen mit den Vanilletönen, die Aromen von Karamel und Krokant werden durch einen Hauch Zartbitterschokolade unterstrichen

Nachhall: sehr lang und intensiv

Servierempfehlung: bei etwa 14 Grad

1999 Diolinoir Grandmaitre

Farbe: kräftiges Purpurrot

Duft: beeindruckend markant. Er erinnert an offenes Holzkohlenfeuer, intensive Töne von reifen, schwarzen Kirschen und Brombeeren sowie Heidelbeeren, verspielte Note von Lakritz
Zunge: ganz deutlich sind Aromen, die

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

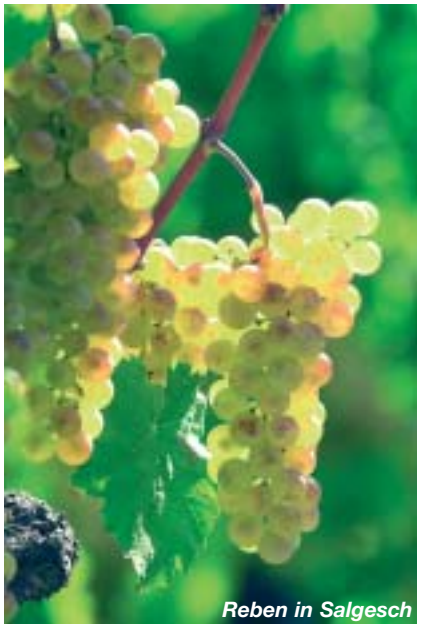
an Kakaobutter erinnern; diese verbinden sich mit den Fruchtaromen, der Eindruck von frischem Holz und Leder rundet das Geschmacksbild ab

Nachhall: sehr lang und kräftig

Servierempfehlung: bei etwa 16 Grad

Der Genuss des Weines vollendet sich mit einem Walliser Teller: Trockenfleisch, Trockenwurst, Rohschinken, Speck und diverse Alpkäse. Dazu wird kranzförmiges Roggenbrot gereicht, eine rustikale Spezialität, die ein Ausdruck der Lebensgewohnheiten im Wallis ist.

Das Familienunternehmen Gabriel Fleury in Granges steht Besuchern offen, die die Produktion von Trockenfleisch selbst erfahren möchten. Herr Fleury lässt es sich nicht nehmen, selbst Gäste zu empfangen und in die Geheimnisse der Produktion einzuweihen: „Besonders wichtig ist die Herkunft des Fleisches. Für unser Walliser Trockenfleisch wird ausschliesslich der Stotzen (Schinken) von zertifizierten Schweizer Kühen verwendet. Veredelt wird das Fleisch nach mehrmaligen Trocken- und Pressvorgängen sowie durch eine Spezialmischung aus Salz und Gewürzen."



Reben in Salgesch

Ihnen, liebe Leser, möchte ich hier ein wenig Appetit machen, und Sie auch zu einem Besuch des Château Mercier in Sierre (Siders) einladen. Wer hat nicht schon irgendwann davon geträumt, Schlossherr zu sein? Auf Château Mercier können Sie diesen Wunsch zumindest für einen bestimmten Zeitraum verwirklichen.

Das Château, im Herzen des historischen Städtchens Sierre gelegen, wurde 1906-1908 von der einflussreichen Familie Mercier erbaut. Hier die Geschichte: Die Familie, ursprünglich im Waadtland ansässig, flüchtet – damals schon – aus Protest vor rigorosen Steuererhöhungen in das romantische Weinstädtchen Sierre.

Genau an diesem Ort soll der Traum von Marie und Jean-Jaques Mercier verwirklicht werden. Aufwendig ist der Bau und die Innenausstattung im Renaissancestil. Im Laufe der Zeit trägt die Familie eine grosse Sammlung zeitgenössischer Maler zusammen. Beliebt bei der Bevölkerung wird sie durch das grosszügige Mäzenatentum und ihr soziales Engagement. Doch 1932 stirbt Jean-Jaques. Seine Frau stellt fest: „Das Leben ist wirklich weniger teuer in einer Villa als in einem Schloss. Wir waren nicht sehr vorsichtig (sparsam), mein Gatte und ich, das Schloß zu bauen. Man wird zusehen müssen, was daraus zu machen ist. Soll man es vermieten oder muss man es verkaufen? Aber, wer wird bezahlen, was es wert ist?"

Im Jahre 1970 unterschreiben die Nachkommen der Merciers die Schenkungsurkunde an den stolzen Empfänger, den Kanton Wallis. Die Schenkung umfasst den gesamten Besitz inklusive Wohnhäusern/Nebengebäuden, Einrichtungsgegenständen, Kunstwerken und Grundbesitz. Eine Bedingung war natürlich an diese grosszügige Schenkung verknüpft: Das Schloss soll in erster Linie kulturellen und künstlerischen Zwecken dienen, der Park für die Öffentlichkeit frei zugänglich sein. Unter grossem Aufwand wurde das Schloß restauriert, so dass der Stil des Hauses erhalten blieb. Wer die Räume

Das Châteaux in Sierre

des Schlosses betritt, spürt noch heute die Gegenwärtigkeit der Familie. Alles ist im Originalzustand erhalten.

Auf Anfrage öffnet das Schloss seine Pforten und bietet Gruppen ab zehn Personen ein einmaliges Erlebnis: Das Schloss „gehört" für ein Wochenende jeweils immer nur einer Gruppe, so dass die Gäste in exklusivem Rahmen tagen, speisen, feiern, geniessen können. Warum nicht auch Sie??? Besuchen Sie den Kanton der kulinarischen Genüsse!

Santé!

Fotos: Sierre Anniviers Tourisme

Weitere Informationen:

sierre anniviers
Place de la Gare 10
CH-3960 Sierre
Tel.: +41-27-4517110
http://www.sierre-anniviers.ch

http://www.swisswine.ch

Schienenkreuzfahrt nach Breslau, Krakau und ins Riesengebirge

Himmlischer Segen für das älteste *Restaurant*

Thilo Zimmermann

Dass Liebe durch den Magen geht, das weiß in Breslau jedes Kind. Kein Junge, der nicht schon einmal durchs Klößel-Tor am Dom gehüpft wäre, kein Mädchen, das es ihm nicht gleich getan hätte. Der Bogen im Herzen der Stadt erinnert ans schlesische Nationalgericht, eben jene Kartoffelklöße ("Klößel"), die sonn- und feiertags mit Gurken-und-Speck-gefüllten Rouladen sowie Rotkohl, der in Breslau Blaukraut heißt, gereicht werden. Die Legende sagt, dass ein Witwer durchs Tor zum Dom gegangen und im Gotteshaus sanft eingeschlafen sei. Im Traum erschienen ihm die dampfenden Klöße vom Herd der verstorbenen Gattin. Nur einen davon ließ er übrig – auf dass dieser bis zum heutigen Tag in versteinerter Form Breslaus berühmtes Tor schmücke. Und als der Alte seine Mahlzeit beendet hatte, sprach die resolute Witwe Klartext: "Du liebtest nicht mich, sondern nur meine Klöße." Worauf der gute Mann jäh aus seinen kulinarischen Träumen erwachte.

Heute wird in Breslau niemand mehr enttäuscht, der kulinarische Träume hegt. Hinter gepflegten Fassaden locken ansprechende Restaurants, die die Namen tragen von Bacchus und anderen genussvollen Gesellen. Bestes Beispiel ist der "Schweidnitzer Keller" unterm altehrwürdigen Rathaus. 1273 gegründet, nimmt das Lokal für sich in Anspruch, "das älteste Restaurant in Europa" zu sein. Fünf Jahre war es geschlossen, damit die Bauarbeiter unter den sehr strengen Blicken der Denkmalschützer tätig werden konnten. Vor wenigen Monaten eröffnete der "Schweidnitzer Keller" wieder – eingeweiht von einem Kardinal – dem Erzbischof von Breslau, höchstpersönlich. Die mustergültig wieder hergestellten Gewölbe bieten Platz für ein Angebot von "Bauernstube" bis "Fürstensaal". Ein Nobel-Pub im gotischen Ambiente fehlt ebenso wenig wie der 1519 angelegte Tunnel "Zum Goldenen Krug", einer Brauerei, von der einst die Bierfässer herbeigeschafft worden sind. Im Gästebuch haben sich Kaiser und Könige, Dichter und Militärs, Maler und Wissenschaftler eingetragen. Sie alle tafelten im Laufe der Jahrhunderte mit dem Blick auf kunterbunte Wandmalereien, die damals wie heute Szenen mittelalterlicher Gobelins aus Flandern und Frankreich in Erinnerung rufen.

Tuchhalle in Krakau

Als Küchenchef im "Schweidnitzer Keller" fungiert der Franzose Didier Pic de Vernoux, der zuletzt in Mexiko und Hongkong gastronomische Akzente setzte und nun historischen Boden betritt. Dabei setzt er nicht "nur" auf die Haute cuisine seiner Heimat, sondern

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

auch auf polnische Hausmannskost auf höchstem Niveau. Da munden die Piroggen, mit Quark und Hackfleisch gefüllte Teigtaschen, ebenso wie das Bigos, das in Rotwein geschmorte Sauerkraut mit Fleischeinlage. Ganz oben auf der Hitliste Breslauer Spezialitäten: Kartacze. Hinter diesem Namen verbergen sich köstliche Fleischbällchen mit Pilzen und – wie könnte es anders sein – mit Kartoffelklößen, klein geschnitten und unübertroffen.

Breslau, die Klößel-Kapitale, ist das erste Ziel einer so genannten Schienenkreuzfahrt, auf der der Zug "Classic Courier" seine Fahrgäste rollt. Im Stil der 30er Jahre restaurierte Erste-Klasse-Abteils bilden den angenehmen Rahmen der Reise. Hinzu kommt ein nostalgisch angehauchter Salon-Wagen, in dem ein Pianist, den alle bloß Jurek nennen, am Klavier für Live-Musik sorgt. Nicht zu vergessen ist der Speisewagen, in dem Koch Gert Arnolds frische Speisen wie Rigatoni mit Steinpilz-Rahmsauce offeriert. Abends macht der "Classic Courier" Halt, und die Passagiere übernachten bequem in einem Hotel. So führt die Tour über Krakau nach Schweidnitz und ins Riesengebirge bis in den Urlaubsort Krummhübel an der Schneekoppe und zurück.

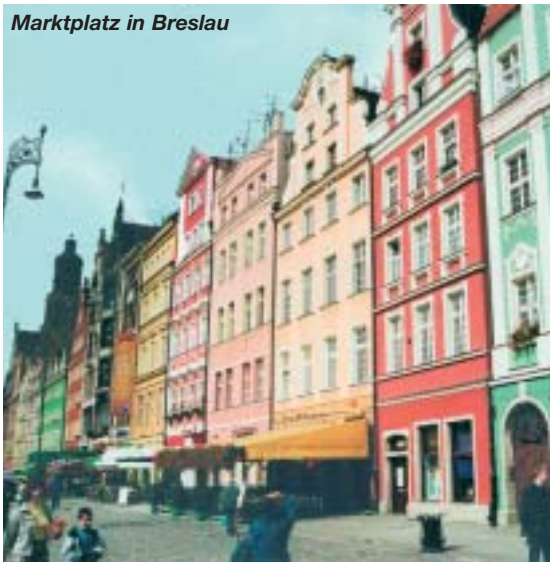
Im Mittelpunkt der Reise stehen Breslau und Krakau, durch ihre Vielzahl von Hochschulen und Studenten beides jung gebliebene Städte, die es in sich haben. Und eine wichtige Gemeinsamkeit aufweisen: prachtvoll erhaltene beziehungsweise wieder aufgebaute

Didier Pic de Vernoux

Marktplätze riesigen Ausmaßes. In diesem Rahmen wird der Bummel, wird das Sehen-und-Gesehen-werden zum anregenden Zeitvertreib für Fremde und Einheimische gleichermaßen. Eine Vielzahl von Straßencafés lockt nach dem Spaziergang zur Einkehr für fußmüde Zeitgenossen. Ihr Auge schweift dann über mächtige Bürgerhäuser aus Mittelalter und Barock, über rote, gelbe, grüne Fassaden mit reichem Zierrat, über Musikanten und Jongleure, die ihren Teil dazu beitragen, das Bild mit Leben zu füllen.

In Breslau thront das Rathaus im Mittelpunkt der Stadt, die am Ende des Zweiten Weltkriegs zu 70 Prozent zerstört war und bis in die 80er Jahre hinein wieder rekonstruiert worden ist. Das Rathaus gilt als eines der wichtigsten Baudenkmäler Polens und ist mit seinen kunstvollen Giebeln und der schönen Sonnenuhr ein Fest für jeden Hobby-Fotografen. Darüber hinaus richten sich die Objektive an der Oder vor allem auf die Kirchen. Das ist auf der Dominsel mit der Kathedrale nicht anders als auf der Sandinsel mit ihrem innen vorzüglich in Stand gehaltenen Gotteshaus, das gleich mehrere Baustile in sich vereint. Was das Rathaus auf dem Marktplatz in Breslau, das ist in Krakau die Tuchhalle. Unter ihren Lauben im Schatten der Marienkirche reihen sich Teestuben und Handwerker-Stände aneinander wie die Glieder einer Perlenkette. Mehr Menschen drängen sich nur noch auf dem Wawel, dem Schlossberg. Hoch über der Weichsel recken sich Schloss und Kathedrale in den Himmel und bilden die Ausrufungszeichen eines kulturellen und politischen Zentrums, das polnische Geschichte (mit-)geschrieben hat. Nicht umsonst war Krakau als Reichshauptstadt lange anerkannt über die Grenzen des Landes hinaus.

Einen Abend in Krakau sollte niemand im Hotelzimmer verbringen. Zu interessant, zu pulsierend sind Gastro-Szene und Nachtleben, als dass man sie verpassen sollte. Das "Restauracya Jarema" zum Beispiel stellt – entgegen seiner geografischen Lage – ostpolnische Spezialitäten auf den Tisch. Inter-



Marktplatz in Breslau

essante Kreationen wie der Borschtsch, in dem alles rot ist von der Beete über die Paprika bis zu den Bohnen, gehört zwingend dazu. So gestärkt steht der Kneipentour nichts mehr im Weg. Der jüdische Stadtteil Kazimierz, in dem Regisseur Steven Spielberg seinen bedrückenden Erfolgsfilm "Schindlers Liste" drehte, avanciert derzeit zum "In"-Viertel schlechthin. Lokale wie "Alchemia" oder "Propaganda" mit ihrer Palette von der modernen Kunst bis zum alten "Trabi"-Kühler sind dichtbevölkert. Der Gerstensaft fließt in Strömen, der "Zubrowka", der Wodka mit dem Grashalm aus dem polnischen Bison-Land, steht außerdem hoch im Kurs. Touristen verlaufen sich (noch) nicht nach Kazimierz. Dafür kommen zunehmend junge Leute aus dem nordisch-kühlen Warschau zur Wochenend-Sause ins südländisch-ausgelassene Krakau. Na zdrowie.

Fotos: Thilo Zimmermann

Weitere Informationen:

DNV-Touristik GmbH
Heubergstraße 21
70806 Kornwestheim
Tel.:(0 71 54) 13 18 30
Fax (0 71 54) 18 29 24
http:((www.dnv-tours.de

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Gerader Wein im schiefen Glas

Augen- und Gaumenschmaus im Glacier Express...

Ein besonderes Zug-Erlebnis

C.C. Troebst

Nicht nur Eisenbahnfreaks träumen von einer Fahrt im berühmten schweizer Glacier Express. Die Bilder sind bekannt: rote Aussichtswaggons auf schlanken Brückenbogen, die aussehen wie die Fenster einer Kathedrale, dahinter eine einmalige Bergkulisse mit schroffen Gipfeln, tiefen Schluchten, gleißenden Schneefeldern. Früher oder später - aber mit Sicherheit - erwacht in einem der Wunsch: "Damit musst du auch mal fahren..."

Wer geliebt wird, hat zahlreiche Kosenamen. So auch der Glacier Express. "Die kleine Rote" wird er von seinen Fans genannt, aber auch "Top Train of the World " oder gar "der langsamste Schnellzug der Welt." Denn auf der 291 Kilometer langen Strecke zwischen St. Moritz und Zermatt hat er enorme Höhenunterschiede zu überwinden, schraubt sich wie eine Raupe in so genannten Kehr-Tunneln bergauf oder bergab, und überquert auf kühn geschlungenen Viadukten gleich mehrfach die Gleise, über die er gerade gerollt ist.

Noch verlockender wird der Wunsch, diese wohl aufregendste und faszinierendste Eisenbahnstrecke Europas zu befahren, wenn man hört, dass im Gletscher Express auch besondere Gourmet-Events stattfinden. Auf der zweistündigen Fahrt zwischen St. Moritz und Chur z.B. verwöhnen hoffnungsvolle Nachwuchskräfte der Bündener Gastronomie die Reisenden mit fantasievollen und abwechslungsgreichen Kreationen aus heimischer Küche. Mit Leidenschaft und Kreativität zaubern sie lukullische Leckerbissen.

Hohe Berge...

Andere Angebote des rollenden Restaurants der Rhätischen Bahn sind kulinarische Extrafahrten, wie zum Beispiel eine Champagnerfahrt.

Dank der romanischen Sprache, der Nähe Italiens und der mehrheitlich deutschsprachigen Ortsbevölkerung stossen in St. Moritz drei Kulturbereiche zusammen. Das wirkt sich wie in allen Grenzländern naturgemäss auch auf die Küche aus - ein weiterer Grund für Wettbewerbe und Festivals. Sie locken Feinschmecker aus aller Welt ins Engadin. Vom 11. bis 15. März 2003 feiert das St. Moritz Gourmet Festival seinen 10. Geburtstag. Erstmals geschieht dies im Frühlingsschnee. "Springtime" ist denn auch das Thema. Eingebunden sind 3-Sterne-Michelin-Köche aus Frankreich, Deutschland, der Schweiz, Österreich, Italien und Japan, sowie zwei Spitzenvertreter der Asiatischen Küche. Sie kochen mit den Brigaden der St. Moritzer Luxus- und Erstklassehäuser, wie

WINNSPIEL

etwa dem "Badrutt's Palace", dem "Carlton", dem "Kulm", dem "Suvretta House" und den Häusern "Albana", "Crystal", "Monopol", "Schweizerhof" und "Steffani" um die Wette. Das "Grande Finale" - Essen zelebrieren die Chefs diesmal nicht auf dem (gefrorenen) St. Moritzer See, sondern im "Restaurant Marmite". Dort herrscht der "König der Alpenköche", Reto Mathis, der das Gourmet-Festival seit seinem Start im Jahr 1994 präsidiert.

Abwechslungsreich gelangt der "Glacier" schliesslich von Chur aus ins Rhonetal, in der Steinzeit schon besiedelt, in der Bronzezeit von Ligurern bewohnt, danach von den Kelten und schliesslich, 25. v. Ch., auch von den Römern. Sie brachten auch die Rebe.

Es ist nicht nur das gesunde Klima, das Zermatt, den anderen Endpunkt der Glacier-Strecke zu einem Treffpunkt von Wintersport-, Berg- und Bahnfreunden aus aller Welt macht. Restaurants der Spitzengastronomie laden den verwöhnten Gast im Sommer wie im Winter zum Verweilen ein. Vom Ortsrand oder gar aus dem Hotelfenster bietet sich zudem ein fantastisches Panorama mit 38 (!) Viertausendern, einschließlich des Matterhorns, die Zermatt umgeben. Hier kann man den Himmel berühren! Sechs Skilifte und eine Luftseilbahn erschliessen von Anfang Juli bis Ende Oktober wie ein Spinnenetz das höchstgelegene Skigebiet der Alpen. Viele besuchen in 3.810 m.ü.M die natürliche Gletschergrotte unterhalb der Bergstation Klein Matterhorn. Es ist ein Blick in eine faszinierende Welt von Schnee und Eis. Und wie als Kontrast dazu entsteht gerade ein 8-Loch-Golfplatz in Randa-Täsch. Spielbeginn ab 2004, Länge 2.750 m.

Auch Sie, liebe Gour-med-Leser, haben jetzt die Chance, all' das hautnah selbst zu erleben. Wenn Sie die nachstehenden Fragen richtig beantworten und das Glück Ihnen hold ist, können Sie gewinnen:

Eine tolle Reise mit insgesamt 4 Übernachtungen: 2 Swiss Pässe (Bahn/ Postbus/ Schiff) 1. Klasse, gültig für 8 Tage; 2 Übernachtungen im Doppelzimmer für 2 Personen (Basis Zimmer/HP) in einem schönen 4-Sterne Hotel in St. Moritz. Gültigkeit bis 24. Sept. 2003, ausgenommen Weih-achten/Neujahr und Februar, immer in Absprache mit dem Hotel sowie 2 Übernachtungen für 2 Personen in einem Mittelklassehotel in Zermatt, inkl. HP, gültig bis 20. Dezember 2003 (ausgenommen die Zeit vom 21. Dezember 2002 bis 4. Januar 2003)

Einsendeschluss ist der 20.01.03.Der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt. Eine Auszahlung/Übertragung ist nicht möglich.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen

Ihre Daten werden im Sinne des Datenschutzes behandelt.

Viel Spaß und viel Glück!
Ihr Gour-med Team

Fotos: Rhätische Bahn

... tiefe Schluchten

Weitere Informationen:

Schweiz-Tourismus
Postfach 16 07 54
60070 Frankfurt/M, Tel.: 00800/100 200 30
info.de@switzerlandtourism.ch

Kur- und Verkehrsverein
CH-7500 St. Moritz
Tel.: +41(0)81 837 33 33,
Fax: +41(0)81 837 33 77
http://www.stmoritz.ch

GEWINNSPIEL-COUPON

Beantworten Sie einfach die Gewinnfragen und kreuzen Sie die richtige Lösung an, schneiden Sie den Coupon aus und faxen Sie ihn an uns oder senden Sie ihn per Post an die angegebene Adresse zurück. Und hier nun die Fragen:

Frage1: Wie lang ist die Bahnstrecke zwischen St. Moritz und Zermatt?

- ☐ 380 km
- ☐ 116 km
- ☐ 291 km

Frage 2: Den wievielten Geburtstag feiert das St. Moritz Gourmet Festival im Jahr 2003?

- ☐ Den fünften
- ☐ Den zehnten
- ☐ Den zwanzigsten

Frage 3: In welcher Höhe liegt die Gletschergrotte bei der Station Klein Matterhorn?

- ☐ 3.200 m.ü.M.
- ☐ 2.800 m.ü.M.
- ☐ 3.810 m.ü.M.

Hier tragen Sie bitte Ihren Namen und Ihre Anschrift ein:

Name _____ Vorname _____

Straße, Hausnummer _____

PLZ, Ort _____

Telefonnummer _____

Faxnummer _____

FAX-Nummer: 0049 (0) 2501 / 27 56 0

Redaktion Gour-med-Gewinnspiel , Fuggerstraße 13, 48165 Münster

GOURMET(D)-TOURING
"LEADING HOTELS OF THE WORLD"

Raffles Hotel Vier Jahreszeiten

Tradition und Moderne

Klaus Lenser

Seit nunmehr über einhundert Jahren ist das Hamburger Luxushotel "Vier Jahreszeiten" direkt an der Binnenalster der Inbegriff für Hamburger Hotel und Gastronomie auf höchstem Niveau. Das seit einigen Jahren zur Raffels-Gruppe gehörende Haus sieht sich selbst so: Traditionen werden hier nicht vergessen sondern auf das Heute abgestimmt.

So hat sich der Bau eines Wellnessbereiches über den Dächern von Hamburg als moderne Spa Anlage im Traditionshotel mit professionellen Therapeuten durchaus der Gediegenheit des historischen Baustils angepasst. Die zentrale Lage inmitten der Stadt lädt geradezu ein, die eleganten Geschäfte zu einem Einkaufsbummel zu besuchen. Die Staatsoper ist in direkter Nachbarschaft und gut zu Fuss zu erreichen. Die verschiedenen Restaurants im Hotel "Vier Jahreszeiten" werden von Gastrokritikern stets gelobt und immer wieder mit Auszeichnungen und Ehrungen versehen. Neben dem "Café Condi" dem "Jahreszeiten Grill" und "Doc Cheng´s" möchten wir unseren Lesern besonders das Gourmet-Restaurant "Haerlin" mit seinem Küchenchef Christoph Rüffer vorstellen. Christoph Rüffer hat sich über Stationen wie, "Residenz" in Essen, "Traube Tonbach" und "Barreis" beide Baiersbronn in die Spitzenliga gekocht. Bevor er die Küchenleitung im "Haerlin" übernahm, hat er im "Fährhaus Munkmarsch" auf Sylt Spitzenleistungen in der Küche kreiert. Der erst 29jährige bevorzugt die klassische französiche Küche mit frischen naturbelassenen Produkten. Seine Einkaufsquellen behält er am liebsten für sich, seine Philosophie: weniger ist mehr bei Produktion von Agraerzeugnissen.

Das Hotel "Vier Jahreszeiten"

Wer mehr als die Rezepte – die wir für sie mitgebracht haben – von Christoph Rüffer nachkochen will kann einen, seiner fast immer ausgebuchten Kochkurse besuchen.

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Loup de Mer in der Meersalzkruste mit Emincé vom englischen Sellerie und Thymiangnocchis

Die Binnenalster in Hamburg

Loup de Mer in der Meersalzkruste

1	Loup de Mer à 800 g
4	Zweige Thymian
1	Knoblauchzehe
1 TL	Zitronenzeste
2 kg	feuchtes, grobes Meersalz
4	Eiweiße
200 g	Weizenmehl
100 ml	Wasser
	Salz & Pfeffer

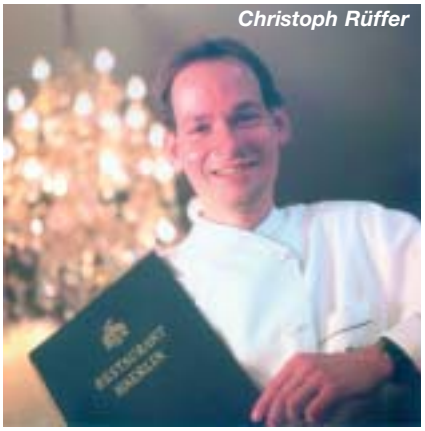
Den ausgenommenen Loup de Mer von innen salzen, pfeffern und mit Thymianzweigen und der in Scheiben geschnittenen Knoblauchzehe füllen. 2 kg feuchtes, grobes Meersalz mit dem Eiweiß, Mehl und Wasser vermengen. Den Boden einer hitzebeständigen Platte mit einem Viertel der Salzmasse bestreichen, darauf den Loup de Mer setzen und ihn mit dem restlichen Teig rundherum einpacken. Im Ofen bei 210 Grad ca. 30 Min. garen. Anschließend die Salzkruste aufschlagen, beiseite geben und die Fischfilets von der Gräte lösen.

Emincé vom englischen Sellerie

1 Bund	englischen Sellerie
2	Tomaten
1 Msp	Safranfäden
2	Schalotten
1 TL	gehackter Dill
1 EL	Butter
200 ml	Gemüsebrühe
100 ml	Noily Prat

Loup de Mer in Meersalzkruste

Den englischen Sellerie säubern, dünn schälen und in Scheiben schneiden. Die Schalotten fein würfeln und in Butter anschwitzen. Die Sellerieschelben zugeben und mit Noily Prat und Gemüsebrühe ablöschen. Die Safranfäden zugeben und alles sanft bißfest dünsten. Die Tomaten heiß überbrühen, vierteln, die Haut und das Kerngehäuse lösen und die Tomatenfilets in kleine Würfel schneiden. Die Tomatenwürfel zum gegarten Sellerie geben, den gehackten Dill zufügen und das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Christoph Rüffer

Thymiangnocchis

500 g	gekochte, ausgedämpfte Kartoffeln
80 g	Weizenstärke
3	Eigelb
	Salz, Pfeffer, Muskat
2 EL	gehackter Thymian

Die gekochten und gut ausgedämpften Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse geben und mit der Stärke und mit den Eigelben mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und den gehackten Thymian unterrühren. Kleine Kugeln abstechen und diese mit Hilfe von Gabelzinken in Gnocchiform bringen. Die Thymiangnocchis ca. 3 Min. in kochendem Wasser garen und anschließend in einer Pfanne mit Olivenöl anschwenken.

Anrichten

Das Sellerie-Emincé auf einem Teller mit den Gnocchis anrichten. Die Filets vom Loup de Mer auflegen und mit etwas Safransauce oder aber kleinen, mit Ratatouille gefüllten Minipaprika servieren.

Fotos: Raffles Hotel Vier Jahreszeiten

Weitere Informationen:

Raffles Hotel Vier Jahreszeiten
Restaurant Haerlin
Neuer Jungfernstieg 9-14
20354 Hamburg
Tel. 040-34 94 0
Fax 040-34 94 26 10
http://www.raffles-hvj.com

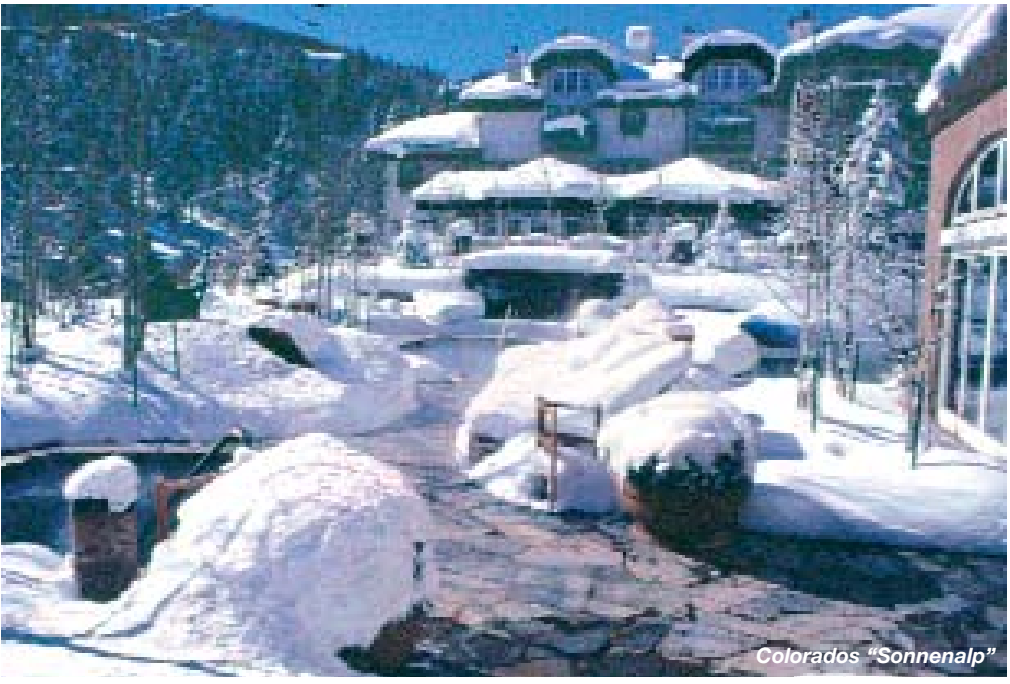
Kulinaria der Welt in Gour-med

Genießen auf gut Deutsch in Colorados Pulverschnee

Jürgen D. Lemke

Der wunderbare weiche Pulverschnee ruft und alle kommen. Europäer, Asiaten, Südamerikaner und nicht zuletzt die Amerikaner selbst finden im Winter den Weg in die imposante Bergwelt des amerikanischen Bundesstaates Colorado, um hier den Schnee der ganz besonderen Art zu genießen. Ob sie Aspen oder Vail den Vorzug geben, ist eine reine Glaubenssache, der Schnee und die Luft, prickelnd wie Champagner, sind auf jeden Fall gleich. Aspen ist der mondänere und Vail der mehr bodenständigere, sportlichere Ort mit europäischer Prägung.

Dabei ist Vail eine Stadt aus der Retorte, der Individualverkehr ist aus dem Stadtkern entfernt – und das im autofreundlichen Amerika. Die Innenstadt gehört so ganz und gar den Menschen, und die ziehen zahlreich durch eine bayerische, österreichische und schweizerische Kulisse. Leberkäs, Krautsalat, Rindsrouladen und Wurstsalat findet man öfter auf der Speisekarte als Hamburger. Biergartenstimmung wohin man schaut, nicht lärmend, doch urgemütlich. Ein romantischer Ort, wie er nicht schöner in unseren Bergen stehen könnte. Deutsche, österreichische und schweizer Fahnen fast an jedem Haus und auch auf dem Dorfplatz neben dem wunderschönen, alpenländisch gestylten Brunnen in einer Winterlandschaft, die Hollywood nicht schöner gestalten könnte, inklusive Zithermusik.



Colorados "Sonnenalp"

Mittendrin im tiefverschneiten Tal ein Hotel der Luxusklasse mit einem uns vertrauten Namen: „Sonnenalp Resort of Vail“. Der Name wurde nicht rein zufällig gewählt, denn hier bei der “Sonnenalp” handelt es sich wirklich um den Ableger des gleichnamigen Hotels im Allgäu, welches mittlerweile zu den besten deutschen Urlaubsadressen gehört. So entstand ein kleines, behagliches Stück Bayern in der Weite Colorados. Das Wappen des Freistaates und das Markenzeichen des Hotels im Allgäu, die kupferne Sonne, zieren auch hier die Eingangsfassade. Auf das fröhliche „Grüß Gott“ am Morgen muss man jedoch verzichten, ansonsten fühlt sich aber der Gast, der die deutsche “Sonnenalp” kennt, hier gleich heimisch. Von den kuscheligen Daunenbetten in den Zimmern, den großen Bauernmöbeln überall und den Fußbodenheizungen in allen großzügig ausgestatteten Bädern bis zum Interieur in der Halle und den Aufenthaltsräumen – vieles gleicht sich und kommt einem bekannt vor. Das Restaurant „Ludwig‘s“, die „Bully Ranch“ und den „King‘s Club“ gibt es allerdings nur in Vail und nicht in Ofterschwang im Allgäu. Im ersteren hängt ein lebensgroßes Bild des jungen bayerischen Monarchen und die Musik Wagners erklingt leise zum

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Abendessen. Die Küche selbst gibt sich weltoffen mit französischem Einschlag, kommt doch der Chef auch aus Lyon. Der deutsche Einfluss, insbesondere der bayerische, bleibt hier außen vor. Serviert wird jedoch im Dirndl, denn auf diese heimatliche Tradition wird nicht verzichtet. In der „Bully Ranch“ geht es amerikanisch zu, vom „Caesar´s Salad“, Hamburger und feurigen Hähnchenbeinen angefangen gibt es all das, was Amerikaner mögen, in ausgezeichneter Qualität. Im „King´s Club“, der urgemütlichen Bar in der Halle, wartet nach einem Tag voll sportlicher Aktivitäten die bei den Gästen so beliebte heiße Schokolade, in übergroßen Hutschenreuther-Tassen serviert und mit einer großen Sahnehaube versehen. Wer diese Kalorienbombe verschmäht, kann nach englischer Tradition frisch aufgebrühten Tee zu den Klängen der Musik von Gene Johnson genießen

Speisesaal im“Sonnenalp Resort of Vail”

Das architektonisch einprägsame Haus in Vail verfügt über liebevoll eingerichtete 88 Suiten, die alle mit bayerischen Bauernmöbeln und einem offenen Kamin ausgestattet sind. Auf zwei Stockwerken liegt eine Vielzahl von Zimmern, doch zwei gleiche wird man vergebens suchen. Nur eins haben alle Räume gemeinsam: einen herrlichen Blick auf die umliegenden Berge, ob schneeüberladen oder saftig grün, je nach Jahreszeit.

Neben dem Haupthaus, welches seit neuestem der Hotelkette „The Leading Small Hotels of the World“ angehört, wird unter gleicher Leitung das nur wenige Meter entfernte „Swissôtel“ mit seinen 56 Zimmern und drei Suiten geführt. Hier befindet sich auch das dritte Restaurant der gesamten Anlage, das „Swiss-Chalet“. Neben dem schweizerischen Käse- und Fleischfondue wird auch jeden Abend das für Amerikaner weitestgehend unbekannte Raclette angeboten. Als Vorspeisen stehen neben anderen Gerichten Steak Tartar, ein Bauernteller, Käsespätzle und Bündner Gerstensuppe auf der Karte. Die Nachspeisen: Topfenstrudel, Lebkuchentorte und Eissoufflé mit Kirschwasser.

Der Spa-Bereich beider Hotels befindet sich im Untergeschoss des “Swissôtel” und wartet mit einer breiten Palette von Anwendungen auf. Trockene und auch feuchte Saunen, natürlich nach Ge-schlechtern getrennt, denn wir sind in Amerika, sind ebenso hier zu finden wie ein Ruheraum zum Meditieren und Träumen. Über einen offenen, natürlich beheizten Pool verfügen beide Hotels im liebevoll gepflegten, parkähnlichen Garten.

Sport wird hier in Vail, wie auch im Allgäu, groß geschrieben. Im Winter ist es der Wintersport und im Sommer lockt das Tal die Golfer und Wanderer. Nur wenige hundert Meter von der Hoteltür entfernt befinden sich die Lifte, die die Wintersportfreunde in eine unbeschreibliche Winterwelt bringen werden.

Ein Tag, eine Woche reichen nicht aus, um alle Loipen und Pisten kennenzulernen. Vail ist ein Rezept gegen winterlichen Trübsinn, denn hier kommt er erst gar nicht auf. Im Sommer lockt der hoteleigene Golfclub mit seinem herrlichen Platz inmitten einer grandiosen Bergwelt mit gepflegten Fairways und ausgezeichneten Greens und einem Restaurant, welches nicht nur von Golfern besucht wird.

Skivergnügen pur

Fotos: Jürgen D. Lemke

Weitere Informationen:

Sonnenalp Hotel & Resort of Vail
20 Varl Road
Varl Colorado
USA 81657
Tel.: 800.654.8312 oder
in Deutschland: 08321/2720
info@sonnenalp.com
http://www.sonnenalp.com

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Kleines Tal der großen Köche

Andrea Hinterseer

Sie haben es im Übermaß. Die landschaftliche Schönheit, ein Schigebiet, das mit dem größten Winter-Eldorado Deutschlands verbunden ist, im Sommer Wege entlang der sanften Natur bis hinauf in den Kletterfels. Und sie haben zwei Vorwahlen, zwei Postleitzahlen und fühlen sich sowohl als Deutsche als auch als Österreicher. In allererster Linie jedoch als Kleinwalsertaler.

Nur über Deutschland erreichbar hat sich die „Enklave der Walliser Österreicher“ seit ihrer Flucht aus der Schweiz über die Berge Vorarlbergs im 13. Jahrhundert, zu einem Tal entwickelt, das jeden Urlaubers Herz höher schlagen lässt.

Vor allem wurde das kleine Tal zum exklusiven Kulinarium. Kaum zu glauben, gab es in dem damals unwirtlichen Tal der Breitach nur ein karges Leben für die allemannischen Bauern und die Küche bot lediglich Milchprodukte in Verbindung mit Mehl, Eiern, Bohnen und Gerste. Suppen und Mus prägten die Gaumenfreuden der alten Kleinwalsertaler Bauern.

Heute scheint es unmöglich, dieses reizvolle Tal hungrig zu verlassen. Gut, dass es so viel Auslauf gibt. Auf Spazierwegen, Bergtouren, Klettersteigen und im Winter auf der länderübergreifenden Piste zu Oberstdorf. Bei so viel frischer Luft und sportlicher Betätigung kommt der Hunger ganz von allein. Der Gusto ist ihm schon lange vorausgeeilt bei all den kulinarischen Verführungen.

Haubengekrönt und vor allem ausgezeichnet mit dem überzeugenden Urteil seiner Gourmet-Gäste, ist Martin Jänger einer der ersten Adressen, wenn der Gaumen jublieren soll. Als einer der besten Köche Vorarlbergs, hat er sich aus den großen Hotels zurückgezogen, um in seinem „Alpenhof Jäger“ in Unterwestegg in Riezlern auf der Klaviatur des guten Geschmacks zu brillieren. Im bezaubernden Ambiente der heimeligen Humbachstube des 300 Jahre alten Walliser Hauses, die die eindeutige Handschrift seiner Frau Inge trägt, verführt er mit der gelungenen Melange aus bodenständiger Küche und den virtuosen Künsten des Küchenmeisters.

Das malerische Kleinwalsertal

Ganz mit den Schätzen der Natur kokettiert die Küche des Bergrkäuterhofes Steinbock in Mittelberg. Roswitha Vogler zieht in ihrem Hexengarten bis zu 80 heimische Kräuter, die sie in ihrer Kräuterwerkstatt zu Tees, Cremen und Tinkturen nach alt-überlieferten Rezepten verarbeitet. Doch ein Gutteil dieser frischen Kräuter wandert weiter in die Küche, wo Hans Vogler mit Rene Mattner und seinem Team verhexte Verführungen kreiert. Ob im Aperitif mit Kräuterbowle, in der Vorspeise als Zitronenthymian in der Zwiebellauchschnitte verarbeitet oder in den Kräuternudelsäckchen die eine Walser Käsekraftbrühe zum Besonderen machen – nirgends fehlen die Kräuter. Wo man die verschiedenartigsten Gewächse aus dem Hexengarten nicht sieht, verbreiten sie im Verborgenen ihren Geschmack. In den Forellenfilets zum Beispiel, die im Minztee pochiert wurden oder im Parfait aus weißer Schokolade und Basilikum.

An einem besonderen Gourmettempel im Kleinwalsertal gibt es kein Vorbeikommen. Die Familie Simon hat für

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

ihre Gäste die Natur in das Ifen-Hotel in Hirschegg geholt. In Hallen, Speisesaal, Zimmern und Wellnessbereich regiert das geschmackvolle Detail, das Behagen und Wohlbefinden vermittelt. Und in der mit Gault Millau-Hauben, Aral-Schlemmer-Atlas-Bestecken, Bertelsmann-Köchen und Savoir-Vivre-Sternen ausgezeichneten Küche regiert Küchenchef Peter Redlich. Mit dem Gaumen des Gourmets und der Raffinesse des Kochs aus Leidenschaft entführt er seine Gäste zu kulinarischen Höhenflügen. Gepaart mit den edlen Tropfen aus exzellent sortierten Weinschränken wird das Ifen zum höllisch verführerischen Ziel himmlischen Beisammenseins.

Weil es der Gast aber verdient, weit mehr als höchste Befriedigung seiner Geschmacksnerven zu erfahren, werden die Küchen der Herren der Kochkünste von Wellness-Zonen umgeben. Im Jäger klein und fein und dieses Jahr völlig neu gestaltet, im Bergkräuterhof selbstverständlich unterstützt von Duft und Heilkraft der Natur und im Ifen den fünf Sternen entsprechend mit beeindruckender Beauty-Farm.

Wer gerne isst, kocht meist auch mit Freude. Beim Tourismusverband Kleinwalsertal gibt es eine Broschüre der Direktvermarkter des Tales. Von Käse und Biofleisch über Marmeladen und Öle, bis hin zu Honig und Speck kann der Gast alles frisch aus der hofeigenen Erzeugung beim Bauern beziehen.

Hans Vogler hat exclusiv für unsere Gour-med-Leser ein Rezept zum Nachkochen mitgebracht.

Rucolasalat mit fritierten Garnelen im Nudelteig

Rucolasalat

Zutaten für den Nudelteig:
300 g Weizenmehl Type 405
3 Eier
1 EL Olivenöl
1/2 TL Salz
nach Bedarf 1 EL Wasser

außerdem
12 Garnelen
2 EL Speisestärke
1/2 l Öl zum Fritieren

für den Salat:
200g Rucola
150 g Löwenzahn
6 Kirschtomaten
2 EL Rosinen
2 cl Amaretto
40 ml Aceto Balsamico
Salz, rosa Pfeffer
100 ml Olivenöl
20 g Parmesan am Stück

Zubereitung:
Als erstes wird der Nudelteig zubereitet: Das Mehl auf die Arbeitsfläche sieben und eine Mulde bilden. Die Eier, Salz und Öl in die Mitte geben, mit einer Gabel verquirlen und alles zusammen miteinander verkneten. Den Nudelteig zu einer Kugel formen, in eine Klarsichtfolie einschlagen und 1 Stunde ruhen lassen. Die Rosinen mit dem Amaretto übergießen und einweichen.

Als nächstes die Garnelen aus der Schale brechen, mit einem kleinen Küchenmesser entlang des Rückens leicht einschneiden, den Darm entfernen, die Garnelen waschen und trokken tupfen.

Zur Zubereitung des Salates den Rucola und Löwenzahn putzen und waschen. Die Kirschtomaten in Viertel schneiden, danach Essig mit Salz und Pfeffer verrühren und mit dem Schneebesen das Olivenöl unterschlagen.

Anschließend den Nudelteig auf der Nudelmaschine dünn ausrollen und feine lange Spaghetti herstellen. Dies in kochendem Salzwasser "al dente" garen, abschütten und mit kaltem Wasser abkühlen. Die Spaghetti auf einem Tuch trockenlegen. Nun die Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen, in der Speisestärke wenden und jede einzelne Garnelen mit den Nudeln umwickeln.

Das Öl in einem Topf oder in der Friteuse erhitzen. In der Zwischenzeit die Salate und Tomaten auf den Tellern verteilen und die Rosinen drüberstreuen. Den Amaretto unter das Dressing rühren und über den Salat geben. Den Parmesan mit Hilfe eines Trüffelhobels über die Salate hobeln. Die Garnelen goldbraun frittieren, auf einem Küchentuch abtropfen lassen und auf dem Salat verteilen.

Parfait von weißer Schokolade und Basilikum

Parfait von weißer Schokolade

4 Eigelbe
1 Vollei
4 cl weißer Rum
90 g weiße Kuvertüre
500 g Sahne
6 – 8 Blätter Basilikum

Die Eigelbe mit dem Vollei und dem Rum über Wasserdampf schlagen bis eine leicht bindende Masse entsteht. Die geschmolzene Kuvertüre zugeben und das Ganze kalt abschlagen. Basilikumblätter in feine Streifen schneiden und einrühren. Die geschlagene Sahne unterziehen und in die gewünschte Form umfüllen. 4 bis 5 Stunden gefrieren lassen. Dazu passt Pistaziengebäck.

Fotos: Andrea Hinterseer

Weitere Informationen:
Kleinwalsertal Tourismus im Walserhaus
D-87568 (A-6992) Hirschegg
Tel: D-08329 (A-055 17)5114-0
e-mail: info@kleinwalsertal.com
http://www.kleinwalsertal.com

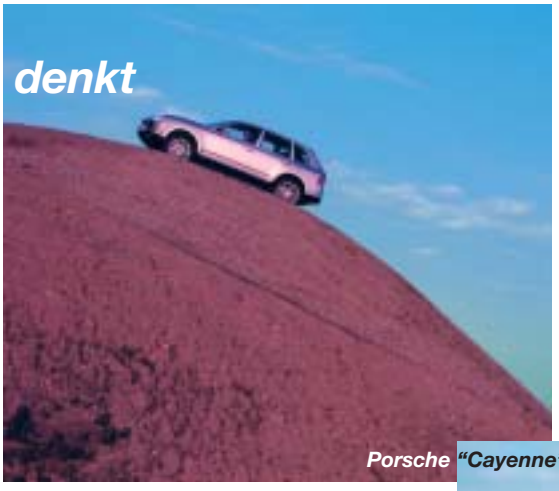
Alpenhof Jäger
e-mail: alpenhof.jaeger@aon.at
Tel.: D-08329-6765
Ifen-Hotel
Familie Simon
e-mail: office@ifen-hotel.com
Tel: 08329-50710
Bergkräuterhof Steinbock
e-amil:hotel.steinbock@aon.at
Tel: 08329-5033

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Der Mensch lenkt ... ... und der "Cayenne" denkt

Selbst langjährige Motorjournalisten staunen: Der "Cayenne", jüngstes Produkt der Porsche AG, findet in seiner Kategorie nicht seinesgleichen. Mit dieser, seiner dritten Baureihe ist das Werk in vierjähriger Entwicklungszeit erstmals auch ins Gelände gegangen. Resultat ist ein hochtechnisches Fahrzeug der Kategorie Sport Utility Vehicle (SUV) – jedoch als sportlich-elegante Kombination von Geländewagen und dem Reisekomfort einer Limousine der Oberklasse. Es ist ein Wagen, mit dem man nach einer Parforcejagd über Stock und Stein anschließend getrost auch beim Sterne-Restaurant, bei der Oper oder dem Grandhotel vorfahren kann. Seit Dezember hält der Cayenne bei den Händlern Einzug, und die Auftragsbücher sind voll.

Nomen est omen: Der "Cayenne" hat wahrhaft Pfeffer in Motor, Rädern und Getriebe. Die Basisversion "Cayenne S" verfügt über einen vollkommen neu entwickelten 340 PS starken 4,5 Liter-V8-Saugmotor, bei der Turbo-Ausführung jagen 450 PS das SUV in nur 5,6 Sekunden von Null auf weit über die offiziell angegebenen 266 km/h. Im Gelände werden von beiden Typen bei permanentem Allradantrieb Steigungen oder Gefälle bis zu 45 Grad mühelos bewältigt. Durch Gräben oder Bodenwellen von gut 1,50 m Tiefe klettert der "Cayenne" so sicher und gelenkig wie ein Kettenfahrzeug. Selbst (noch) ungeübte Crosscountry-Fahrer haben mit dem Mehrzweckfahrzeug keine Mühe. Sie brauchen eigentlich nur zu lenken und das Gaspedal zu betätigen. Die Technik des "Cayenne" übernimmt den Rest, angefangen vom Differenzialausgleich bis zum Bremsen. Selbst bei voller Besetzung (5 Personen) kann das Fahrzeug mühelos 3,5 Tonnen ziehen. Im Kofferraum (540 Liter bis maximal 1.770 Liter) lassen sich neben Koffern und Arzttasche mühelos die Mountainbikes oder der Jet-ski unterbringen.



Porsche "Cayenne"

Wegen der großen Nachfrage ist bereits geplant, die Jahresproduktion im Porsche-Endmontagewerk bei Leipzig von gegenwärtig 25.000 Fahrzeugen auf 30.000 zu steigern. 90 % davon werden voraussichtlich ins Ausland gehen.

Fotos: Porsche

Überraschend raffiniert

Edel gestylt und edel gestählt. Zeitlos elegant und hart im Nehmen. Gebrauchsobjekte und Designerobjekte zugleich. In den Edelstahlmöbeln von Lizzy Heinen sind diese Gegensätze perfekt vereint.

Das höhenverstellbare Stehpult lädt zur freien Arbeit wider das brütende Aussitzen ein, für gesundheitsbewusste Büroarbeiter. Flexibilität durch 2 Räder (zum Feststellen). Hier zeigt sich wieder die Geradlinigkeit und die schlichte Eleganz der Designermöbel.

Die auf das Wesentliche reduzierten klaren Formen sind inspiriert von den Bauhaus-Gestaltungs-Maximen. Das Material – Edelstahl von höchster Güteklasse – kennt keinen Vergang. Eigenes Design mit höchsten Ansprüchen an die Qualität des Materials sowie auf dessen Verarbeitung.

Foto: Lizzy Heinen

Weitere Informationen:

L. Heinen Design
45731 Waltrop
Tel.: 0 23 09 / 7 68 90
Fax: 0 23 09 / 7 39 26
Mobil: 0172 / 9 19 82 22

http://www.lizzy-heinen.de
E-Mail: heinenwal@aol.com

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Foto: Rosenthal

Pasta-Set Rosenthal

Pasta- und Gourmet-Teller von Rosenthal, 2 Stück, Durchmesser 30 cm

Die Pasta-Teller fallen durch ihr außergewöhnliches Design auf. In der tiefen Form sind alle Nudelgerichte, und nicht nur die, perfekt aufgehoben und kommen durch den breiten Rand besonders gut zur Geltung. Das weiße, schlichte Porzellan passt zu fast jedem anderen Geschirr. Die Teller sind spülmaschinenfest.

Auf dem Teller: 250 g Trofi – kleine, mit der Hand gedrehte Gourmet-Pasta
80 g Pesto Genovese – der echte, unverfälschte Basilikumpesto
80 g Pesto Rosso – Tomatenpesto aus getrockneten Tomaten, Kräutern und Olivenöl

Pasta-Set im Rosenthal-Präsentkarton:
5 Teile Nr. 52101 Euro 45,00 (Netto Euro 39,59)
Quelle: Vincent Becker, Spezialitätenversand, 79285 Ebringen, Tel.: 07664-9798-0, Fax: 07664-9798-99
http://www.vincent-becker.de

Das “sensible” Trinkgefäß aus Edelstahl

Feinsinniger Humor verbirgt sich hinter schlichter äußerer Form. „Ist das Gefäß nun halbvoll oder halbleer?“ - Die äußerst originelle Trinkschale von CARL MERTENS beantwortet diese Frage auf neue Weise: Sie geht einfach wortwörtlich zur Neige. Je weniger sie gefüllt ist, desto stärker neigt sie sich zur Seite. Schenkt man ein, richtet sie sich auch wieder auf. Balance – das „sensible Trinkgefäß“ – reagiert auf seinen Inhalt. Es zeigt die unterschiedlichen Zustände von leer bis voll und korrespondiert mit seinen Benutzern auf humorvolle Weise. Der Grad, in dem der Becher sich neigt, kann für ihn fröhliche Aufforderung, aber auch dezente Mahnung sein.

Ein doppelter Boden ist das Geheimnis. Carl Mertens hat das „sensible Trinkgefäß“ zusammen mit der Nachwuchsdesignerin Katja Höltermann entwickelt. Die gelernte Goldschmiedin hat die Schale ursprünglich in Silber entwickelt und von Hand selbst gefertigt, wofür sie mit dem Bayerischen Staatspreis für Nachwuchs-Designer 2000 ausgezeichnet wurde. Das Solinger Unternehmen war von diesem ungewöhnlichen Objekt derart begeis-tert, dass es anschließend zur indus-triellen Serie weiterentwickelt wurde.

Kein Trick, sondern ein doppelter Boden ist das Geheimnis dieses eleganten Modells aus hochwertigem, matten Edelstahl. Zwei kugelförmige Schalen werden asymmetrisch verbunden. Es entsteht ein sensibles Gefäß, welches in Bewegung gerät und, durch ein kaltes oder warmes Getränk gefüllt, ins Gleichgewicht kommt.

Bestechend ist die Unaufdringlichkeit, mit der sich die Bewegung wie von selbst ausführt. Dabei wirkt der

hohle Körper des Metalls auf Temperaturen isolierend.

Foto: Carl Mertens

Carl Mertens
Krahenhöher Weg 8
42659 Solingen

Tel. 0212/24225-0
Fax 0212&24225-40

http://www.carl-mertens.com

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Buch – Tipps

Kulinarisch …

La Cucina della Passione

Lustvoll-mediterrane Gerichte

Das" Hotel Giardino in Ascona", vom legendären Hans C. Leu gegründet, geprägt und 15 Jahre geführt, gehört zu den ersten Adressen in der Schweizer Hotellerie – eine Oase südlich-mediterraner Ruhe und Erholung, Luxus pur! 1998 wurde es vom GaultMillau zum «Hotel des Jahres» und vom Wirtschaftsmagazin «Bilanz» unter 100 Topadressen seither alljährlich zur Nr. 1 gekürt. Was aber wäre das «Giardino» ohne das kulinarische Feuerwerk? Geschaffen wird es in höchster Perfektion von Meisterkoch Armin Röttele, «einem der besten Schweizer Hotelköche», vom GaultMillau mit 17 Punkten ausgezeichnet. Die schönsten und besten seiner Rezepte verrät er in diesem Kochbuch. Italienisch-mediterran inspirierte, betörend leichte Küche vom Feinsten. Ein Buch zum Schauen und Geniessen und ein Kochbuch für alle Liebhaber der italienischen Küche.

Armin Röttele
La Cucina della Passione
AT Verlag
Euro 62,–
ISBN 3-85502-742-0

Informativ …

Der Feinschmecker

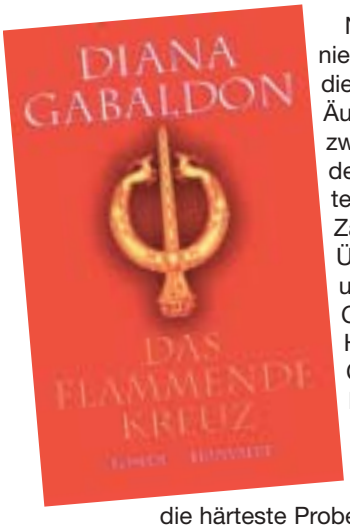
Was für Literaturliebhaber die Tipps von Marcel Reich-Ranicki bedeuten, bietet Genießern "Der Feinschmecker"-Guide. Auf sein Urteil können sich Gourmets und Reisende guten Gewissens verlassen: Er nennt luxuriöse Hotels, stilvolle Restaurants und gemütliche Gaststuben.

"Der Feinschmecker 2003"-Guide als 6., aktualisierte und um 100 Häuser erweiterte Ausgabe präsentiert mehr als 2.100 deutsche Adressen - vom Grandhotel bis zum Landhaus, vom edlen Restaurant bis zum netten Bistro. 2.100 kompetent und unabhängig ausgewählte Adressen, die die Redaktion des Hamburger Gourmet-Magazins getestet und mit den begehrten Auszeichnungen von einem bis fünf "F" bewertet hat. Mit präzisen, reich bebilderten Texten über Küche und Ambiente und hervorragender MERIAN-Kartografie; mit Hitlisten der Top-Hotels und Top-Restaurants in Deutschland für den schnellen Überblick. Extra: für schöne Kurzreisen 350 Restaurants und Geheimtipps jenseits der Grenze. Ein Muss für alle Gourmets, die viel unterwegs sind.

Der Feinschmecker
Hotels & Restaurants in Deutschland
Gräfe und Unzer Verlag
Euro 24,90
ISBN: 3774250995

Leidenschaftlich …

Das flammende Kreuz



North Carolina, 1771. In den Kolonien der Neuen Welt gärt es. Nicht nur die Beziehungen zu England sind aufs Äußerste gespannt. Auch die Kluft zwischen den an Plantagen und Handelsimperien steinreichen Aristokraten Amerikas und jener wachsenden Zahl von Siedlern, die ums nackte Überleben kämpfen, wird immer unerträglicher. Jamie Frasers und Claire Randalls Traum einer neuen Heimat ist bedroht. Denn eines weiß Claire, die Frau aus dem 20. Jahrhundert, ganz gewiss: Der bittere Krieg um die Unabhängigkeit kommt. Mit einem Blutvergießen, das Jamies und Claires Liebe auf die härteste Probe ihres Lebens stellen wird.

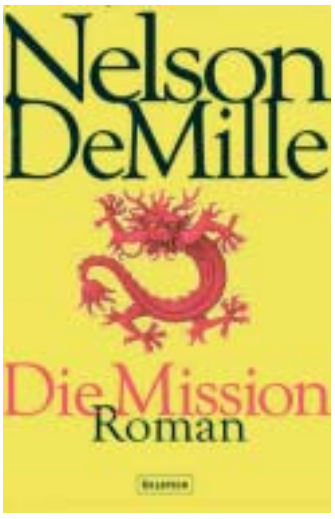
Diana Gabaldon
Das flammende Kreuz
Blanvalet Verlag
Euro 29,90
ISBN: 3-7645-0056-5

Fesselnd …

Die Mission

Die fesselnde Geschichte eines Mannes, der sich den Schatten der Vergangenheit, dem Trauma seiner Jugend stellen muss.

Paul Brenner, Offizier im Ruhestand, bekommt von seinem ehemaligen Boss bei der Army den Auftrag, sich umgehend nach Vietnam zu begeben, um dort einen dreißig Jahre zurückliegenden Mord aufzuklären.



Nelson DeMille
Die Mission
Ullstein Verlag
Euro 24,95
ISBN: 3-550-08367-X

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Buch – Tipps

Spannend …
In Vino Veritas

Der berühmteste Winzer der Ahr wird tot in einem hölzernen Maischebottich aufgefunden. Motive für einen Anschlag auf das exzentrische und streitlustige Genie finden sich viele, und auch Julius Eichendorff, Koch und Besitzer des Renommierrestaurants „Zur alten Eiche“, gerät unter Verdacht. Er ist gezwungen, den Mörder zu suchen. Mit jeder kleinen unverfänglichen Plauderei kommt Julius näher an den Mörder heran – bis es auch für ihn heiß wird. Heißer sogar, als für ein englisch gebratenes Steak ratsam.

Ein mit Witz erzählter, lukullischer Krimi, mit liebenswerten Charakteren und tiefen Einblicken in die Geheimnisse der Winzer von der Ahr – ein voller Genuss!

Carsten Sebastian Henn
In Vino Veritas
Emons Verlag
Euro 9,-
ISBN 3-89705-240-7

Verschwiegen…
Kartell des Schweigens

Fin Border arbeitet für die New Yorker Filiale einer britischen Anwaltskanzlei – ein junger Jurist auf dem Weg nach oben. Ein Geschäftsfreund will ihm sein neuestes Spielzeug zeigen: einen McLaren F1 – ein Traum von einem Auto. Nach einer kurzen Probefahrt wird Fin gebeten, auszusteigen und draußen zu warten. Hilflos muss er mit ansehen, wie der McLaren einen Abhang hinunterschießt und mitten auf dem FDR-Expressway im dichten Berufsverkehr aufprallt. Der junge Anwalt steht unter Schock. Er hat den Toten nicht nur gut gekannt, sondern dessen Firma hat der Kanzlei auch 6 Millionen Dollar pro Jahr an Honorar eingebracht. Aber Fin hat sich nichts zuzuschreiben. Oder etwa doch?

Philip Jolowicz
Kartell des Schweigens
Lübbe Belletristik
Euro 19,90
ISBN 3-7857-2089-0

Atemberaubend …
Das Meer

Was Yann Arthus-Bertrand für die Erde geleistet hat – einen völlig neuen Blickwinkel der Vielfalt unserer Welt zu zeigen – wird uns nun von Philip Plisson für das Meer präsentiert: Ein atemberaubender Bildband im gleichen Großformat, der alles bisher Gezeigte in den Schatten stellt. Das Meer ist zu seinem Lebensthema geworden. Seit dreißig Jahren betrachtet er das Naturphänomen mit seiner Kamera unter immer neuen Gesichtspunkten. Ozeane und Meere, die immerhin siebzig Prozent des Erdballs bedecken, haben für den Fortbestand unseres Planeten eine große Bedeutung.

Doch Plisson nähert sich dem Thema nicht als Ökologe, sondern will vor allem unsere Begeisterung und Ehrfurcht vor dem Meer wecken. Jeder, der einmal an Stränden entlangspaziert ist, die salzige Meeresluft eingeatmet oder die Berichte von Weltumseglern gelesen hat, erliegt der Faszination dieser außergewöhnlichen Fotografien. Die unergründliche Tiefe, die stürmische See oder auch die spiegelglatte Meeresoberfläche bergen Geheimnisse, die Plisson einem breiten Publikum nahe bringen will.

Philip Plisson
Das Meer
Knesebeck Verlag¤
Euro 49,90
ISBN 3-89660-143-1

Thriller …
Die Leopardin

Frankreich im Mai 1944. Felicity Clairet, genannt Flick, mit dem Codenamen “Die Leopardin”, ist eine junge Frau im Rang eines Majors des britischen Geheimdienstes. Als ein Überfall von Widerstandskämpfern auf ein Château fehlschlägt, in dem sich eine wichtige deutsche Telefonzentrale befindet, hat Flick eine wahnwitzige Idee. Denn sie hat festgestellt, dass die einzigen Fremden, die ins Innere des Gebäudes vorgelassen werden, die Frauen der französischen Putzkolonne sind.

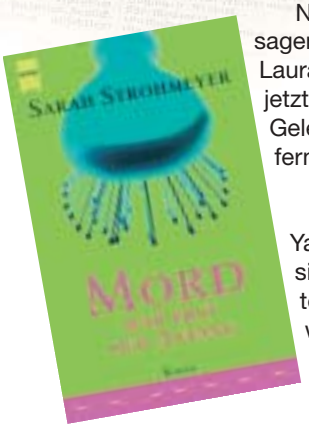
Es ist ein tollkühner Plan: Ein Team zu rekrutieren, das nur aus Frauen besteht, die bereit und im Stande sind, bei dem Unternehmen mitzumachen, und sich gemeinsam durch das besetzte Gebiet zum Ziel durchzuschlagen. Für die Durchführung bleiben Flick nur zehn Tage Zeit. Darum kann sie nicht wählerisch sein. Unter ihren Kampfgefährtinnen sind eine verurteilte Mörderin, eine schießwütige Aristokratin, eine pathologische Lügnerin, eine Geldschrankknackerin aus Soho und sogar ein Transvestit. Alle haben ihre eigenen Gründe, sich an dem riskanten Einsatz zu beteiligen, und nicht alle haben dasselbe Ziel im Auge wie Flick.

Ken Follett
Die Leopardin
Lübbe Belletristik
Euro 24,–
ISBN 3-7857-2090-4

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Buch – Tipps

Scharfsinnig …
Mord war erst der Anfang

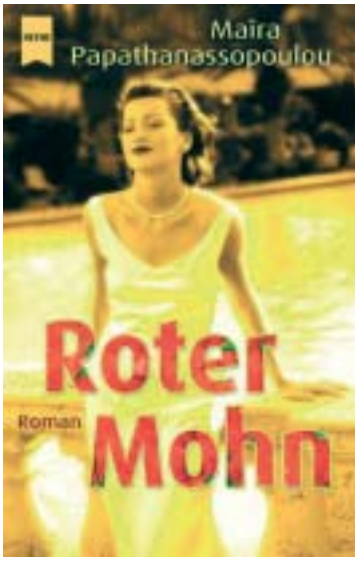


Niemand braucht Bubbles Yablonsky zu sagen, dass der Tod der jungen und hübschen Laura damals kein Selbstmord war. Doch erst jetzt, zehn Jahre später, bietet sich ihr die Gelegenheit, eigenhändig den Beweis zu liefern.

Aufgepasst, Pennsylvania! Bubbles Yablonsky, die »ebenso blonde wie scharfsinnige Heldin« setzt alles daran, als Reporterin berühmt zu werden. Und geht dabei, wenn´s sein muss, über Leichen.

Sarah Strohmeyer
Mord war erst der Anfang
Heyne Verlag
Euro 7,95
ISBN: 3-453-86417-4

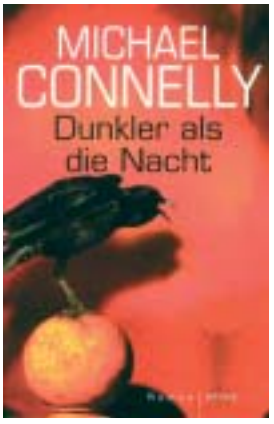
Amüsant …
Roter Mohn



Ihr Ehemann hat eine Affäre mit ihrer besten Freundin, ihr 17-jähriger Sohn beachtet sie überhaupt nicht und das neueste Familienmitglied, ein räudiger Welpe, hört auf den Namen eines griechischen Pornostars: Als Eleni erkennt, was aus ihrem Traum vom familiären Glück geworden ist, beschließt sie, ihr Leben von Grund auf zu ändern. Die Untreue ihres Mannes zwingt Eleni, endlich auf eigenen Beinen zu stehen. Nun lässt sie sich nicht mehr so schnell um den Finger wickeln - nicht von charmanten Single-Männern und nicht vom reumütigen Ehemann! Amüsant und einfühlsam erzählt die griechische Bestsellerautorin von den Höhen und Tiefen der Liebe und der Freiheit.

Maria Papathanassopoulou
Roter Mohn
Heyne Verlag
Euro 7,95
ISBN: 3-453-86520-0

Nervenaufreibend …
Dunkler als die Nacht



Harry Bosch und Terry McCaleb - die zwei Hauptfiguren in Michael Connellys Bestsellern “Schwarze Engel” und “Das zweite Herz” treffen in seinem neuen Kriminalroman erstmals aufeinander. Beide ermitteln in spektakulären Mordfällen, die Hollywood in Angst und Schrecken versetzen und für größte Aufregung in den Medien sorgen.

Als einer der vorzüglichsten amerikanischen Krimiautoren ist der ehemalige Polizeireporter Michael Connelly natürlich zum virtuosen Umgang mit seinem Stoff in der Lage. Darüber hinaus aber vermag er seiner Handlung eine ungewöhnliche Sogwirkung zu verleihen, die den Leser aus der Rolle des distanzierten Betrachters zur unmittelbaren Anteilnahme zwingt. Connelly gelingt ein nervenaufreibender Spannungsaufbau durch die Verknüpfung scheinbar zusammenhangloser Handlungsstränge, die Konfrontation zweier starker Heldenfiguren und die Verbindung eines monströsen Verbrechens mit dem Hauptwerk des niederländischen Renaissancemalers Hieronymus Bosch.

Michael Connelly
Dunkler als die Nacht
Heyne-Verlag
Euro 8,95
ISBN: 3-453-86415-8

Humorvoll …
Das Fest der Schwestern

Madrid, Stadt des rasanten Nachtlebens. Hier spielen die Romane der Erfolgsautorin Carmen Rico-Godoy, die in Deutschland schon über 100 000 begeisterte Leser gefunden hat. Ihr neues Buch ist eine bittersüße Geschichte über zwei Schwestern, untreue Ehemänner und hysterische Mütter.

Bis auf das kleine Muttermal sind sie identisch: Ana und Maria, Zwillingsschwestern, 50 Jahre alt und ständig ein wenig im Clinch miteinander. Kein Wunder, denn Ana ist verheiratet, verwöhnt, geliftet, hat einen Sohn und einen Mann, der sie betrügt. Und Maria ist Single, intellektuell, Schauspielerin, uneitel und hat einen Kater, den sie über alles liebt. Wieviel sie tatsächlich gemeinsam haben und wie wichtig sie einander sind, entdecken sie erst, als ein Unglück ihr Leben überschattet.Und plötzlich ist alles anders: Nie haben sich die beiden so viel anvertraut von ihrem Leben, ihren Liebschaften, ihren Ängsten und Abenteuern. Nie haben sie sich so stark gefühlt und so entschlossen, ihr Leben in die Hand zu nehmen und zu verändern.

Carmen Rico-Godoy
Das Fest der Schwestern
Kabel Verlag
Euro 15,–
ISBN 3-8225-0605-2

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Der Gewinner des letzten Gour-med - Gewinnspiels

Die Gewinnerin unseres letzten Gewinnspiels ist Frau Dr. med. Petra Ellner aus Nürnberg. Sie hat zwei Ein-

Frau Dr. med. Petra Ellner

trittskarten für das Musical Ludwig II. inklusive 2 Übernachtungen im Appart-Hotel "Grüner Baum" im Doppelzimmerappartment mit Frühstücksbuffet und Halbpension gewonnen. Des Weiteren erhält sie zwei Tagespässe für die Königlichen-Kristall-Thermen in Schwangau.

Das Hotel "Grüner Baum" liegt direkt in der Biberacher Altstadt und bietet ein gut bürgerliche Küche mit vielen schwäbischen Spezialitäten.

Das Musical Ludwig II. erzählt von den kühnen Visionen des großen Bayernkönigs, seiner sehr unglücklichen Liebe zu Sissi, der Freundschaft zu Richard Wagner, seinem Rückzug in die Traumwelt seiner Schlösser und von seinem rätselhaften Tod.

Das eigens für dieses Musical errichtete Theater bietet 1382 Sitzplätze und die zweitgrößte Drehbühne Deutschlands. Sie liegt direkt gegenüber vom Schloss Neuschwanstein am Forggensee, ist umgeben von einer malerischen, natürlichen Kulisse. Vor einem begeisterten Publikum öffnet sich in diesem "vierten Schloss" regelmäßig der Vorhang für Leben, Lust und Lei-

Das Hotel "Grüner Baum"

den des Ludwig II. - mit traumhaften Bildern, romantischer Musik, dramatischen Szenen und mitreißenden Tänzen.

Fünf Restaurants verwöhnen die Gäste. Vom frischen Bier über bayrische Schmankerln und Wiener Kaffeespezialitäten bis zum exklusiven Drei-Gänge-Theater-Menue - inklusive Aussicht auf das weltberühmte Panorama der Alpen und die Schlösser des Königswinkels.

Fotos: Musical Theater Neuschwanstein (1), Hotel Grüner Baum (1), privat (1)

IMPRESSUM

Verlag und Herausgeber:
Media-Büro Agentur Klaus Lenser
Fuggerstr. 13, 48165 Münster
Tel.: 0 25 01/64 47, Fax: 0 25 01/2 75 60
E-Mail: info@gour-med.de
postmaster@gour-med.de

Inhaber: Klaus Lenser

Chefredakteur: Klaus Lenser
Stellv. Chefredakteur:
Cord Christian Troebst
Redaktion:
Dr. Andrea Dittrich (Restaurants),
Yvonne Heistermann (Wein),
Barbara Kindinger, Dr. Roland Kindinger(Medizin),
Ursula Robbe M.A. (Reise), Anne Wantia (Reise),
Armin Roßmeier (Kulinaria), Dr. Ursel Wahrburg (Ernährungsmedizin)

Redaktionsbüros im Ausland:
Australien:
Jürgen Corleis
Abbotsford, NSW 2046
Corleis@dingoblue.net.au
Tel.: 0 06 12/47 57/18 73
USA:
Jürgen Lemke
USA, San Diego (Californien)
Tel./'Fax: 001 858 756 3383
jlemke2318@aol.com
Japan:
Edwin Karmiol
Tokyo 107 0052
Tel./Fax: 0 08 13/34 78 78 43
namikok@twics.com
Österreich:
Andrea Hinterseer,
Tel.: 00 43/6 62/62 82 48
bzw. Verlag

Anzeigenvertrieb Nichtpharmafirmen:
Verlagsbüro:
Joachim Rexer
Schneidemühler Straße 7a
81929 München
Tel. 089/99317766
Mobil: 01 77/8 16 16 00
Fax: 0 89/99 39 99 81
E-Mail: JoachimRexer@web.de
Anzeigenvertrieb Pharmafirmen:
Nielsen Gebiet: 1, 5, 6, 7
Verlagsbüro:
Benno Leidisch / Martin Wolf
Schlesierweg 22a
31787 Hameln
Tel.: 05151/ 6 44 47 Fax: 0 51 51/ 67 81 57
Mobil: 0171 - 3 17 10 30
E-Mail: b.leidisch@faz.de
Nielsen Gebiet: 3a, 3b, 4
Verlagsbüro:
Franz Dahlheuser
Tel.: 0 89/93 45 19
bzw. Verlag

Anzeigenverwaltung:
Maren Mc Cafferty

Layout: Jutta Franke

Erscheinungsort: 48165 Münster
Mitglied im Arbeitskreis LA-MED

Druck: VVA, Düsseldorf

Bezugsgebühren:
Einzelpreis 3 Euro
Jahresabonnement: 18 Euro
(einschl. Versandkosten und 7 % MwSt)

Bankverbindung:
Postbank Dortmund
(BLZ 440 100 46) Konto-Nr. 994 74-462

Bankverbindung für Abonnement:
Postbank Dortmund
(BLZ 440 100 46) Konto-Nr. 994 74-462

Bei Nichtlieferung ohne Verschulden des Verlages bestehen keine Ansprüche. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages. Für unverlangt eingeschickte Manuskripte und Fotos wird keine Gewähr übernommen. Gezeichnete Artikel stellen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion dar. Der Verlag behält sich eine Kürzung der eingesandten Leserbriefe vor. Gerichtsstand und Erfüllungsort ist Münster.

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Neues aus Kur- und Heilbädern

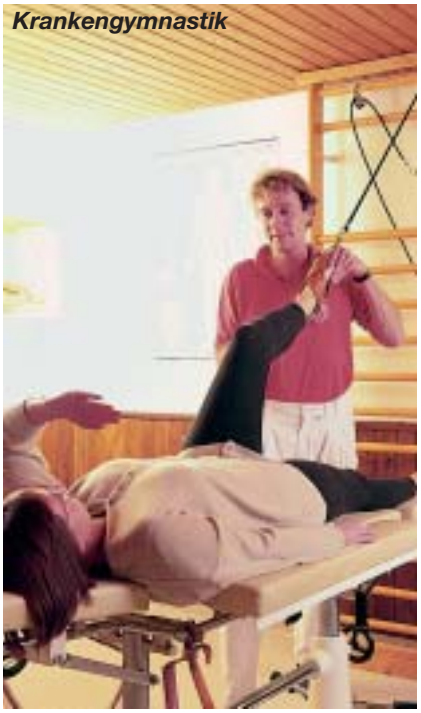
Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Gesundheitswochen für Familien

Mutter-und Kind-Kuren wieder stärker gefragt

Wellness und aktive Gesundheitsvorsorge sind eine Wohltat - gerade jetzt im Winter. Aber für Familien ?

Ja, auch für Familien ! Denn jetzt gibt es Wellness - Angebote, die besonders auf die Bedürfnisse einer Familie mit Kindern zugeschnitten sind und die das Familienbudget nicht überfordern.



Krankengymnastik

Die gemeinnützige Kur+Reha GmbH bietet in ihren bundesweit fünf Mutter-Kind Kliniken ab sofort Gesundheitswochen für Mütter mit Kindern, Väter mit Kindern und für die ganze Familie an. Mit Kinderbetreuung halbtags, Vollpension und diversen Gesundheitsangeboten (Arztcheck, Entspannung, Massagen). Ob in den Weihnachtsferien oder später - die Kliniken auf Borkum, in Buckow (Brandenburg), in Zorge (Harz), am Feldberg (Hochschwarzwald) und in Dürmentingen (Oberschwaben) stellen für viele Bedürfnisse das richtige Angebot zur Verfügung. Entdecken Sie die speziellen Familienangebote, die Entschlakkungstage, das Heilfasten für Frauen, oder die Verwöhntage für Mütter, Väter und Kinder.

Noch sind Plätze in den Weihnachtsferien buchbar !

Fotos: Kur + Reha

Weitere Informationen:

Kur + Reha
Helligestr. 2
79100 Freiburg

kostenlose Service - Rufnummer
0800 2 23 23 73
http://www.familienwochen.de

Aquagymnastik

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Neues aus Kur- und Heilbädern

Wellness

Fitness/Health

Gesundheit

Büsum exklusiv:

Wellness-Ayurveda

5 Tage “Indien” an der Nordsee

Einen Höhepunkt der besonderen Art bietet das neue Gesundheitszentrum „Vitamaris Büsum“ seit Sommer 2002 : ein authentisches Ayurveda-Wellness-Programm. Exklusiv an der schleswig-holsteinischen Nordseeküste praktiziert der Inder Arun Puri authentische ayurvedische Anwendungen. Damit ist das umfangreiche Angebot des Wellness-Bereiches im „Vitamaris Büsum“ um eine weitere Facette erweitert worden.

Ayurveda ist vermutlich die älteste, kontinuierlich praktizierte ganzheitliche Heilkunst der Welt. Sie stammt aus Indien und ihr Ursprung liegt 2500 bis 5000 Jahre zurück. Der Ayurveda-Experte Arun Puri hat für Büsum ein spezielles Programm von Anwendungen zusammengestellt, die dem allgemeinen Wohlbefinden dienen: Das „Wellness-Ayurveda“. Es ergänzt damit optimal das Wellness-Angebot des „Vitamaris Büsum.“

Die Anwendungen dauern ein bis zweieinhalb Stunden. Bei sanften indischen Klängen, exotischen Düften und mit ausgesuchten Ölen zelebriert Arun Puri die ganzheitliche Heilkunst seiner Heimat. Das ist wie Indien an der Nordsee!

Shirodhara – ein Ölstirnguss, oder Abhyanga – eine Rundum-Ganzkörper-Massage, Pindasveda – eine Klopfmassage – Garshan – eine Eismassage, oder Pada – eine mit den Füßen des Therapeuten durchgeführte Massage – alle ayurvedischen Bahandlungen dienen der völligen Entspannung des Körpers, des Geistes und der Seele. Nach jeder Ayurveda-Behandlung genießt der Gast zudem den kostenlosen Eintritt in die Wellness-Oase sowie ein erfischendes Getränk.

Die verschiedenen Ayurveda-Behandlungen werden einzeln ab 95,- ¤ oder als Paket angeboten.

Ayurveda: Shirodhara

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Neues aus Kur- und Heilbädern

Wellness

Fitness/Health Gesundheit

Wellness, Fitness und Therapien im "Vitamaris Büsum"

Der Wellness-Bereich lädt zum Entspannen ein

Besonders zu empfehlen ist das Ayurveda-Paket „5 Tage Indien". Für den Preis von 499.- ¤ beinhaltet es fünf individuelle Sitzungen.

Ein "Schnupper"-Angebot ist das **"Indische Wochenende".** Eine tiefgehende Fußreflexzonenmassage sowie medizinische Fußpflege lässt Sie neu aufleben und eine anschließende indische Massage mit Ayurveda-Ölen rundet die Behandlung ab.

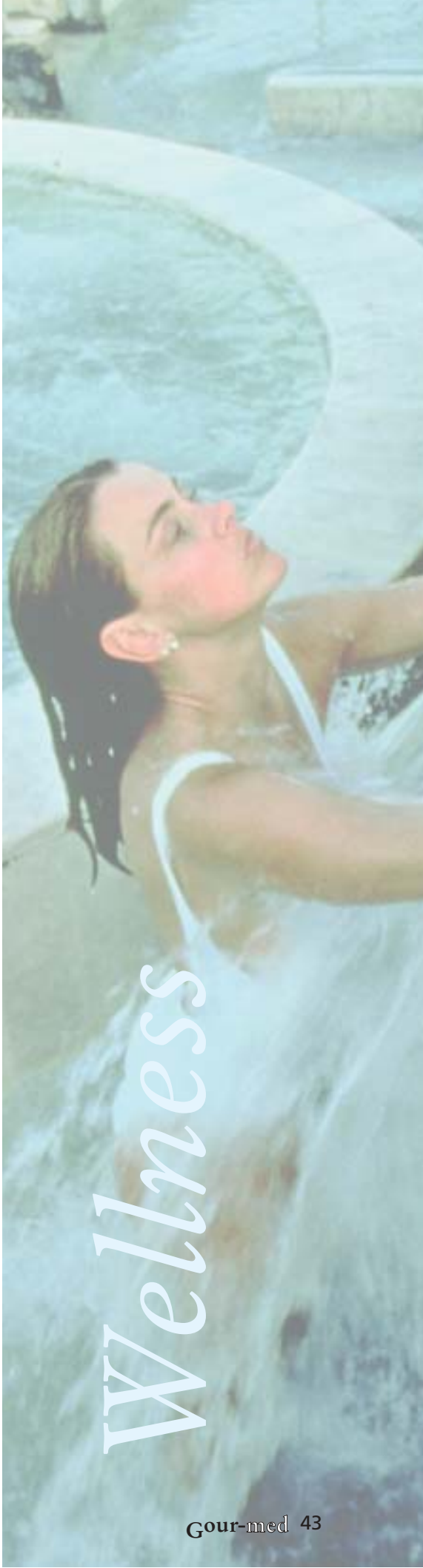
Leistungen: zwei Übernachtungen in einem Mittelklasse-Hotel, Doppelzimmer mit Du/WC, Frühstücksbüffet, Gästekarte, zweimal Tageseintritt in den Wellnessbereich, medizinische Fußpflege, indische Massage "Abhyanga" pro Person ab 183,- ¤.

„Indien liegt an der Nordsee", bestätigen alle diejenigen, die das außergewöhnliche ayurvedische Wellness-Angebot in Büsum schon testen konnten.

Fotos und Text: KTS Büsum

IWeitere Informationen unter:

Kur und Tourismus Service
Südstrand 5
25761 Nordsee-Heilbad Büsum
Tel.: 04834 - 909-124/-127
Fax: 04834 – 909-122/129
http://www.buesum.de
vitamaris@buesum.de



Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Traditionelle Chinesische Medizin

an den Johanniter-Krankenhäusern Bramsche und Radevormwald

Ursula Robbe

Infolge eines Reitunfalls litt die 18jährige Patientin seit über einem Jahr an Anosmie. Die Anwendung der gesamten zur Verfügung stehenden Palette neurologischer Diagnostik und die sich anschließenden Therapien blieben sämtlich ohne Erfolg. Nach zehn Akupunktur-Behandlungen in der Abteilung für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) im Johanniter-Krankenhaus Bramsche war die junge Frau geheilt. Geruch und Geschmack waren nach Anwendung von Akupunktur und Chinesischen Heilkräuterrezepturen tadellos. „Es gibt Fälle wie diese, in denen ich immer noch darüber erstaunt bin, dass Akupunktur hilft“, räumt Dr. Michael Koch ein. Der 36-jährige Mediziner ist Chefarzt der TCM-Abteilungen in den Johanniter-Krankenhäusern Bramsche und Radevormwald. Auch in einem anderen Fall, in dem die Schulmedizin keinen Erfolg brachte, gelang es ihm, zu helfen: Nachdem eine Frau von ihrem Ehemann mit einer Schrotflinte angeschossen worden war, konnten wegen der großflächigen Streuung nicht alle Fremdkörper chirurgisch vollständig entfernt werden. Seit über einem Jahr litt sie unter starken Schmerzen. Durch Akupunktur wurden laut Dr. Koch die mechanischen Blockaden gelöst. Nach 20 Behandlungen war die Frau nahezu schmerzfrei.

„Ziel der Traditionellen Chinesischen Medizin ist das Auslösen von De Qi, das Erreichen und Bewegen der vitalen Energie Qi“, erläutert der Chefarzt. Diese Lebensenergie zirkuliere auf den Meridianen. Unter der Voraussetzung, dass der Akupunkturpunkt genau getroffen wird, könne das Qi auf den Meridianen bewegt werden. Das Konzept der TCM von der Wechselwirkung von Energie und Materie ist dabei komplex: Die Chinesische Medizin unterscheide schon seit mehr als 2000 Jahren zwischen Nähr-Qi, das als Energieträger fungiert (vergleichbar mit der Funktion von Glukose), und dem Abwehr-Qi, das der Leistung des Immunsystems entspricht. „Ist das Qi schwach“ so Dr. Koch, „droht Krankheit.“

Die verwendeten Akupunkturnadeln bestehen aus hochwertigem, feinen Stahl und sind, richtig eingesetzt, völlig ungefährlich. Beim Einbringen der Nadeln in die unter der Haut liegenden Akupunkturpunkte soll so genanntes Nadelgefühl – chinesisch: De Qi – auftreten.

„Die Wahl der spezifischen Akupunkturpunkte – 361 an der Zahl – und der Punktkombinationen sowie der Stichtechnik erfordert ein hohes Maß an Kenntnissen und praktischer Erfahrung“, schildert Dr. Koch. Eine ausreichende Qualifizierung der behandelnden Ärzte sei deshalb unverzichtbar. In Deutschland umfasst die Akupunktur-Ausbildung für das A-Diplom (Grundausbildung) 140 Stunden; zur Erlangung des B-Diploms (Vollausbildung) sind weitere 350 Ausbildungsstunden erforderlich. Ein niedergelassener Arzt muss, um mit den gesetzlichen Krankenkassen abzurechnen, mindestens das A-Diplom vorweisen. Die Finanzierung der Akupunktur durch die Kassen ist allerdings auf drei Indikationen begrenzt: Migräne, chronischer Schmerz der Lendenwirbelsäule sowie Arthrose.

Die Chinesische Medizin betrachtet den Menschen in der Einheit von Körper, Seele und Geist. Wohl deshalb seien ihre guten Resultate nicht immer schulmedizinisch erklärbar, erläutert Dr. Koch. Doch der Erfolg dieser mehr als 3000 Jahre alten Heilmethode spreche für sich: Vor allem im Bereich der Akupunktur sei inzwischen sowohl die wissenschaftliche Reputation als auch die allgemeine Akzeptanz enorm gestiegen. Trotzdem mache er immer wieder die Erfahrung, dass Patienten erst dann zu ihm kämen, wenn der Leidensdruck im Laufe von Wochen, Monaten oder gar Jahren unerträglich geworden sei. Wie unlängst bei einer Kollegin aus der Chirurgischen Abteilung: Die Ärztin litt seit Wochen unter einer „Frozen Shoulder“. Dr. Koch: „Als sie eine OP abbrechen musste, weil sie ihren Arm nicht mehr bewegen konnte, kam sie zu uns. Antiphlogistika wollte sie nicht weiter einnehmen“ Das Ergebnis: Nach drei Behandlungen waren ihre Beschwerden deutlich vermindert, operieren wieder möglich.

Foto: Johanniter Krankenhaus

Weitere Informationen:
Dr. med. Michael Koch, Chefarzt TCM
Bramsche und Radevormwald
Leiter TCM-Ausbildungszentrum d.Johanniter
Hasestraße 16-18
Tel.: 05461 / 805-176
Fax: 05461 / 805-158
michael.koch@johanniter-einrichtungen.de

Akupunktur-Behandlung

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Große Hilfe bei Laktose-Intoleranz:

Milch statt Medizin für Millionen Deutsche

Übelkeit, Erbrechen, Koliken, Durchfall und Blähungen – viele Ärzte behandeln Patienten mit derartigen Symptomen. Die Ursache bleibt jedoch meist unentdeckt. Betroffene konsultieren jahrelang unterschiedlichste Mediziner, lassen sich in Krankenhäuser einweisen und schlucken Medikamente. In vielen Fällen warten Patienten jahrelang auf die richtige Diagnose: Milchzucker-Unverträglichkeit. Menschen, die unter Laktose-Intoleranz leiden, kann endlich geholfen werden: Ab sofort gibt es laktosefreie Milch.

Experten schätzen, dass allein über 12 Millionen Deutsche (circa 15 Prozent der Bevölkerung) an einer Unverträglichkeit von Milchzucker leiden. In Italien sind es fast 70 Prozent, während in Asien und Afrika fast die gesamte Bevölkerung betroffen ist. (Quelle: Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit, Ernährung und Verbraucherschutz). Die Hälfte der erkrankten Deutschen haben einen jahrelangen Leidensweg hinter sich, bis Ärzte die Ursache entdecken: Laktose-Intoleranz.

Was ist Laktose-Intoleranz?

Als wichtigstes Kohlenhydrat ist der in Kuhmilch enthaltene Milchzucker (Laktose) ein bedeutender Energielieferant. Menschen, die an Laktose-Intoleranz leiden, fehlt das Verdauungsenzym Laktase. Dieses ist notwendig, um den Milchzucker zu spalten, damit er in seinen Einzelbestandteilen in das Blut gelangt.

Erreichen größere Mengen des ungespaltenen Milchzuckers den Dickdarm, zersetzen die dort angesiedelten Bakterien Laktose zu Milchsäure, Kohlendioxid, Wasserstoff und Me-than. Als Folge hieraus strömt Wasser in den Darm und die Darmbewegung wird verstärkt. Das Resultat ist Durchfall. Gleichzeitig entstehen Gase, die zu Blähungen und krampfartigen Bauchschmerzen führen.

Ursachen der Laktose-Intoleranz

Bisher kennt man drei Formen der Milchzuckerunverträglichkeit: Der selten vorkommende primäre Laktasemangel ist angeboren und führt bereits beim Säugling zu Beschwerden. Der sekundäre Laktasemangel tritt als Begleiterscheinung einer anderen Erkrankung auf. Wird die Grunderkrankung erfolgreich therapiert, verschwindet auch die Milchzucker-Unverträglichkeit wieder. Darüber hinaus kennt man noch die erworbene Laktose-Intoleranz. Hier vermutet man die Ursache in einer Schädigung der Dünndarmschleimhaut, zum Beispiel infolge eines Virusinfekts. Dabei kommt es zu einer allmählichen Reduktion der Laktase-Produktion. Das geschieht meist im Jugendalter, kann sich aber auch bei Erwachsenen noch entwickeln.

Einfache und kostengünstige Lösung: Laktosefreie Milch

Bei Laktose-Intoleranz empfahlen Ärzte bisher, auf Milchprodukte zu verzichten oder Laktasemedikamente einzunehmen. Milch enthält jedoch besonders viel knochenstabilisierendes Calcium und hilft so, einer Osteoperose-Erkrankung vorzubeugen.

Für alle, die unter Milchzucker-Unverträglichkeit leiden, gibt es ab sofort eine einfache und kostengünstige Alternative zur Medizin: Dank intensiver Forschung ist es gelungen, laktosefeie Milch herzustellen. Müsli, Milchreis, Pfannkuchen oder Milch pur stehen endlich wieder auf dem Speiseplan und sorgen für eine gesunde, ausgewogene Ernährung. Bisher hatten Betroffene nur die Möglichkeit, auf Soja- oder Ziegenmilch zurükkzugreifen.

Weitere Informationen:

OMIRA Oberland – Milchverwertung GmbH
Postfach 2020
88190 Ravensburg
Tel.: 07 51/887-0
Fax: 0751/887-109

Vegetarische Ernährung – nicht nur gesund!

Vegetarische Ernährung erhöht Herz-Kreislauf-Risiko

Vegetarische Ernährung, das heißt vegane und selbst ovo-lakto-vegetabile Kost, bedingt eine unzureichende Versorgung mit Vitamin B 12. Als Folge kommt es zur Erhöhung des Homocysteinspiegels im Blut, was inzwischen als eigenständiges Gesundheitsrisiko gilt. Diesen Zusammenhang bestätigt wiederum eine neue Studie der Universität von Verona (1).

Homocystein ist ein Abbauprodukt des Eiweißstoffwechsels. Diese Eiweißverbindung kann, sofern sie in zu hoher Konzentration im Blut vorliegt, die Gefäßwand schädigen. Eine Vielzahl von epidemiologischen Studien hat entsprechend die Hyperhomocysteinämie als eingeständigen Risikofaktor für Herz- und Hirninfarkt identifiziert. Vor allem die Vitamine B12, B 6 und Folsäure sind an der Steuerung des Homocystein-Stoffwechsels beteiligt. Eine geringe Zufuhr dieser B-Vitamine erhöht die Homocysteinkonzentration im Blut und umgekehrt lässt sich vor allem durch hohe Zufuhr von Folsäure und Vitamin B12 der Homocysteinspiegel effektiv senken.

Um den Einfluss der Ernährung auf den Homocysteinspiegel bei unterschiedlichen Formen vegetarischer Ernährung zu überprüfen, wurden 45 Vegetarier (V) und eine in Alter, Geschlecht und BMI vergleichbare Gruppe von 29 Gemischtköstlern (GK) verglichen. Die V-Gruppe bestand aus 19 Veganern und 12 Veganerinnen (mittleres Alter 46 Jahre) und aus 6 männlichen und 8 weiblichen Ovo-Lacto-Vegetariern (mittleres Alter 49 Jahre). In der GK-Gruppe fanden sich 19 Männer und 10 Frauen (mittleres Alter 43 Jahre).

Ergebnisse: Der Vitamin B12-Spiegel im Blut lag bei den V mit 171 pmol/l signifikant niedriger als bei den bei GK mit 265 pmol/l. Der Anteil an Probanden mit extrem niedrigen Vitamin B12-Werten (< 127 pmol/l) lag in der Gruppe der Veganer (VG) mit 48 % weit höher als bei den Ovo-Lacto-Vegetariern mit 33 % (OLV). Auch der Folsäurespiegel lag mit 16 nmol/l bei den V niedriger als bei den GK mit 10 nmol/l, wobei der Unterschied nicht signifikant ausfiel.

Der Homocysteinspiegel war mit 24 mmol/l bei den V im Durchschnitt signifikant höher als bei den GK mit 12 mmol/l. Die Veganer hatten mit 27 mmol/l im Vergleich zu den 17 mmol/l der Ovo-Lacto-Vegetarier einen besonders deutlich erhöhten Wert. Entsprechend lag auch die Prävalenz von Hyperhomocysteinämie (> 15 mmol/l) mit 54 % bei den V deutlich höher, als bei den GK mit 10%. Innerhalb der Vegetariergruppe waren wieder die Veganer mit 58 % stärker betroffen, als die Ovo-Lacto-Vegetarier mit 43 %. Der hohe Homocysteinspiegel korrelierte primär mit dem niedrigen B12-Spiegel im Blut.

Kommentar: Vegetarische Kost bedingt das Risiko für eine mangelhafte Versorgung mit verschiedenen Nährstoffen. Neben Eisen und Zink gilt dies bekanntlich auch für Vitamin B12. Dass damit ein erhöhtes Risiko für Anämie einhergeht, ist weithin bekannt. Noch wenig beachtet ist aber das Risiko für Hyperhomocysteinämie und damit für Gefäßschädigungen durch vegetarische Kost und das obwohl dies inzwischen durch mehrere Studien bestätigt wurde (2,3). Dabei wird ein Gradient offensichtlich: Je weniger tierische Kost, desto höher das Risiko!

1. Bissoli L, Di Francesco V, Ballarin A, et al. Effect of vegetarian diet on homocysteine levels. Ann Nutr Metab 2002;46:73-9.
2. Hung CJ, Huang PC, Lu SC, et al. Plasma homocysteine levels in Taiwanese vegetarians are higher than those of omnivores. J Nutr 2002;132:152-8.
3. Herrmann W, Schorr H, Purschwitz

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

K, Rassoul F, Richter V. Total homocysteine, vitamin B(12), and total antioxidant status in vegetarians. Clin Chem 2001;47:1094-101.

Tierisches Eiweiß fördert die Knochengesundheit bei Frauen

Je höher der Konsum von tierischem Eiweiß, desto höher ist die Knochendichte bei Frauen im mittleren und höheren Alter. Und umgekehrt – je höher der Konsum von pflanzlichem Eiweiß, desto niedriger die Knochendichte. Damit senkt die vermehrte Aufnahme von tieri-schem Eiweiß das Risiko für Osteo-porose und deren gefürchtete Folgeschäden, wie Rückgradverformungen und Knochenbrüche. Zu diesem Ergebnis kommt die „Rancho Bernardo Studie“, die von der University of California in San Diego/La Jolla durchgeführt wird. *

Knochen bestehen zu einem erheblichen Anteil aus Proteinen. Daraus kann abgeleitet werden, dass sowohl die Quantität als auch die Qualität der Eiweißversorgung einen Einfluss auf die Knochengesundheit haben. Die Bedeutung der Eiweißversorgung wurde bislang aber kontrovers diskutiert. Nach einer weit verbreiteten These würde eine hohe Zufuhr von Eiweiß, insbesondere von tierischem Eiweiß, Knochenentkalkung und damit Osteoporose fördern - weil hoher Eiweißkonsum einen Säureüberschuss im Blut bedinge, was wiederum über Calcium, das hierzu verstärkt aus den Knochen herausgelöst werden müsse, abgepuffert würde. Während einige Studien diese These stützen, konnten zahlreiche andere Studien keine Hinweise für einen solchen Zusammenhang finden, und manche schlossen umgekehrt sogar auf einen Knochenschutz durch hohe Eiweißzufuhr.

Um den Einfluss von Nahrungseiweiß auf die Knochendichte prospektiv an einer genügend großen Zahl von Menschen im entsprechenden Risikoalter zu überprüfen, hatte man 572 Frauen und 388 Männer im Alter von 55-92 Jahren rekrutiert. Zu Beginn der Studie wurden die Ernährungsgewohnheiten und der Gesundheitsstatus erhoben und die Knochendichte gemessen. Nach vier Jahren wurde die Knochendichte dieses Kollektivs erneut überprüft und deren Entwicklung mit der Eiweißversorgung in Beziehung gesetzt. Zusätzlich wurde noch überprüft, ob die Höhe der Calciumversorgung dabei Interaktionen mit Eiweiß und Knochendichte zeigt. Schließlich ging man noch der Frage nach, ob die Eiweißzufuhr über einen Zeitraum von vier Jahren den mit dem Altern natürlicherweise eintretenden Knochenabbauprozess beeinflusst.

Ergebnis: Bei Frauen war ein signifikanter Zusammenhang nachweisbar: Je 15 Gramm Mehrverzehr von tierischem Eiweiß fand man eine um 0,016 g/cm2 erhöhte Knochendichte an der Hüfte, eine um 0,012 g/ cm2 erhöhte Knochendichte am Schenkelhals und eine Erhöhung um 0,010 g/ cm2 bezogen auf den Gesamtkörper. Auch an der Wirbelsäule fand sich eine entsprechend um 0,015 g/ cm2 erhöhte Knochendichte, wobei dieses Ergebnis aber nicht statistisch signifikant ausfiel. Jedoch fand man umgekehrt je 5 Gramm Mehrverzehr von pflanzlichem Eiweiß eine signifikante Reduktion der Knochendichte im Bereich der Hüfte, der Wirbelsäule und des Schenkelhalses bei diesen Frauen.

Bei den Männern waren vergleichbare Zusammenhänge zu finden: Mit steigendem Konsum von tierischem Eiweiß stieg die Knochendichte, allerdings nicht statistisch signifikant. Hingegen war der inverse Bezug mit tierischem Eiweiß bezogen auf die Gesamtkörper-Knochendichte und im Hüft- und Wirbelsäulenbereich statistisch sicherbar. Den stärksten Schutzeffekt durch Mehrkonsum von tierischem Eiweiß fand man insbesondere bei den Frauen, die gleichzeitig eine besonders geringe Calciumzufuhr aufwiesen. Dies deutet eine Interaktion dieser beiden Nährstoffe für die Knochengesundheit an. Einen Einfluss der Proteinversorgung auf das Ausmaß des natürlichen Knochenabbaus fand man hingegen nicht.

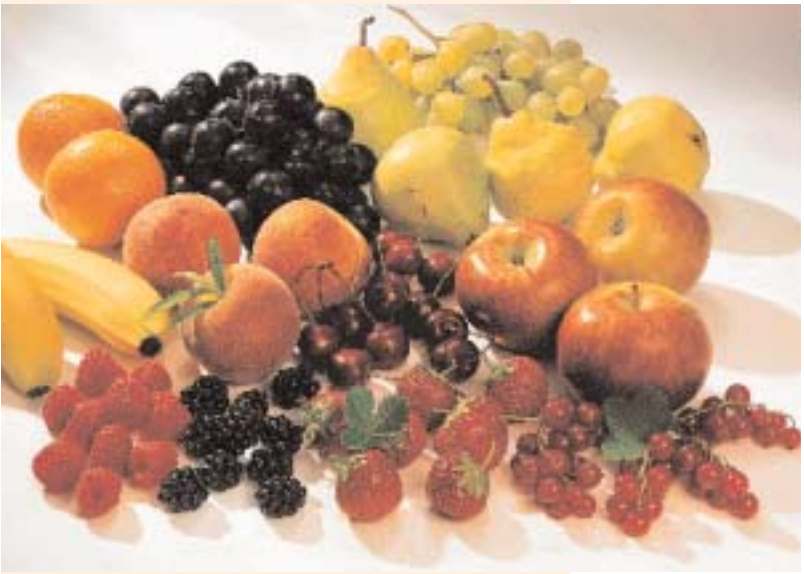
Kommentar: Diese aufwendige und sorgfältig durchgeführte Studie unterstreicht die hohe Bedeutung, die einer adäquaten Zufuhr von tierischem Eiweiß zukommt. Es wird deutlich, dass der positive Einfluss nicht nur im jungen, sondern auch im fortgeschrittenen Alter noch zum Tragen kommt. Bekanntlich weist gerade ein hoher Prozentsatz älterer Menschen in unserer Gesellschaft einen chronisch niedrigen Eiweißkonsum auf. Bei ihnen wäre eine entsprechende Änderung der Ernährungsgewohnheiten im Sinne eines Mehrkonsums von tierischem Eiweiß am dringendsten angezeigt.

* Promislow JHE, et al. Protein Consumption and Bone Mineral Density in the Elderly. The Rancho Bernardo Study. Am J Epidemiol 2002;155:636-44.

Die Risiken vegetarischer Ernährung betreffen vor allem Kinder und Jugendliche

Neue Ernährungsstudien verdeutlichen, dass Vegetarier und vor allem Veganer, speziell aber deren Nachkom-

Zurück zum Inhaltsverzeichnis



men im Vergleich zu Gemischtköstlern bzw. deren Kindern von einer unzureichenden Versorgung mit verschiedenen Nährstoffen betroffen sind. Dies betrifft primär Eisen, Vitamin B12 und die hochungesättigten Fettsäuren. Kinder von streng vegetarisch lebenden Müttern weisen ein geringeres Körpergewicht auf, haben einen kleineren Kopfumfang und eine geringere Körperlänge (9). Frühgeborene von Vegetarierinnen weisen gehäuft eine gestörte Hirnentwicklung und eine eingeschränkte Sehkraft auf (10). Auch die häufig zu beobachtende ungenügende körperliche Entwicklung von Kindern in den ländlichen Gebieten von Ägypten, Kenia und Mexiko ist mit einer ungenügenden Zufuhr von Eisen, Zink und Vitamin B12 assoziiert; Nährstoffe, die primär über Fleisch geliefert werden (2). In den letzten Jahren wurde beobachtet, dass für kleine, leichtgewichtige, ungenügend entwickelte Neugeborene später im Leben das Risiko für Insulinresistenz bzw. eine erniedrigte Glukosetoleranz und Diabetes deutlich erhöht ist. Entsprechend ist in ihrem späteren Leben das Risiko für Bluthochdruck, abnorme Blutgerinnung, erhöhte Blutfett-werte und Herz-Kreislauferkrankungen erhöht (11). Die Eisenmangelanämie ist die weltweit am stärksten verbreitete Mikronährstoff-Mangelerkrankung. In Entwicklungsländern sind etwa 55% der Schwangeren und 50% der Kinder, 40% der Frauen und 30% der Männer davon betroffen. Doch auch in Deutschland führt v.a. eine einseitige und überwiegend vegetarische Ernährung zu Eisenmangel (1-3). Massiver Eisenmangel (Hämoglobin < 80 g/L) während der Schwangerschaft erniedrigt die fötale Eisenreserve, erhöht das Risiko einer Frühgeburt und ist mit geringem neonatalen Körpergewicht sowie mit Eisenmangel bzw. Anämie bei Neugeborenen und Kleinkindern assoziiert (4-7). Eisenmangelanämie wiederum bedingt ein Zurückbleiben der geistigen Entwicklung von Kindern (8).

Strenge Vetetarier mit geringem Konsum tierischer Produkte und vor allem Veganer weisen eine mangelnde Versorgung mit Vitamin B12 auf. Neugeborene von vegetarisch lebenden Müttern mit B12-Mangel haben ein entsprechend hohes Risiko, ebenfalls einen Vitamin B12-Mangel zu erleiden (12). Kinder mit Vitamin B12-Mangel entwickeln schwere neurologische Störungen und bleiben in der geistigen und körperlichen Entwicklung zurück (13). Eine aktuelle Studie aus der Universität Wageningen (Niederlande) hat belegt, dass bis zum 6. Lebensjahr veganisch ernährte Kinder mit entsprechender unzureichender oder fehlender Vitamin B12-Zufuhr im späteren Leben, das heißt als Jugendliche, in ihrer Intelligenzentwicklung im Vergleich zu Gemischtköstlern signifikant zurükkbleiben (14).

Vegetarier haben auch einen erhöhten Gehalt an Homocystein im Blut, was als eigenständiger Risikofaktor für Herz-Kreislauferkrankungen etabliert ist und was primär auf die zu geringe bzw. fehlende Versorgung mit Vitamin B12 und den entsprechenden Vitamin B12 - Mangel zurückzuführen ist (15, 16).

Neue Ernährungsstudien verdeutlichen ebenfalls, dass Vegetarier und vor allem Veganer im Vergleich zu Mischköstlern eine erhöhte Gerinnungsneigung des Blutes aufweisen. Das erklärt sich mit einer fehlenden Zufuhr an den hoch ungesättigten Omega-3-Fettsäuren, die grundsätzlich nur über tierische Fette verfügbar sind (15, 16). Diese Fettsäuren sind auch für die Entwicklung des Gehirns und seiner Funktionsfähigkeit unabdingbar (17). Kinder von Vegetarierinnen weisen einen niedrigeren Blutspiegel an diesen Fettsäuren auf, womit das Risiko einer ungenügenden geistigen Entwicklung einhergeht (9).

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Kommentar: Vegetarische Ernährung kann zu erheblichen, bisher allzu wenig beachteten Gesundheitsrisiken führen, wovon vor allem die Nachkommen von vegetarisch lebenden Müttern betroffen sind.

Junge Veganer und Veganerinnen sind unzureichend ernährt

Eine Ernährungsweise, die jegliche tierische Produkte ausschließt, erhöht das Risiko für Mangelernährung bei Jugendlichen. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie, die kürzlich im American Journal of Clinical Nutrition veröffentlicht worden ist. * Pflanzliche Nahrung genießt ein hohes Gesundheitsimage, während tierische Kost häufig als Gesundheitsrisiko assoziiert wird. Um den Ernährungsstatus von Jugendlichen zu eruieren, die sich ausschließlich von pflanzlicher Kost ernähren, wurden 15 Veganer und Veganerinnen im Altersbereich von 16 bis 20 Jahren (mittleres Alter 17,5 Jahre) an der Universität von Umeå (Schweden) einer ausführlichen Ernährungsanamnese unterzogen. Ihre Daten wurden mit dem entsprechend erhobenen Ernährungsstatus von 30 in Alter, Geschlecht und Körpergröße vergleichbaren Gemischtköstler/innen verglichen.

Ergebnis: Die Veganer und Veganerinnen aßen im Durchschnitt weniger Kuchen, Gebäck und Süßwaren aber dafür mehr Gemüse und Hülsenfrüchte und Süßwaren – was gemeinhin als „gesund“ gilt. Außerdem nahmen sie im Durchschnitt häufiger Nährstoffsupplemente ein.

Hinsichtlich der Versorgung mit essenziellen Nährstoffen fand man zwischen den beiden Kostformen signifikante Unterschiede. Die Omnivoren erreichten im Mittel alle Zufuhrempfehlungen - außer für Selen. Bei den vegan lebenden Jugendlichen hingegen stellte man (unter Ausklammerung der Supplementeinnahme) eine mangelhafte Versorgung für Vitamin B2, B12, Vitamin D, Calcium und Selen fest. Selbst unter Einbeziehen der Supplemente konnte die pflanzliche Kost die empfohlene Zufuhr an Calcium- und Selen nicht decken.

Kommentar: Diese Studie ist ein weiterer Hinweis dafür, dass eine gesunde Kost am ehesten über eine breit angelegte Mischung tierischer und pflanzlicher Lebensmittel zu erreichen ist.

* Larsson CL, Johansson GK. Dietary intake and nutritional status of young vegans and omnivores in Sweden. Am J Clin Nutr 2002;76:100-6.

Text und Fotos: CMA

Weitere Informationen:

CMA
Koblenz Str. 148
53177 Bonn
Tel.: 0228 - 8470

Mineralwasser und Sauna

So kommen Sie gut durch den Winter

Es beginnt ganz harmlos mit einem leichten Kratzen im Hals, dann fängt die Nase an zu laufen. Untrügliche Anzeichen dafür, dass eine Erkältung im Anzug ist. Wenn wir Pech haben, kommen auch noch Fieber und Gliederschmerzen dazu. In der nasskalten Witterung haben Erkältungen Hochsaison, denn in Herbst und Winter ist der Organismus besonders anfällig für Krankheiten. Das Immunsystem muss jetzt wahre Höchstleistungen erbringen. Zudem drücken graue Tage auf die Stimmung. Wenn weit und breit kein Sonnenstrahl zu sehen ist, fühlen wir uns matt und niedergeschlagen. Und da auch unsere Laune das Immunsystem beeinflusst, haben Viren jetzt ein leichtes Spiel. Zum Glück können einfache Mittel helfen, die kalte Jahreszeit gut zu überstehen.

Vielen Menschen fällt es schwer, morgens in Schwung zu kommen – besonders im Winter. Wenn es draußen kalt und dunkel ist, will man am Morgen nicht aus den warmen Federn. Ein einfaches Mittel sorgt für Abhilfe: Ein Glas Mineralwasser vor dem Frühstück hilft, die morgendlichen Startschwierigkeiten zu verkürzen. Die belebende Kohlensäure des Mineralwassers regt das Nervensystem an und bringt den Kreislauf auf Trab.

Überhaupt sollte man viel trinken. Der menschliche Körper verliert unter ganz normalen Bedingungen Tag für Tag 2,5 Liter Wasser. Wer nicht für Nachschub sorgt, fällt ins Leistungstief. Denn Wasser ist lebensnotwendig – besteht doch der Körper zu 50 bis 70 Prozent aus Wasser. Blut, Gehirn, Leber und Muskulatur reagieren besonders empfindlich auf Wasserverluste. Da der Körper über keine Flüssigkeitsreserven verfügt, muss man seine Tanks regelmäßig auffüllen. Niedergeschlagenheit, Müdigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten sind häufig allein Folge eines akuten Flüssigkeitsmangels.

Gerade im Winter, wenn das Durstgefühl nicht so ausgeprägt ist, denkt man zu selten ans Trinken. Ein verhängnisvoller Fehler, lässt doch allein die heizungswarme Büroluft den Flüssigkeitsbedarf auf das Doppelte ansteigen. „Brain Jogger“, die den ganzen Tag am Computer arbeiten, sollten daran denken, dass die geistige Leistungskraft leidet, wenn der Wasserhaushalt nicht ausgeglichen ist. Auch die Haut wird strapaziert, wenn in der Heizperiode der Feuchtigkeitsgehlt der Luft sinkt. Trockene Haut wirkt welk und fahl, neigt zu Rötungen und Schuppenbildung. Auch die Schleimhäute trocknen aus und haben dann Krankheitserregern nichts mehr entgegen zu setzen.

Mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit sollte ein Erwachsener – nach Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) – täglich trinken. Nicht alle Getränke sind jedoch gleichermaßen geeignet. Ideale Getränke sind Mineralwasser, Früchtetees und Säfte. Ein besonders wertvoller Aktivposten für Gesundheit und Wohlbefinden ist natürliches Mineralwasser. Denn Mineralwasser versorgt den Körper nicht nur mit der nötigen Flüssig-

Mineralwasser trinken - zwischen den Saunagängen unerlässlich

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Mineralwasser – gesund und belebend

keit, sondern enthält zudem wertvolle Mineralien und Spurenelemente. Und die sind – neben den Vitaminen – von entscheidender Bedeutung für viele Körperfunktionen. Ein weiterer Pluspunkt: Mineralwasser kann man in beliebigen Mengen ohne eventuelle Gewichtsprobleme trinken. Mineralwasser entlastet das Kalorienkonto, das gerade im Winter einiges zu verkraften hat.

Wenig geeignet sind hingegen Kaffee, schwarzer Tee und alkoholische Getränke. Denn sie entziehen dem Körper Flüssigkeit und daher sollte man sie nur in Maßen genießen – und zwar stets begleitet von Mineralwasser. Die Faustregel lautet: Jeweils die anderthalbfache Menge Mineralwasser „nachtrinken". So bleibt der Flüssigkeits- und Mineralienhaushalt ausgeglichen.

Wer sich gegen Krankheiten wappnen will, muss die körpereigenen Abwehrkräfte stärken. Eine ausgewogene, vollwertige Ernährung gehört ebenso dazu wie viel Bewegung an der frischen Luft. Besonders empfehlenswert ist es, einmal pro Woche in die Sauna zu gehen. Der schnelle Wechsel von Aufwärmung und Abkühlung macht stark gegen Erkältungen und Infektionen. Das Schwitzen schwemmt Giftstoffe aus dem Körper, verschönt die Haut und wirkt zudem entspannend und beruhigend. Saunieren ist nicht nur gesund für den Körper, sondern auch eine willkommene Streicheleinheit für die Seele.

Um den Saunabesuch wirklich genießen zu können, sollte man daher genügend Zeit für Ruhephasen mitbringen. Auf Nikotin, Alkohol und Kaffee sollte man vor, während und nach der Sauna besser verzichten. Saunieren verträgt sich nicht mit einem vollen Magen, aber hungrig sollte man auch nicht sein. Eine leichte Mahlzeit etwa eine Stunde vor dem Saunagang ist empfehlenswert. Ganz entscheidend ist es, den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Bei drei Saunagängen verliert der Körper bis zu drei Liter Schweiß. Deshalb ist es wichtig, vor dem ersten und nach dem letzten Saunagang genügend zu trinken. Zwischen den Saunagängen trinkt man jedoch besser nicht, sagen die Experten. Ideal für das Auftanken danach sind naturreine Obst- und Gemüsesäfte, Schorlen, zuckerfreie Kräutertees und ganz besonders Mineralwasser. Es gibt dem Körper zurück, was er braucht: Flüssigkeit und wertvolle Mineralstoffe, die beim Schwitzen verloren gehen. Mineralwasser enthält keine Kalorien, es regt den Stoffwechsel an und sorgt dafür, dass die Giftstoffe, die während der Saunagänge sozusagen aus dem Hinterhalt gelockt werden, den Körper auf schnellstem Wege verlassen. Wer einmal pro Woche in die Sauna geht, bietet den Angriffen der Krankheitserreger ein wirkungsvolles Kontra. Und der regelmäßige Griff zum Mineralwasserglas ist auch im Winter Garant für schöne Haut, gute Laune und einen frischen Geist.

Text und Fotos.: IDM

Weitere Informationen:

http://www.mineralwasser.com
IDM@mineralwasser.com

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

BSG bestätigt: Hilfsmittel im Pflegeheim sind von Krankenkassen zu bezahlen

BVMed: "Erneute Klarstellung ist im Sinne der Patienten!"

Das Bundessozialgericht (BSG) hat am 24. September 2002 entschieden, dass Krankenkassen die Kosten für Antidekubitusmatratzen in Pflegeheimen zu tragen haben. "Damit stellt das BSG erneut klar, dass das sog. Rollstuhlurteil zur Begründung der Kosten-ablehnungen bei Hilfsmitteln von den Krankenkassen missbraucht wurde. Hilfsmittel zur Krankenbehandlung im Pflegeheim sind von den Krankenkassen zu erstatten. Die Kostenverschiebungen zu Lasten der Pflegeheime und der Patienten muss nun endgültig vorbei sein", so BVMed Geschäftsführer Joachim M. Schmitt.

In dem sog. Rollstuhlurteil vom 10. Februar 2000 hat das BSG entschieden, dass die beklagte Krankenkasse die Kosten für einen Rollstuhl, den eine Pflegeheimbewohnerin benötigte, zu tragen habe. Das BSG räumte in seinem Urteil ein, dass die im Rahmen des üblichen Pflegebetriebes notwendigen Hilfsmittel vom Pflegeheim vorzuhalten sind.

Unter Verweis auf das BSG-Urteil vom 10. Februar 2000 haben viele Krankenkassen die Kostenübernahme für Hilfsmittel im Pflegeheim abgelehnt. Zu Unrecht, wie das BSG bereits am 6. Juni 2002 in zwei Urteilen klarstellte. In beiden Fällen ging es um die Kostenübernahme für Ernährungspumpen und Applikationssysteme für die enterale Ernährung. Das BSG kam zu dem Schluss, dass es sich hier um Hilfsmittel handelt, die die Behandlungspflege sicherstellen und somit von den Krankenkassen zu tragen sind (siehe die BVMed-Pressemeldungen 44/02 und 60/02). Die schriftliche Ur-teilsbegründung ist im Internet unter www.bvmed.de (Links - Urteile) einzusehen.

Das BSG nun über die Kostenzuständigkeit bei Antidekubitusmatratzen entschieden. Der von den Rechtsanwälten Schütze & Hartmann, Dortmund, vertretene Kläger konnte mit Erfolg den Anspruch gegenüber der beklagten Krankenkasse geltend machen. Auch in diesem Fall kam das BSG zu dem Schluss, dass die Kosten für die medizinisch notwendige Antidekubitusmatratze im Rahmen der Behandlungspflege von den Krankenkassen zu tragen sind. Es handle sich hier eindeutig um ein Hilfsmittel im Sinne des § 33 SGB V, das unzweifelhaft in die Leistungspflicht der gesetzlichen Krankenversicherung falle. Die schriftliche Urteilsbegründung wird in einigen Wochen vorliegen.

Wie sich in der Praxis zeigt, scheint der von den Spitzenverbänden der Krankenkassen verabschiedete Abgrenzungskatalog nicht genügend Rechtssicherheit bei der Kostenbewilligung für Hilfsmittel im Pflegeheim zu geben. "Es kann nicht im Sinne des Gesetzgebers sein, für jede einzelne Hilfsmittelgruppe die Kostenzuständigkeit vor dem Bundessozialgericht klären zu lassen", so der BVMed. Initiativen wie der Vorschlag aus Bayern für ein Hilfsmittel-Sicherungs-Gesetz, die für mehr Klarheit sorgen und die Versorgung mit medizinisch notwendigen Hilfsmitteln der Patienten in Pflegeheimen sicherstellen, werden vom BVMed unterstützt.

Weitere Informationen:

Bundesverband
Medizintechnologie e.V.
Reinhardtstr. 29 b
D - 10117 Berlin
Tel: (030) 246 255-0
Fax: (030) 246 255-99
info@bvmed.de

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Dritter BVMed-Innovationskongress:

„DRG-System muss Innovationen der Medizintechnologie Raum lassen“

Bei der Einführung von medizintechnischen Innovationen dürfen nicht allein ökonomische Erwägungen entscheiden. Dies droht aber durch das neue DRG-System im Krankenhaus. Die gemeinsame Richtung für Krankenhäuser und Krankenkassen muss vielmehr lauten: Qualität, Patientennutzen und Menschlichkeit. Die Aufgabe aller Beteiligten im Gesundheitswesen ist es, den Patienten den medizinischen Fortschritt ohne Verzögerung zur Verfügung zu stellen. Das machten die Referenten des dritten BVMed-Innovationskongresses aus Ärzteschaft, Krankenhaus und Industrie vor rund 140 Teilnehmern in Berlin deutlich.

Dr. Bernhard Rochell von der Bundesärztekammer plädierte dafür, dass die Krankenkassen die Gesamtfallkosten stärker beachten müssten, und nicht nur die Auswirkungen einer Innovation auf die Krankenhauskosten. Beim neuen DRG-System bestehe vor allem die Gefahr, dass aufwendige medizintechnische Innovationen deutlich unterfinanziert und damit behindert werden. Eine Klinik dürfe nicht aus rein ökonomischen Erwägungen auf eine Innovation verzichten, die die Versorgung der Patienten deutlich verbessere, so Günter Nierhoff vom Krankenhaus Dortmund. Dr. Thomas Kohlmann von der Universität Greifswald sprach sich dafür aus, Lebensqualitätsparameter in die gesundheitsökonomischen Betrachtungen stärker einzubeziehen. BVMed-Geschäftsführer Joachim M. Schmitt forderte ein innovationsfreundliches Klima und mehr Planungssicherheit für die Hersteller. Eine künftige Gesundheitsreform müsse auch an der Einnahmenseite des Systems ansetzen: „Wenn man eine qualitativ hochwertige medizinische Versorgung weiterhin solidarisch finanzieren will, dann muss man an die Einnahmenseite herangehen“.

Der Titel des dritten „BVMed-Innovationskongresses Medizintechnologie“ lautete „Innovative Behandlungsmethoden als Wettbewerbsfaktor und Qualitätsmotor in der Krankenhausversorgung“. Dabei ging es vor allem um die Frage, ob der medizinisch-technische Fortschritt zukünftig noch für jeden Patienten in der Krankenhausversorgung verfügbar sein wird.

In seinem Einführungsreferat ging BVMed-Geschäftsführer Joachim M. Schmitt insbesondere auf das neue DRG-System ein. Probleme liegen dabei in der mangelnden Transparenz und Validität der Kalkulationsdaten für die Fallpauschalen, in der unzureichenden Abbildung sachkostenintensiver medizintechnologischer Verfahren und in der unzureichenden Mehrerlösausgleichsregelung für 2003 in Höhe von 25 Prozent. Zur Problematik der Unterfinanzierung präsentiert Schmitt das Fallbeispiel der Tiefenhirnstimulation bei Parkinson-Patienten. 4.000 Patienten in Deutschland wären durch dieses Verfahren behandelbar, allerdings werden in Deutschland nur 300 Hirnschrittmacher implantiert. Die Kosten für das Implantat liegen bei rund 15.000 Euro. Die Bewertungsrelation der vorhandenen Fallpauschale (B02B) ergibt aber bei einer angenommenen „Baserate“ von 2.500 lediglich knapp 6.800 Euro – inklusive Prozesskosten. Das ist eine deutliche Unterdeckung, die die medizinisch notwendige Versorgung mit Medizintechnologien behindert. In einem „lernenden System“ müssten hier schnell Nachbesserungen erfolgen.

Werner Sellmer, Fachapotheker für klinische Pharmazie im Krankenhaus Barmbek (Hamburg), stellte ein weiteres Fallbeispiel innovativer Medizinprodukte vor: die verbesserte Lebensqualität durch moderne Wundbehandlung. In Deutschland leiden rund 4 Mio. Menschen an chronischen Wunden. Die Leidenszeit, beispielsweise bei einem offenen Bein, beträgt nicht selten über zehn Jahre. Die Betroffenen haben große Dauer- und Behandlungsschmerzen. Die Behandlung dieser Patienten kostet nach unterschiedlichen Schätzungen zwischen 2,2 und 3,5 Mrd. Euro. Beim Therapiekonzept konkurrieren die konservative mit der modernen, feuchten Wundversorgung. Es gilt seit Jahren als gesichert, dass Wunden in einem feucht-warmen Medium besser und deutlich schneller heilen. Neben dem immensen Vorteil für die Patienten ergeben sich volkswirtschaftliche Einsparungen durch schnellere Genesung. Patienten können schneller wieder ins Berufsleben zurückkehren. Der Materialverbrauch lässt sich dabei deutlich reduzieren. Moderne Wundversorgungsprodukte haben sich in der täglichen Praxis dennoch nicht durchgesetzt. Sellmer: „Es ist absolut unverständlich, warum Ärzte im Jahre 2002 auf die Vorteile der

modernen Wundversorgung verzichten. Die Produkte werden immer besser. Patienten, Angehörige und Krankenkassen müssen aber noch intensiver über die neuen Möglichkeiten informiert werden."

Eine gesundheitsökonomische Betrachtung des Begriffs „Lebensqualität" nahm Dr. Thomas Kohlmann von der Universität Greifswald vor. Beispielsweise seien beim Krankheitsbild „Rückenschmerzen" subjektive Parameter erforderlich, um Vor- und Nachteile von Therapien feststellen zu können. Klinische Parameter helfen hier oft nicht weiter. „Deshalb ist es wichtig, den Faktor Lebensqualität als Evaluationskriterium zu etablieren." Gesundheitsbezogene Lebensqualität sei dabei ein vielschichtiger Begriff. Dazu gehört die körperliche Gesundheit, die seelische Verfassung und die soziale Situation. Gesundheitsökonomen benötigten aber für ihre Analysen einen eindimensionalen Messwert für die Lebensqualität. Wichtig ist nach Ansicht von Dr. Kohlmann der Aspekt, nicht nur auf die Länge des Lebens in Jahren zu schauen, sondern auch auf die Lebensqualität der hinzugewonnenen Jahre. Dies stehe im Mittelpunkt von immer mehr Studien. Sein Fazit: „Beide Aspekte, subjektive Gesundheit (Lebensqualität) und objektive Gesundheit (klinische Befunde) ergänzen sich und müssen gleich beachtet werden. Lebensqualitätsparameter müssen in die gesundheitsökonomischen Betrachtungen stärker einbezogen werden."

Auf Innovationen im neuen Fallpauschalensystems ging Dr. Bernhard Rochell, DRG-Experte der Bundesärztekammer, ein. Er sieht Systemlücken des 100%-DRG-Ansatzes u. a. bei aufwendigen medizintechnischen Innovationen, die unterfinanziert seien. „Beim Thema Innovationen ziehen Kostenträger und Leistungserbringer dem Grundsatz nach am selben Strang – leider wegen gegensätzlichen ökonomischen Anreizen und Zwängen häufig in entgegengesetzte Richtung. Für neue Verfahren benötigen wir daher qualitative Argumente, insbesondere bei Kostensteigerungen", so Dr. Rochell. Sein Fazit: „Beim Thema Innovationen dürfen nicht allein ökonomische Erwägungen entscheiden, wie es mit dem DRG-System droht. Die gemeinsame Richtung für Krankenhäuser und Kostenträger heißt: Qualität und Menschlichkeit."

Günther Nierhoff, Geschäftsführer des Katholischen St. Johannes Krankenhauses in Dortmund, beschrieb die Auswirkungen innovativer Medizintechnologien auf die Qualität der Patientenversorgung und die wirtschaftliche Bedeutung im Krankenhaus. Auch er verdeutlichte, dass Qualität und Menschlichkeit durch das DRG-System nicht leiden dürften. Nierhoff: „Das DRG-System soll ein Modell zur Schaffung leistungsorientierter Strukturen sein. Es besteht aber die Gefahr, dass das System zu einem Verteilungsmodell knapper Mittel degeneriert." Seine Befürchtung: Das Krankenhaus wird bei Innovationen wohl nicht mit zusätzlichen Mitteln rechnen können. Eine Klinik darf es sich aber aus ökonomischen Gründen nicht leisten, Innovationen nicht einzuführen, die die Versorgung der Patienten deutlich verbessern. Auf der „Agenda" stehe deshalb künftig die intensivere Zusammenarbeit zwischen Ärzten, Kaufleuten und Trägern, die gemeinsame Festlegung auf Ziele und Prioritäten sowie die Bildung einer Ethikkommission zur Erörterung und Empfehlung bei Grenz- und Zweifelsfällen.

Die zentrale Herausforderung des Gesundheitssystems ist aus Sicht von Dr. Magdalena Benemann, Geschäftsführerin des Marburger Bundes: „Gesundheit darf nicht zum Privileg werden." Die Fortschritte der medizinischen Forschung der letzten Jahrzehnte in Medizin- und Biotechnologie seien überragend. Der Vorteil des beitragsfinanzierten Gesundheitssystems gegenüber staatlichen Systemen war dabei immer, dass der medizinische Fortschritt sich schneller etablieren konnte. „Wir müssen auch künftig an die Zusage gebunden sein, den Patienten alles zugute kommen zu lassen, was Leben rettet, Krankheit heilt, Gesundheit erhält und Leiden lindert. Dazu bedarf es einer entsprechenden Finanzierung", so Frau Dr. Benemann. Ihr Fazit: „Mit den Entscheidungen über die Finanzierung des Leistungsgeschehens entscheiden wir darüber, ob der Fortschritt in der Medizin in Zukunft die soziale Ungleichheit vergrößert. Das zu verhindern wird viel Einsatz fordern."

Der dritte BVMed-Innovationskongress wurde moderiert von der Hamburger Medizinjournalistin Renate Harrington.

Weitere Informationen:

Bundesverband
Medizintechnologie e.V.
Reinhardtstr. 29 b
D - 10117 Berlin
Tel: (030) 246 255-0
Fax: (030) 246 255-99
info@bvmed.de

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Phakoemulsifikationstechnologie zur Behandlung von Katarakten

Der Graue Star kann mit Medikamenten nicht geheilt werden. Die Operation ist die einzige Behandlungsmöglichkeit, die zum Erfolg führt.

Die Operation besteht aus:
1. Der Phakoemulsifikation (Zerkleinerung und Entfernung der getrübten Linse)
2. Dem Einsetzen der Kunstlinse (Intraokularlinse)
Im Folgenden wollen wir Ihnen dieses Verfahren kurz erläutern.

Die Phakoemulsifikation
Zur Phakoemulsifikation wird ein 2.5-3.0 mm kleiner Schnitt am Auge gesetzt. Die vordere Kapsel der Augenlinse wird mit ca. 5 mm Durchmesser eröffnet. Im Anschluss wird der harte Linsenkern zertrümmert und zusammen mit der weicheren Linsenrinde abgesaugt. In den meisten Fällen erfolgt die Zerkleinerung der Linse mittels Ultraschall. Dabei steuert ein Gerät ein Handstück an, auf dem ein sogenannter Tip angebracht wird. Dieser Tip schwingt 40.000 mal pro Sekunde und zertrümmert dadurch den harten Linsenkern.

Neben der klassischen Vorgehensweise, bei der die Phakoemulsifikation ausschließlich mittels Ultraschall (Zertrümmerung des Linsenkerns bei 40.000 Hz) durchgeführt wird, gibt es inzwischen eine völlig neue Technologie, die eine sehr schonende und effiziente Entfernung des Linsenkerns gewährleistet.

NeoSoniX™ ist eine spezielle Phakotechnologie. Bei dieser Technologie oszilliert der Tip mit 100 Schwingungen pro Minute um die Längsachse des Tips. Das bietet dem Patient besondere Vorteile.

Je kürzer die Ultraschallzeiten, desto geringer die Belastung für das Auge und speziell die innere Hornhautschicht. Denn Ultraschallwellen breiten sich im Auge aus und können so die Zellen der inneren Hornhautschicht schädigen. Mit Hilfe dieser Technik kann der Einsatz von Ultraschall minimiert werden. NeoSoniX™ kann auch ohne Ultraschall eingesetzt werden. Dies ist vor allem bei weichen Linsenkernen – also bei jungen Patienten - von Bedeutung, da diese Vorgehensweise noch schonender ist.

Diese spezielle Phakotechnologie minimiert das Risiko von Gewebeverbrennungen. Durch die Phakoemulsifikation mit NeoSoniX™ sind die Hornhäute am 1. Tag nach der Operation noch klarer, so dass dem Patienten von Anfang an ein optimales Sehen ermöglicht wird. Auf Grund des schonenden Verfahrens ist der Heilungsprozess am Auge schneller abgeschlossen.

Weitere Informationen:

Alcon Pharma GmbH
Ansprechpartner
Sabine Michel
Blankreutestr. 1
79108 Freiburg

Telefon: 0761 1304-347
Fax: 0761 1304-99347
http://www.alconlabs.com/
Sabine.Michel@alconlabs.com

Knochenmark-Biopsiekanüle Goldenberg Snarecoil™

Eine Revolution in der Knochenmark-Biopsie

Dank seiner einzigartigen, revolutionären Technik kann nun mit einer einzigen Punktion qualitativ einwandfreies und mengenmäßig ausreichendes Probenmaterial gewonnen werden. Die Verwendung herkömmlicher Knochenmark-Biopsiekanülen stellt Ärzte und Patienten immer wieder vor die gleichen, bekannten Probleme: Qualitativ ungenügende Proben, mehrfaches Punktieren und damit verbundene große Unannehmlichkeiten für den Patienten. Mit der Goldenberg Snarecoil™-Biopsiekanüle gehört dies der Vergangenheit an.

Das Funktionsprinzip der Goldenberg Snarecoil™ beruht auf einer Spirale innerhalb der Kanüle. Nach der Knochenpenetration wird der Mechanismus durch Umlegen eines Hebels aktiviert. Die Spirale umfasst den Probenzylinder, sichert und fixiert ihn. Ruckartiges Drehen und Ziehen, wie es bei Standard-Biopsiekanülen üblich ist, um eine Probe in der konischen Kanüle zu halten, ist somit überflüssig. Darüber hinaus gewährleistet das Snarecoil™-Prinzip weitgehend intakte, unfragmentierte Knochenmarksproben. Nach dem Ziehen der Kanüle wird der Hebelmechanismus in seine Ausgangsposition zurückgelegt. Die Spirale öffnet sich wieder und gibt die Probe frei. Sie wird mittels eines Stylets und einer Einführhilfe gefahrlos entnommen.

Weitere Informationen:

Tyco Healthcare Deutschland GmbH
Angelika Nüssler,
Product Manager,
Gewerbepark 1
93333 Neustadt/Donau

Dusodril® forte verlängert die Gehstrecke von Claudicatio-Patienten unter Alltagsbedingungen

Neue Studienergebnisse mit mobiler Messeinrichtung

"Naftidrofuryl ist derzeit die einzige vasoaktive Substanz, für die zur oralen Therapie der Claudicatio intermittens sowohl eine Zulassung besteht, unter anderem in Deutschland, als auch - neben älteren - neue positive Studiendaten auf der Basis moderner europäischer Richtlinien vorliegen", argumentierte Professor Horst Rieger, ärztlicher Leiter der Aggertalklinik für Gefäßkrankheiten, Engelskirchen. Im Rahmen der Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Angiologie (DGA), Anfang September in Darmstadt, sprach er über die medikamentöse Therapie der peripheren arteriellen Verschlusskrankheit (pAVK). Die Ergebnisse einer dieser neuen Studien zu Naftidrofuryl, der APIEC-Studie1 von Boccalon et al., wurden im April 2001 veröffentlicht. Darin sind erstmals Daten zur Langzeitwirkung der vasoaktiven Substanz beschrieben: Die Behandlung der Patienten mit Dusodril® forte führte zu einer Verdopplung der maximalen Gehstrecke und verbesserte den Knöchelarmdruckindex, einem Maß für die Mortalitätsrate von pAVK-Patienten.

Die APIEC-Studie wurde unter doppelblinden und placebokontrollierten Bedingungen in Frankreich durchgeführt. Teilnehmer waren 168 Patienten mit stabiler chronischer Claudicatio intermittens im Alter zwischen 40 und 80 Jahren. Ihr Knöchelarmdruckindex lag zwischen 0,6 und 0,9 und ihre maximale Gehstrecke unter 500 Metern. Im Gegensatz zu anderen Untersuchungen wurde in dieser Studie die Gehstrecke nicht auf dem Laufband, sondern mit der mobilen PADHOC® (Peripheral Arterial Disease Holter Control) - Einrichtung unter physiologischen Bedingungen gemessen. Der Vorteil: Das PADHOC®-Gerät kann vom Patienten selbst bedient werden und misst den zurückgelegten Weg unter Alltagsbedingungen durch Ultraschallmessung des Knöchelabstands. Im Verlauf der Studie wurde darüber hinaus der Knöchelarmdruckindex der Patienten gemessen.

Die Einnahme von dreimal täglich 200 mg Dusodril® forte über ein Jahr führte zu einer Verlängerung der physiologischen schmerzfreien Gehstrecke um 107 % (gegenüber 12 % bei Placebo). Die physiologische maximale Gehstrecke nahm um 74 % zu (gegenüber 1% bei Placebo). Bereits nach drei Monaten traten signifikante Unterschiede in der schmerzfreien und der maximalen Gehstrecke auf. Die Verbesserung des Knöchelarmdrukkindex der Patienten betrug 9 % in der Verum-Gruppe, gegenüber 4% bei Placebo und ist damit statistisch signifikant.

Die Dopplerdruckmessung des Knöchelarmindex gilt als die einfachste Methode der Früherkennung einer pAVK. "Der Knöchelarmdruckindex korreliert direkt mit der Mortalitätsrate der AVK-Patienten", so Professor Curt Diehm, Chefarzt am Klinikum in Karlsbad-Langensteinbach, auf dem DGA-Kongress. Der reduzierte Knöchelarmdruckindex sei für die Gesamtmortalität ein besserer Prädiktor als die Risikofaktoren männliches Geschlecht, Alter, Diabetes, Rauchen und Hypertonie.

Neben der APIEC-Studie belegen eine Reihe weiterer Studien nach aktuellen internationalen Anforderungen die Wirksamkeit und Sicherheit von Dusodril® forte. Der positive Einfluss auf Gehstrecke und Lebensqualität der Betroffenen bildete die Grundlage für die Entscheidung der DGA-Experten: Naftidrofuryl wird in den aktuellen Leitlinien2 als derzeit einzige vasoaktive Substanz zur Therapie der peripheren arteriellen Verschlusskrankheit im Stadium II empfohlen. Die APIEC-Studie sowie die Leitlinien der DGA können bestellt werden über das Call-Center der Firma Merck KGaA, Darmstadt, Telefonnummer: 01 80 - 222 76 00.

Literatur
1) Effect of naftidrofuryl on physiological walking distance in patients with claudication, H. Boccalon, P. Lehert, M. Mosnier, Ann. Cardiol. Angéiol, 2001, 50: 175-182
2) Leitlinien zur Diagnostik und Therapie der arteriellen Verschlusskrankheit der Becken-Beinarterien, VASA 2001, 30: Suppl.57: 1-19

Weitere Informationen:

Merck KGaA
Frankfurter Straße 250
64293 Darmstadt
Tel.: 0 61 51/72-0
Fax: 0 61 51/72-20 0
http://www.merck.de

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

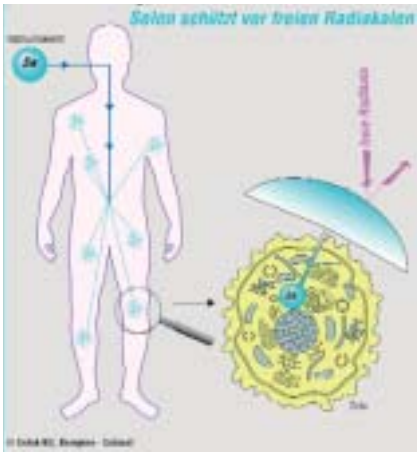
Selen – ein essentielles Spurenelement

Im Jahr 1817 entdeckte der schwedische Chemiker Jöns Jacob Berzelius das Selen. Bei näherer Analyse erkannte er, dass es sich hierbei um ein neues Element handelte. Berzelius nannte das Element nach Selene, der griechischen Göttin des Mondes. Selen erhielt das chemische Symbol Se. Selen ist chemisch verwandt mit den wichtigen Elementen Schwefel und Sauerstoff.

Bis 1957 war die Bedeutung von Selen für den menschlichen Organismus nahezu unbekannt. Erst durch weitere wissenschaftliche Untersuchungen wurde Selen als lebensnotwendiges und essentielles Spurenelement entdeckt. Essentiell bedeutet, dass Selen für den Organismus unentbehrlich ist, sich jedoch nicht selber bilden kann und folglich dem Körper zugeführt werden muss. Anfangs glaubten Wissenschaftler, Selen sei giftig für den Körper. Erst im Laufe der letzten Jahrzehnte wurde die ausgeprägte Schutzwirkung von Selen auf das körpereigene Zellsystem erkannt. Lediglich bei absoluten Überdosierungen (siehe auch Toxizität / Dosierungen) kann Selen eine negative Wirkung auf den Stoffwechsel haben.

Hauptaufgabe – Jagd auf freie Radikale

Selen ist unverzichtbarer Bestandteil bestimmter körpereigener Enzyme. Enzyme sind Eiweißverbindungen, die im Körper vielfältige Aufgaben erfüllen. Die Aktivität solcher Enzyme wird u.a. von der Versorgung mit Spurenelementen bestimmt.



Das Selenenzym (wiss. Name Glutathionperoxidase) stellt ein äußerst wirkungsvolles Schutzsystem für unsere Körperzellen dar und dient als Radikalfänger.

Bei sämtlichen Stoffwechselvorgängen in unserem Körper fallen Abfallprodukte an. Radikale sind aggressive Stoffwechselprodukte. Sie werden ständig als Nebenprodukte des normalen Zellstoffwechsels, aber auch bei fast allen Erkrankungen, durch Umweltbelastungen, Medikamente oder Strahlung im Körper gebildet. Radikale müssen entsorgt werden, bevor sie Zellmembranen und das Erbgut in den Körperzellen schädigen können. Die schädigende Wirkung auf das Erbgut kann die Entstehung von Krebszellen begünstigen.

Es ist heute wissenschaftlich gesichert, dass Selen

- antioxidative Schutzsysteme unterstützt
- Immunmechanismen aktiviert
- DNA-Reparaturmechanismen fördert
- den programmierten Zelltod (Apoptose) in Tumorzellen unterstützt und
- vor den Nebenwirkungen einer Chemo- oder Radiotherapie schützt

Selenbedarf

Um gesund und fit bleiben zu können, muss man nur eine sehr kleine Menge Selen zu sich nehmen, etwa 1 Mikrogramm (µg) Selen je kg Körpergewicht. Nach Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sollte jeder Erwachsene täglich bis zu 70 µg Selen aufnehmen.

Selen ist in unserer Nahrung an Eiweiß gebunden, deshalb enthält eiweißreiche Nahrung wie Fleisch, Fisch sowie Getreide mehr Selen als andere Nahrungsmittel. Wieviel Selen im Eiweiß letztendlich enthalten ist, hängt vom Gehalt und der Verfügbarkeit des Selens im Erdboden ab. Die Hauptquelle für Selen in der Nahrung ist tierisches und pflanzliches Eiweiß. Durchschnittlich wird der größte Teil der Selenzufuhr mit etwa 85 % durch die Aufnahme tierischer Lebensmittel gedeckt.

Selenmangel

Warum heute häufig ein Selendefizit vorliegt, hat bereits zwei grundsächliche Ursachen:

Verarmte Böden / saure Böden
Das Spurenelement Selen gelangt via Pflanzen in die Nahrungskette. Die Pflanzen wiederum nehmen ihr Selen aus dem Boden auf. Deutschland gehört zu den Regionen auf der Erde, die sich durch Selenarmut auszeichnen. Grund hierfür ist die Eiszeit, durch die Selen aus den oberen Bodenschichten ausgewaschen wurde.

Ein weiterer Faktor ist der saure Boden, bedingt durch die landwirtschaftliche Intensivnutzung und Umweltbelastung. In einem übersäuerten Boden geht Selen mit den darin enthaltenen Schwermetallen eine Bindung ein, die zur Folge hat, dass das Selen im Boden gebunden bleibt und nicht mehr ausreichend in die Pflanzen gelangt.

Einseitige Ernährung
Ein weiterer Grund für Selenmangel ist einseitige Ernährung. Technisch aufbereitete Lebensmittel und Fastfood-Ketten sind für uns heute als Verbraucher zwar angenehm und erleichtern die Alltäglichkeiten – gleichzeitig wird jedoch der Selengehalt in der Nahrung weiter reduziert.

Darüber hinaus gibt es Erkrankungen, besondere Lebenssituationen, die einen Selenmangel mit sich bringen können:
- Personen mit chronischen Verdauungsstörungen
- Schwangere und stillende Mütter
- Patienten, die längerfristig künstlich ernährt werden
- Diabetes-/Dialysepatienten
- Alkoholiker
- Personen mit hoher körperlicher Belastung und Streß
- Vegetarier, Veganer
- Ältere Menschen
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Allgemeine Schwächung des Immunsystems
- Rheuma
- Krebserkrankungen

Selenstatus

Wer ein genaues Bild über einen möglichen Selenmangel haben möchte, kann einen Selenstatus erstellen lassen. Um einen Selenmangel nachzuweisen, hat sich die Bestimmung aus dem Vollblut bewährt. Wegen der tageszeitlichen Schwankungen des Einflusses von Nahrungsaufnahme und körperlicher Belastung sollte die Venenblut-Entnahme morgens zwischen 7 und 9 Uhr nüchtern und in Ruhe erfolgen. Die Messung des Selenstatus kann von Speziallaboren routinemäßig und relativ kostengünstig – (ca. EUR 27,--) durchgeführt werden.

Selenformen

Selen ist nicht gleich Selen.

Organisch gebundene Form
Lange Zeit ging man davon aus, dass Selen idealerweise in organisch

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

gebundener Form (meist in Form von Selenhefe) verabreicht werden sollte, da diese Form besonders gut verfügbar sei. Wissenschaftlich nachgewiesen wurde jedoch, dass sich Selen zwar schnell in Proteine (Eiweiße) einbauen kann, für den spezifischen Selenstoffwechsel aber bis auf weiteres nicht zur Verfügung steht. Erst beim Proteinumbau und bei der Verstoffwechselung der Aminosäuren wird Selen wieder freigesetzt

Anorganisch gebundene Form

Im Vergleich zum „schwerfälligen" organisch gebundenen ist anorganisch gebundenes Selen (Natriumselenit) für den Organismus direkt verwertbar. Natriumselenit hat sich damit als optimal verwertbare Selenverbindung erwiesen. Es zeichnet sich durch zielgerichteten Einbau in die Schutz-Enzyme aus und zeigt somit eine hohe Verwertungsquote. Genaue therapeutische Dosierungen sind problemlos möglich.

Kombinationspräparate

Selen wird in Form von Selenhefe oder Natriumselenit in Verbindung mit weiteren Spurenelementen und Vitaminen angeboten. Eine genaue Dosierung des Selen ist jedoch hierbei nicht möglich, ebenso ist die Bioverfügbarkeit und Sinnhaftigkeit dieser Präparate nicht eindeutig geklärt.

Toxizität / Dosierung

Für prophylaktische Anwendungen eignen sich Tagesdosen von 50 µg (z. B. Cefasel" 50 µg, rezeptfrei in der Apotheke erhältlich). Höhere Dosierungen von 100 oder 300 µg (z.B. Cefasel® 100 und Cefasel® 300) sind verschreibungspflichtig und müssen daher vom Arzt verordnet werden. Eine Überdosierung von Selen ist äußert selten und im allgemeinen nur nach mißbräuchlicher Anwendung bekannt geworden.

Bei einer Dauereinnahme von 750 µg täglich wurde eine Verlängerung der Prothrombinzeit sowie ein Anstieg der Leukozyten beobachtet. Es sind nur einige wenige Fälle von extremem Missbrauch mit höheren Dosierungen als 750 µg bekannt, die Vergiftungserscheinungen ausgelöst haben; So beispielsweise der Fall eines über 60-jährigen Patienten, welcher 2 Jahre lang täglich 900 µg Selen als Natriumselenit eingenommen hatte und Symptome einer chronischen Selenvergiftung aufwies, die allerdings nach Absetzen der Medikation vollständig ausheilte. Bei einer Überdosierung wird der Selenüberschuss über den Darm, Urin und die Lunge (knoblauchartiger Atemgeruch) ausgeschieden.

Weitere Informationen:

Cefak KG
Ostbahnhofstrasse 15
87437 Kempten
Telefon 0831 – 57401-0
Telefax 0831 – 57401-50
e-mail cefak@cefak.com

Hochdosierter Artischockenextrakt

HEPAR-POS®

Hepar-POS® bei Völlegefühl und Verdauungsproblemen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
Ursapharm Arzneimittel GmbH & Co KG, 66129 Saarbrücken http://www.ursapharm.de

Anwendungsbeobachtung bei Kindern Überzeugende Ergebnisse mit Thymianzubereitungen

Aspecton® Hustentropfen und Aspecton® Hustensaft wurden vom 7.1.02 bis 15.3.02 einer AWB unterzogen. Beide Präparate enthalten als wirksamen Bestandteil einen entalkoholisierten Thymiankrautfluidextrakt. Aspecton® Hustentropfen: 1 ml (=30 Tropfen) enthält 1,06 g Thymianfluidextrakt DAB 10. Aspecton® Hustensaft: 100 ml Saft enthalten 1,67 g Thymianfluidextrakt DBA 10.

Thymiankraut besteht aus den abgestreiften und getrockneten Laubblättern und Blüten von Thymus vulgaris LINNÉ und/oderThymus zygis LINNÉ. Die Droge enthält ca. 1,2 % ätherisches Öl mit 40 bis 50 % Thymol und ca. 10 % des isomeren Carvacrols, Terpene und Terpenkohlenwasserstoffe. Außerdem enthält die Droge Gerbstoffe und Flavonoide.

Für Zubereitungen aus Thymiankraut sind in der Monographie der Kommission E für „Thymi herba (Thymiankraut)“ (vom 5.12.84, zuletzt berichtigt am 2.12.92) expektorierende, spasmolytische und antimikrobielle Wirkungen dokumentiert.

Für Zubereitungen aus Thymiankraut ist außerdem eine sehr gute Verträglichkeit belegt. Entsprechend sind in der Monographie der Kommission E keine Gegenanzeigen, Nebenwirkungen und Wechselwirkungen genannt.

Ziel der AWB

Auf der Basis der Monographie der Kommission E hat die Kooperation Phytopharmaka Dosierungsvorschläge für die Pädiatrie erarbeitet. Demnach wird empfohlen, bei Kindern unter 4 Jahren gemäß Körpergewicht und bei Kindern ab 4 Jahren gemäß Alter zu dosieren. In Anlehnung an diese Vorgaben wurden die Dosierungs-Empfehlungen von Aspecton® Hustentropfen und Aspecton® Hustensaft festgelegt. Es gilt allgemein als sinnvoll, die Wirksamkeit und Verträglichkeit der vom Hersteller festgelegten Kinderdosierungen durch gezielte Anwendungsbeobachtungen zu untermauern. Vor diesem Hintergrund erfolgte je eine Anwendungsbeobachtung mit Aspecton® Hustentropfen und Aspecton® Hustensaft bei Kindern im Alter von 1 bis 12 Jahren.

Ablauf der AWB

Die Anwendungsbeobachtung wurde ausschließlich von Fachärzten für Kinder- und Jugendheilkunde durchgeführt.

In die Studie mit Aspecton® Hustentropfen wurden 101 Kinder eingeschlossen, in die Studie mit Aspecton® Hustensaft 103 Kinder. Zu den Selektionskriterien gehörten
- Lebensalter von 1 bis 12 Jahren,
- Diagnose „Symptome einer Bronchitis und/oder einer katarrhalischen Erkrankung der oberen Luftwege“
- akute Beschwerden ohne antitussive Vorbehandlung sowie
- Körpertemperatur unter 38,5 °C.

Kinder, bei denen primär eine Behandlung mit fiebersenkenden (Ausnahme Wadenwickel), antiphlogistischen bzw. antitussiven Medikamenten notwendig war, wurden von der Studie ausgeschlossen.

Der umfassenden Eingangsdiagnose folgten zwei Kontrolluntersuchungen, die erste am 5. Behandlungstag (Kontrolle 1) und die zweite abschließende am 10. Behandlungstag (Kontrolle 2).

Bei der Aufnahme in die AWB waren die Kinder unterschiedlich lange krank. Etwa zwei Drittel der Kinder wurden innerhalb der ersten drei Tage nach Auftreten der Beschwerden dem Arzt vorgestellt. Die meisten der in die Studie einbezogenen Kinder wurden über einen Zeitraum von 10 – 12 Tagen behandelt, einige Kinder auch länger.

Die während der AWB verabreichten Einzel- und Tagesdosen entsprachen bis auf wenige Ausnahmen den nachfolgend aufgeführten altersspezifischen Dosierungs-Empfehlungen des Herstellers. Bei einigen Kindern konnte die Dosis nach Kontrolluntersuchung 1 reduziert werden, weil sich die Symptomatik deutlich gebessert hatte.

Die AWB wurde im Sinne einer optimalen Datenqualität von einem regelmäßigen Monitoring begleitet. Nach jedem ausführlichen Einführungsgespräch erfolgten in jedem AWB-Zentrum mindestens zwei Monitoringbesuche. Diese Maßnahmen gingen weit über die sonst üblichen Standards hinaus.

Einzel- und Tagesdosis-Empfehlungen für Aspecton® Hustentropfen:

Alter	Körpergewicht	Einzeldosen	Tagesdosis
1-4 Jahre	11 - 17 kg	1-3 x tgl. 8-30 Tr.	8-90 Tr.
4-10 Jahre	17 - 32,5 kg	1-3 x tgl. 14-37 Tr.	14-111 Tr.
10-12 Jahre	32,5 - 50 kg	1-3 x tgl. 30-60 Tr	30-180 Tr.

Einzel- und Tagesdosis-Empfehlungen für Aspecton® Hustensaft:

Alter	Körpergewicht	Einzeldosen	Tagesdosis
1-4 Jahre	11 - 17 kg	1-2 x tgl. 5 ml	5 - 10 ml
4-10 Jahre	17 - 32,5 kg	1-3 x tgl. 5 ml	5 - 15 ml
10-12 Jahre	32,5 - 50 kg	1-3 x tgl. 10 ml	10 - 30 ml

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Wichtige Ergebnisse der AWB

Die Verträglichkeit wurde sowohl von den Ärzten als auch von den Eltern überdurchschnittlich gut beurteilt. Die Beurteilung erfolgte anhand eines fünfstufigen Scores „sehr gut – gut – mäßig – schlecht – sehr schlecht“ (s. Tab. 1). Bezogen auf alle Altersklassen bewerteten die Ärzte die Verträglichkeit zu Kontrolle 1 bei 99,5 % (n = 201)der Kinder mit „gut“ bis „sehr gut“, zu Kontrolle 2 sogar bei 100 % (n = 188) der Kinder. Die entsprechenden Bewertungen der Eltern lagen nur geringfügig unter denen der Ärzte: 95 % (n = 192) bei Kontrolle 1 und 97,9 % (n = 184) bei Kontrolle 2. Sofern altersbedingt bereits möglich, beurteilten auch die Kinder die Verträglichkeit überwiegend mit „gut“ bis „sehr gut“.

Die Wirksamkeit wurde sowohl von den Ärzten als auch von den Eltern überwiegend mit gut oder sehr gut beurteilt. Die Beurteilung erfolgte anhand eines fünfstufigen Scores „sehr gut – gut – mäßig – schlecht – sehr schlecht“ (s. Tab. 2). Bezogen auf alle Altersklassen beurteilten die Ärzte die Wirksamkeit zur ersten Kontrolluntersuchung bei 90,8 % (n = 178) der Kinder mit gut bis sehr gut, zur zweiten Kontrolluntersuchung sogar bei 97,4 (n = 191) der Kinder. Die entsprechenden Bewertungen der Eltern lagen nur geringfügig unter denen der Ärzte: 84,7 % (n = 166) bei Kontrolle 1 und 93,9 % (n = 184) bei Kontrolle 2. Sofern altersbedingt bereits möglich, beurteilten auch die Kinder die Wirksamkeit überwiegend mit „gut“ bis „sehr gut“.

Die gute expektorierende und bronchospasmolytische Wirksamkeit von Aspecton® Hustentropfen und Aspecton® Hustensaft ist an einzelnen Symptomen, insbesondere an den Leitsymptomen Husten und Schleimbildung, besonders deutlich erkennbar:

Im Hinblick auf den Prüfparameter „Husten“ war in allen drei Altersgruppen bereits zur ersten Kontrolluntersuchung eine deutliche Linderung feststellbar. Die Bewertung erfolgte nach einem vierstufigen Score „nicht vorhanden – leicht - mäßig - stark“ (s. Tab. 3). Bezogen auf alle Altersklassen wurde zur Aufnahmeuntersuchung der Prüfparameter bei 96,4 % (n = 189) der Kinder mit „mäßig“ oder „stark“ beurteilt. Bereits zur Kontrolle 1 war es nur 1 Kind (0,5 %), dass einen „starken“ Husten hatte. Dagegen wurden zu Kontrolle 1 5,1 % (n = 10) der Kinder im Hinblick auf das Symptom Husten bereits mit „nicht vorhanden“ und 39,8 (n = 78) mit „leicht“ bewertet. Zu Kontrolle 2 wurden 65,5 % (n = 114) mit „nicht vorhanden“ und 28,8 % (n = 50) mit „leicht“ bewertet. Damit hatten 94,3 % (n = 164) der Kinder am Ende der AWB keinen Husten mehr oder einen nur leicht ausgeprägten.

Im Hinblick auf den Prüfparameter „Schmerzen beim Husten“ war in allen

drei Altersgruppen bereits zur ersten Kontrolluntersuchung eine deutliche Linderung feststellbar. Die Bewertung erfolgte nach einem vierstufigen Score „nicht vorhanden – leicht - mäßig - stark“ (s. Tab. 4). Bezogen auf alle Altersklassen wurde zur Aufnahmeuntersuchung der Prüfparameter bei 40 % (n = 74) der Kinder mit „mäßig“ oder „stark“ beurteilt. Bereits zur Kontrolle 1 waren die „starken“ Beschwerden bei allen Kindern abgeklungen. „Mäßige“ Beschwerden hatten nur 8,7 % (n = 16) der Kinder zu Kontrolle 1 und lediglich 0,5 % (n = 1) zu Kontrolle 2. Am Ende der AWB (Kontrolle 2) waren 95,7 % (n = 177) der Kinder im Hinblick auf den Prüfparameter „Schmerzen beim Husten“ beschwerdefrei.

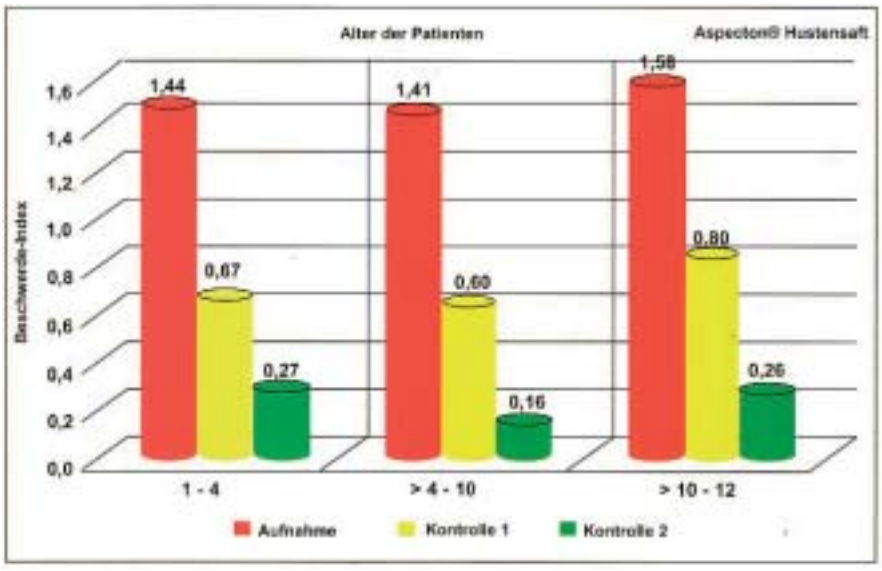
Die Beurteilung des Prüfparameters „zähflüssiger Schleim“ erfolgte nach einem vierstufigen Score „nicht vorhanden – leicht - mäßig - stark“ (s. Tab. 5). Bezogen auf alle Altersklassen wurde zur Aufnahmeuntersuchung der Prüfparameter bei 61,2 % (n = 120) der Kinder mit „mäßig“ oder „stark“ beurteilt. Bereits zu Kontrolle 1 wurde bei keinem Kind die Bewertung „stark“ vergeben und bei nur noch 25 % (n = 49) die Bewertung „mäßig“. Am Ende der AWB (Kontrolle 2) wurden bei 87,2 % (n = 177) der Kinder das Symptom „zähflüssiger Schleim“ mit „nicht vorhanden“ beurteilt und bei 12,8 % (n = 25) mit „leicht“ ausgeprägt. Die Bewertungen „stark“ und „mäßig“ wurden am Ende der AWB nicht mehr notwendig. Des weiteren wird die sehr gute Wirksamkeit durch Prüfparameter, die das Allgemeinbefinden repräsentieren, bestätigt.

Die Beurteilung des Prüfparameters „Krankheitsgefühl“ erfolgte nach einem vierstufigen Score „nicht vorhanden – leicht - mäßig - stark“ (s. Tab. 6). Bezogen auf alle Altersklassen wurde zur Aufnahmeuntersuchung der Prüfparameter bei nur 41,7 % (n = 78) der Kinder mit „nicht vorhanden“ oder „leicht“ beurteilt. Zu Kontrolle 1 wurden bereits 71,1 % (n = 133) der Kinder hinsichtlich „Krankheitsgefühl“ mit „nicht vorhanden“ oder „leicht“ beurteilt. Am Ende der AWB (Kontrolle 2) war das Krankheitsgefühl bei 99,0 % (n = 185) der Kinder „nicht (mehr) vorhanden“ oder nur noch „leicht“ ausgeprägt.

Die Beurteilung des Prüfparameters „Tagesbefindlichkeit“ erfolgte nach einem fünfstufigen Score „sehr gut – gut - mäßig – schlecht – sehr schlecht“ (s. Tab. 7). Bezogen auf alle Altersklassen wurde zur Aufnahmeuntersuchung der Prüfparameter bei nur 19,4 % (n = 38) der Kinder mit „gut“ beurteilt und bei keinem der Kinder mit „sehr gut“.

PHARMA NEWS

Aspecton® Hustensaft

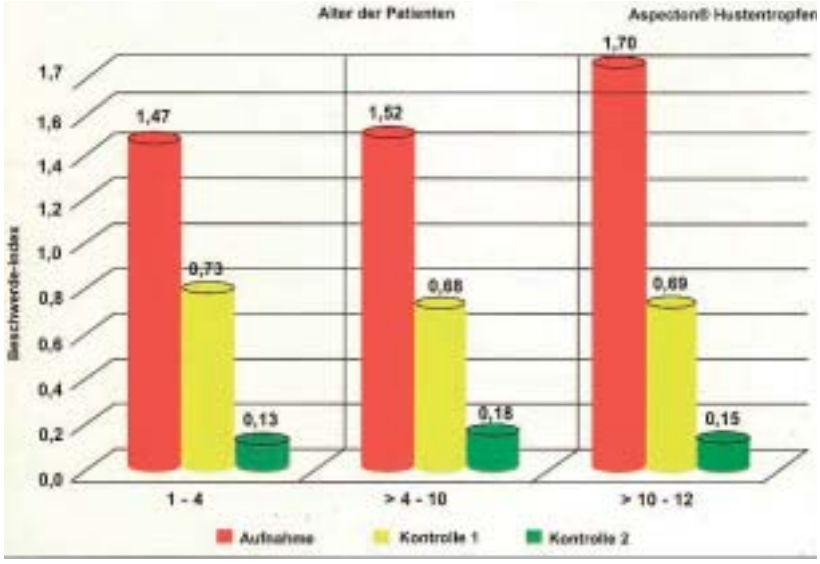


Zu Kontrolle 1 wurden bereits 57,7 % (n = 113) der Kinder mit „gut“ beurteilt und 6,6 % (n = 13) mit „sehr gut“. Zu Kontrolle 2 lagen die entsprechenden Bewertungen bei 61,2 % (n = 120) und 36,2 % (n = 71), womit am Ende der AWB (Kontrolle 2) insgesamt 97,4 % (n = 191) der Kinder eine gute bis sehr gute Tagesbefindlichkeit hatten.

Die Beurteilung des Prüfparameters „Nachtschlaf“ erfolgte nach einem fünfstufigen Score „sehr gut – gut - mäßig – schlecht – sehr schlecht“ (s. Tab. 8). Bezogen auf alle Altersklassen wurde zur Aufnahmeuntersuchung der Prüfparameter bei nur 13,8 % (n = 27) der Kinder mit „gut“ beurteilt und bei keinem der Kinder mit „sehr gut“. Zu Kontrolle 1 wurden bereits 35,2 % (n = 69) der Kinder mit „gut“ beurteilt und 4,6 % (n = 9) mit „sehr gut“. Zu Kontrolle 2 lagen die entsprechenden Bewertungen bei 56,1 % (n = 110) und 31,6 % (n = 62), womit am Ende der AWB (Kontrolle 2) insgesamt 87,7 % (n = 172) der Kinder einen guten bis sehr guten Nachtschlaf hatten.

Der Verlauf des Beschwerdenindex (s. Tab. 9) bestätigt ebenfalls die gute Wirksamkeit von Aspecton® Hustentropfen und Aspecton® Hustensaft. Weitere nachfolgend genannte Prüfparameter bestätigen die gute Praktikabilität von Aspecton® Hustentropfen und Aspecton® Hustensaft:

Die „Zufriedenheit“ mit der galenischen Zubereitung und dem Geschmack war mit 82 % bei Aspecton® Hustensaft sehr hoch. Bei Aspecton,® Hustentropfen fiel die Bewertung etwas schlechter aus. Dies bestätigt den bereits bekannten Sachverhalt, dass ein Hustensaft für Kinder besser geeignet ist als Hustentropfen. Die „Anwendung“ wurde ähnlich wie das Kriterium „Zufriedenheit“ hinsichtlich der Darreichungsformen unterschiedlich bewertet. Während deutlich mehr als 80 % der Eltern bzw. Kinder die Anwendung von Aspecton® Hustensaft als problemlos bezeichneten, lag der entsprechende Prozentsatz bei Aspecton® Hustentropfen bei etwas über 60 %. Auch dieses Ergebnis bestätigt den bereits bekannten Sachverhalt, dass ein Hustensaft für Kinder besser geeignet ist als Hustentropfen.



Die Compliance war trotz der Unterschiede bei dem Kriterium Zufriedenheit und Anwendung sowohl bei Aspecton® Hustensaft und als auch bei Aspecton® Hustentropfen sehr hoch. Die Einschätzung „gut“, bewertet durch den Arzt, lag für beide Zubereitungen über 90 %.

Weitere Informationen:

Krewel Meuselbach GmbH
Krewelstraße 2
D-53783 Eitorf

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Neue Entwicklungen in der Chemotherapie bei Krebserkrankungen: Orale Zytostatika

Orale Medikamente verbessern die Lebensqualität der Patienten

Nach Aussage der Deutschen Krebsgesellschaft e.V. werden Krebserkrankungen im Jahre 2010 die häufigste Todesursache in Deutschland sein. Krebs wird noch immer assoziiert mit Schmerz, Leid und Angst vor einem qualvollen Tod. Tatsächlich wird dies aber den modernen Möglichkeiten der Therapie nicht gerecht. In der Tat kommt die Onkologie trotz aller Anstrengungen nur in kleinen Schritten voran, und von Heilungschancen, vergleichbar etwa mit der Therapie bakterieller Infektionen, ist man weit entfernt. Das „Penicillin“ der Onkologie lässt noch immer auf sich warten. Allerdings wurden in den vergangenen Jahren bei einigen Entitäten respektable Fortschritte gemacht. Die Chancen, Krebserkrankungen in ihrem Verlauf zu verzögern, Beschwerden zu lindern und in einigen Fällen sogar tatsächlich zu heilen, wurden erheblich verbessert. Neue Substanzen, die sehr spezifisch bei bestimmten Tumoren wirken, sind seit kurzem auf dem Markt, bzw. stehen kurz vor der Zulassung.

Die Entwicklung der Krebstherapie fokussiert jedoch nicht nur auf das Heilungsergebnis, sondern sucht auch nach Strategien, mit denen sich die Lebensqualität der Patienten während der Behandlung verbessern lässt. Von Bedeutung sind hier ein Arsenal moderner Supportiva, die zum Teil die Nebenwirkungen deutlich reduzieren. Aber auch die Entwicklung neuer Darreichungsformen, die den Patienten unter der Therapie weniger belasten spielt eine nicht zu unterschätzende Rolle. Nicht selten haben aggressive, moderne Zytostatika, auch massive, teilweise irreparable Nebenwirkungen auf gesunde Organe.

In letzter Zeit entwickelt die Industrie neue Darreichungsformen von bewährten und wirksamen Zytostatika, die bisher intravenös infundiert wurden. Orale Applikationsformen verringern die psychischen und physischen Belastungen, die für die Patienten mit einer Chemotherapie: Besuche beim Spezialisten können reduziert, Schmerzen sowie Wartezeiten vor und während der Infusion können vermieden werden.

Der Patient wird unabhängiger und muss nur noch zur Therapiekontrolle zum Onkologen. Während der Therapie, die sich oft über Monate erstreckt, wird unter Umständen sogar eine Urlaubsreise möglich.

Orale Zytostatika sind im Prinzip nicht neu. Oft ergab sich jedoch das Problem, dass oral applizierte Substanzen schlechter resorbiert wurden als in der intravenösen Form. Um die gleiche Wirkung zu erreichen, mussten wesentlich höhere Dosen verabreicht werden. Das bedeutete eine große Menge an Tabletten, die wiederum für neue Nebenwirkungen, insbesondere im Magen-Darmtrakt sorgten (z. B. Etoposid, Busulfan, Cyclophosphamid, Trofosphamid).

Eine ganze Reihe neuer Entwicklungen konnte dieses Problem inzwischen lösen (u.a. Capecitabine, Tegafur). Bei einigen Präparaten war durch die orale Einnahme sogar eine verbesserte Wirkung zu beobachten. Bereits bewährte Zytostatika, aber auch verschiedene neue Medikamente werden demnächst als Tablette oder Kapsel auf den Markt kommen. Eines der Ersten wird die Substanz Vinorelbrin (Produktnahme Navelbine) des französischen Pharmakonzerns Pierre Fabre sein. Es handelt sich dabei um ein Medikament, das parenteral verabreicht bei der Behandlung des metastasierten Mamma Karzinoms und beim nicht kleinzelligen Bronchialkarzinom bereits sehr erfolgreich eingesetzt wird und hier zu den Standards gehört.

Ein weiteres Problem könnte den breiten Einsatz und die Entwicklung weiterer oraler Krebsmedikamente gefährden: Verabreicht ein niedergelassener Arzt ein Zytostatikum als Infusion, wird ihm diese Leistung, vorausgesetzt er besitzt eine onkologische Ermächtigung, von den Krankenkassen relativ angemessen vergütet. Der Arzt wird mithin für die schonendere Behandlung seiner schwerkranken Patienten bestraft, und das, obwohl gleichzeitig die mitunter kostspielige Zubereitung der Infusion durch die Fachapotheke entfällt. Wenn man bedenkt, dass insbesondere niedergelassene Onkologen zu einem guten Teil von eben diesen Erstattungen getragen werden, lässt sich nachvollziehen, dass sich die Mediziner mit der oralen Therapie nicht so recht anfreunden werden – zu Lasten der Krebspatienten. Man sollte also die Hoffnung nicht aufgeben, dass sich die Erstattungsregeln für Krebspatienten in Zukunft weniger auf die manuellen Tätigkeiten des Arztes als auf die Qualität von Diagnostik und Therapie beziehen werden.

Weitere Informationen:

Pierre Fabre Pharma GmbH
Peter Pfuhlmann
Jechtinger Str. 13
79111 Freiburg

Netzhautschäden augenscheinlich

Farbiges und scharfes Sehen wird erst durch die „Makula“ möglich. Hier sind die Zapfen (Sehzellen zum Farbensehen) angeordnet. Makula-Erkrankungen betreffen vorwiegend ältere Menschen. In Deutschland leiden bereits 2 Millionen Menschen unter Makuladegeneration, der häufigsten Ursache für Erblindung. Um rechtzeitig mit Medikamenten und Ernährung vorbeugen zu können, ist die frühzeitige Diagnose von Vorstufen der Krankheit besonders wichtig. Ein neues Verfahren der Universität Heidelberg macht die Netzhautschäden mit einem Laserverfahren (konfukale Scanning-Laser-Ophthalmoskopie) schon ganz früh sichtbar.

Die Schäden zeigen sich als sogenannte Drusen, einer Ansammlung von abgestorbenen Zellen und Zellmaterial, die toxisch auf die gesunden Sehzellen wirken. Mit zunehmendem Alter lassen die Aufräumarbeiten des Pigmentepithels nämlich stark nach. Als Vorsorgemaßnahme empfiehlt Dr. Holz von der Universitäts-Augenklinik: Die Einnahme von Vitaminen und Zink kann das Fortschreiten hinauszögern, wie neuere Studien gezeigt haben (Age-Related-Eye Disease Study). Ein bestehender Bluthochdruck sollte unbedingt behandelt werden und allen Rauchern wird dringend eine Entwöhnungskur angeraten (Universität Heidelberg).

Die Hauptrisikogruppe für Makuladegeneration sind ältere Menschen, die besonders häufig einen Zinkmangel aufweisen. Mehr als 40 % leiden bereits vor einer Einweisung in eine Klinik an Protein-Energie-Malnutrition. Eiweißarme Ernährung ist meist auf das Meiden von Fleischprodukten, also potentiellen Zinkquellen, zurückzuführen. Hinzu kommt, dass Aminosäuren die Zinkabsorption zusätzlich verbessern. Auch in Pflegeheimen haben über die Hälfte der geriatrischen Patienten einen Mangel an wichtigen Mineralstoffen wie Zink. Empfehlenswert ist eine Kur mit gut verträglichem und resorbierbarem Zink-Aspartat (z. B. Unizink® 50).

Weitere Informationen:

Köhler Pharma GmbH
Neue Bergstraße 3-7
64665 Alsbach

Der Mensch ist so alt wie seine Gefäße

Der Grund dafür, dass Herz- und Gefäßerkrankungen nach wie vor die Haupttodesursache sind, liegt in einer dramatischen Zunahme der Herzinsuffizienz. Denn, so betonte Professor Raimund Erbel (Essen) auf einer von Pfizer initiierten Presseveranstaltung, die Überlebenden eines Herzinfarkts entwickeln sich zu chronisch Herzkranken, die dann häufig an dem Symptom Herzinsuffizienz leiden und versterben.
Deshalb ist es unverzichtbar, die zugrundeliegende Gefäßerkrankung – die Atherosklerose – frühzeitig zu erkennen und die Progression zu einem irreversiblen, pathologischen Stadium zu verhindern.

Atherosklerose beginnt schon sehr früh. Schon bei 16 % der Jugendlichen zwischen 15 und 20 Jahren ist eine Atherosklerose nachweisbar. Durch Belastungs-EKG und Angiographie sind diese Veränderungen jedoch nicht zu diagnostizieren, da durch das Remodeling, das Ausweiten der Gefäßwand nach außen, das Gefäßlumen lange unverändert bleibt und der Blutdurchfluss ungehindert ist.
Obwohl noch symptomfrei, befinden sich viele Personen aber schon in einem gefährlichen Stadium der Gefäßerkrankung mit deutlicher Rupturgefahr der bestehenden Plaques in den Gefäßwänden. Nur durch moderne bildgebende Verfahren wie IVUS (intravascular ultrasound) können Frühformen der Atherosklerose, wie wandständige, nicht gefäßverengende Plaques bereits in diesem frühen Stadium nachgewiesen werden. Erbel wies darauf hin, dass im fortgeschrittenen Stadium auch ein negatives Remodeling beobachtet werden kann. Dies liegt an Entzündungen und repetitiven Plaqueruptur, die wieder ausheilen. Dieser Heilungsprozess führt zu einer Gewebsschrumpfung, wie sie allgemein bei Narbenbildungen bekannt ist.

Neben der Erkenntnis, dass Rupturen ausheilen können, ohne dass sie einen Gefäßverschluss verursacht haben, eröffnen moderne bildgebende Verfahren wie die hoch sensitive IVUS-Methode oder auch das EBT (Elektronenstrahl-Tomographie) noch weitere diagnostische Optionen. So konnte durch das invasive Ultraschallverfahren gezeigt werden, dass es im fortgeschrittenen Stadium der Atherosklero-

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

se – im Alter von etwa 50 Jahren – neben Lipidablagerungen auch zu Kalkeinlagerungen kommt. Das Fortschreiten einer Atherosklerose kann aus der Verteilung der Kalkeinlagerungen und durch deren Quantifizierung mittels EBT (Elektronen-Strahl-Tomographie) sehr gut abgeleitet werden. Eine gewisse Verkalkung ist mit zunehmendem Alter ein natürlicher Prozess. So ist der übliche Kalkscore einer 64-jährigen Frau 50 Agatston; 100 bedeutet schon ein um 20 % erhöhtes Risiko. Bei einem Score von über 1.000 ist das Einjahres-Ereignisrisiko 18 %. Scorewerte von bis zu 10.000 sind, laut Professor Erbel, keine Seltenheit.

Eine Studie, die die Auswirkung einer cholesterinsenkenden Behandlung auf die Progression der koronaren Plaquebildung mittels Elektronstrahltomographie (EBT) untersucht, ist die EBEAT-Studie unter der Leitung von Professor Erbel. Die EBEAT-Studie ist eine Multizenterstudie mit Einschluss von 450 Hochrisiko-Patienten, die noch keinen Herzinfarkt hatten und bei denen mittels einer Herzkatheteruntersuchung eine hochgradige Einengung der Herzgefäße ausgeschlossen wurde. Diese Patienten werden im Rahmen der Studie in Einklang mit den gültigen Leitlinien therapiert. Entsprechend der Studienhypothese werden die Patienten nach dem Zufallsprinzip entweder mit 10 mg Atorvastatin pro Tag therapiert, oder aber der LDL-Spiegel wird mit 80 mg Atorvastatin täglich deutlich unter 100 mg/dl gesenkt. Zu Beginn der Therapie sowie nach Ablauf eines Jahres wird eine EBCT-Untersuchung durchgeführt, sodass die Progression der koronaren Kalkablagerungen als Maß der atherosklerotischen Plaquebildung analysiert werden kann.

„Der Mensch ist so alt wie seine Gefäße! Und das EBT ist eine Methode, mit der man das Alter objektivieren kann.“ Für Professor Erbel ist das EBT derzeit die Methode mit der besten Aussagekraft für die Prognose des Infarkt-Risikos. Das Risiko für einen Gefäßverschluss und damit für einen Infarkt geht von sogenannten instabilen Plaques aus. Durch die Apoptose der die Kappe der Plaques stabilisierenden, glatten Muskelzellen und durch Eiweiß abbauende Enzyme wird die Kappe, die das Atherom überdeckt
ausgedünnt, bis sie schließlich einreißt. Zwar kann man durch die Bildgebung die instabile Situation der Kappe darstellen, man kann aber – wie bei einem Vulkan – nicht vorhersagen, wann sie aufbricht. Die Sensitivität moderner bildgebender Verfahren wie IVUS und EBT ist dann gefragt, wenn aus dem mengenmäßig größten Anteil der Bevölkerung diejenigen heraus gefiltert werden müssen, die nach gängigen Beurteilungskriterien ein mittleres Risiko – also 2 kausale oder 3 bis 4 mögliche Risikofaktoren – aufweisen, aber de facto Hochrisikopatienten sind.

Anhand einer vergleichenden Übersicht zur KHK-Mortalität in verschiedenen Ländern unter Einbeziehung der jeweiligen Cholesterinwerte, demonstrierte Erbel die Relativität von entsprechenden Schwellenwerten und die offensichtliche Relevanz von Umweltfaktoren. So hat Schweden die gleiche Todesrate wie Deutschland, jedoch bei deutlich höheren Cholesterinwerten. Das individuelle Risiko ergibt sich aus bekannten Risikofaktoren, Genetik und Umweltbelastungen, so Erbel. Betrachtet man den Risikofaktor LDL-Cholesterin, so lässt sich das mit steigenden Cholesterinwerten einhergehende höhere Risiko darstellen. Es macht wenig Sinn, betonte Erbel, bei therapeutischen Interventionen zwischen Primär- und Sekundärprävention zu unterscheiden,. Für die Therapieentscheidung spielt lediglich das individuelle Risiko ein Rolle. Liegt das Herzinfarkt-Risiko über 20 %, so ist immer eine Behandlung und die Beeinflussung von Risikofaktoren angezeigt. Zur Risikobestimmung stehen neben den erwähnten bildgebenden Verfahren und der Anamnese aber auch einfachere, kostengünstigere Methoden zur Verfügung. So hat der Knöchel-Arm-Index (Verhältnis des Blutdrucks gemessen an der A. tibialis posterior oder dorsalis pedis zum Blutdruck an der A. brachialis) oder die Beurteilung der Intima-Media-Dicke mittels Ultraschall eine deutlich höhere Sensitivität und prognostische Aussagekraft als Angiographie oder Belastungs-EKG (Sensitivität um 60 %). Ein Patient mit einem Knöchel-Arm-Index unter 0,9 hat ein hohes Risiko. Bei einer Intima-Media-Dicke über ein Millimeter muss eine Atherosklerose behandelt werden, so Erbel.

In seinem Fazit formulierte Erbel als Ziel der heutigen Medizin die Darstellung der präklinischen KHK: „Im Gegensatz zur Krebsfrüherkennung können wir beim Herzen präventiv intervenieren. Was zur KHK führt, ist bekannt. Nur die Information über ein potentielles Risiko ist aber zu wenig. Die Darstellung der Veränderungen am Herzen ist überzeugender als eine Aussage zum Risiko“.

Weitere Informationen:

Dr. Erich Rüth
55291 Saulheim
Telefon 06732-91730
Fax 06732-917314

Sit venia verbo

wenn es erlaubt ist, zu sagen . . .

Notleidendes Handwerk ?

Cord Christian Troebst

Da ist so oft die Rede vom "Not leidenden Handwerk" - und alles stöhnt. Zu recht? Es mag ja sein, dass es solche Fälle gibt. Dann dürfte es aber folgendes NICHT geben. Denn nach den Erfahrungen, die ich im abgelaufenen Jahr mit Handwerksbetrieben und mit Einzelhandwerkern - steuerehrlichen wie "schwarzen" - gemacht habe, beginne ich den Klagerufen vom, “Not -leidenden Handwerk“ allmählich zu misstrauen. Da ist zum Beispiel der Fall mit meinem Balkon. Nach gut 25 Jahren war er undicht geworden. Der Meister des Hamburger Fachbetriebes kommt persönlich, um die Sache zu begutachten. "Der muss neu..." sagt er. Was denn das kosten solle - frage ich zaghaft. Die Antwort überzeugt: "Da mache ich Ihnen einen ordentlichen Kostenvoranschlag, wie sich das gehört."

Das ist nun 6 Monate her, und ich habe bis heute nichts gehört. Bewusst habe ich mich nicht gemeldet - ich wollte einfach sehen, was passiert. Denn Beispiele für diese Glosse habe ich genug. Etwa dieses: Wir entschlossen uns, das Efeu von unserer gartenseits gelegenen Hauswand entfernen zu lassen. Da am Nebenhaus gerade ein Gerüst für Malerbeiten stand, bat ich den Firmenchef, anschliessend unsere drei Etagen einzurüsten. Über den Preis waren wir uns einig, einschliesslich Regenrinnenreinigung. Drei Mal fragte ich an, wann es denn losginge. "Bald", wurde ich vertröstet. Doch es geschah - nichts! Ausser dass das Gerüst am Nebenhaus nach Abschluss der dortigen Arbeiten abgebaut und abtransportiert wurde. Die Arbeiter wussten von nichts, der Firmenchef war nicht zu erreichen...

Ausnahmen? Ich bitte Sie! Mit Sicherheit haben auch Sie so etwas erlebt: Wegen der Regenrinnen rufe ich eine entsprechende Firma an. Drei Mal spreche ich auf einen Anrufbeantworter. Endlich der Rückruf: "Ich kann nur am Sonnabend kommen, zwischen drei und vier Uhr." Es ist ein Tag, an dem nach langer Regenperiode die Sonne scheint - doch statt in die Natur zu fahren, warte ich auf meinen Regenrinnenreiniger. Er kommt nicht. Wahrscheinlich hat er es vorgezogen, ins Grüne zu fahren...

Auch Bekannte klagen. Etwa darüber: die Terrasse soll neu gefliest werden. Mehrere Firmenvertreter beschauen sich die Sache, versprechen Kostenvoranschläge - doch nichts geschieht. Naja, vielleicht sind auch die Chefs inzwischen Analphabeten, frühe Opfer der Pisa-Studie sozusagen. Dann schliesslich findet sich doch ein Betrieb, der die Sache erledigen will. Nur leider verrechnet sich der Meister bei der Menge der benötigten Fliesen. Da es sich beim Kauf um einen Restposten handelte, sind weitere Fliesen gleicher Machart nicht mehr zu bekommen. Also muss ein ganz neuer Fliesenbelag her. Doch nach dem Verlegen wakkeln die Fliesen, auch nach zweimaliger Reklamation. Auch die Rechnung stimmt nicht, wegen überhöhter Materialmengen. Telefonisch zur Rede gestellt beschwert sich der Firmenchef: "Es ist Wochenende, ich habe Feierabend!" und knallt den Hörer auf...

Zu einem Termin nicht zu erscheinen, ist eine Sache. Pünktlichkeit ist eine andere. Das berühmte "akademische Viertel" gilt schon längst für Handwerker und Angestellte - und kaum jemand scheint sich noch daran zu stören. Nun ja, die preussischen Tugenden, zu denen eben auch die Pünktlichkeit als Zierde der Könige gehörte, hat man uns ja mit allem anderen friderizianischen Gedankengut gründlich ausgetrieben. Die antiautoritäre Erziehung besorgte bei den nächsten Generationen den Rest. Und so kommen heute die lieben Auszubildenden oft zu spät oder manchmal überhaupt nicht in den Betrieb, und Mitarbeiter machen pünktlich Schluss statt den Chef zu fragen: "Brauchen Sie mich noch..?" Diese Arbeitsauffassung wird ja von Arbeitnehmerorganisationen sanktioniert, und im Streitfall meist auch von einem Arbeitsrichter unterstützt. So wird auch brav jede Überstunde aufgeschrieben, längst schon geht es nicht mehr um die gemeinsame Sache oder gar um das Team. Soll der Chef doch selber maloochen oder mehr Leute einstellen...

Zum Glück gibt es auch noch seriöse Firmen, einige in zweiter oder dritter Generation. Aber wie lange werden sie mangels qualifiziertem Nachwuchs überleben können ?

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Die 40 für noch mehr Wirkumfang!

NEU

in einer Tablette

Bis zu 51 % LDL-Cholesterin-Senkung[1)]

Wenn's drauf ankommt!

Bis zu 32 % Triglyzerid-Senkung[1)]

Atorvastatin

Sortis® 40 mg

Sortis® 10 mg/20 mg/40 mg • Wirkstoff: Atorvastatin. **Zusammensetzung: Arzneilich wirksamer Bestandteil:** 1 Filmtablette Sortis® 10 mg/20 mg/40 mg enthält 10/20/40 mg Atorvastatin. **Sonstige Bestandteile:** Calciumcarbonat, Candelillawachs, mikrokristalline Cellulose, Croscarmellose-Natrium, Hydroxypropylcellulose, Lactose-Monohydrat, Macrogol 8000, Magnesiumstearat, Methylhydroxypropylcellulose, Polysorbat 80, Simethicon-Emulsion USP, Talkum, Titandioxid (E 171). **Anwendungsgebiete:** Zur Senkung erhöhter Gesamtcholesterin-, LDL-Cholesterin-, Apolipoprotein-B- und Triglyceridspiegel, bei Patienten mit Primärer Hypercholesterinämie, Familiärer Hypercholesterinämie oder Gemischter (Kombinierter) Hyperlipidämie (entsprechend Typ II a und II b nach Fredrickson), wenn Diät und andere nicht-pharmakologische Maßnahmen keine ausreichende Wirkung erbringen. Zur Senkung von Gesamt- und LDL-Cholesterin bei Homozygoter Familiärer Hypercholesterinämie. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen einen Bestandteil des Arzneimittels, aktive Lebererkrankung oder unklare, dauerhafte Erhöhung von Serum-Transaminasen auf mehr als das 3fache des Normwertes, Myopathie, starker Alkoholkonsum, Schwangerschaft, Stillzeit, Frauen im gebärfähigen Alter, die keine geeigneten Verhütungsmethoden anwenden. Bei Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren liegen keine ausreichenden Erfahrungen vor. **Nebenwirkungen:** Häufigste Nebenwirkungen (mehr als 1 %): Verstopfung, Blähungen, Dyspepsie, Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, Übelkeit, Myalgien, Asthenie, Durchfall und Schlaflosigkeit. Geringfügiger und vorübergehender Transaminasen-Anstieg. Gelegentlich CPK-Anstieg, in seltenen Fällen verbunden mit Muskelschmerzen, Empfindlichkeit und Schwäche der Muskulatur. Selten Myositis, Myopathie, Rhabdomyolyse, Parästhesien, periphere Neuropathien, Pankreatitis, Hepatitis, cholestatischer Ikterus, Anorexie, Erbrechen, Alopezie, Pruritus, Hautausschlag, Gelenkschmerzen, bullöses Exanthem (einschließlich Erythema Multiforme, Stevens-Johnson Syndrom, toxisch epidermale Nekrolyse), Impotenz, Hyperglykämie oder Hypoglykämie, Schmerzen in der Brust, Schwindel, Thrombozytopenie, allergische Reaktionen einschließlich angioneurotisches Ödem. **Abgabestatus:** Verschreibungspflichtig.

1) Nach Jones, P et al.: Comparative Dose Efficacy Study of Atorvastatin versus Simvastatin, Lovastatin, Pravastatin and Fluvastatin in Patients with Hypercholesterolemia (The CURVES Study). The American Journal of Cardiology 1998; 81: 582–587

Dosierung: Vor und während der Behandlung mit Sortis® sollte eine cholesterinsenkende Diät eingehalten werden. Die übliche Anfangsdosis beträgt 10 mg Atorvastatin 1-mal täglich, unabhängig von der Tageszeit. Die Dosierung sollte individuell entsprechend dem Ausgangs-LDL-Cholesterinwert, dem Ziel der Therapie sowie dem Ansprechen des Patienten erfolgen. Falls erforderlich, sollte die Dosierung in Intervallen von 4 Wochen oder mehr angepasst werden. Die maximale Tagesdosis beträgt 80 mg. **Wechselwirkungen:** Das Risiko, eine Myopathie zu entwickeln, war bei Kombination anderer HMG-CoA-Reduktase-Hemmer mit Cyclosporin, Fibraten, Makrolidantibiotika (inkl. Erythromycin), Antimykotika vom Azol-Typ oder Nikotinsäurederivaten (Niacin) erhöht, wobei in seltenen Fällen eine Rhabdomyolyse mit Nierenversagen als Folge einer Myoglobinurie aufgetreten ist. Sortis® sollte zusammen mit Hemmstoffen von Cytochrom P 450 3A 4 (z. B. Cyclosporin, Makrolidantibiotika inkl. Erythromycin und Clarithromycin und Antimykotika vom Azol-Typ) nur mit Vorsicht angewendet werden. Digoxin: Erhöhung der Plasmakonzentration von Digoxin im Steady State um ca. 20 %. Erythromycin (4 x tägl. 500 mg), Clarithromycin (2 x tägl. 500 mg): Erhöhung der Atorvastatin-Plasmaspiegel. Orale Kontrazeptiva: Anstieg von Norethisteron und Ethinyl-Estradiol. Colestipol: Senkung der Atorvastatin-Plasmaspiegel um ca. 25 %. Lipidsenkende Wirkung jedoch größer als bei alleiniger Gabe der jeweiligen Arzneimittel. Antacida (Magnesium- und Aluminiumhydroxid): Senkung des Atorvastatin-Plasmaspiegels um ca. 35 %. LDL-Cholesterinsenkung war unverändert. Warfarin: Geringe Senkung der Prothrombin-Zeit während der ersten Behandlungstage, wobei die Prothrombin-Zeit am Ende der Sortis®-Medikation wieder Normalwerte erreichte. Phenazon: Geringe oder keine Auswirkungen auf die Phenazonausscheidung. **Packungsgrößen und Preise:** Sortis® 10 mg: N1/30, N2/50, N3/100 Filmtabletten € 40,07/ 63,34/123,47; AP. Sortis® 20 mg: N1/30, N2/50, N3/100 Filmtabletten € 60,88/96,40/187,65; AP. Sortis® 40 mg: N1/30, N2/50, N3/100 Filmtabletten € 71,63/115,76/225,65; AP. Bitte beachten Sie außerdem die Fachinformation. **Stand:** Juli 2001.

PARKE-DAVIS GmbH, GÖDECKE GmbH, PFIZER GmbH und HEINRICH MACK NACHF. GmbH & Co. KG, 76139 Karlsruhe

TV5-08225D-FT-0-01

(SO/40/09/12)

www.sortis.de

Zurück zum Inhaltsverzeichnis