

Gour-med®

DAS MAGAZIN FÜR ÄRZTE

+THERME EUROPA

KochKöpfe:

Willi Mittler in der
Krone Assmannshausen

GOLFEN IM HERBST

GOURMET(D)-TOURING

Über Köln nach Brüssel

ATTRAKTIVES GEWINNSPIEL

Hotel Schloß Hugenpoet/
Musical Elisaeth

DER BESONDERE TIPP

Heinz Beck im
Cavalieri Hilton Rom

Grillen mit dem
Fernsehkoch: Armin Roßmeier

Wein-Tipps von Yvonne

ERNÄHRUNGSMEDIZIN

MEDIZIN NEWS

Hämophilie
Protonenpumpenhemmer

5/6-2002

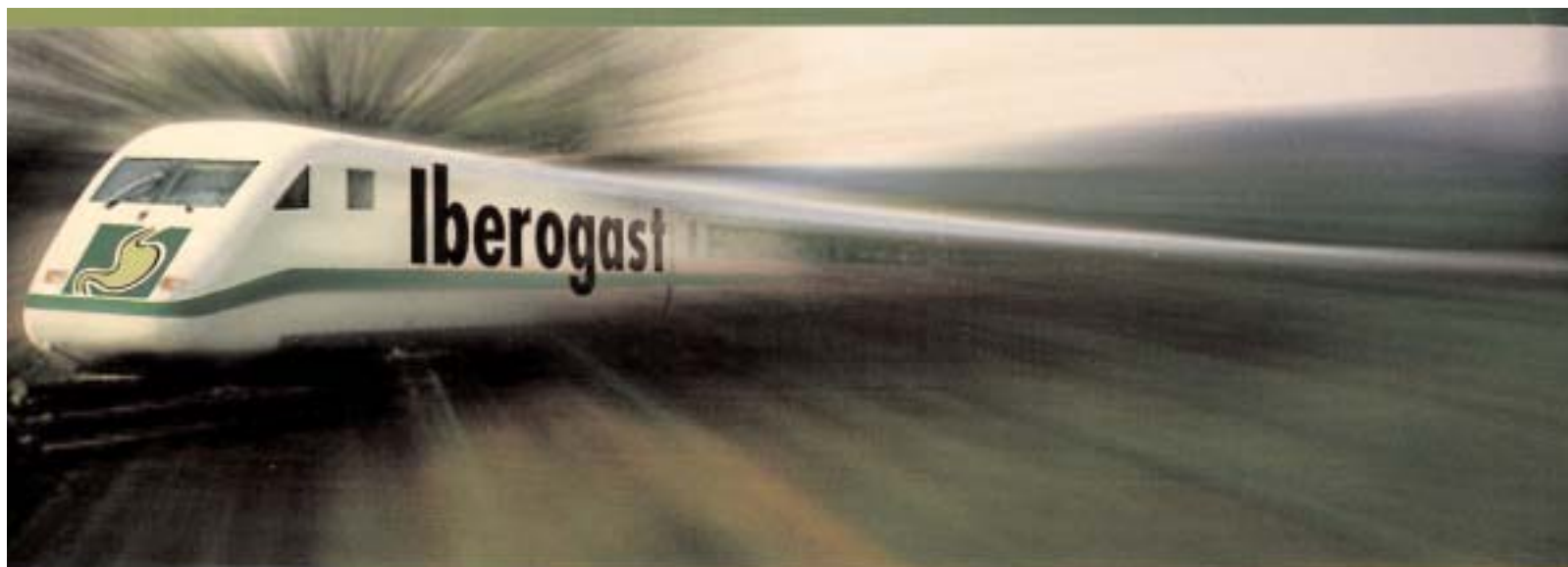
18. JAHRGANG

ISSN 0177-3941

H 54575



Topfenstrudel a la Willi Mittler



Schnell und stark bei Reizmagen und Reizdarm

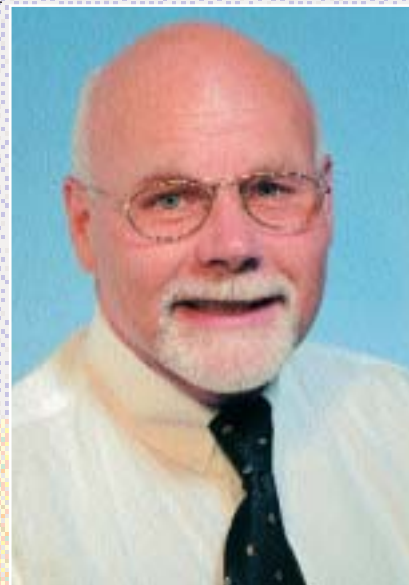


Iberogast®



Iberogast® Tinktur - Zusammensetzung: 100 ml Tinktur zum Einnehmen enthalten: Arzneilich wirksame Bestandteile: Alkoholischer Frischpflanzenauszug aus: Iberis amara (Bittere Schiefwurz) (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, Melissenblüten (1:3) 10,0 ml, Pfefferminzblüten (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 medikamentenbedingte Magen-Darm-Störungen, Gastritis, Magen- und Darmspeiseren, 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 3-mal täglich vor oder zu den Mahlzeiten in etwas Flüssigkeit eingenommen. Erwachsene und Jugendliche nehmen 20 Tropfen, Kinder von 4 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 Auflockerungen oder Trübungen aufweisen, so sind diese ohne Einfluss auf die Wirksamkeit des Präparates. Iberogast® Tinktur darf nach Ablauf des auf dem Behälter 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 23,30 €; AP mit 500 ml Tinktur zum Einnehmen. Arzneimittel für Kinder unzugänglich aufbewahren. Iberogast® Tinktur enthält keine Botulinumtoxin. Steigerwald Arzneimittelwerk GmbH, Havelstraße 5, D-64295 Darmstadt. www.steigerwald.de. Stand: 01.01.2002

EDITORIAL



Lieber *Gour-med* Leser,

In dieser „Gour-med“ finden Sie auf Seite 20 die Auswertung unserer Leserbefragung in der letzten Ausgabe. Mit großer Freude haben wir zur Kenntnis genommen, dass sich fast 500 Leser an der Befragung beteiligt haben.

Die Ergebnisse der Leserbefragung sind für uns deswegen sehr wichtig, weil wir trotz Mitgliedschaft in der Arbeitsgemeinschaft: **LA-MED, Kommunikationsforschung im Gesundheitswesen e.V.**, in deren Leseranalyse-Studie (API) keine Berücksichtigung finden mit der Begründung, dass unsere zweimonatige Erscheinungsweise gar keinen Erinnerungswert bei unseren Lesern hat und „Gour-med“ somit nicht „prüfungswürdig“ ist.

Für diese Entscheidung haben wir kein Verständnis, sind wir doch selbst daran interessiert, Ihnen und der verbenden Pharmaindustrie möglichst transparente Daten über die

Lesegewohnheiten der „Gour-med“-Leser zu liefern.

Die von uns nunmehr ermittelten Werte lassen aber auch den Schluss zu, dass „Gour-med“ zu den meist gelesenen Titeln der medizinischen Fachmedien gehört.

Außerdem stellen wir Ihnen in dieser Ausgabe den wohl berühmtesten deutschen Koch Italiens vor, Heinz Beck, der sich Ruhm und Ehre im Restaurant „La Pergola“ im „Hotel Cavalieri Hilton“, Rom, erkocht hat.

In unserer Reihe „Gourmet(d) Touring“ stellen wir Ihnen zwei besuchenswerte Hotels vor, das „Hotel Amigo“ in Brüssel und das „Excelsior Hotel Ernst“ in Köln.

Wie immer finden Sie in der „Gour-med“ ein attraktives Gewinnspiel mit erlebenswerten kulinarischen und kulturellen Ereignissen, diesmal in Essen.

Der KochKopf kommt wieder aus dem Rheingau. Willi Mittler, einer

der ehemaligen „Jungen Wilden“, hat sich längst im historischen Hotel Restaurant „Krone Assmannshausen“ etabliert.

Der Genießer-Tipp von Yvonne präsentiert Ihnen leichte erfrischende „Terrassenweine“, deren Genuss unser neuer Autor, der bekannte Fernsehkoch Armin Roßmeier, mit seinen Tipps zum Grillen steigern möchte.

Natürlich kommen auch die Fachinfos zu Gastroenterologie und Reflux nicht zu kurz!

Viel Spaß mit der neuen *Gour-med* und einen schönen und sonnenreichen Sommer wünscht Ihnen

Ihr

Klaus Lenser

That's **MERCK**



Gewinnen mit Concor® COR!

- 1x Gabe bei echter 24h-Wirkung
- von höchster β_1 -Selektivität
- günstige Tages-therapiekosten

Concor® COR
selektiv protektiv

Concor® COR 1,25/2,5/3,75/5/7,5/10 mg. Wirkstoff: Bisoprololhemifumarat. Verschreibungspflichtig. Zus.: 1 Filmtabl. Concor COR 1,25/2,5/3,75/5/7,5/10 mg enth. 1,25/2,5/3,75/ 5/7,5/10 mg Bisoprololhemifumarat. Sonst. Bestandteile: Hochdisp. Siliciumdioxid, Magnesiumstearat, Crospovidon, mikrokristalline Cellulose, Maisstärke, Calciumhydrogenphosphat, Dimeticon, Macrogol 400, E171, Hypromellose. Zusätzl. zu Concor COR 1,25 mg: vorverkl. Stärke, Concor COR 3,75/5/7,5/10 mg: E172. Anwend.: Stab. chron. mittelgradige bis schwere Herzinsuff. bei eingeschränkter syst. Ventrikelfunktion (EF < 35 %) - zusätzl. zu ACE-Hemmern u. Diuretika [optional Herzglyk.]. Organanz.: Akute od. dekomp. Herzinsuff. [wenn inotrope Substanzen i.v. erforderl.]. Kardiogener Schock, AV-Block II/III. (oh. Schrittmacher). Sick-Sinus-Syndrom, SA-Block, Bradykardie (<60/min v. Behandl.). Hypotonie (syst. <100 mmHg). Schweres Asthma bronch. od. schwere COPD. Spätstadien d. PAVK od. M. Raynaud. Metab. Azidose. Überempfindlichk. ggü. dem Arzneimittel B. Phäochromocytom erst nach Alpha-Blockade. Warnhinw. u. Vorsichtsmaßnahmen f. Anwend.: Vorsicht bei: Bronchospasmen (Asthma bronch., obstrukt. Atemwegserkrankungen), Behandl. m. Inhalationsanarktika, Diab. mell. m. stark schwank. BZ-Werten (Hypoglyk.sympt. evtl. verschleiert), strengem Fasten, lauf. Desensib.ther., AV-Block I, Prinzmetal-Angina, PAVK (Verstärkt. d. Beschw. isb. bei Therapiebeginn mögl.), Keine ausreich. Therapieerfolg: b. Herzinsuff., Pat. m. Herzinsuff., NYHA II, insulinabh. Diab. mell. (Typ II), Nierenfkt.störg. (S.-Kreat. > 3,4 mg/dl), Leberfkt.störg., Pat. > 80 J., restrikt. Kardiomyopathie, kongenitaler Herzerkrankg., hämodyn. rel. Vibien, Myokardinf. < 3 Mon., Bei Psoriasis in Eigen-/Familienanamn. sorgf. Nutzen-Risiko-Abwägung. Sympt. einer Thyreotoxikose evtl. verschleiert. Zu Beginn d. Behandlung regelmäßige Überwachg. d. Pat. erforderl. Bisoprolol oh. zwingende Indikation nicht abrupt beenden. Concor® COR währen Schwangerschaft u. Stillzeit mangels ausreichenden Erfahrungen nicht einsetzen. Nebenw.: Müdigk., Erschöpfung, Schwindel, Kopfschmerz; Schlafstörg., Depress.; Alpträume, Halluzinationen, Vermind. Tränenfluss (Kontaktlinsen!); Konjunktivitis, Hörstörg., Kältegefühl u. Taubh. d. Extremitäten; Bradykardie, AV-Block, Verschlechterg. d. Herzinsuff., orthostat. Hypotonie, Bronchospasmus b. Pat. m. Asthma bronch. od. obstrukt. Atemwegserkrankg. in Anamnese; allerg. Rhinitis, Übelk., Erbrechen, Diarrhoe, Obstip., Muskelschw./-krämpfe, Allerg. Reaktionen (Jucken, Flush, Exanthem); Einzelf.: Haarausfall, Potenzstörg., Erhöhung v. Leberenz. (SGOT, GPT), Triglyz., Hepatitis. Nähere Info. s. Fach- und Gebrauchsinformation.

INHALT

6	KOCHKÖPFE	Willi Mittler · Krone Assmannshausen
10	GENIESSER-TIPP VON YVONNE	Weine aus Österreich
12	GENIESSER-TIPP VON ARMIN ROßMEIER	Gesundes Grillen mit dem bekannten Fernsehkoch
14	DER BESONDERE TIPP	Heinz Beck im Cavalieri Hilton Rom Berliner Hotels/Kulinarisch · Straße der Stauer
22	GEWINNSPIEL	Ein märchenhaftes Wochenende...
24	GOURMET(D) TOURING	Excelsior Hotel Ernst/Köln · Hotel Amigo/Brüssel
28	KULINARIA DER WELT	Perigord Trüffel aus Tasmanien
32	TU FELIX AUSTRIA	Landgasthof Kleebauer · Hotel Schwarz
36	NEUES AUS KUR- UND HEILBÄDERN	Chiemgau Thermen · Medizinische Wellness · Wellness Stopover im Atlantik "Die Blaue Lagune"
39	LESERBEFRAGUNG	
40	BUCH-TIPPS/IMPRESSUM	
42	LIFE STYLE	Porsche und Edles aus Edelstahl
44	ERNÄHRUNGSMEDIZIN AKTUELL	Sekundäre Pflanzenstoffe · Mediterrane Ernährung Kinder und Übergewicht
54	MEDIZIN NEWS	Protonenpumpenhemmer · Phytotherapie bei - gastrointestinalen Beschwerden
60	PHARMA NEWS	Artorvastatin (Sortis®) bei Typ-2- Diabetikern
66	SIT VENIA VERBO	Operation gelungen...



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



KochKöpfe



WILLI
MITTLER

Willi Mittler im historischen

„Schlaraffenland“

Krone Assmannshausen

Das Rheingau, wir haben bereits in früheren Ausgaben darauf hingewiesen, gehört zu den Regionen in Deutschland die kulinarisch immer ein Gourmet(d) Erlebnis sind. Bereits seit 1809 wird die Krone als Gasthaus erwähnt. 1993 erhalten die Besitzer die Auszeichnung: „**Hotelier des Jahres**“. Das Haus gehört seit dem zu der Gruppe der Small Luxury Hotels. Eine von kulinarischen Besonderheiten geprägte Küche ist den Besitzern selbstverständlich oberstes Anliegen. Was mit dem Küchenchef Willi Mittler auch stets gelingt.

Der 1973 geborene Koch bringt allerdings auch die besten Voraussetzungen für höchste Genüsse mit, keine geringeren Stationen wie zum Beispiel der „Erbprinz“/Ettlingen, „Krone“/Herxheim/Hayna und viele weitere Spitzenhäuser der deutschen Gourmandise

gehörten zu seiner beruflichen Weiterbildung. Natürlich ist auch Willi Mittler einer der 100 besten Meisterköche Deutschlands.

Das jährlich, immer im Frühjahr stattfindende Rheingau Gourmet Festival gehört zu den Genuss-Erlebnissen in der „**Krone Assmannshausen**“ die Willi Mittler seinen Gästen - oft unter Mitwirkung berühmter (Koch) Sterne Träger - bereitet, die man lange in bester Erinnerung behält.

Die mehrfach prämierte Weinkarte lässt keine Wünsche offen, mehr als 1000 Weine lagern in dem historischen Keller der „**Krone**“, ein führender Restaurant Kritiker zeichnete die Weinkarte als die „**Beste Weinkarte Deutschlands**“ aus. Auch die vielen kulturellen Angebote, verknüpft mit den exklusiven Menüs von Willi Mittler, sind einer Erwähnung wert. Das ganze

Klaus Lenser





Jahr hindurch finden besondere Veranstaltungen statt.

Egal ob Champagner-Verkostung, Riesling-Degustationen, Musik-Festivals oder Malkurse - immer sorgt Willi Mittler für die passende kulinarische Begleitung. Wer Kunst und Kulinaria in der „**Krone Assmannshausen**“ selbst erleben will, sollte sich nach dem Veranstaltungs-Kalender erkundigen.



Krone Assmannshausen“
Rheinuferstr.10
Lesheim-Assmannshausen
Tel: 06277-4030
Fax: 06277-3049

Bärlauch cremesüppchen

Für 4 Personen

- | | | |
|----|----|------------------------|
| 10 | | Schalotten |
| 60 | g | Butter |
| 2 | | Bund Bärlauch |
| 60 | g | Mehl |
| 1 | L | Geflügelfond |
| | | Saft von einer Zitrone |
| | | Salz |
| | | Pfeffer |
| 2 | EL | Crème-fraiche |

Zubereitung

Zunächst die Schalotten schälen und klein hacken. Anschließend die Butter

in einem Topf zerlassen und die Schalotten darin anschwitzen. Den Bärlauch waschen, trockenschütteln, die Stängel abschneiden und mit-schwitzen lassen. Das Mehl unterrühren und mit dem Geflügelfond auffüllen. Etwa 30 Minutem kochen lassen. Den Bärlauch blanchieren.

Auf höchster Stufe laufen lassen und die blanchierten Bärlauchblätter darunter mixen. Die Suppe durch ein feines Sieb in den Topf passieren und mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Creme-fraiche abschmecken.

Rinderfilet Kartoffel-Agnellotti mit Mascarpone und weißem Trüffelöl von Perigord Trüffeln



Zubereitung

Die Kartoffeln in der Schale kochen, bis sie gabelweich sind. Bitte nicht überkochen! Die Kartoffeln schälen und durch ein feines Sieb passieren. Bei mittlerer Hitze den Mascarpone und die Butter zugeben. Das Trüffelöl unter die Kartoffelmasse schlagen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auskühlen lassen.

Für die Agnellotti den Pasta-Teig unter Verwendung einer Nudelmaschine ganz dünn ausrollen. Einen Spritzbeutel (5er-Spitze), mit kalter Kartoffelfarce füllen und ca. 2,5 cm vom Rand des Teiges eine Linie Farce ziehen. Den Rand umklappen und die Luftblasen auswalzen. Den Teig in 2,5 cm breite Stücke schneiden. Dann mit einem Teigschneider in mehrere einzelne Agnellotti teilen.

Die Agnellotti in kochendem Salzwasser blanchieren, dann auf Tellern ausrichten und mit Trüffeln und Parmesan garnieren. Dazu reichen Sie gegrillte Rinderfilets, ca. 180 g pro Person.

Für 4 Personen

250 g	Laratte Kartoffeln oder Bamberger Hörnchen
125 g	Mascarpone
80 g	ungesalzene Rahmbutter
30 g	weisses Trüffelöl
	Salz, weisser Pfeffer nach Wunsch
400 g	Pasta-Teig
50 g	schwarze Trüffel, gehobelt
50 g	geriebener Parmesan zum Garnieren



Topfensoufflé mit Früchten der Saison

Für 4 Personen

4	Eier
400 g	Topfen
230 g	Puderzucker
1	Vanilleschote
	Schale von 1/2 unbehandel-
	ten Zitrone
1	Prise Salz
	Butter und Zucker
	für die Förmchen
	Puderzucker zum Bestreuen

Zubereitung

Backofen auf 200 °C vorheizen.
Die Eier trennen. Die Eigelbe mit dem

Topfen, 200 g Puderzucker, dem Mark
der Vanilleschote und der Zitronen-
schale verrühren.

Das Eiweiss mit dem restlichen
Puderzucker und der Prise Salz steif
schlagen. Dann den Eischnee vorsich-
tig unter die Topfenmasse heben.

4 feuerfeste Förmchen mit flüssiger
Butter ausstreichen und zuckern. Die
Förmchen zu drei Viertel mit der Souf-
flémasse füllen und 15 bis 20 Minuten
in den Ofen geben.

Das Soufflé in den Förmchen servie-
ren und mit Puderzucker bestäuben.
Mit Früchten der Saison dekorieren.

„Der Geniesser-Tipp von Yvonne

Liebe Weinfreunde,

in dieser Ausgabe möchte ich mit Ihnen die kleine Weinreise durch die deutschsprachigen Länder fortsetzen und Ihnen Wein aus unserem Nachbarland Österreich vorstellen. Als Urlaubsland eines der Lieblingsländer der Deutschen; was den Wein betrifft, eher noch unentdecktes Neuland.



Bei meiner letzten Weinreise durch Österreich machte ich Bekanntschaft mit den Weinen des Familienweingutes Zeilinger-Wagner in Hohenwarth am Manhartsberg.. Hohenwarth ist eine kleine, idyllische Ortschaft an der westlichen Grenze des Weinviertels. Das Weinviertel bildet mit einer Rebfläche von etwa 18000 Hektar das größte Weinanbaugebiet Österreichs. Das

Klima ist von pannonischen Einflüssen geprägt; wir haben hier einen recht milden Frühling und Winter, relativ trockene Sommer mit Nachtabkühlung und einen warmen Herbst mit geringen Niederschlägen.

Die Böden sind vorwiegend Urgesteinsböden und Schwemmlösse der Ur-Donau. Das alles sind unter ande-

rem hervorragende Bedingungen für den Anbau von Österreichs Rebsorte Nummer 1, dem Grünen Veltliner.

Die Weine der Gegend kann man im allgemeinen als sehr gut strukturiert mit harmonischer Säure beschreiben.

Das Weingut Zeilinger-Wagner gehört zu den ältesten dieser Region und macht bereits im Jahr 1920 auf sich aufmerksam, als der Großvater des jetzigen Besitzers Alois Zeilinger begann, die Weine in Flaschen zu füllen. In der damaligen Zeit gehörte er zu den ersten Winzern in Österreich, die diese Technik einführten.

Alois Zeilinger versteht es, Tradition und die moderne Kunst des Weinmachens miteinander zu verbinden. Dies wird deutlich bei seiner Philosophie der Weinbereitung:

Die Weißweine werden mittels schonender Ganztraubenpressung kühl und langsam im Stahltank vergoren.

Die Rotweine werden nach dem Entappen mittels Maischegärverfahren vinifiziert.

Bis zum heutigen Tag ist das Weingut bekannt für seine Klarheit und Eleganz der Weine.

Besonders sehenswert ist das alte Kellergewölbe in der historischen Kellergasse der Ortschaft.



Bei den z.Zt. sommerlichen Temperaturen wirken diese Weine regelrecht erfrischend.

2001 Grüner Veltliner von der Hefe

Farbe: strahlendes goldgelb

Nase: weißer Pfeffer, rosa Grapefruit, grüne saftige Äpfel, reifere Banane, dezent Minze und Limonen

Zunge: das Aroma der rosa Grapefruit verbindet sich zusammen mit dem Aroma der reiferen Banane zu einer interessanten Kombination, die Säure ist sehr lebendig und erfrischend; kräftige Struktur

Nachhall: mittellang

Ausbau: 100% im Stahltank

Lagerzeit: jetzt hervorragend zu trinken bis etwa 2004

Servierempfehlung: bei etwa 8°C aus Jungwein-Gläsern

Denken Sie bei der Serviertemperatur Ihrer Weine bitte besonders bei sommerlichen Temperaturen immer an Ihre Umgebung. Die Weine erwärmen sich draußen entsprechend schnell, so dass man sie eventuell noch etwas kühler servieren sollte.

Speiseempfehlung: ganz klassisch zum Wiener Schnitzel oder als frischer Aperitif.



2000 Chardonnay
Hohenwarther Freiheit

Farbe: mittleres goldgelb

Nase: feingliedrige Zitrusaromen, warmes Heu, reife Walnüsse, grüne Banane, dezent Karamel und Vanille

Zunge: die Aromen der reifen Walnüsse treten deutlich in den Vordergrund, werden unterstützt durch feine Karamel- und Vanilletöne, Säure und Alkohol sind sehr gut eingebunden (den Alkohol von 14 % Vol. spürt man beim Trinken nicht)

Nachhall: sehr lang

Ausbau: 70% im Stahltank und 30% in großen Holzfässern

Lagerzeit: jetzt schon trinkbar bis etwa 2006

Servierempfehlung: bei etwa 9-10°C aus Burgunder-Gläsern

Speiseempfehlung: Gebratenes Kalbsfilet in Morchelrahmsauce aber auch zu Gegrilltem.

**Wer probieren will,
wendet sich an:**

Alois Zeilinger
A-3472 Hohenwarth
Am Manhartsberg Nr. 1
Tel. und Fax: 0043-2957-201
e-Mail: wein@zeilinger-wagner.at



Yvonne Heistermann

Einen angenehmen
erholsamen Sommer,
wünscht Ihnen

Ihre Yvonne



„Der Geniesser-Tipp von Fernsehkoch Armin Roßmeier



Der Grillratgeber – Tipps für die Praxis

Fleisch, Gemüse oder Fisch richtig einzukaufen ist die notwendige Grundlage des Grillvergnügens, sozusagen das A und O. Die Lebensmittel dann fachgerecht zu marinieren und auf dem Grill zu platzieren, ist für das Gelingen und den guten Geschmack nicht weniger entscheidend. Doch das alles ist nur dann von Erfolg gekrönt, wenn auch der letzte Punkt, die optimale Grilldauer, stimmt. Den exakten Garpunkt nicht zu verpassen, das macht einen guten Grillmeister aus.

Verführerische goldbraune Krusten müssen kein Wunschtraum bleiben. Mit ein wenig Sachkenntnis, Fingerspitzengefühl und etwas Erfahrung können Sie den idealen Garpunkt Ihrer Grilladen leicht selbst bestimmen. Und wenn Sie als Grilleinsteiger doch einmal schlechte Erfahrungen machen, wenn das Fleisch zu trocken wird oder die Kruste nicht knusprig, dann trösten Sie sich mit dem Wissen, dass noch kein Meister vom Himmel gefallen ist. Natürlich gibt es Dinge, die Sie auch mit noch so langer Erfahrung nicht vorhersehen, geschweige denn beeinflussen können.



Fleisch und Geflügel grillen

Damit Fleisch und Geflügel saftig bleiben, müssen sich die Poren möglichst schnell schließen. Dazu müssen Temperaturen um 160 Grad Celsius herrschen; diese können Sie am Elektrogrill problemlos einstellen. Zu niedrig darf die Hitze jedoch auch nicht sein, sonst schmort das Fleisch nur vor sich hin, und es wird niemals eine knusprige Kruste bilden. Ohne Kruste wiederum schwitzt das Fleisch und verkümmert am Ende als faseriges, trockenes Stück.

Grundsätzlich müssen dünne Grillstücke rasch bei hoher Hitze von beiden Seiten grillen. Aber wenn dicke Steaks großer Hitze ausgesetzt sind, dann beginnen sie außen eine Kruste zu bilden, während sie innen noch roh sind. Hier das richtige Tastgefühl zu entwickeln, ist nicht schwer: Rohes Fleisch ist weich, durchgegrilltes ist hart. Wenn eine Seite des Steaks fertig gegrillt ist, dann drehen Sie das Steak um. Drücken Sie mit einem Messerrücken auf das Fleisch. Auf der noch ungegrillten Seite wird ein wenig Saft austreten. Je nach der Farbe, von dunkelrot bis hellrot, können Sie auf den Zustand im Inneren des Steaks schließen.

Grillen von Fisch

Ganze Fische werden langsam bei etwa 140 bis 150 Grad Celsius gegrillt. Durch die zarten Fasern und den hohen Eiweißgehalt erreichen Fische sehr schnell den Garpunkt. Wird dieser verpasst, wird der Fisch hart und faserig. Bei ganzen Fischen kann man die Beschaffenheit testen, indem man mit einem spitzen Messer oder Holzspieß hinter den Kiemen einsticht. Auch hier brauchen Sie ein wenig Fingerspitzengefühl, das nur durch Erfahrung zu erreichen ist. Bei Fischfilets ist es einfacher. Da kann man mit einem spitzen Messer kurz einschneiden und sieht

schnell und eindeutig den Gargrad.

Gemüse grillen

Sie sollten Gemüse stets bei 140 bis 160 Grad Celsius grillen und es zuvor mit etwas Öl einpinseln. Da Gemüse selbst ja kein Fett enthält, würde es sonst auf dem Grill schnell austrocknen und anbrennen. Bedenken Sie das auch, wenn Sie Gemüse auf Grillspießen verwenden. Bestreichen Sie also die Gemüsestückchen hin und wieder ganz dünn mit Öl.

Genuss ohne Reue:

Grillen und Gesundheit

Benzpyrene

Während des Grillvorgangs, hauptsächlich bei Kohlegrills, tropfen Flüssigkeiten vom Grillgut in die Glut bzw. das Feuer. Bei der Verbrennung entstehen die so genannten Benzpyrene, diese steigen nach oben auf und belasten das Grillgut. Benzpyrene sind als gesundheitsschädlich einzustufen.

Abhilfe erreichen Sie durch indirektes Grillen, d.h. mit Abstrahlhitze grillen, wie es moderne Elektrogrills tun. Zudem sind diese temperaturregelbar. Aber auch bei Holzkohlegrills können Sie indirektes Grillen erreichen: z. B. wenn die Kohle in einem Korb hinter dem Grillgut (Hähnchengrill) angebracht ist und die Flüssigkeiten nach unten in eine Auffangschale abtropfen können.

Nitrosamine

Sie entstehen, wenn mit Nitritpökelsalz behandeltes Grillgut auf den Rost gelegt und gegrillt wird. Pökelsalz wird eingesetzt, um Fleisch und Wurst vor Verderb durch Bakterien zu schützen und diesen den spezifischen Geschmack und die rote Farbe zu geben.

Zum Grillen sind alle Wurst- und Fleischwaren geeignet, die nicht gepö-

kelt sind und optisch eher weiß aussehen, z.B. Kalbsbratwürste, Schweinsbratwürste, Wollwürste, Nürnberger Bratwürste, Frankfurter Rostbratwürste, sowie alle rohen Fleischteile von Schwein, Rind, Lamm und Geflügel. Natürlich auch alle Fische und Meeresfrüchte.

Gegrillte Zwetschgen auf Vanillesauce (4 Personen)

Zutaten:

20 Zwetschgen
80 g Marzipanrohmasse
2 cl Rum
2 EL Puderzucker
1 EL Rapsöl
200 ml Vanillesauce (Fertigprodukt)
4 Pfefferminzzweige

Zubereitungszeit: 30 Minuten



Zubereitung:

1. Die Zwetschgen waschen, trockenreiben, halbieren und entkernen. Die Marzipanrohmasse mit dem Rum und dem Puderzucker verkneten und die Zwetschgen damit füllen.
2. Die gefüllten Zwetschgen auf vier Holzspieße stecken, mit dem Rapsöl einstreichen und von beiden Seiten etwa 15 Minuten grillen.
3. Vanillesauce auf Teller verteilen. Zum Schluss den Zwetschgenspieß dazugeben und mit je 1 Zweig gewaschener Pfefferminze garnieren. Wenn Sie möchten, können Sie zu den gegrillten Zwetschgen noch Schokoladeneis servieren.

Pfeffrige Schweinerückensteaks mit Salat (2 Personen)

Zutaten:

4 Scheiben Schweinerücken (ausgelöstes Kotelett, à 80 g)
1/2 TL gewürzter, geschroteter Pfeffer
1 EL Rapsöl

Jodsalz

3 Paprikaschoten (rot, gelb, grün)
8 Radieschen
1/2 Zucchini
200 g Blattsalate (Kopfsalat, Eichblattsalat, Eisalat)
1/2 Bund Schnittlauch
1/2 Bund Petersilie
2 EL Aceto Balsamico
1 EL Obstessig
2 EL Keimöl
Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitung:

1. Die Fleischscheiben unter fließend kaltem Wasser abbrausen, mit Küchenpapier trockentupfen und von beiden Seiten mit gewürztem Pfeffer einreiben.
2. Die Rückensteaks auf eine mit Rapsöl bepinselte Grillplatte legen und 10 bis 15 Minuten grillen. Zum Schluss salzen.
3. Die Paprikaschoten putzen, entkernen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Schoten leicht salzen und mitgrillen. Radieschen und Zucchini putzen, waschen und in Scheiben hobeln oder schneiden. Blattsalate waschen, trockenschleudern und mit den Radieschen- und Zuccinischeiben vermischen.
4. Die Kräuter waschen, trockenschüteln und fein hacken. Aus Aceto Balsamico, Obstessig, Keimöl, Jodsalz und Pfeffer ein Dressing rühren und mit Schnittlauchröllchen und gehackter Petersilie verfeinern. Die vorbereiteten Salatzutaten damit anmachen und den Salat abschmecken.
5. Den Salat auf Tellern anrichten und die Rückensteaks und die Paprikastücke dazusetzen. Dazu passt Knoblauchbaguette.

Riesengarnelen mit gegrillten Tomatenscheiben (2 Personen)

Zutaten:

8 geschälte Riesengarnelen (frisch oder tiefgekühlt)
2 Fleischtomaten
1 Knoblauchzehe
2 Zweige Basilikum
1 Rosmarinzweig
2 EL Olivenöl
Jodsalz
Pfeffer aus der Mühle
Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitung:



1. Die Riesengarnelen unter fließend kaltem Wasser abbrausen und den vielleicht noch vorhandenen schwarzen Darm entfernen: Dazu die Riesengarnelen am Rücken in der Mitte mit einem Messer vorsichtig einritzen. Den Darm mit den Fingern herausziehen. Die Riesengarnelen nochmals abbrausen und mit Küchenpapier trockentupfen.
2. Die Tomaten waschen und die Stielansätze herausschneiden. Die Tomaten in 1 Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Den Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse in eine Schüssel drücken. Basilikum und Rosmarin abbrausen, trockenschüteln, die Blättchen bzw. die Nadeln abzupfen, klein schneiden und zum Knoblauch geben.
3. Das Olivenöl zum Knoblauch geben und mit den Zutaten verrühren. Mit Jodsalz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Die Riesengarnelen und die Tomatenscheiben nacheinander in dem Öl wenden, etwas abtropfen lassen und auf dem heißen Elektrogrill von jeder Seite 4 – 5 Minuten grillen. Während der Grillzeit mit dem restlichen Öl bestreichen. Mit Knoblauchbaguette servieren.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Grillen und guten Appetit!

Ihr

Armin Roßmeier

*Illustrationen: Klaus "D." Schiemann
Fotos und Text: Armin Roßmeier*

Sterne über Rom

Deutsch-italienische Freundschaft: Heinz Beck

Klaus Lenser



Von der Dachterasse des „La Pergola“ : ein wundervoller Ausblick über Rom

In Rom, der ewigen Stadt, eingebettet in die sanften Hügel des Latio, pulsiert das Leben. Touristen aus aller Welt genießen das „Dolce Vita“ und fallen wie die Ameisen über die historischen Sehenswürdigkeiten her. Die Spanische Treppe, der Trevi-Brunnen, der Vatikan und das Colosseum sind Attraktionen, die kein Tourist ausläßt und die so typisch sind für Rom.

Aber nicht nur für seine Geschichte und seine Bauwerke ist Rom berühmt.

Schon seit Caesars Zeiten war die römische Küche als Feinschmecker - Küche bekannt und die „Fressorgien“ der damaligen sogenannten guten Gesellschaft waren in ganz Europa berüchtigt.

Das „Cavalieri Hilton Hotel“ thront auf einem Hügel mit herrlichem Ausblick auf Rom und den Vatikan. Ein Hotel der Luxusklasse das wegen seines Komforts geschätzt wird. Der 2000 qm große Wellness- und Fitness-

bereich gehört zu den 100 attraktivsten der Welt und wird von ausgebildeten Trainern geleitet. Fast überflüssig, darauf hinzuweisen, dass die Schönheitsfarm in dem Hotel einen ganz besonders guten Ruf genießt.

Das mittlerweile für seine Küche berühmte Dachrestaurant „La Pergola“ bietet ein traumhaftes Panorama der Hügel Roms, ein Ausblick der - insbesondere nachts - romantisch werden läßt. Und es erstaunt schon ein wenig, dass ein ausländischer Küchenchef, Heinz Beck, diese Spitzenstellung eingenommen hat, die er aus den Händen von „Sterne“- Köchen empfang, die schon für Päpste und Könige, für Adelige und Politiker gekocht haben. Eleganz und Luxus vermitteln die Tischkultur und das Ambiente des Dachrestaurants „La Pergola“.



Das Restaurant

Mit Stolz zeigt Heinz Beck das nach seinen Entwürfen auf der berühmten Glasinsel Murano hergestellte Tafelgeschirr. Wie viele Versuche notwendig waren, bis das Design seinen Vorstellungen entsprach, weiß er nicht genau, aber es waren nicht wenige. Seine Kollegen beneiden ihn wegen der großen Freiheiten, die Heinz Beck beim Einkauf seiner Produkte genießt. Kein Direktor redet dazwischen, Frische und Qualität haben Vorrang.

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

“Geht nicht gibt’s nicht“, so das Credo von Heinz Beck. Seinen Stil hat er längst gefunden, nicht immer zur Freude seiner italienischen Brigade, die er manchmal mit seinen täglichen Meet-ings und seinem perfektionistischen Anspruch bis zur Verzweiflung treibt, aber das Ergebnis überzeugt und versöhnt wieder alle.

Heinz Beck führte das Dachrestaurant an die Spitze der italienischen Top-Gastronomie. Ein Erfolg, der, wenn man die beruflichen Stationen von Heinz Beck betrachtet, schon fast normal ist. Colombi/Freiburg, Tantris/München, Heinz Winklers Residenz in Aschau, um nur einige seiner Wirkungsstätten zu nennen, gehörten dazu. Sein Ehrgeiz und seine Disziplin haben dazu beigetragen, dass sich Heinz Beck zu einem der Top-Köche der Welt entwickelt hat.

Taubenbrust in Blätterteig auf Steinpilzen



Zutaten: Für 4 Personen

2	Stück	Tauben
100	g	Perlhuhnbrust
1	Bund	Petersilie
1		Eiweis
100	ml	Sahne
250	g	Spinat
150	g	Blätterteig
10	ml	Olivenerl
50	g	Sellerie
50	g	Zwiebel
50	g	Karotten
1	Löffel	Tomatenmark
100	ml	Rotwein
50	ml	Portwein
1	Zweig	Rosmarin
1	Blatt	Lorbeer
10		Pfefferkörner
20	g	Butter
400	g	Steinpilze
10	ml	Olivenerl

Die Taube

Die Keulen und den Kopf der Taube entfernen. Die Taube am Brustbein einschneiden und die Brüste entfernen. Die Brüste enthäuten.

Für die Farce das Fleisch der Taubenkeulen sowie das Perlhuhnbrustfleisch in Würfel schneiden. Petersilie waschen und die Stiele entfernen. Das Fleisch und die Petersilie leicht salzen und in einem Tischmixer mixen. Nach und nach das Eiweis und die Sahne unter das Fleisch mixen, bis eine kompakte Masse entsteht. Die Farce durch ein feines Sieb passieren.

Spinatblätter waschen und blanchieren. Danach auf ein Tuch legen und fest andrücken.

Die Spinatmatte in vier Teile teilen. Die Farce auf die Mitte der 4 Spinatmatte streichen und die gesalzenen Taubenbrüste auf der Farce platzieren. Auf die Taubenbrüste etwas Farce streichen und mit den Seiten der Spinatmatte schließen. Den Blätterteig dünn ausrollen und in vier Teile teilen. Auf den Blätterteigteilen jeweils eines der vorbereiteten Taubenbrüstchen platzieren und in den Blätterteig einrollen. Die Taubenbrüstchen im Ofen bei 200 Grad, 12 Minuten backen.

Die Sauce

Die Taubenkarkassen in kleine Teile hacken und in einer Pfanne in Olivenöl goldgelb rösten. Etwas Sellerie, Zwiebel und Karotte dazugeben und für einige Minuten mitrösten. Das Tomatenmark dazugeben. Das Ganze mit Rotwein und Portwein glasieren. Knochen für eine Stunde auskühlen lassen, danach mit Geflügelfond auffüllen. Rosmarin, ein Lorbeerblatt und ein paar Pfefferkörner dazugeben. Alles



Heinz Beck kauft gerne selber ein – mit der Vespa, wie die R mer

zum Kochen bringen und bei niedriger Hitze für 2 Stunden ziehen lassen. Den Fond abpassieren und wenn nötig etwas reduzieren. Butter einmixen und Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Steinpilze

Die Steinpilze putzen und mit einem feuchten Tuch abreiben. Die Pilze in Scheiben schneiden und in einer Pfanne unter Zugabe von etwas Olivenöl goldgelb rösten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pilze zum Abtropfen einige Sekunden auf ein Tuch legen.

Anrichten

Auf der Mitte des Tellers die Steinpilze platzieren und mit der aufgemixten Soße napieren. Die Taubenbrust halbieren und auf die Steinpilze setzen.

Der besondere Tipp für **Gour-med**-Leser

Schokoladencannelloni auf Beerenragout



Zutaten für 10 Personen

90	g	Butter
15	g	Staubzucker
4		Eigelb
45	ml	Kirschlikör
200	g	Weisse Schokolade

400	ml	Sahne
150	g	Dunkle Schokolade
150	g	Walderdbeeren
150	g	Himbeeren
150	g	Heidelbeeren
150	g	Johannisbeeren
150	g	Erdbeeren

Das Schokoladenmousse

Die Butter mit dem Staubzucker schaumig rühren und die Eigelbe nach und nach unterheben. Den Kirschlikör erwärmen und mit der temperierten Schokolade zur Butter geben.

Zum Schluss die aufgeschlagene Sahne unterheben und das Ganze für 3 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Die Cannelloni

Die Schokolade erwärmen. Auf 20 kleinen Plastikfolien wird die Schokolade zur Hälfte dünn aufgetragen und zu Canellonis zusammengerollt. Danach in den Kühlschrank geben und aushärten lassen. Die Folie entfernen und die Schokoladenkörper mit dem Schokoladenmousse füllen.

Das Beerenragout

Die Beeren putzen und mit Staubzucker und Grand Marnier abschmecken.

Fertigstellung des Tellers

In der Mitte eines Tellers wird das Beerenragout angerichtet und zwei Cannellonis draufgesetzt.



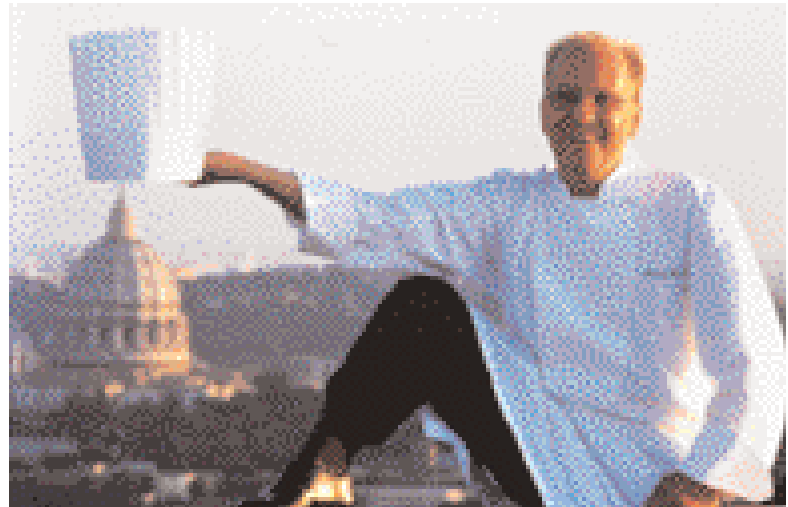
Absolute Entspannung im luxuriösen Spa-Bereich des Hotels

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

Mit viel Sachverstand und Geschmack hat Heinz Beck den Weinkeller des „La Pergola“ gefüllt, der - gerade ausgebaut - in den alten Kellern des schönen „Cavalieri Hilton“ neu gestaltet wurde und auch den Gästen für Degustationen zur Verfügung steht. Die Freude, mit der Heinz Beck den Weinkeller präsentiert, ist auch seinem Sommelier, Marco Reitano, anzumerken.

Ein Besuch des Weinkellers im ROM „Cavalieri Hilton“ ist an sich schon ein Genuß. Auf zwei Stockwerken angelegt, kann der Besucher durch einen Glasboden die gesamte Auswahl edelster Tropfen überblicken. Massive Steine aus Lecce garantieren die konstante Temperatur der Räume. Die Weine selbst befinden sich in eigens angelegten Konstruktionen aus zellstoffähnlichem Material.

Bei all dem Erfolg ist Heinz Beck aber bescheiden und natürlich geblieben. In einem persönlichen Gespräch merkt man schnell, dass der Erfolg für ihn persönlich nicht wichtig ist. „Meine



Kulinarisch setzt Heinz Beck Rom die Krone auf

Gäste müssen zufrieden sein und nach dem Essen den Wunsch verspüren, möglichst wiederkommen zu wollen. Das ist es, was zählt. Wer will, kann meine Rezepte auch in meinem Kochbuch „Heinz Beck“ zu Hause nachkochen“, so der Starkoch.

Der gerade 38-jährige Küchen-Chef des „La Pergola“ sieht sich noch lange nicht am Ende seiner kreativen Kochkunst. Wir wünschen ihm und allen Gourmets, dass sein Ideenreichtum noch lange erhalten bleiben möge.

Kulturliebhaber kommen auch voll auf Ihre Kosten. Ein hauseigener Bus bringt Sie stündlich in die nahegelegene historische Altstadt von Rom, in der man sich ganz den kulturellen Sehenswürdigkeiten wie z. B. dem „Forum Romanum“, dem „Palatin“ und den zahllosen Kirchendenkmälern und Museen widmen kann. Die außerhalb der Innenstadt liegenden Katakomben gelten als eine der bekanntesten Sehenswürdigkeiten aus der Zeit der frühen Christenverfolgung.

Gäste des „Cavalieri Hilton“ sollten bei Ihren Buchungen berücksichtigen: Sonntag und Montag ist Ruhetag im „La Pergola“.



Fotos: Cavalieri Hilton

Weitere Informationen:

*Cavalieri Hilton/La Pergola
Via A. Cadlolo 101
I-00136 Rom
Tel.: 0039/06 / 35091
Fax.: 0039/ 06/ 35092241*



Sommelier Marco Reitano

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

Die Pfalz

Klaus Lenser

„kulinarisch“

Pfälzer Weine stehen nicht erst seitdem die „Jungen Wilden“, die nachfolgende Generation der traditionellen Winzer, bei den Kennern der Weinszene einen Aufsehen erregten, hoch im Kurs.

Das Pfälzer Klima, mild und sonnig, sorgt für höchste Qualität der Trauben und für erstklassige Weine. Die Experimentierfreudigkeit der neuen Winzergeneration sorgt für manche positive Überraschung, nicht nur im Ausbau der etablierten Weißwein-Rebsorten, auch der Pfälzer Rote kommt zu neuen Ehren.

Pfälzer Weine und Pfälzer Küche gehören zu den besonders schönen Seiten dieses Landstriches. Eines der bekanntesten Restaurants der Pfalz ist wohl der „Schwarze Hahn“ im „Deidesheimer Hof“ in Deidesheim. Der erst 27jährige Küchenchef Stefan Neugebauer gehört schon jetzt zu den Top-Köchen Deutschlands. Unter der Leitung seines Küchenchendirektors Manfred Schwarz und des Restaurantbesitzers Artur Hahn kann er seine Fantasie ausleben.

Ein Ergebnis der Kreativität Stefan Neugebauers ist das im herrlichen Hofgarten unter alten Kastanien und Linden eingerichtete Hofgarten-Restau-

rant mit ausschließlich italienischer Küche.

Am 5. Juli können Gour-med-Leser den Hofgarten bei einer „Kulinaren Sommernacht“ genießen. Das 5 - Gänge-Menü wird als Weinreise mit den zu den Speisen korrespondierenden Sommerweinen serviert. Das italienische „Dolce Vita“ wird durch die musikalische Begleitung singender Gondolieri betont.

Gour-med-Leser, die keine Gelegenheit haben, an der „Kulinaren Sommernacht“ teilzunehmen, empfehlen wir, sich den 4. August vorzu-

merken. Dieser Abend im Deidesheimer Hof steht unter dem Motto „Toskana in der Pfalz“ und ist bestimmt ein Erlebnis der besonderen kulinarischen Art. Reservierungen und weitere Informationen unter dem Stichwort „Gour-



Hotel Restaurant
Deidesheimer Hof
Am Markplatz
57146 Deidesheim
Tel.: 06326/96870
Fax: 06326/7685
Info@deidesheimerhof.de
<http://www.deidesheimerhof.de>

Der besondere Tipp für **Gour-med**-Leser

Berlin Kulinarisch Der Vierseithof in Luckenwalde bei Berlin

Dr. Andrea Ditttrich

Beginne ich gleich mit der ersten der vier Seiten des Vierseithofs dem Gourmet-Restaurant: Küchenchef Dieter Kobusch und sein Sous-Chef Mike Hildebrand verwöhnen ihre Gäste mit internationalen Köstlichkeiten und interessanten Versuchungen aus der Region, natürlich passend zur Jahreszeit. Das Abendmenu startet mit einem Ragout vom Beelitzer Kaninchen in Gemüsegelee mit Frühlingszwiebeln und Wachtelei. Eine sehr gelungene und erfrischende Kombination, trefflich ergänzt durch die feine Säure des Rieslings „Charta“ vom Weingut Johannishof im Rheingau. Es folgt eine aufgeschlagene Sauerampfersuppe mit Lachsschaumklößchen. Die lange Zeit vernachlässigten Frühlingskräuter spielen hier eine große Rolle: auf Sauerampfer folgt im Hauptgericht Bärlauchpesto, welches ein beispiellos zartes Lammcarrée einhüllt. Dazu gibt

es glasierte Bohnen und gefüllte Kartoffelcrêpes. Der 1999er „Herbst im Park“ von Graf Adelman passt zwar dem Namen nach nicht zum Frühlingsmenu, ist aber ein idealer Begleiter für das Lamm. Das Dessert fordert zu Oh- und Ah-Rufen auf: Passionsfruchtparfait auf der Rhabarbermatte mit Mousse von Valrhona-Schokolade.

Die Kunstwerke auf den Tellern treten im Vierseithof in direkten Wettbewerb zu der Kunst in den Räumen. Die sorgfältig restaurierte historische Kappendecke aus Backstein geht mit der Wandmalerei von Reinhard Stangl eine gelungene Symbiose ein. Klassische Holzstühle von Frank Lloyd Wright verleihen den Charme eines Präriehauses aus Chicago. Namhafte Künstler aus Berlin und Brandenburg haben das ganze Haus zu einem kleinen Museum gemacht. Kunst und Architektur stellen eine weitere charakteristische Seite



des Vierseithofs dar, der seit seiner Erbauung 1792 als Herrenhaus einer ehemaligen Tuchfabrik eine wechselvolle Geschichte erlebt hat. Viele Details erinnern an die erfolgreiche Zeit der Tuchmacherstadt Luckenwalde. Die dritte Seite, der Wellnessbereich, ist zwar klein aber sehr fein. Zum Wohlfühlen laden auch die individuell und kostbar eingerichteten Zimmer ein. Die vierte Seite des Vierseithofs, die landschaftlich und kulturell reizvolle Umgebung des Fläming, rundet den Ausflug nach Luckenwalde ab.



[Zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

stilvolle Eleganz

Weitere Informationen unter:
Vierseithof und Hoteltow GmbH
Hotel, Restaurant und Werbestube
Haag 20
14943 Luckenwalde
Tel. 0 33 71 / 62 68 80
Fax 0 33 71 / 62 68 68
<http://www.vierseithof.com>

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

*Geschichte, Kunst, Kultur
und Natur auf der*

Schwäbschen Alb

Text und Fotos: Ursula Robbe

Straße der Staufer

Der Mann ist ein Mythos. Sein Leben sagenumwoben. Nicht alles ist wissenschaftlich belegt, was man sich erzählt über Kaiser Friedrich I., dem die Italiener den Beinamen Barbarossa - Rotbart - gaben. Zum Beispiel die Geschichte mit der schönen Wäschlerin, mit der der Stauferkönig eine Liaison gehabt haben soll. Dass das Wäscherschloss am Fuße des Hohenstaufen nach ihr benannt wurde, weil er es seiner Angebeteten zum Geschenk macht, ist nur eine romantische Sage. Als sicher gilt jedoch, dass Barbarossa im Jahre 1190 auf einem Kreuzzug in Kleinasien im Fluss Saleph

ertrunken ist. Um die Überreste ihres Herrschers nach Hause zu überführen, sollen seine Gefolgsleute seinen Leichnam gekocht haben, um die Knochen vom Körper zu lösen. Außer den Gebeinen nahmen sie noch sein Herz mit. Der Überlieferung zufolge ging beides in den Wirren des Krieges verloren.

Das Adelsgeschlecht der Staufer, das in den Jahren 1138 bis 1254 den deutschen Königs- und Kaiserthron inne hatte, prägte die so genannte Blütezeit des Hochmittelalters. Und hat bis heute sichtbare Spuren hinterlas-

sen. Wer auf ihnen wandeln möchte, folgt einfach der 300 Kilometer langen Ferienroute durch eine der reizvollsten Regionen Baden-Württembergs: Der Straße der Staufer zwischen Stuttgart, Schwäbisch-Gmünd und Heidenheim. Wer sich hier auf der östlichen schwäbischen Alb auf den Weg macht, kann die Geschichte eines der bedeutendsten Herrschergeschlechter Europas hautnah erleben.

Die Route, die in diesem Jahr 25 Jahre alt wird, führt durch 27 Orte. Überall finden sich Zeugnisse einer bewegten Zeit, als das Machtzentrum des Heiligen Römischen Reiches deutscher Nation in dieser Region lag. Kirchen, Burgen und Schlösser sowie Klöster, Höhlen und bizarre Felsformationen warten darauf, entdeckt zu werden. Ganz gleich, von welchem Ort aus die Fahrt auf der Straße der Staufer beginnt - die touristischen Sehenswürdigkeiten entlang der Ferienroute sind so vielfältig, dass es mehrerer Tage bedarf, alles zu sehen. Z.B. das Benediktinerkloster Lorch. Dieses wurde im Jahre 1102 von dem Stauferherzog Friedrich I. von Schwaben gegründet und zur Grablege seiner Familie bestimmt. Anlässlich der 900-Jahr-Feier der Klostergründung wurde das Staufer-Rundbild des Künstlers Hans Kloss fertiggestellt. Dem Betrachter erschließt sich auf der 30 Meter langen Leinwand die gesamte Geschichte aus 160 Jahren Stauferherrschaft.



Der besondere Tipp für Gour-med-Leser



Am nordöstlichen Zipfel der Route führt die Straße mitten durch Schwäbisch-Gmünd, der ältesten Stauferstadt Süddeutschlands. Die Johanniskirche, eine Basilika aus staufischer Zeit zeugt noch heute vom Wirken der berühmten Dynastie. Die Sakralbauten aus acht Jahrhunderten in Schwäbisch-Gmünd bilden die Kulisse für das Festival "Europäische Kirchenmusik 2002", das noch bis Anfang August zahlreiche Konzerte zur Aufführung bringt. Die Veranstaltung unter dem Titel "Bekenntnisse" präsentiert eine Mischung hochkarätiger namhafter

Interpreten und junger, innovativer Künstler. Absolute Weltklasse verkörpern Eric Ericson mit seinem schwedischen Kammerchor, der belgische Stardirigent Philippe Herreweghe mit Chor und Orchester des Collegium Vocale Gent, die King's Singers sowie der Tenor und Kammer Sänger Peter Schreier.

Der Name des Staufergeschlechts leitet sich übrigens vom 682 Meter hohen Berg Hohenstaufen nahe der Stadt Göppingen ab. Hier stand die Stammburg der Staufer, von der heute nur noch Mauerreste zu sehen sind. Am Fuße des Berges befindet sich ein Dokumentationsraum für staufische Geschichte und gewährt mit einer anspruchsvollen Ausstellung umfas-

sende Einblicke in die Stauferzeit. Die Stadt Göppingen liegt zwischen Stuttgart und Ulm, umrahmt von den drei Kaiserbergen Hohenstaufen, Reichenberg und Stuifen. Dort beginnt die Stauferstraße. Die staufische Stammburg ist die älteste nachweisbare Anlage aus der staufischen Epoche, die von sieben Königen und Kaisern der Hohenstaufen-Dynastie im 12. und 13. Jahrhundert geprägt wurde. Mit der Romantik im beginnenden 19. Jahrhundert wird der markante Berg als Naturschönheit gefeiert und die "Stauferherrlichkeit" an diesem geschichtsträchtigen Platz in Gedichten und Traktaten besungen.





Elisabeth

LESER-GE

Ein "märchenhaftes" W

Das Musical „**Elisabeth**“ feierte am 22.03.2001 Premiere im Colosseum Theater Essen. Seit der Uraufführung 1992 in Wien begeisterte das erfolgreichste deutschsprachige Musical über 2 Millionen Besucher auf der ganzen Welt. Es erzählt die wohl allen bekannte Geschichte von „Sissi“ - Kaiserin von Österreich - die durch ihr glanzvolles Leben, Schicksal und durch Ihren tragischen Tod zur Kultfigur wurde.

Ein romantisch bewegendes Märchen mit fesselnder Musik und einem atemberaubenden Bühnenbild.

Maike Boerdam spielt seit Anfang Februar die Rolle der „Elisabeth“. Die junge hübsche Niederländerin ist bereits in ihrem Heimatland sowie in Belgien ein Star. 2000/2002 wurde sie als beste Nachwuchsdarstellerin für den „Musical Award“ nominiert.

Der „Tod“ wird von Uwe Kröger verkörpert. Neben seinen vielseitigen Musicalengagements - „Miss Saigon“/„Die Schöne und das Biest“ etc. ist Uwe Kröger auch Gast in bekannten Fernsehshows und Galas. Er drehte bereits mehrere Fernsehfilme. Die Zeitschrift „Bühne“ verlieh ihm den Publikumspreis 2000.

Schon mit dem ersten Schritt ins „Colosseum Theater“ wird einem klar, dass der Aufenthalt zur bleibenden Erinnerung wächst. Moderne und Historie verschmelzen zu einem imposanten Hintergrund. Kühle Stahlkonstruktionen und warmes Ambiente formen einen Mix aus bestaunenswerter Größe und gleichzeitiger Behaglichkeit - eine Mischung aus Gegenwartskunst inmitten einer völlig neuen Idee aus denkmalgeschützter Tradition und innovativer Architektur.

Hervorragende Gastronomie, vom kleinen Sektempfang über hochwertige köstliche Buffets bis zu mehrgängigen kulinarischen Menüs lassen einen Besuch zum unvergeßlichen Erlebnis werden.

Entlang der Ruhr, am wunderschönen Baldey-See vorbei, gehört „**Hotel Schloß Hugenpoet**“ zu den architektonischen Kostbarkeiten des Ruhrtals.

Das traditionsreiche Wasserschloss aus dem 17. Jahrhundert bietet seinen Gästen eine Atmosphäre persönlicher Gastlichkeit zur Erholung und Ent-

Weitere Informationen unter:
0201- 2 40 24 00



WINNSPIEL

Wochenende ...

spannung in reizvoller landschaftlicher Umgebung.

Zu den ersten Besitzern und Bauherren von „Schloß Hugenpoet“ gehörten die Herren Nesselrode.

Das Anwesen wurde trotz mehrerer Zerstörungen stets wieder aufgebaut und gelangte über Generationen von Schloßherren hinweg 1831 in den Besitz der Familie von Fürstenberg unter dessen Führung es mit großer Sorgfalt erweitert, renoviert und sukzessive modernisiert wurde.

Im Jahre 1954 konnte der Düsseldorfer Hotelier Kurt Neumann für das Projekt eines Schloßhotels gewonnen werden, welches 1955 eröffnet wurde. Nach dem Tod seines Vaters gelang es 1964 dessen Sohn Jürgen Neumann dem „Hotel Schloß Hugenpoet“ einen hervorragenden gastronomischen Ruf zu verschaffen und wurde 1975 Mitglied der Vereinigung „Relais & Chateaux“. Damit wurde auch international der Ruf als eines der schönsten Schloßhotels in Deutschland gefestigt.

Seit Januar 2000 ist Michael Lübbert alleiniger Inhaber von „Schloß Hugenpoet“. Gemeinsam mit Herrn Jürgen Neumann erweiterte er 1996 das Hotel um 6 Zimmer und noch 2 zusätzlichen Junior-Suiten auf insgesamt 26 Zimmer, die zum Teil mit wertvollen Antiquitäten, eingerichtet sind.

Wenn Sie die nachstehenden Fragen richtig beantworten, können Sie zwei Übernachtungen (incl. Frühstück und einem 4-Gang Menü) im „Hotel Schloß Hugenpoet“, sowie einen Abend im Musical „Elisabeth“ (incl. Kaiserbüffet und Sektgut-schein) für zwei Personen gewinnen.

Viel Spaß und viel Glück!

Ihr Gour-med Team

T.B.

Gour-med23



Das Gewinnspiel findet in Kooperation folgender Firmen statt: dem „Hotel Schloss Hugenpoet“, dem Musical „Elisabeth“ und dem Ärztemagazin Gour-med.

Einsendeschluss ist der 25. Juli 2002. Der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt. Eine Auszahlung/Übertragung ist nicht möglich. Wunschtermine können nur nach Absprache mit dem „Schloßhotel Hugenpoet“ und dem Musical „Elisabeth“ realisiert werden, sofern noch Plätze frei sind.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Wir versichern, dass wir Ihre Daten nicht an Dritte weitergeben und nur zur Durchführung dieses Gewinnspiels benutzen. Danach werden alle Daten im Sinne des Datenschutzes vernichtet.



Weitere
Informationen
unter:
02054-1 20 40



GEWINNSPIEL-COUPON

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

Frage 1: In welcher Stadt feierte das Musical „Elisabeth“ 1992 Uraufführung?

- ☐ 1900
☐ 1996
☐ 1975
- ☐ Wien
☐ Hamburg
☐ London

Frage 2: An welchem Fluss liegt das verschlafene Örtchen Kettwig?

- ☐ Rhein
☐ Ruhr
☐ Wupper

Frage 3: Wann wurde das „Schloßhotel Hugenpoet“ Mitglied in der Vereinigung Relais & Chateaux?

- ☐ 1900
☐ 1996
☐ 1975

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 TOURING

GOURMET(D)-TOURING

"LEADING HOTELS OF THE WORLD"

"Excelsior Hotel Ernst"

und die *HANSE STUBE*

Klaus Lenser

Den meisten Nicht-Rheinländern fallen meist spontan nur drei Dinge ein, wenn der Name Köln fällt: der Dom, der Rhein - und der Karneval. Nach einer kleinen Denkpause folgen dann meist noch das Römisch-Germanische Museum, die "Sammlung Ludwig", und ein berühmtes Duftwasser. Auf Kulinarisches angesprochen erwähnen Gourmets und Insider jedoch immer häufiger das "Excelsior Hotel Ernst" und seine "Hanse Stube". Letztere gilt als elegantestes Restaurant der Domstadt. Sternewürdiger Küchenchef ist Detlev Hohl, der sich seine Sporen unter anderem bei Dieter Müller verdient hat.

Doch zunächst zum Hotel. Geschäftsführender Direktor ist Manfred Brennfleck. Seit Eröffnung des Hauses am 16. Mai 1863 ist das "Excelsior Hotel Ernst" das führende Grand Hotel der Region. Es ist Mitglied der mehr als 40 "Leading Hotels of the World", und gehört seit dem 1. Januar 2002 erneut zu der Selection Deutscher Luxushotels. Seinen Gästen bietet es 152 Zimmer und Suiten - elegant, stilvoll und individuell ausgestattet - mit allem, was in einem Haus der Spitzenklasse dazugehört. Motto: "24 Stunden kultivierte Gastlichkeit in einem Traditionshaus". Dazu kommen Tagungs- und Banketträumlichkeiten, Wintergarten und Piano Bar, das "taku" mit seiner fernöstlichen Küche



und, natürlich, die "Hanse Stube" mit Detlev Hohl als Chefkoch.

Wer die "Hanse Stube" am Domplatz betritt, hat das Gefühl, in einen Englischen Klub zu kommen: distinguiert und vornehm ist die Atmosphäre, warmes, glänzendes Mahagoni überall. Doch die Atmosphäre schaffen die leisen Tischgespräche der Gäste, das wohltonende Klingen der Gläser und der freundlich-zuvorkommende aber unaufdringliche Service.

Zugänglich ist die "Hanse Stube" sowohl von der Strassenseite der Trankgasse wie auch über den Hotel- eingang. Beratung und Betreuung gehören zum Service, ebenso wie die Offerte eines erstklassigen Champagners als Aperitif. Bei Überreichung der Karten erfolgt - auch ohne Nachfrage - die Empfehlung besonderer Gerichte. Doch genussvoll und appetitlich klingen sie auf Detlev Hohls Speisekarte alle. Zum Beispiel: Lauwarmer Butterfisch auf Tapenade-

Lauwarmer Butterfisch

auf Tapenade-Kartoffelpüree mit
Safran-Pinienkernvinaigrette



Rezeptur für 4 Personen

Zutaten.

4 Stück Filet vom Butterfisch à 90 g
4 blanchierte und in Eiswasser abgeschreckte Spitzkohlblätter, auf 15 x 15 cm zugeschnitten

Zutaten für Vinaigrette

2 EL gelbe Paprikawürfel (geschält)
2 EL feine Schalottenwürfel
1 EL gehackte Pinienkerne
1 dl Fischfond
2 EL Walnußöl
3 EL Olivenöl
1 Msp. Safranfäden
1 TL Pernod
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zutaten für das Kartoffel-Olivenpüree

450 g mehlig kochende Kartoffeln
4 TL Olivenpaste (Tapenade)
1 EL Olivenöl
20g frische Butter
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zutaten für die Auberginenstreifen

1 Aubergine
etwas Pflanzenöl, Salz

Zubereitung:

Die Aubergine schälen. Die Auberginenstreifen in feine Streifen (Julienne) schneiden und in 160 °C heißem Öl fritieren. Abtropfen lassen und salzen.

Für die Vinaigrette die Gemüsewürfel in etwas Olivenöl anschwitzen lassen. Den Safran hinzugeben und mit Salz

und Pfeffer abschmecken. Abkühlen lassen. Das Walnußöl, die gehackten Pinienkerne und den Pernod unterrühren.

Für das Kartoffelpüree die Kartoffeln schälen und weichkochen. Die Kartoffeln kurz andämpfen lassen, durch die Kartoffelpresse drücken, die Butter und die Tapenade unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die fertige Masse in einen Spritzbeutel mit einer Sterntülle geben und warmhalten. Spitzkohlblätter abtropfen, jeweils in der Mitte eines warmen Tellers ausbreiten, mit der Vinaigrette beträufeln. Das Kartoffelpüree auf das Spitzkohlblatt dressieren und die goldgelb gebratenen Butterfischfilets anlegen. Den Fisch nochmals mit Vinaigrette abglänzen und mit dem fritierten Auberginenjulienne bestreuen.



Küchenchef Detlev Hohl



Kartoffelpüree mit Safran-Pinienkernvinaigrette; Drachenkopf an der Gräte gebraten mit mildem Knoblauch und Kräutern der Provence in Mandelschaumsauce mit Gratin von Kartoffeln und Zuckerschoten; oder eine schlichte Ochsenkraftbrühe mit Hirnschöberl.

Uns hat Detlev Hohl eines seiner Rezepte zum Nachkochen verraten:

Wie sagt doch Direktor Manfred Brennfleck ? "Unserem Anspruch, zu den Besten zu gehören, wollen wir jederzeit gerecht werden. Bis ins kleinste Detail sorgen wir für unsere Gäste."



Weitere Informationen:

Excelsior Hotel Ernst
Domplatz
50667 Köln
Tel.: 0221 270-1
Fax : 0221 13 51 50
<http://www.excelsiorhotelernt.de>

GOURMET TOURING

GOURMET(D)-TOURING

”LEADING HOTELS OF THE WORLD”

DAS

“Hotel Amigo”

Klaus Lenser



Brüssel ist seit Jahren nicht nur als Zentrum der Europäischen Politik weltbekannt.

Die Hauptstadt Belgiens ist auch als kulinarischer Mittelpunkt in Europa berühmt. Die prominenten kleinen, aber feinen Restaurants, Gaststätten und Bistros inmitten der Altstadt sonnen sich in dem Ruf köstlicher Küchenvielfalt.

Inmitten dieses feinen Wirrwarrs liegt ein ehemaliges Gefängnis, in dem sich heute eines der besten belgischen Hotels befindet, das Mitglied der Leading Hotels of the World, das Hotel „Amigo“!

Der Hotelname weckt in Deutschland wohl eher andere Assoziationen als der Name des Brüsseler Hotels vermuten läßt.

Nichtdestotrotz ist es ein luxuriöses Hotel mit einem exzellenten Küchenchef, Jan Vangoidsenhoven, der für das Feinschmecker-Restaurant „Le Verlainé“ im Hotel Amigo zuständig ist.



Optisch und kulinarisch verwöhnt das





Die Börse der europäischen Finanzstadt.



Vom 14.-18. August ist der farbenfrohe Blumenteppeich auf dem Grand Place zu bewundern

der Europäischen Union ein Programm, für das es sich allein lohnt, die Stadt zu besuchen. So finden im Juli und August viele verschiedene Festivals statt, wie der groß angelegte historische Umzug, der auf den Einzug von Kaiser Karl V. und seinem Sohn Philip zurück geht (2.-4. Juli). Oder der weltbekannte Blumenteppeich auf dem Grand Place, auf

Brüssel Besuchern, die im Hotel „Amigo“ zu Gast sein wollen und mit dem eigenen PKW anreisen, empfehlen wir, sich von einem Taxifahrer zum Hotel lotsen zu lassen. Die vielen kleinen Gassen und Sträßchen, zum Teil

als Einbahnstraßen, machen es dem Ortsunkundigen nahezu unmöglich, zu dem Hotel zu kommen. Ist man aber erst einmal da, weiß man die elegante, komfortable Ausstattung und die Innenstadtlage des Hotels zu schätzen.

dem alle zwei Jahre Tausende Begonien zu einem farbenfrohen Motiv gelegt werden (14.-18. August).

Und für Interessenten, die schon weiter planen: Ein Weihnachts-Shopping im Dezember ist immer ein Erlebnis. Speziell für „Gour-med“-Leser gibt es ein „Leading Gourmet Touring“ Package mit einem Gourmet Dinner, zu buchen unter:



Restaurant seine Besucher

Im Restaurant „Le Verlaine“ wird man in modernem Ambiente von einer mehrsprachigen Servicemannschaft aufmerksam, aber unaufdringlich bedient. Sobald man das Hotel verläßt, ist man inmitten der Altstadt der Europäischen Metropole. Nach ca. 100 Metern erreicht man das „Manneken Pis“. Auf dem Grand Place mit seinen sehr gut erhaltenen historischen Gebäuden spürt man förmlich die historische Bedeutung der Häuser.



Hotel Amigo,
Rue de l'Amigo 1-3
B-1000 Bruxelles,
Tel.: (02) 547 47 08
Fax: (02) 513 52 77
<http://www.roccofortehotels.com>

Kulturell bietet Brüssel als Hauptstadt

Fotos: Hotel Amigo

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Kulinaria der Welt

in Gour-med

Eine

“trüffliche” Idee

Jürgen Corleis

Europäische Gourmets brauchen künftig im Sommer nicht mehr auf frische Trüffel zu verzichten. Die "schwarzen Diamanten der Küche", wie Brillat-Savarin sie in seiner "Physiologie du Gout" 1825 nannte, waren bisher nur im Dezember, Januar und Februar zu finden. Und so frisch schmecken sie natürlich unvergleichlich viel besser als konserviert oder eingelegt, auch wenn ein Drittel der Ernte so in den Handel kommt. "Schwarze Perigord-Trüffel" (*Tuber elanosporum*), die wertvollsten unter allen Trüffelarten, werden jetzt auch auf der südlichen Halbkugel geerntet - und somit wegen der Verschiebung der Jahreszeiten im europäischen Frühsommer. Die diesjährige Ernte hat im Mai begonnen.

Ort der Handlung: Tasmanien, die "Apfelinsel" im Süden des Australischen Kontinents. Das Klima in diesem kleinsten und am schwersten zugänglichen australischen Bundesstaat entspricht dem im nördlichen Mittelmeerraum.

Wie Schwarze Trüffel aus Frankreich hierher kamen und wachsen konnten, ist eine spannende Geschichte. Sie fand einen ihrer Höhepunkte am 14. Juli 2000, dem "Bastille Tag". Zum ersten Mal in der Geschichte Australiens wurde am französischen Nationalfeiertag ein Dinner mit frischen Trüffeln serviert. Es gab als Vorspeisen Trüffel mit tasmanischen Austern und Wodka, Jacobsmuscheln in Trüffelsoße, und als Hauptgericht Süßwasserkrebs mit getrüffelter Knödel, schließlich Wachtelpastete mit Madeira auf Trüffel. Die Gäste in Claude's Restaurant in Sydney waren allesamt begeistert. Sie lobten den besonders kräftigen



Der "süßeste Geruch der Welt"

Geschmack und das Aroma der tasmanischen Perigords.

Wie in einem Krimi beginnt deren Geschichte mit einem zufällig mitgehörten Gespräch in einem Restaurant in Hobart, der Hauptstadt Tasmaniens. Duncan Garvey, damals auf Jobsuche,

erfährt daraus, welche Delikatesse Trüffel sind, und wie teuer sie gehandelt werden. Sein Interesse ist geweckt. Mit seinem Freund Peter Cooper, einem Landwirt, hatte er oft darüber nachgedacht, was man im abgelegenen Tasmanien anbauen könnte. Und dann haben sie plötzlich eine

wahrhaft "trüffliche" Idee. Warum es nicht mit Trüffeln versuchen? Bei ihrem Wert von bis zu 1000 Euro pro Kilo spielen die Transportkosten nach Europa keine Rolle. Und die Saisonverschiebung erleichtert zudem den Verkauf.

Garvey recherchiert und fährt dann für sechs Wochen nach Frankreich. "Die dachten, ich wäre verrückt!" erinnert er sich. "Warum sollte jemand Trüffel in Tasmanien züchten, von dem sie bisher nur in Disney-Comics gehört hatten. Und wo ich die Trüffel denn verkaufen wollte? In Frankreich natürlich, in der Hauptsaison des Tourismus im Juli, August und September. Dann steigt ja Frankreichs Einwohnerzahl auf über 100 Millionen an!"

Wie dem auch sei, mit seinen Argumenten hatte Garvey Erfolg. Die französischen Trüffel-Spezialisten sahen den verrückten Tasmanier nach einer Weile als einen aussichtsreichen Geschäftspartner. Duncan Garvey hat Frankreich seit 1992, seiner ersten Reise, alljährlich besucht und gute Verbindungen hergestellt. Die Zukunft aber sieht er im Export nach Frankreich und Japan, dem größten Abnehmer französischer Trüffel außerhalb der EU.

Duncan Garvey und Peter Cooper



Trüffelsuche

sind gemeinsame Geschäftsführer der "Perigord Truffles of Tasmania".

1993 wurden die ersten Trüffel-Sporen aus Frankreich importiert und in die Wurzeln junger Eichbäume injiziert. Trüffel wachsen nur in Symbiose mit Eichen und Haselnuss. Alle anderen Bäume im Umkreis von hunderten von Metern wären Störfaktoren, das gilt besonders für die in Tas-

manien einheimischen Eukalyptusbäume.

Der 18. Juni 1999 war für Duncan Garvey die Erfüllung eines Traums. Er erntete den ersten Perigord-Trüffel in Tasmanien. Dieser erste tasmanische Perigord hatte gerade mal die Größe eines Golfballs - aber den „süßesten Geruch der Welt“. Er wurde in einer mit Samt ausgelegten Schachtel „aufgebahrt“ und herumgezeigt, bis er, wie Duncan sagt, nicht mehr so ansehnlich war.

Im Jahr 2000 wurden dann 2,5 kg geerntet, 2001 fünf Kilogramm auf sechs Farmen. Das ferne Tasmanien leistet Pionierarbeit in der Trüffلزucht, und die Gourmets werden es ihm danken.



Tasmanien

Kontakt:
Perigord Truffles of Tasmania
"Rockdale", Tasman Road Grove Tasmania
7109 Tasmania
Tel.: 0061 36 266 4213
Fax: 0061 36 266 4012
e-mail: duncan@perigord.com.au
<http://www.perigord.com.au>

Kulinaria der Welt

in

Ein Platz an der

Jürgen Lemke



Das Hotel ist verwinkelt gebaut.

Er sei 1970 nach Mexiko gekommen, erzählte mir Helmut Leins beim Lunch in seinem Hotel "Villa del Sol" in Zihuatanejo vor 14 Jahren, als ich ihn das erste Mal besuchte. Nicht nur das Land fesselte ihn besonders, es war dieser Strand, vor dem wir jetzt gemeinsam saßen. Wahrlich, er ist mit das Schönste, was Mexiko zu bieten hat: lang und sauber, Sandstrand, eingerahmt von einer Bucht, wie sie nicht malerischer sein könnte. Fast unberührt und einsam liegt sie 200 Kilometer nordwestlich von Acapulco. Keine Hektik und nur wenige Menschen stören wochentags das friedliche Bild. Die Brandung ist das einzige Geräusch.

Hier erfüllte sich Leins seinen Traum, gab Deutschland auf und baute seine kleine Oase an den Strand von "Playa Ropa". 1978 waren die ersten wenigen Zimmer rund um die jetzige Bar fertig

gestellt, doch stetig ging es weiter mit dem Ausbau.

Heute bietet die "Villa del Sol" ihren Gästen 56 individuell ausgestattete

Räume und Suiten, viele davon mit eigenem kleinen Pool und allem Komfort. Geblieben ist die Einsamkeit, der Strand, die Bucht und die Brandung.

Inzwischen genießt das Hotel den Ruf, das schönste kleine Beachhotel an Mexikos Küste zu sein. Eingebettet in Hibiskusbüsche, Bougainvillea und rauschende Palmen liegen die gemütlichen "Casitas" nur wenige Schritte vom weißen Sandstrand entfernt. Wassergräben durchziehen die Anlage und verbinden die vielen kleinen und großen Pools.

Lunch wird, wenn gewünscht, an Ihrem Liegestuhl, oder an einem mit weißem Leinen gedeckten Tisch serviert. Ein Logenplatz direkt am Meer, nur für Sie allein.

Zwei Open-air-Restaurants und drei Bars laden ein, in angenehmer Pazifikbrise den Abend mit mexikanischer



Eingerichtet im typisch amerikanischen Stil

oder internationaler Küche zu genießen. Dazu erklingen mexikanische Weisen oder leise Opernmusik.

„Privat-intim“ liest man häufig, wenn es um die Beschreibung dieser "Villa" geht, und zu der Einrichtung fallen häufig die Worte "rustikaler mexikanischer Charme". Beides stimmt.

Rechts und links neben dem Hotel haben sich drei kleine Restaurants am Strand etabliert. Frische gegrillte Langusten, Shrimps und andere Krustentiere nebst weiteren mexikanischen Genüssen warten auf die wenigen Gäste. Eine Margarita, ein Tequila, ein kühles Bier - was benötigt der Mensch sonst noch im Urlaub zum Glückseligsein.

Abends, wenn die Sonne über der "Playa Ropa" untergeht, lohnt ein kulinarischer Ausflug ins nahegelegene "Kau Kan". Auch dessen Küche ist vorzüglich. Aber noch unvergesslicher ist der Blick von hier oben auf das kleine Fischerdorf Zihuatanejo.

Eine weitere Adresse ist "Beccofino": feine italienische Küche unter der



Sonne Mexikos am Yachthafen von Ixtapa, der Hotelstadt aus der Retorte, zirka dreißig Minuten von der Ruhe und Einsamkeit entfernt.

Kehrt man aus dem Trubel zurück, gibt es nichts Überwältigenderes als einen nächtlichen Spaziergang durch

die Brandung des Meeres an einem menschenleeren Strand, unterbrochen vielleicht nur durch das Geräusch einer Schildkröte, die über den Strand kriecht. Das Licht des Mondes, die Fackeln des Hotels zeigen einem den Weg zurück. Das Geräusch der immerwährenden Brandung wird Sie in den Schlaf wiegen.

Am Morgen erwarten Sie duftender heißer Kaffee und frische Croissants vor Ihrem Zimmer. Eine neuer Tag an der "Copa Royá" kann beginnen.



Die Ausstattung der Zimmer ist großzügig gestaltet

Weitere Informationen unter:
Hotel Villa del Sol
P.O.Box 84
Zihuatanejo
40880 Mexico
Tel.: 52 755 4 22 39
Fax.: 52 755 554 27 58
E-Mail: hotel@villasol.com.mx
<http://www.hotelvilladelosol.net>

Landgasthof Kleebauer

Eldorado für Aktivurlauber



Der idyllisch gelegene Hof

Der Charme der gemütlichen Einsamkeit



Der "Badeteich"

Noch vor wenigen Minuten haben sie sich noch nicht gekannt. Sind zusammengewürfelt worden aus allen angereisten Gästen. Und jetzt sitzen sie um die gemütlichen Holztische unter dem Kruzifix, neben dem gemauerten Ofen oder an der Seite einer schnurrenden Katze und diskutieren. Über Golf. Über Pferde. Dressur und Gespannfahren.

Ein Kommunikationstraining? Nein, das ist Kleebauer.

Das Landhotel Kleebauer versprüht den Charme vergangener Tage. Die 700 Jahre alten Mauern des Vierkanthofes lassen Geschichten erahnen und im Innenhof unter dem knarrenden Balkon wird die Ruhe lebbar, die nach getaner Tat der Bauern am Abend einkehrte. Das Zusammensitzen, das Reden über den Tag. Den heutigen, den morgigen. Pläne schmieden, Erfolge genießen. Und nichts Anderes machen die Gäste von Alf und Angeli-

ka Geiger auf diesem Flecken Land inmitten des Oberösterreichischen Mühlviertels, fernab vom Alltag, von Verpflichtungen und Hektik.

Und doch liegt Spannung in der Luft. Viele erzählen von etwas Neuem. Denn mindestens die Hälfte der 48 Gäste, die das Landhotel fasst, versuchen sich zum ersten Mal in Präzision auf der grünen Wiese. Sie sind hier, um die Liebe zum Golfsport zu entdecken. Jenes Spiel mit dem kleinen weißen Ball, das noch vor wenigen Jahren als sophisticated galt, als Sport für Snobs, für Reiche, für eine Hand voll Auserwählte.

"Golf ist ein Sport, den jeder lernen kann, der für jeden spielbar ist und der Zugang zum Golfspiel wird bei uns zum Vergnügen. Es ist die Gemeinschaft, die das Erleben besonders tief macht", sagt Alf Geiger, Golfer aus Leidenschaft und ebenso leidenschaft-

licher Gastgeber im führenden Hotel für Golfeinsteiger. "Unsere Kurse sind ausgefeilt bis ins kleinste Detail mit perfekten Stundenplänen und zugeschnitten auf die persönlichen Bedürfnisse", so Alf Geiger.

So verschieden die Wünsche und Erwartungen auch sein mögen, am Abend, bei einem edlen Tröpfchen und kulinarischen Geheimnissen aus der bodenständigen Küche, werden Menschen, die sich gerade kennengelernt haben, zu Verbündeten in ihrem Feuer für die neu entdeckte Bewegung.

Im Einserkurs geht es um die Platzreife für Golfeinsteiger. Der Handicapkurs spricht Platzreifespieler an oder HCP-Inhaber 30 bis 36. In der nächsten Umgebung des idyllischen Gutes befinden sich sieben 18 Lochplätze und fünf 9 Loch-Anlagen.

Während sich Alf Geiger mit Freude seinen Golf-Gästen widmet, ist seine Frau Angelika ganz auf Pferde eingestellt. Die hervorragende Dressurreiterin ist Herrin über einen Stall bester Reitpferde. Die Tiere werden nur von der Eigentümerin und Hausgästen geritten. Tagesbesuche sind weder am Gestüt noch im Restaurant möglich. "Das ist bei uns wie eine kleine Familie und gerade die Geschlossenheit macht so viel Nähe möglich, die durch Tages-



...im Winter durch die Schneelandschaft und dann vor den Kamin

und Pfannen am Tisch, um selbst zuzugreifen sowie sämtliche antialkoholischen Getränke sind im Preis inkludiert. Darüberhinaus sind die Freizeiteinrichtungen wie Tennisplatz, Schwimmteich, Sauna, Dampfbad, und Citybikes kostenlos.



gäste nur durchbrochen würde“, erklärt Alf Geiger seine Philosophie.

Eine Besonderheit ist auch das Fahrzentrum für Einspanner, Zweispänner und Vierspannerfahren. Der Klee Bauernhof ist seit Jahren eines der führenden Reit- und Fahrsporthotels in Europa.

Ein Blick hinter die Kulissen zeigt erfreuliche Aspekte. Die jungen Mädchen, die mit ihrem freundlichen, aufmerksamen Wesen die Gäste im Service bezaubern, stammen aus der näheren Umgebung. Die Küche spielt alle Stückchen aus Gourmets Reich mit österreichischer Note. Sämtliche Produkte werden frisch von den benach-

barten Biobauern geliefert und der Küchenchef freut sich über Sonderwünsche.

Neben den geräumigen komfortablen Zimmern, bieten erstklassige Apartments bis zu 70 Quadratmeter Raum. Das Traumahäusl, ein altes „Ausstraghaus“ aus Holz, ist als Ferienwohnung mit ganz besonderem Flair ausgestattet.

Im Landhotel Klee Bauer ist alles inklusive. Es wird nur Abends richtig aufgeköcht, da die sportlichen Gäste tagsüber außer Haus sind. Ein makrobiotisches Frühstücksbuffet, Nachmittagskuchen und Kaffee, ein mehrgängiges Abendmenü mit den Schüsseln

Das Kursende naht. Die Gäste kennen die Stärken und Schwächen ihrer neu gewonnenen Freunde. Die Gaststube mutet an, wie ein großes Wohnzimmer. Noch einmal wird zusammengesessen. Zwischen den Tischen wechseln die Menschen hin und her. Stoßen noch einmal auf den gelungenen Urlaub an. „Wir sehen uns im nächsten Jahr“ ist ein geflügeltes Abschiedswort.

Text und Fotos: Andrea Hinterseer

Landgasthof Klee Bauer

Familie Geiger

A-4121 Altenfelden

Telefon: 0043-7282/5588

e-mail: klee bauer@upperaustria.or.at

Internet: http://www.klee bauer.at



Spoetive Idylle



TU FELIX AUSTRIA MIEMING IN TIROL

Hotel Schwarz

Golf Sp auf dem Soni

Klaus Lenser

Ein Golferlebnis der besonderen Art bieten wir Golfanhängern unter den Gour-med-Lesern im Herbst dieses Jahres. Vom **30. September bis zum 4. Oktober** findet die beliebte Golfspezial-Woche im Golfclub Mieming im „Hotel Schwarz“ statt. **Am 2. Oktober startet das „Gour-med“-Turnier in 3 Gruppen (nach Handicap)**. Für jeden Gruppensieger gibt es einen ersten Preis. Unter diesen drei Siegern wird zusätzlich ein von „Gour-med“ gestifteter wertvoller Hauptpreis verlost.

Das „Hotel Schwarz“ hat sich als Österreichs Nr. 1 Ultra-Inclusive Wellness-Resort etabliert. Es liegt eingebettet im sogenannten Mieminger Sonnenplateau – einer Kulisse, die wegen ihrer Alpenromantik schon den Produzenten der erfolgreichen TV-Serie „Der Bergdoktor“ als ideales Szenario dient. Auch für Nichtgolfer

sind deshalb Hotel und Umgebung von ganz besonderem Reiz.

Wer will, kann sich im „Hotel Schwarz“ durch eine Vielfalt von Ultra Inklusiv-Angeboten verwöhnen lassen. Tennis, Wandern und Radfahren mit ortskundigen Wanderführern, Bergwanderungen mit Bergführern und Gleichgesinnten, zur Abwechslung auch Wander- und Radausflüge. Danach ruht es sich besonders gut am



Bauernstübchen



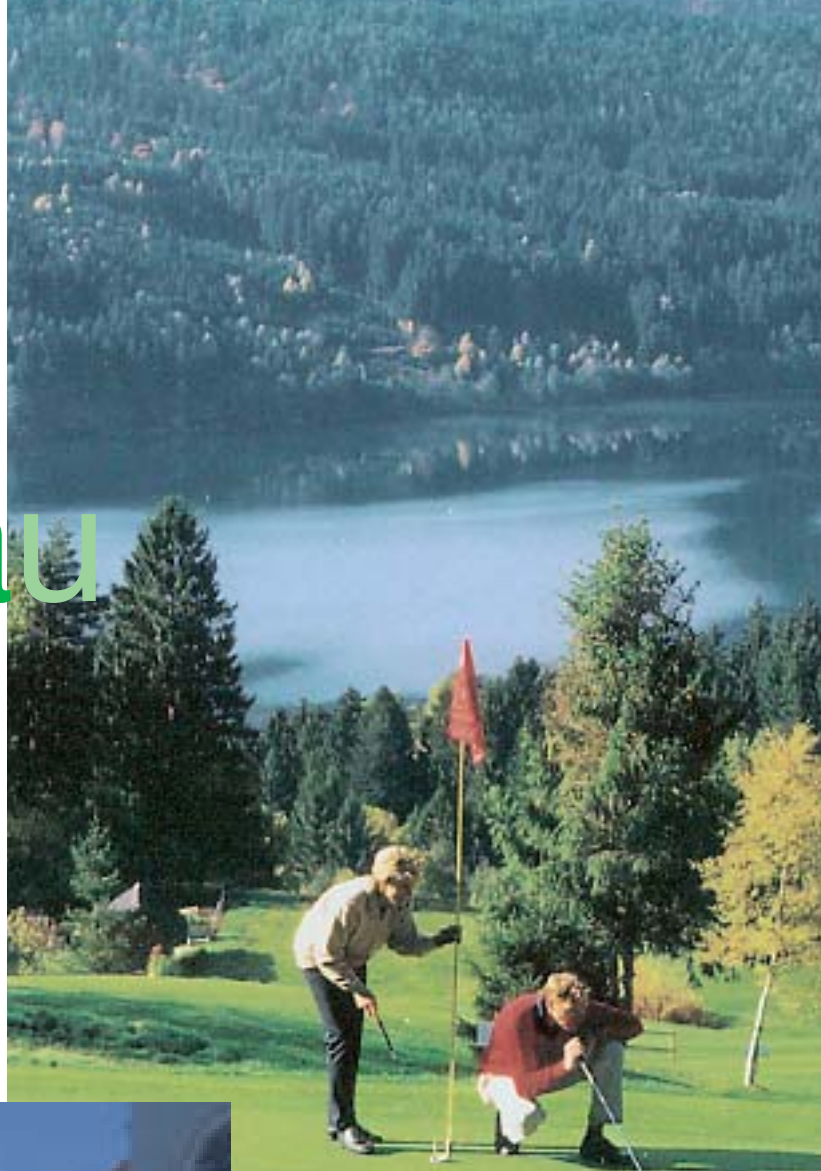
Ländliche Idylle



ezial nen-plateau

beheizten Swimmingpool, unter den Apfelbäumen im märchenhaften Obstgarten des 15.000 qm grossen Hotel-parks, in der Sonnenbar, im Vitalgarten oder im Pantha Rhei-Zentrum bei wechselnden Licht- und Entspannungsprogrammen aus. Der Sun Welly Life Cub und sein Team bieten zusätzliche Entspannung, angefangen von individuellen Bädern, Massagen, Beauty-Behandlungen über Cardio- und Fitnessstraining bis zu Bewegungs-

Ein Golfparadies



Früh übt sich...

und Aerobicprogrammen. Das ganze Urlaubs-jahr über bietet das Hotel interessante und günstige Pauschalangebote. Für unser „Gour-med“ – Golf-Turnier schnürt das „Hotel Schwarz“ für Sie ein Sonderpaket. Also dann: man sieht sich, in Tirol!

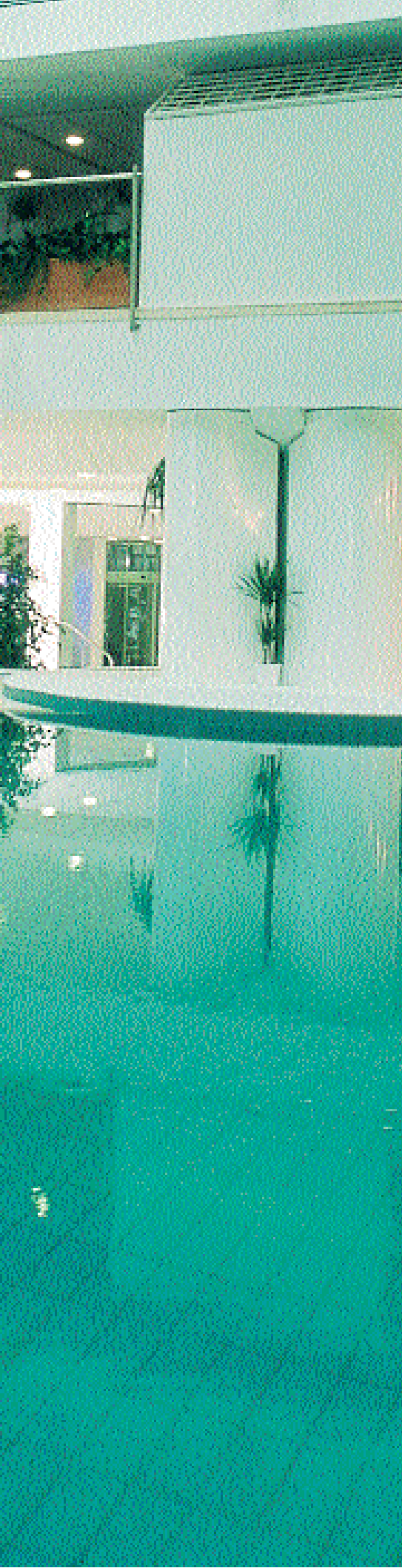
Buchungen und Informationen unter
Stichwort „**Gour-med Golf**“
Hotel Schwarz
Familie Pirktl
Tel.: 00 43 5264-52 12 0
Fax: 00 43 52 64-52 12 1
<http://www.schwarz.at>
A - 6414

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Gour-med 35



Neues aus Kur- und Heilbädern



Neues aus Kur- und Wellness Heilbädern Fitness/Health Gesundheit

Wellness und Wohlklang: Die Chiemgau Thermen und das 6. Internationale Musikfestival

Die herrliche oberbayerische Voralpenlandschaft zwischen Chiemsee und Simssee, die Chiemgau Thermen mit einer der stärksten Jod-Thermalsolequellen Europas und das 6. Internationale Musikfestival im Chiemgau auf Gut Immling – das sind die drei Trümpfe, die Bad Endorf in diesem Jahr für seine Besucher bereit hält. Unter dem Motto "Wellness und Wohlklang" hat der idyllische Chiemgauer Kur- und Urlaubsort für seine Gäste ein attraktives Urlaubsprogramm für Körper, Geist und Seele zusammengestellt.

Das 6. Internationale Musikfestival auf Gut Immling verspricht auch in diesem Jahr wieder Operngenuss der Extraklasse. Vom 6. Juli bis 4. August finden auf dem "grünen Hügel", nur wenige Kilometer von Bad Endorf entfernt, insgesamt 23 Veranstaltungen statt – Opern für Erwachsene und Kinder, Musical-Galas und musikalisch-kulinarische Matineen im Gastronomiezelt. Shakespeare-Stoffe rund um Liebe und Eifersucht werden zu Opern für alle Sinne, allen voran die Eigenproduktionen "Othello" von Giuseppe Verdi und "Die lustigen Weiber von Windsor" von Otto Nicolai.

Diese und auch weitere musikalische Highlights erklingen in einer Landschaft, die einfach jeden verzaubert, denn Bad Endorf ist umrahmt von Seen und Bergen und in den Chiemgau Thermen sprudelt mit einer der stärksten Jod-Thermalsolequellen Europas ein Naturschatz ersten Ranges. Wer also unvergessliche Kultur-

erlebnisse mit vielfältigen Wellness-Genüssen verbinden möchte, der ist in Bad Endorf bestens aufgehoben.

H.N.

Weitere Informationen unter:

Kurverwaltung Bad Endorf

Tel: 08053 7 3008-22

Fax: 08053 / 3008-30

www.bad-endorf.de

www.chiemgau-thermen.de

Begriff "Medizinische Wellness" wissenschaftlich definieren

Das prämierte Forschungsprojekt wolle Konzepte zur Integration von "Medizinischer Wellness" in die Angebotspalette Bad Füssings einarbeiten, sagte Volker Stöckmann, der den Preis für die Arbeitsgruppe Interreg entgegennahm. Eine medizinisch vertretbare Integration von Wellness-Komponenten in die klassischen Behandlungskonzepte Bad Füssings könne die medizinische Wirksamkeit der Therapien erhöhen und gleichzeitig zur Steigerung der Gästezahlen führen. Auch müsse der Begriff "Medizinische Wellness" endlich wissenschaftlich definiert werden.

Bad Füssings neuer Gemeinderat wird im Sommer darüber entscheiden, ob und wann mit der Umsetzung des preisgekrönten Studienprojekts begonnen wird.

H.N.

Weitere Informationen unter:

Kurverwaltung Bad Füssing

Rathausstraße 8

94066 Bad Füssing

<http://www.bad-fuessing.de>

Neues aus Kur- und Wellness Heilbädern Fitness/Health Gesundheit

Relaxen in fürstlichem Ambiente

Erholungs-Urlaub in fürstlichem Ambiente bieten die 33 Zimmer und Appartements des Schlosshotels Szidónia, 13 weitere Zimmer werden im ausgebauten Jagdhaus angeboten. Und wer will, kann sich vor historischer Kulisse sogar das Ja-Wort geben. Wohin man dafür reisen muss? Ins ungarische Róttökmuszaj in der Nähe der österreichischen Grenze, rund 30 Kilometer von Sopron entfernt. Wien ist nur 100 Kilometer entfernt. Die Wellness-Palette reicht von den „Anti-Stress-Tagen“ mit Ganzkörpermassage, Shiatsu Massagelehnstuhl, Teeverkostung sowie kostenfreier Nutzung von Sauna, Blütendampfbad und Erlebnisbad, dem Wochenprogramm „Fit und Vital“ bis hin zur „Szidónia Schönheitswoche“. Eine Eingangsuntersuchung, die Zusammenstellung des persönlichen Behandlungsprogramms und rund ein Dutzend Anwendungen gehören zu den Angeboten dazu. Das Schlosshotel bietet neben

dem weitläufigen Spa-Bereich mit Saunalandschaft, Pools, Sprudelbad und vielem mehr zwei Restaurants, Café, Weinstube und Billard-Zimmer sowie Ballsaal. Ein Golfplatz ist nur 20 Autominuten entfernt.

H.N.

Weitere Informationen unter:
Schlosshotel Szidónia
Ungarn
Telefon 0036/99/544-810
Fax 0036/99/380-013
www.szidonia.hu
E-Mail szidonia@axelero.hu

Wellness Stopover im Atlantik

Eine Flugunterbrechung, die gut tut
Island, die ganze Insel ist Wellness! Saubere Luft, unberührte Natur, natürliche warme Quellen und das unglaublich reine isländische Wasser. Icelandair ist die einzige Airline, die einen Wellness-Stopover auf dem Flug in die USA anbietet. D.h. die Reisenden haben die Möglichkeit bei der Zwischenlandung in Keflavík/Island eine Erholungspause 24 Stunden einzulegen und das ohne Flugmehrkosten. Damit wird der Flug in die USA zu einem richtigen Vergnügen. Der Passagier fliegt für gute 3 Stunden von Frankfurt nach Keflavík/Island. Nach der Ankunft dort geht es zum Bad in die „Blaue Lagune“, eine Quelle, die für ihre magischen Heilkräfte bekannt und beliebt ist. Die „Blaue Lagune“ wird schon nach nur 15 Minuten Fahrt vom Flughafen erreicht. Weiter geht es ins Icelandair Hotel Esja oder ins Radisson SAS Hotel Saga, wo erstklassige Fitnesscenter zur Verfügung stehen. Am Abend empfiehlt sich der Besuch eines der exklusiven Restaurants der isländischen Hauptstadt. Am nächsten Tag steht SPA pur auf dem Programm; die Thermalbäder Laugar-dalslaugin oder Vesturbæjarlaugin mit

Die „Blaue Lagune“



den berühmten isländischen heißen Töpfen draußen in der klaren Luft, sowie Dampfbädern. Am Nachmittag Weiterflug nach USA, wo die Reisenden nach nur ca. 5 Stunden, fit und ausgeruht, ankommen.

Für **Gour-med-Leser** haben wir etwas ganz besonderes: unter dem Stichwort **Gour-med** bekommen Sie auf Ihre Buchung bei der Icelandair einen Rabatt von **10%**, sofern ausreichend Plätze zur Verfügung stehen. Ein Rechtsanspruch besteht nicht.

Weitere Informationen unter:
Icelandair
Rossmarkt 10
60311 Frankfurt
Tel.: 069/ 29997614
Fax.: 069/ 290557
<http://www.icelandair.de>

Wellness

Leserbefragung und Gewinnspiel

Dr. Sakr und Frau Barbara freuen sich auf Ihren Gewinn

Als wir Sie, liebe Leser, im letzten Heft aufrufen, uns Ihre Meinung zu "Gour-med" mitzuteilen, waren wir eigentlich recht zuversichtlich über ein positives Echo. Sonst hätten wir uns ja nicht getraut. Dennoch hat uns das Ergebnis erstaunt. Zunächst einmal, was die rege Beteiligung anbetrifft. Experten der Werbebranche würden den so genannten Rücklauf, also die Antworten, als **"außerordentlich gut" (1,5%)** bezeichnen. Die zweite, interessante Beobachtung: **fast 95 % der Antworten kamen per FAX, unser Gerät stand zeitweilig nicht still.** Selbst kurz vor Redaktionsschluß zu diesem Heft trafen noch Antworten ein. Dafür zunächst einmal **unseren herzlichsten Dank**, vor allem aber für das Lob, das Sie uns bei der Beurteilung erteilt haben: **82 %** haben uns von 10 möglichen Zensuren die **Noten zwischen 1 und 3** erteilt, die **Hälfte davon** wiederum gab uns die **Note 2**. Gäbe es für uns eine Art Pisa-Studie, wir bräuchten uns nicht zu schämen.

Ähnlich positiv war die Beurteilung der Gestaltung von "Gour-med": **98,4 %** antworteten auf die Frage, ob **sie gefalle mit "Ja"**. Dennoch wollen wir uns nicht auf diesen Lorbeeren ausruhen. Deshalb werden Sie in den nächsten Heften einige gestalterische Veränderungen feststellen können - und diese hoffentlich auch als weitere Verbesserungen empfinden.

Zum Inhalt: wir waren bis zur Umfrage der Meinung, mit Reiseberichten nicht zu geizen. Doch siehe da: Dreiviertel aller Leser, die uns antworteten, wünschen sich noch mehr davon. Und von diesen wiederum sind **63 % an Insider-Tipps interessiert**. Das werden wir auf jeden Fall beherzigen. Natürlich gab



Das Luxus- Hotel
"Masseria San Domenico"
in Italien

es auch **Einzelwünsche**. Etwa: **Mehr Reiseinformationen aus Regionen der früheren DDR**. Das werden wir gerne aufgreifen.

Mit unserer **Life Style Rubrik** waren **91 %** der Rücklauf-Absender **zufrieden**. Grund genug für uns, in Zukunft auch die restlichen 9 % zufrieden zu stellen. Der **Wellness-Teil gefällt immerhin noch 83 %** derjenigen, die uns antworteten. Auch hier wollen wir uns steigern.

Woran es liegt, dass **"nur" 43 % unsere Restaurant/Hotel/Reise Tipps selber ausprobieren**, das mag viele Gründe haben: geographische oder zeitbedingte? Vielleicht werden wir das in einer weiteren Umfrage herauszufinden versuchen. Doch dass immerhin fast die Hälfte von Ihnen, die uns geantwortet haben, durch unsere Tipps neugierig wurden, freut uns doch sehr.

Und nun zu unseren Fragen nach den Fachinformationen der Rubriken **Ernährungsmedizin, Medizin News und Pharma News**: Erstaunliche **91 %** aller Antwortenden fanden diese **ausreichend**. Nur **17 %**



wünschten sich mehr. Und gaben - meist als Fachärzte - gleich einige Anregungen, die wir dankbar aufnehmen. Viele Leser werden von uns auch einen persönlichen Brief erhalten. Fazit: Wir von Verlag und Redaktion "Gour-med" sind mit dem Ergebnis der Umfrage sehr zufrieden, weil es uns zeigt, dass auch Sie zufrieden sind.

Ach ja, noch etwas: unsere Glücksfée hat als **Gewinnerin** aus allen Einsendungen **die Ehefrau von Dr. Abu Sakr, Frau Barbara Sakr**, aus Gescher in Westfalen ausgelost. Sie hat einen siebentägigen Aufenthalt mit Halbpension sowie An- und Abreise für zwei Personen in das italienische Luxushotel „Masseria San Domenico“ gewonnen. Und auch ihr Ehemann, Herr Dr. Abu Sakr, freut sich: Denn er begleitet seine Frau.

Nochmal  Dank für Ihre Unterstützung das komplette

Gour-med Team
und natürlich Ihr


Herausgeber

P.S:

Selbstverständlich stellen wir die Einzelauswertung der Leserbefragung auf Wunsch zur Verfügung. Die Auswertung wurde von einem Rechtsanwalt inhaltlich auf ihre Richtigkeit überprüft.

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Buch – Tipps

Kulinarische Kreationen



Heinz Beck, vielfach ausgezeichnet und gefeierter Chefkoch des Dachrestaurants „La Pergola“ im Cavalieri Hilton, Rom, verrät in seinem jüngsten Buch die Rezepte von 100 seiner eigenen kulinarischen Kreationen, bei deren Genuss Gourmets immer wieder ins Schwärmen geraten. Jedes verleitet zum Nachkochen, die Schwierigkeitsgrade sind unterschiedlich. Doch alle sind verständlich aufgebaut, und

Schritt für Schritt machen sie den Leser mit der Kunst von Heinz Beck vertraut. Kennern gilt sie als Musterbeispiel der europäischen Küche, mit französischen, deutschen und italienischen Einflüssen – ohne falschen oder überflüssigen Schnickschnack. Schon die Fotos der Gerichte vermitteln die Qualität und die Frische der Produkte, auf die der Starkoch soviel Wert legt.

Doch das allein schon von Format und Gewicht beeindruckende Buch, das als Titel lediglich den Namen des bekannten Autors trägt („nomen est omen“), zeigt nicht nur Fotos der Gerichte, sondern auch Beck in seiner Arbeitswelt: bei Besprechungen mit Mitarbeitern, am Herd und vor dem Hintergrund seines mittlerweile fast schon fast legendären Restaurant „La Pergola“. Dadurch gewinnt das Buch einen sehr persönlichen Charakter. Man lernt so auch den Menschen Heinz Beck kennen, der mit Hingabe, Spaß und bayrischem Temperament für seine Gäste kocht. Diese seine Freude am Kochen überträgt sich auch auf den Leser. Das Nachkochen eines jeden Gerichts gerät zu einem, um es poetisch auszudrücken, schöpferischen Akt. Lesen Sie dazu auch unseren Bericht auf den Seiten 42-43.

„Heinz Beck“

Biblitheca Culinaria

November 2001

ISBN 88-86174- 31-4

<http://www.heinzbeck.com>

Im Buchhandel oder direkt: info@heinzbeck.com

Spannung...

Mord auf einer Baumwollfarm

„Die Leute aus den Bergen und die Mexikaner kamen am selben Tag. Es war ein Mittwoch, Anfang September 1952. Die Cardinals waren gegenüber den Dodgers fünf Spiele im Rückstand, und die Saison dauerte nur noch drei Wochen. Es schien hoffnungslos. Die Baumwolle allerdings reichte meinem Vater bis zur Hüfte, mir über den Kopf, und vor dem Abendessen flüsterten er und mein Großvater Worte, die man nur selten hörte. Es könnte eine 'gute Ernte' werden.“

Der neue Grisham-Roman „Die Farm“ handelt von Luke Chandler, einem siebenjährigen Jungen, der auf einer Baumwollfarm in Arkansas aufwächst, Baseball über alles liebt und regelmäßig Briefe an seinen Onkel Ricky schreibt, der als Soldat in Korea kämpft. Doch im Sommer 1952 ändert sich die Welt von Luke auf dramatische Art und Weise. Er wird Zeuge eines Mordes.

Der Club Bertelsmann veröffentlicht „Die Farm“ exklusiv als Deutschlandpremiere.

John Grisham

Die Farm

z.Zt. nur über den Club

Bertelsmann erhältlich

2002



Der pure Genuss: Matjesvariationen

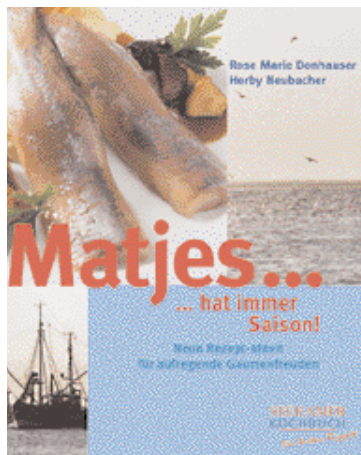
Matjes? Matjes!! Immer beliebter – und obendrein noch sehr gesund – hat Matjes in einigen Landstrichen geradezu Kultstatus. Allein in Deutschland werden jährlich 100 Millionen Matjesfilets verzehrt ...

Wer dabei nur an Pellkartoffeln oder den einfachen Genuss „von der Hand in den Mund“ denkt, wird hier eines Besseren belehrt: In diesem Kochbuch gibt es mehr als 60 neue Rezepte für aufregende Gaumenfreuden und überraschende Geschmackserlebnisse. Die Palette reicht von fangfrischem Fingerfood, Frische-Kicks mit Gemüse, Salaten oder Früchten über Matjesschlemmereien aus Pfanne und Wok, aus Ofen, Topf oder Grill.

Matjes hat immer Saison! Die erfahrenen Autoren garantieren Rose Marie Donhauser (Rezepte) absolvierte mehrere gastronomische Ausbildungen, unter anderem als Köchin im Hotel Hilton in München. Mit bisher mehr als 60 veröffentlichten Büchern zählt sie zu den erfolgreichsten deutschen Kochbuch-Autorinnen. Herby Neuba-

cher (Text) ist Journalist und arbeitete jahrelang für große deutsche Zeitschriften, bevor er zum Deutschen Fischbüro wechselte.

Rose Marie Donhauser
Herby Neubacher



Matjes hat immer Saison!
Sehamer Verlag
Euro 10,00
ISBN 3-934058-79-5

Food for feeling: Wahres Wohlbefinden von innen

Wer mit sich in Einklang lebt, aktiv ist, bewusst und zugleich lustvoll ißt, hat beste Chancen, schön und sexy

zu sein – sich einfach wohl zu fühlen. Beauty Food präsentiert alltagstaugliche Grundregeln sowie Rezepte, Tricks und Tipps, die die persönliche Ausstrahlung stärken. Aus den drei Kapiteln des Buches kann man nach persönlicher Zeitplanung auswählen: Wellness-Quickies: Die wenige Minuten dauernden – auch kulinarischen! – Entspannungspausen während eines hektischen Tages. Für sie sollte sich jeder Zeit nehmen. Beauty-Hours: So holt man sich in zwei bis drei Stunden den perfekten, lustvollen Miniurlaub, nachdem man sich wie neu geboren fühlt! Relax-Weekend: Das Kompaktprogramm für alle Sinnemits Tipps für die Schönheitspflege und richtige Ernährung. Die ansprechende Gestaltung des Buches weckt die Lust die vorgestellten Tipps auszuprobieren.



Bettina Huber (Herausgeberin)

Beauty Food – Kochen für Schönheit
und Wohlbefinden
Sehamer Verlag ISBN 3-934058-68

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: postmaster@gour-med.de

Inhaber: Klaus Lenser

Anzeigenvertrieb Nichtpharmafirmen:
Verlag

Anzeigenleitung: Tanja Bluhm
Anzeigenverwaltung: Tanja Bluhm

Erscheinungsort: 48165 Münster

Mitglied im Arbeitskreis LA-MED

Chefredakteur: Klaus Lenser
Stellv. Chefredakteur:
Cord Christian Troebst

Redaktion:

Dr. Andrea Dittrich, Yvonne Heistermann
(Wein), Barbara Kindinger,
Dr. Roland Kindinger, Dr. Hildegard
Naber (bis 10.06.02) Christina Nowojski
M.A., Ursula RobbeM.A., Anne Wantia.

Layout: Tanja Bluhm, Jutta Franke

Druck: VVA, Düsseldorf

Redaktionsbüros im Ausland:

Australien:
Jürgen Corleis
11 Gartfern Ave.
Abbotsford, NSW 2046
Australia
E-Mail: Corleis@dingoblue.net.au
Tel.: 0 06 12/47 57/18 73

USA:
Jürgen Lemke
jlemke2318@aol.com

Japan:
Edwin Karmiol
9-1-27-1001 Akasaka
Minato-ku
TOKYO 107 0052
Tel./Fax: 0 08 13/34 78 78 43
E-Mail: namikok@twics.com

Österreich:
Andrea Hinterseer,
Tel.: 00 43/6 62/62 82 48
bzw. Verlag

Bezugsgebühren:

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

Anzeigenvertrieb Pharmafirmen:

Franz Dahlheuser, Nielsen 3a, 3b und 4
Tel.: 0 89/93 45 19
bzw. Verlag

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 eingesandte 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.

LifeStyle

Gour-med



Wilson Lady-Set

Abschlag mit "HYPER"

Der bahnbrechende Erfolg des neuen Weltraum-Materials **Hyper Carbon** war bereits in der Tennis-Range von Wilson nicht zu übersehen. Nun hat der amerikanische Golfspezialist auch seine Fat Shaft-Technologie weiterentwickelt, indem er dies neue Material in die Schäfte einarbeitet. Aufgrund dieser verbesserten Schäfte und einem neugestalteten Kopf werden die "Fat Shaft HC"-Eisen zu extrem fehlerverzeihenden Schlägern mit einem riesigen Sweetspot. Speziell für Ladies bietet Wilson jetzt ein komplettes Set an. Ein hellbeiges Bag mit den darauf farblich abgestimmten Eisen, Hölzer, Wedges und Putter.

Im Fachhandel erhältlich

EINE GUTE (ALTE) IDEE IN NEUEM



PORSCHE AUF NEUEN WEGEN...

Die Neuauflage des "**Porsche Boxster**" von 1996 war nicht nur eine erfolgreiche Idee für Porsche, auch Porsche Fans sind davon begeistert. Die Neuauflage der Boxter-Reihe führt nicht nur zur Perfektionierung von Tech-

nik, Design und Ausstattung. Neues Design und natürlich mehr Sicherheit, insbesondere umweltfreundliches Verhalten durch weniger Kraftstoffverbrauch sind die herausragenden Merkmale der neuen "**Porsche Boxter-Reihe**".

EDLES AUS EDELSTAHL

Wer hat nicht schon davon geträumt, Gartenmöbel auch im Winter draußen stehen zu lassen?

Lizzy Heinen aus Waltrop fertigt und designed unvergängliche Möbel aus Edelstahl, in denen sich Komponenten wie Dauerhaftigkeit, Pflegeleichtigkeit mit geradliniger Eleganz verbinden.

Die ehemalige Kunst- und Mathematiklehrerin machte 1999 ihr Hobby zum Beruf. Seit ihrer Kindheit sind Bildhauerei und Porträtieren ihre große Leidenschaft. "Ich hatte keinen Platz für Gartenmöbel, die ich je nach Wetterlage rein- und raustragen musste - im übrigen auch keine Zeit und Lust, sie abdecken und pflegen zu müssen", so

Heinen, Mutter zweier inzwischen erwachsener Töchter.

Lizzy Heinen präsentiert ihr Designermöbiliar in den Ausstellungsräumen in der "Zeche Waltrop" und im Internet.

Auch Sonderanfertigungen sind durchaus möglich und teilweise bereits über diesen Weg produziert.

Das Mobiliar im Bau-



hausstil besticht durch seine schlichte Eleganz und geometrischen Formen. Neben der Langlebigkeit und Pflegeleichtigkeit finden selbst schwerste Möbel auf "unsichtbaren" Rollen den richtigen Platz. Ob im Garten oder als Blickfang im Entrée öffentlicher Gebäude. Schließlich...

Schönheit die
ewig hält
spricht für sich!!

Tanja Bluhm

Weitere Informationen bei:
L.Heinen Design
45731 Waltrop
Fon: 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



Sekundäre Pflanzenstoffe

Kleine Menge und großer Schutz – auf den Spuren faszinierender Stoffe

Brokkoli schützt vor Krebs, Rotwein vor Herzinfarkt und Kresse vor Infektionen - in den vergangenen Jahren überschlugen sich die Meldungen über die gesundheitsfördernden Wirkungen pflanzlicher Lebensmittel. Anfang der 90er Jahre zeigten amerikanische Wissenschaftler, dass Menschen, die viel Gemüse und Obst essen, seltener an Krebs erkranken. Ein neuer Forschungszweig entstand, und mehr und mehr wurden positive Wirkungen vielfältigster Art entdeckt. Inzwischen gibt es etwa 250 epidemiologische Studien, die den Zusammenhang zwischen Gemüse- und Obstverzehr und Krebsrisiko untersucht haben. Die wissenschaftlichen Arbeiten sind noch nicht abgeschlossen. Aber eines ist sicher: Je mehr Gemüse und Obst wir essen, desto mehr sinkt das Krebsrisiko sowie das Risiko für Herz-Kreislauf- bzw. Stoffwechsel-Erkrankungen.

Was sind sekundäre Pflanzenstoffe?

Unter diesem Begriff fassen Experten zahlreiche Verbindungen zusammen, die ausschließlich von Pflanzen aufgebaut werden. Sie kommen nur in geringen Konzentrationen vor und unterscheiden sich dadurch von den primären Pflanzenstoffen (Kohlenhydrate, Proteine und Fette). Sie dienen den Pflanzen u.a. als Abwehrstoffe gegen Krankheiten und Schädlinge, als Begleitstoffe der Photosynthese und als Farb- und Lockstoffe. Bisher sind etwa 30.000 unterschiedliche sekundäre Pflanzenstoffe bekannt, ihre tatsächliche Zahl wird weitaus höher geschätzt. Mit unserer Nahrung erhalten wir etwa 10.000 verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe.

Wie wirken sekundäre Pflanzenstoffe?

Erst seit einigen Jahren werden diese Stoffe systematisch untersucht. Vieles deutet darauf hin, dass sie unserem Körper helfen, gesund zu bleiben. So schützen bestimmte sekundäre Pflanzenstoffe vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs. Es gibt Hinweise darauf, dass sie im Stande sind, die Verwandlung einer gesunden Zelle in eine Krebszelle zu stoppen. Aber auch ganz andere gesundheitsfördernde Wirkungen wurden gefunden:

Manche sekundäre Pflanzenstoffe bekämpfen Bakterien, Viren und Pilze, andere wiederum senken den Cholesterinspiegel, wirken gegen Entzündungen, beeinflussen den Blutzuckerspiegel oder stärken die Immunabwehr des Körpers.



Übersicht: Die vielfältigen Schutzstoffe der Pflanzen

Stoffgruppe	Eigenschaften und Wirkung	Vorkommen
Carotinoide	- sorgen für das appetitliche und farbenfrohe Aussehen vieler Gemüse- und Obstsorten - schützen Haut und Gewebe des Menschen vor freien Radikalen	Möhren, Paprika, Aprikosen, Tomaten, Kürbis, dunkelgrünes Gemüse
Glucosinolate	- schützen Haut und Gewebe des Menschen vor freien Radikalen - wirken Krebs vorbeugend und schützen vor Infektionen durch Viren, Bakterien und Pilze	Kohlgemüse, Rettich, Kresse, Radieschen, Sauerkraut
Phytoöstrogene	- wirken ähnlich wie die weiblichen Sexualhormone, nur viel schwächer - schützen vor hormonabhängigen Krebsarten wie Brust-, Gebärmutter- und Prostatakrebs sowie vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen	Erbsen, Linsen, Bohnen, Getreide, Leinsamen
Phytosterine	- pflanzliche Fette, die im Aufbau dem Cholesterin ähneln, aber entgegengesetzt wirken - senken ungünstige Cholesterin-Blutspiegel, ohne die „guten“ HDL-Werte zu beeinflussen - schützen vor Dickdarmkrebs	Getreidekeime, Nüsse, kaltgepresste, nicht raffinierte Pflanzenöle, Sesam, Sonnenblumenkerne
Polyphenole	- hierzu gehören Phenolsäuren und Flavonoide - schützen vor Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, freien Radikalen, Infektionen, Entzündungen, Diabetes	- Flavonoide: Rotkohl, Radieschen, rote Zwiebeln, rote Salate, Auberginen, Kirschen, Äpfel, Pflaumen - Phenolsäuren: Erdbeeren, Walnüsse, Trauben
Protease-Inhibitoren	schützen vor Krebs, freien Radikalen, regulieren den Blutzucker und hemmen Entzündungen	Getreide, Kartoffeln, Erbsen, Linsen, Bohnen
Saponine	- führen beim Kochen in Wasser zur typischen Schaumbildung - wirken cholesterinsenkend, Krebs vorbeugend und entzündungshemmend	Erbsen, Bohnen, Linsen, Spargel, Spinat, rote Bete
Sulfide	- sorgen für das typische Aroma z. B. in Knoblauch und bekämpfen schädliche Bakterien, Viren und Pilze - unterstützen das Immunsystem, senken den Cholesterinspiegel, wirken antioxidativ und verbessern die Fließeigenschaft des Blutes.	Lauchgewächse wie Knoblauch, Zwiebel, Porree, Schnittlauch
Monoterpene	- erfreuen als Aromastoffe den Geruchs- und Geschmackssinn - schützen vor Krebs, Verdauungsstörungen, Infektionen durch Viren, Bakterien und Pilze	Gewürze wie Kümmel, Anis, Fenchel, Koriander, Basilikum

So profitieren wir von sekundären Pflanzenstoffen

Die gute Nachricht: Um optimal mit sekundären Pflanzenstoffen versorgt zu sein, braucht es weder eine spezielle „Diät“ noch einen monotonen Speiseplan. Ganz im Gegenteil! Eine abwechslungsreiche und schmackhafte Ernährung ist der richtige Weg: Im Wechsel der Jahreszeiten kann man genießen, was gerade Saison hat. Wer sich nach den Empfehlungen der Ernährungswissenschaft richtet, erhält nicht nur genügend Energie und lebensnotwendige Nährstoffe, sondern gleichzeitig auch ausreichend sekundäre Pflanzenstoffe.



ERNÄHRUNGSMEDIZIN AKTUELL

Konkret sieht eine ausgewogene Mischkost so aus:

- reichlich Gemüse und Obst (möglichst aus regionalem Anbau und der Jahreszeit entsprechend)
- viel Getreide und Getreideprodukte, die Hälfte davon als Vollkornprodukt
- ausreichend tierische Produkte (mageres Fleisch, Geflügel, Fisch, Milch und Milchprodukte, Eier)
- maßvoll bzw. wenig Süßigkeiten und Alkohol.

Übersicht: Das saisonale Angebot der heimischen Obst- und Gemüsesorten

Frühling	Sommer	Herbst	Winter
Rhabarber	Himbeeren	Pflaumen	Äpfel
Erdbeeren	Kirschen	Äpfel	Feldsalat
Spargel	Blattsalate	Birnen	Möhren
Spinat	Zucchini	Zwiebeln	Weißkohl
Kohlrabi	Tomaten	Chinakohl	Rotkohl
Radieschen	Salatgurken	grüne Bohnen	Rosenkohl
Rettich	Brokkoli	Lauch	Rote Bete
			Sellerie



Täglich 5 Portionen Gemüse und Obst

Die Gesundheitskampagne „5 am Tag“ wurde von Institutionen, Behörden, Verbänden und Unternehmen aus dem Gesundheits- und Ernährungsbereich ins Leben gerufen. Sie entstand in erster Linie auf Grund der Erkenntnisse über die sekundären Pflanzenstoffe. Diese in der Bundesrepublik bislang einzigartige Kampagne empfiehlt, jeden Tag fünf Portionen Gemüse und Obst über den Tag verteilt zu essen, insgesamt rund 600 Gramm. Optimal sind 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst. Das Angenehme daran: Es gibt keine Begrenzung nach oben. Je mehr Gemüse und Obst wir essen, desto besser. Denn diese Lebensmittel sind von Natur aus kalorienarm und schaden auch in großen Mengen nicht. Die Produktpalette ist riesig groß und vielfältig. Von A wie Apfel bis Z wie Zwiebel gibt es reichlich Auswahl. Neben frisch geerntetem Obst und Gemüse tragen Tiefkühlkost, Produkte aus Glas oder Dose, Trockenfrüchte sowie Frucht- und Gemüsesäfte ebenfalls dazu bei, „5 am Tag“ zu erreichen.

Übrigens: Regionale Saisonprodukte können zum natürlichen Reifezeitpunkt geerntet werden, da sie keine langen Transportwege zurücklegen müssen. Sie bieten deswegen nicht nur ein Plus an Geschmack und Vitaminen, sondern auch an sekundären Pflanzenstoffen.

ERNÄHRUNGSMEDIZIN AKTUELL

Übersicht: So leicht ist es, „5 am Tag“ (oder mehr) zu erreichen:

Frühstück:	Ein Apfel ins Müsli oder ein Glas Apfelsaft zum Brot
2. Frühstück:	Brot mit Radieschen, Gurkenscheiben, Tomate, Kohlrabistreifen ... oder Obst (z. B. eine Birne)
Mittagessen:	Frischer Salat aus der Region oder eine Portion Brokkoli zu Kartoffeln und Fleisch oder Fisch, zum Nachtisch Erdbeeren mit Joghurt
Am Nachmittag:	1 Glas Gemüsesaft oder 1 Karotte zum Knabbern oder Obst
Abendessen:	Brot mit Kräuterquark und Tomatensalat



5 am Tag - ganz griffig

Es bedarf weder einer Küchenwaage noch eines Riesenmagens, um „5 am Tag“ zu realisieren. Fünf Portionen Gemüse oder Obst lassen sich mit den Händen abmessen und bedeuten nicht, dass man ganze Schüsseln leer essen muss. Als Anhaltspunkt gilt: Eine Hand voll ist die richtige Menge für rohes, unzerkleinertes Gemüse und getrocknete Hülsenfrüchte wie Erbsen oder Linsen. Für Erdbeeren, Himbeeren oder Heidelbeeren und geputztes, zerkleinertes Gemüse gelten zwei Hände voll als Portion.



Tipps

- Eine Portion Obst oder Gemüse pur, als Milchmixgetränk, mit Kräuterdip oder vermischt mit Joghurt oder Kefir lässt sich gut zu Hause oder im Büro, zwischendurch oder als Nachtisch essen.
- Zu (fast) jeder Brotmahlzeit passt etwas Frisches, z. B. Gurken, Radieschen oder Birnen.
- Bei Gemüsemuffeln ist der Griff in die Trickkiste hilfreich: Gekochtes Gemüse zerkleinert oder püriert in Soßen, Suppen, Eintöpfen, einer Reispfanne oder Milchmixgetränken „verstecken“.
- Vor allem Kinder mögen appetitlich angerichtetes Gemüse. Gemüserohkost kann z. B. mit Ausstechformen lustig arrangiert werden.
- Wenn immer ein Obst- und Gemüseteller auf dem Tisch bereit steht, greift man automatisch häufiger zu.
- Der Stich Butter am Gemüse oder das Öl am Salat schmecken nicht nur gut, sondern helfen dem Körper, die fettlöslichen Vitamine aufzunehmen.

Einfach ungesättigte Fettsäuren

Einfach ungesättigte Fettsäuren (Monoensäuren) senken im Austausch gegen gesättigte Fettsäuren das Gesamt- und das LDL-Cholesterin, und zwar etwa in gleichem Ausmaß wie die mehrfach ungesättigten Fettsäuren (Polyensäuren) (3, 4, 16). Bei monoensäurereichen Kostformen kommt es jedoch zu keiner nennenswerten Senkung des protektiven HDL-Cholesterin, wie sie bei sehr polyensäurereicher Kost teilweise zu beobachten ist (3, 4, 16).

Darüber hinaus schützen Monoensäuren die LDL-Partikel vor oxidativen Veränderungen, welche nach aktuellen Erkenntnissen vermutlich eine wesentliche Rolle bei der Atherogenese spielen, während eine hohe Polyensäureaufnahme die LDL-Oxidation begünstigt (17, 18). Da zudem keine nachteiligen Wirkungen für die Monoensäuren bekannt sind (Tab. 2), wird heute empfohlen, 10–15% der Energie durch einfach ungesättigte Fettsäuren aufzunehmen (8).

Vorteile einfach ungesättigter Fettsäuren gegenüber mehrfach ungesättigten Fettsäuren

In den Mittelmeerländern werden im Durchschnitt sogar mehr als 15 Energieprozent durch Monoensäuren geliefert, die hauptsächlich dem Olivenöl entstammen. Zwar ist auch in einigen westlichen Ländern eine vergleichsweise hohe Zufuhr an einfach ungesättigten Fettsäuren zu beobachten, doch hier werden sie in erster Linie mit Lebensmitteln aufgenommen, die gleichzeitig reich an gesättigten Fettsäuren sind, vor allem tierischen Erzeugnissen. Hingegen ist in der mediterranen Kost die empfohlene relativ hohe Aufnahme an Monoensäuren mit niedriger Zufuhr gesättigter Fettsäuren

3. TEIL: MEDITERRANE ERNÄHRUNG UND IHRE BEDEUTUNG FÜR PRÄVENTION UND THERAPIE ERNÄHRUNGSBEDINGTER KRANKHEITEN

1. Vorteilhafte quantitative und qualitative Wirkungen auf Serumlipide: lipidsenkende Effekte vergleichbar den Polyensäuren
Schutz vor LDL-Oxidation
2. Vermindertes Risiko bei bestimmten Krebserkrankungen (vor allem Brustkrebs)
3. Überzeugende epidemiologische Nachweise für günstige Wirkungen (<—~ mediterrane Länder mit hoher Zufuhr an Monoensäuren und niedrigen Raten an koronarer Herzkrankheit und Krebs)
4. Keine nachteiligen Effekte(» Massenexperiment« Mittelmeer-länder: hohe Zufuhr an Monoensäuren und niedrige Raten auch an anderen ernährungs-abhängigen Erkrankungen)

verbunden.

Vitamine und Mineralstoffe

Die Fülle und Vielfalt der pflanzlichen Lebensmittel in der Mittelmeerkost stellt eine ausgezeichnete Quelle für die meisten Vitamine und Mineralstoffe dar. Milchprodukte, Geflügel und Fisch tragen außerdem zu einer ausreichenden Versorgung vor allem mit Kalzium, Eisen, Jod und Vit-amin B12 bei. Der hohe Vitamin- und Mineralstoffgehalt ist ein entscheidendes Kriterium für die Vollwertigkeit der mediterranen Ernährung.



Prof. Dr. Ursel Wahrburg lehrt Oecotrophologie an der Fachhochschule Münster.

Sekundäre Pflanzenstoffe

Pflanzliche Lebensmittel enthalten zahlreiche organische Substanzen, u. a. Flavonoide, Karotinoide, Phytosterine, Glukosinolate und Sulfide, die den Lebensmitteln Geruch, Geschmack und Farbe verleihen oder z. B. als Abwehrstoffe gegen Pflanzenkrankheiten fungieren. Seit einigen Jahren wird zunehmend die Bedeutung dieser sog. sekundären Pflanzenstoffe für die Gesundheit erkannt.

Der Mensch nimmt mit der Nahrung schätzungsweise 10000 verschiedene dieser Substanzen auf. Zwar haben diese bioaktiven Stoffe keine Nährstoffeigenschaften, sie üben aber antioxidative, antimikrobielle, antithrombotische, entzündungshemmende und antikanzerogene Wirkungen aus (19).

Vor allem Obst und Gemüse enthalten eine Fülle unterschiedlicher sekundärer Pflanzenstoffe. Zu den wichtigsten Vertretern gehören hier die Karotinoide, z. B. β -Karotin in Karotten, Aprikosen und dunkelgrünem Gemüse sowie Lycopin in Tomaten, die in erster Linie als Antioxidanzien wirksam sind.

Eine große Bedeutung kommt des Weiteren der Gruppe der Polyphenole zu, zu denen auch die weit verbreiteten Flavonoide (Farbstoffe im gelben oder

rot-violetten Farbspektrum) zählen. Ein Hauptvertreter der Flavonoide in der Nahrung ist das Quercetin, vor allem in Zwiebeln, Grünkohl, Äpfeln und Beeren. In den Mittelmeerländern trägt auch das Olivenöl zur reichlichen Aufnahme an Polyphenolen bei. Im Vordergrund steht auch bei den Polyphenolen und Flavonoiden ihre antioxidative Wirkung, die die Schutzwirkungen dieser Substanzen vor Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen bedingt.

Wenngleich bis heute noch nicht alle

bioaktiven Stoffe identifiziert und die Wirkungen erst weniger Substanzen ansatzweise erforscht sind, so wird doch bereits erkennbar, dass die zahlreichen protektiven Effekte nicht so sehr das Ergebnis einer hohen Aufnahme nur eines speziellen Pflanzenstoffes sind, sondern dass die teilweise unterschiedlichen Wirkungen verschiedener Substanzen sich addieren und erst dann sichtbar werden. Auch aus diesem Grunde wird eine reichliche Zufuhr unterschiedlicher pflanzlicher Erzeugnisse empfohlen, wie es in der mediterranen Kost gegeben ist.

Literatur:

3. Grundy SM, Denke MA. Dietary influences on Serum lipids and lipoproteins. J Lipid Res 1990; 31:1149–1172.

4. Mensink RP, Katan MB. Effect of dietary fatty acids on Serum lipids and lipoproteins: a meta-analysis. Arteriosclerosis Thromb 1992; 12: 911–919.

8. International Task Force for Prevention of Coronary Heart Disease. Coronary heart disease: reducing risk. Scientific background for primary and secondary prevention of coronary heart disease. A worldwide view. Nutr Metab Cardiovasc Dis 1998;8: 205–271.

16. Gardner CD, Kraemer HC. Monounsaturated versus polyunsaturated dietary fat and Serum lipids: a meta-analysis. Arterioscler Thromb Vasc Biol 1995; 15: 1917–1927.

17. Reaven P. The role of dietary fat in LDL oxidation and atherosclerosis. Nutr Metab Cardiovasc Dis 1996; 6: 57–64. 18. Reaven P, Witztum JL. Oxidized low density lipoproteins in atherogenesis: role of dietary modification.

Ann Rev Nutr 1996; 16: 51–71.

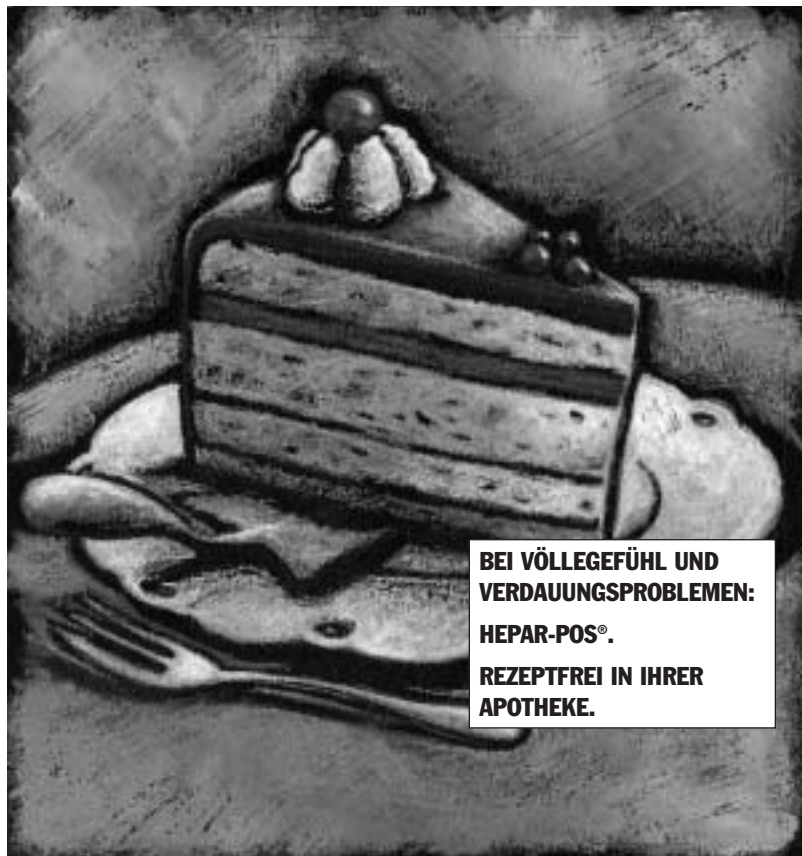
Prof. Dr. Ursel Wahrburg

In der nächsten Ausgabe wird dieser Beitrag fortgesetzt.

Quelle:

internist. prax. 41, 819–820

Hans Marseille Verlag GmbH München



**BEI VÖLLEGEFÜHL UND
VERDAUUNGSPROBLEMEN:**

HEPAR-POS®.

**REZEPTFREI IN IHRER
APOTHEKE.**

**Hochdosierter Arti-
schokenextrakt**

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>

Kinder und Übergewicht - ein Thema für sich!

Falsche Diätversuche und Abbrechen der Diättherapie schaden Kindern mehr als sie ihnen nutzen. Besser als rigorese Verbote und nicht auf den Alltag zugeschnittene Konzepte zur Gewichtsreduktion ist das schrittweise verändern der Ess- und Lebensgewohnheiten.

Die Kinderseele leidet, wenn der Diätversuch scheitert und die Motivation zur weiteren Diät sinkt. Um langfristig einen Sieg davon zutragen und die Kinder zum Durchhalten zu motivieren, ist es besser, dass sie zunächst lernen, ihr Gewicht zu halten und erst dann mit kleinen Veränderungen zu beginnen. Durch das langsame Umstellen der Ernährung, beispielsweise das Weglassen von kalorienreichen Speisen und



Mehr Obst und Gemüse
anstatt "Pommes" oder "Burger"

Getränken oder das gezielte Steigern der körperlichen Aktivität, lernen die Kinder den richtigen Umgang mit Essen und Trinken und auch dass Sport Spaß machen kann.

Doch nicht nur das Kind sondern die gesamte Familie oder Freunde sollten mit in das Programm einbezogen werden. Denn wenn das soziale Umfeld nicht mitspielt oder die Eltern bei der Ernährungsumstellung nicht mitarbeiten, ist die Therapie von vornherein zum Scheitern verurteilt.

Doch wann kann man bei Kindern von Übergewicht und Adipositas (Fettsucht) sprechen? Während bei den Erwachsenen der Body-Mass-Index (BMI = Körpergewicht in Kilogramm geteilt durch die Körpergröße in Quadratmetern) zur Beurteilung herangezogen wird, ist dies bei Kindern auf Grund der alters- und geschlechtsbedingten Veränderungen einfach unmöglich. Entsprechend der Leitlinien der Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter (AGA) soll für diese Gruppe neben dem Körpergewicht und der Körpergröße das Alter und Geschlecht berücksichtigt werden. Anhand einer großangelegten Studie wurden für die deutsche Jugend Referenzwerte für den BMI ermittelt, die durch Extrapolierung in den BMI der Erwachsenen münden. Als Grenzwerte für Übergewicht und Adipositas dienen das 90. und 97. alters- und geschlechtsspezifische Perzentil der ermittelten Daten.

so früh wie möglich erfolgen, da sich auch schon im Kindes- und Jugendalter Folgeerkrankungen manifestieren können, wie beispielsweise Schädigungen an der Wirbelsäule, Fettstoffwechselstörungen, Typ-2-Diabetes. Durch eine gezielte Therapie sind diese zum Teil behebbar.

Neben der Beurteilung des BMI in Abhängigkeit zur Perzentile, sollten daneben auch eine sorgfältige Familienanamnese sowie Blutdruck, Gesamtcholesterin, auch persönliche Eindrücke wie Besorgnis über das Gewicht und das Alter des Kindes/Jugendlichen berücksichtigt werden. Bei Kindern im Alter von zwei bis sechs Jahren, die schlanke Eltern haben und selbst übergewichtig oder adipös ohne Begleiterkrankungen sind, reicht schon eine Ernährungsberatung in Bezug auf gesunde und ausgewogene Ernährung aus, um das Gewicht konstant zu halten. Liegen Begleiterkrankungen vor, so muss auch hier schon das Gewicht reduziert werden.

Ziel der Therapie ist immer eine langfristige Gewichtsreduktion und deren Stabilisierung. Unter Einbeziehung des sozialen Umfeldes sollen die Betroffenen lernen mit Problemsituationen besser umzugehen und ihr Ess- und Bewegungsverhalten zu ändern.

K.L.

Die Behandlung einer Adipositas sollte

MCT - Das Fett, das nicht zu Übergewicht führt

MCT-Fette sind mittelkettige Triglyceride (middle/medium chain triglycerides = MCT). Sie können mittels eines speziellen Verfahrens aus Kokosfett und Palmkernöl, worin sie natürlicherweise vorkommen, gewonnen werden. Normale Nahrungsfette wie Margarine, Öl, Butter und andere tierische Fette enthalten fast ausschließlich langkettige Triglyceride (long chain triglycerides = LCT-Fette). Demzufolge kommen keine größeren Mengen MCT-Fette in der üblichen Ernährung vor.

Eine achtwöchige, an der Karls-Universität Prag durchgeführte Studie (2 x 4 Wochen, Cross-over, blind), an der 35 weibliche Probanden teilnahmen, ergab, dass beim Verzehr MCT-haltiger Lebensmittel im Vergleich zu LCT-haltigen mehr Kalorien zugeführt werden können, ohne dass es zur Gewichtssteigerung kommt. Zudem zeigte sich überraschenderweise, dass beim Austausch von LCT-Fetten durch MCT-Fette der Energiebedarf steigt. MCT-Fette sind demnach zur Vorbeugung von Übergewicht geeignet.

Es ist wahrscheinlich, dass der Einsatz von MCT-Fetten bei Übergewichtigen zu einer Gewichtsreduktion führt. Eine Gewichtsreduktion bei Übergewichtigen wird vor allem dann erreicht, wenn eine kohlenhydrat- und ballaststoffreiche Reduktionskost mit beispielsweise 1200 bis 1800 Kilokalorien durchgeführt wird.

Wenn die zugeführte Fettmenge insbesondere aus MCT-Fetten besteht,

kann der Effekt ausgenutzt und dadurch Kilokalorien eingespart werden. Bei den MCT-Probanden der Prager Studie war der Energiebedarf um täglich durchschnittlich 135 Kilokalorien gesteigert (hochgerechnet 49.275 Kilokalorien jährlich).

Dieser Spar-Effekt führt in einem Zeitraum von einem Jahr zu einer Gewichtsabnahme von rund sieben Kilogramm.

K.L.



Dünn ist „sexy und in“

Essstörungen gefährden Millionen junger Menschen in Deutschland

Dünn ist sexy und in und der Waschbrettbauch ist ultracool, diese Form des Lifestyles treibt viele Menschen, insbesondere junge Frauen zwischen 15 und 30, Jahren aber auch immer mehr junge Männer, in Essstörungen wie beispielsweise Magersucht. In Umfragen unter zehn bis elf Jahre alten Schülern in Bayern, die das TCE (Therapie-Centrum für Essstörungen) am Max Planck-Institut für Psychiatrie in München durchgeführt hat, gaben 49 Prozent der Mädchen und 36 Prozent der Jungen an, dünner sein zu wollen, und 33 Prozent von ihnen hatten schon einmal versucht abzunehmen.

Betroffen sind in der Regel außenreizabhängige junge Menschen, deren Schönheitsideal durch Musikvideos, Modells in Zeitschriften sowie Lifestylemagazine geprägt wird. Da aber kaum jemand den Körpermaßen gerecht wird, muß Fettgewebe ab- und Muskulatur aufgebaut werden. Zweiteres ist mühsam. Eine „Diät“ bringt eine Gewichtsabnahme und das ist in bestimmten Bevölkerungsgruppen „in“.

Ein Kreislauf aus Selbstbestätigung und Versagen beginnt, der in einer Essstörung endet. Die Magersucht beginnt oft mit einer „Diät“ oder dem neidvollen Blick auf Claudia Schiffer und die offensichtlich magersüchtige Kate M. Bei Menschen, deren Figur nicht dem angeblichen Ideal entspricht, entsteht eine Art Wahnvorstellung. Der Weg dahin endet in der Essstörung. Die ernährungsmedizinischen Berater der Institutshotline „Hilfe, ich bin zu dünn!“ stel-

len immer wieder fest, dass Betroffene, aber insbesondere Angehörige, den Weg zum Therapeuten meiden. Doch bei einer Essstörung ist eine Psychotherapie mit ernährungsmedizinischer Betreuung überlebensnotwendig. Vielen Magersüchtigen hilft nur noch eine künstliche Ernährung mit Trink- oder Sondennahrung, um zu überleben. Ernährungsmedizinische Maßnahmen und Beratungen müssen zeitgleich zur Psychotherapie erfolgen.

Die Chancen, von einer Essstörung geheilt zu werden, sind bei einem nicht zeitgerechten Eingreifen gering. Nur 25 Prozent der Essgestörten sind zwanzig Jahre nach Beginn der Krankheit geheilt, zwanzig Prozent sterben, teilweise an den Spätfolgen der Krankheit, teilweise durch Selbstmord. Mehr als fünfzig Prozent haben nach einer Therapie weiterhin Essstörungen oder leiden an einer anderen psychischen Krankheit.

In den USA gibt es die ersten Berichte über ein neues Phänomen, die Orthorexie. Orthorexie ist die Sucht nach gesundem Essen mit einem zwanghaften Verhalten. Mehr als 100.000 Personen, insbesondere Frauen zwischen fünfzehn und 30 Jahre sind magersüchtig.

Die Zahl der magersüchtigen Männer liegt bei fünf bis zehn Prozent - mit steigender Tendenz, denn auch junge Männer können so außenreizabhängig sein, dass Waschbrettbäuche a la Brad Pitt zur Magersucht führen. Aber zum Waschbrettbauch gehört mehr als körperliches Training. Nur bei einer „Diät“ verschwindet das Bauchfett und die

und der Waschbrettbauch ist „ultracool“

Muskulatur zeigt sich deutlich und diskotauglich. Problematisch ist, dass Männer die Fettgewebsreduktion als Erfolg werten und als Triumph wahrnehmen und so einer Essstörung immer näher kommen. Weder ein Waschbrett noch ein Waschbärbauch ist für Männer anstrebenswert oder natürlich. Nur das Extrem ist krankhaft. Das Körpergewicht lässt sich am einfachsten und besten mit dem Body-Mass-Index bewerten.

Berechnung: Ein Body-Mass-Index unter 17, wie ihn Modells in der Regel aufweisen, ist hochgradig gefährlich und kann mit dem Tode aber in jedem Falle mit schweren gesundheitlichen Schäden wie Osteoporose, Hauterkrankungen, Infektanfälligkeit, Nierenversagen und dem Ausbleiben der Monatsblutung (Amenorrhoe) enden. Bei einer Größe von 1,75 Metern darf also das Gewicht niemals unter 52 Kilogramm liegen.

Optimal wären bei Jugendlichen dieser Größe 60 bis 70 Kilogramm. Idealerweise liegt der BMI für die Altersgruppe von 19 bis 24 Jahre zwischen 19 und 24 und für 25 bis 34-Jährige zwischen 20 und 25. Erschreckend ist, dass sich immer jüngere Menschen immer mehr Gedanken um ihr Körpergewicht und ihre Figur machen.

Oft suchen schon 15jährige Mädchen den plastischen Chirurgen auf, der ihre Brust durch Vergrößerung auf Britney Spears Format bringen möchten und außerdem müsste natürlich auch noch Fett an den Hüften, Oberschenkel und am Bauch abgesaugt werden. Dünn heißt nicht schön, noch weniger bedeu-

tet dünn gesund. Ob dünn -dumm- heißt, ist fraglich!

Betroffenen und Angehörigen steht eine Hotline zum Thema „Hilfe, ich bin zu dünn!“ zur Verfügung. Dort geben ernährungsmedizinische Berater montags bis freitags in der Zeit von 9.30 bis 15.00 Uhr unter der Telefonnummer 0241-96 19 95 66 kostenlos Informationen und teilen Ansprechpartner oder Kliniken für Essstörungen mit.

K. L.



MEDIZIN NEWS

Rabeprazol Protonenpumpenhemmer

Rascher Wirkeintritt, rasche Symptombesserung

Protonenpumpenhemmer sind eine wesentliche Grundlage der Triple-Therapie bei der Eradikation des *Helicobacter pylori* und mit dafür verantwortlich, dass inzwischen Eradikationsraten von 85 bis 90 Prozent erzielt werden. Mindestens ebenso groß ist die Bedeutung dieser Wirkstoffgruppe bei der gastroösophagealen Refluxkrankheit (GERD). Protonenpumpen-Inhibitoren (PPI) können bei dieser Erkrankung wesentlich dazu beitragen, schwere Komplikationen des Reflux wie einen Barrett-Ösophagus oder ein ösophageales Adenokarzinom zu verhindern. Sie bewirken außerdem eine effektive Linderung der Symptomatik und hier insbesondere des quälenden Sodbrennens, unter dem 44 Prozent der Patienten mindestens einmal im Monat, 14 Prozent wöchentlich und sieben Prozent sogar täglich leiden.

PPIs - Unterschiede zwischen den Wirkstoffen

Die verschiedenen Vertreter innerhalb der Gruppe der PPIs unterschei-

den sich insbesondere im Hinblick auf die Geschwindigkeit, mit der sie die Säureproduktion im Magen unterdrücken. So zeichnen sich Protonenpumpenhemmer der zweiten Generation wie das Rabeprazol (Pariet®) durch einen gegenüber herkömmlichen Wirkstoffen besonders raschen Wirkeintritt aus: Schon nach Einnahme nur einer Tablette des Wirkstoffs wird eine effektive Säurekontrolle erwirkt, was eine rasche Beschwerdelinderung zur Folge hat.

Rabeprazol führt, das wurde in Studien klar dokumentiert, schon am ersten Einnahmetag zu einer stärkeren Säuresuppression als herkömmliche PPIs und das bei nur geringer interindividueller Variabilität. Es wurde beispielsweise gezeigt, dass Rabeprazol bereits nach der ersten Tabletteneinnahme eine Säuresuppression von 88 Prozent derjenigen im Steady State bewirkt, während bei Omeprazol zu diesem Zeitpunkt nur 42 Prozent Säurehemmung erreicht werden. Dies führt auch zu einer schnelleren Symptombildung unter Rabeprazol, wie klinische Studien bei Patienten mit säurebedingten Erkrankungen des oberen Gastrointestinaltraktes belegen. Es wurde ferner gezeigt, dass Rabepra-

zol bei der Heilung einer erosiven Ösophagitis mindestens ebenso gut wirksam ist wie andere PPIs.

Rabeprazol lindert auch schweres Sodbrennen schnell und zuverlässig

Das bestätigt nicht zuletzt eine erst jüngst veröffentlichte doppelblinde, randomisierte Vergleichsstudie von G. Holtmann et al., Essen, (Aliment Pharmacol. Ther., 2002, 16, 479-485) bei 251 Patienten mit endoskopisch gesicherter erosiver Ösophagitis. Vier Wochen lang wurden sie entweder mit einer Standarddosis von Rabeprazol (täglich 20 mg) oder einer hochdosierten Gabe von Omeprazol (täglich 40 mg) behandelt. Hauptfragestellung in der Studie war, inwieweit durch eine Standarddosierung von Rabeprazol im Vergleich zu hochdosiertem Omeprazol innerhalb von drei Tagen das Sodbrennen gemildert oder beseitigt wird. Sekundäre Endpunkte waren die Veränderung weiterer Symptome der Refluxkrankheit, die Heilungsraten sowie die Höhe des Antazidakonsums.

In beiden Gruppen wurde am vierten Behandlungstag eine gleichwertige Reduktion des Sodbrennens gesehen, obwohl sich in der Rabeprazol-Gruppe mehr Patienten mit schwerer Grunderkrankung befanden (22 Prozent mit GERD Grad III in der Rabeprazol-Gruppe im Vergleich zu 16,4 Prozent in der Omeprazol-



MEDIZIN NEWS

Gruppe). Trotzdem war zwischen den Gruppen im Hinblick auf das Sodbrennen insgesamt kein signifikanter Unterschied zu sehen.

Deutliche Überlegenheit von Rabeprazol in den ersten Behandlungstagen

Anders bei Patienten mit bei Studienbeginn schweren oder sehr schweren Beschwerden: Bei ihnen führte Rabeprazol in der ersten Behandlungswoche zu einem deutlich ausgeprägten Rückgang der Beschwerden sowohl bei Tag als auch bei Nacht. Unter Omeprazol nahm vor allem der Anteil der Patienten mit schwerem nächtlichem Sodbrennen langsamer ab und steigerte sich sogar initial von Tag 0 auf Tag 1 der Therapie.

Am dritten Behandlungstag ergab sich eine Überlegenheit von Rabeprazol: Nur 4,7 Prozent der Patienten gaben unter diesem PPI noch tägliches schweres Sodbrennen an gegenüber 10,3 Prozent unter Omeprazol. Während der Nacht klagten unter Rabeprazol noch 4,7 und unter Omeprazol noch 9,8 Prozent der Studienteilnehmer über starke Beschwerden.

In beiden Gruppen wurde ferner bei den meisten Patienten eine Heilung der Läsionen erwirkt. Der Unterschied zwischen den Therapiegruppen war statistisch nicht signifikant, wenngleich ein deutlicher Trend für

eine Überlegenheit von Rabeprazol bei *Helicobacter pylori* positiven Patienten bestand. Antazida wurden generell nur selten eingenommen. Beide Prüfsubstanzen wurden allgemein gut vertragen. Damit gilt als belegt, dass eine Standarddosierung von 20 mg Rabeprazol der hochdosierten Gabe von 40 mg Omeprazol mindestens ebenbürtig ist. Insbesondere Patienten mit einer schweren Grunderkrankung profitieren von Rabeprazol. Bestätigt wurde in der aktuellen Studie auch der schnellere Wirkeintritt des modernen PPI, der sich bei den Patienten in einer rascheren Reduktion des schweren Sodbrennens niederschlägt.

Groß angelegte Studie dokumentiert hervorragende Wirksamkeit

Die sehr gute klinische Wirksamkeit von Rabeprazol bei der Refluxkrankheit dokumentiert ferner eine groß angelegte offene Multicenterstudie unter Leitung von M. Robinson et al., Oklahoma City (Aliment Pharmacol. Ther., 2002, 16, 445-454). 2579 Patienten mit erosiver Ösophagitis wurden in der Untersuchung acht Wochen lang mit 20 mg Rabeprazol behandelt. Bereits am ersten Tag erlebten sie eine signifikante Besserung ihrer Beschwerden und zwar bezüglich des Sodbrennens bei Tag und bei Nacht, der Regurgitation und des Aufstossens.

64 Prozent der Studienteilnehmer gaben sogar eine komplette Befreiung vom Sodbrennen am Tage und

69,2 Prozent vom Sodbrennen in der Nacht an. Bis zum siebenten Behandlungstag stieg die Rate sogar auf 81,1 respektive 85,7 Prozent an. Besonders Patienten mit schweren bis sehr schweren Beschwerden profitierten schon vom ersten Tag an. So lag die mittlere Zeit bis zu einer effektiven Symptomlinderung in dieser Gruppe nur bei zwei Tagen.

Weitere Informationen unter:

Eisai GmbH
Tel.. 069/ 66585-0



MEDIZIN NEWS

“Kompendium der medizinischen Begutachtung”

Der von Prof. Dr. med. Paul, Prof. Dr. med. Ekkernkamp und Rechtsanwalt Peters herausgegebene Ratgeber ist ein hervorragender Leitfaden, um medizinische Sachverhalte schnell und juristisch einwandfrei darzustellen.

Das aus renommierten Medizinern und Juristen bestehende Autorenteam erläutert die rechtlichen Grundlagen der medizinischen Begutachtung. Außerdem geben sie Hinweise auf mögliche Probleme bei der Gutachten-erstellung aus juristischer Sicht.

Durch die klare und übersichtliche Strukturierung nach Körperregionen und Organen garantiert das Kompendium eine schnelle Übersicht über gutachterlich relevante Aspekte verschiedener Erkrankungen und Verletzungen. Merksätze, Tabellen und Checklisten geben einen knappen Überblick über die wichtigsten Gesichtspunkte medizinischer Gutachten.

Praxisbezogene Beispielfälle leiten bei der Gutachtenerstellung an. Durch den Aktualisierungsservice ist das Werk immer auf dem neuesten Stand der Sach- und Rechtslage.

Zu dem Kompendium gehört außerdem eine kostenlose CD-Rom mit sämtlichen Inhalten des Werks und zusätzlichen gerichtserprobten Gutachten.

Medizinische Sachverhalte juristisch darstellen



Spitta Verlag GmbH & Co. KG
Tel 07433 - 952-0



MEDIZIN NEWS

Erstes interaktives Lehrbuch zum Thema Hämophilie

Hämophilie-Experten bündeln Wissen auf multimedialer CD

Wie entsteht Hämophilie und wie wird Hämophilie vererbt? Welche Symptome und Diagnosemöglichkeiten gibt es? Wie sehen die aktuellen Therapieanforderungen aus? Dies beantwortet die erste interaktive CD-ROM „Hämophilie – ein interaktives Lehrbuch“ anschaulich anhand von leicht zu ladenden Audio-, Video- und Animationssequenzen. Damit steht Ärzten erstmals ein multimediales praxisnahes Lehr- und Informationsmedium zur Verfügung.

Das Lehrwerk umfasst die Darstellung von Pathogenese, Diagnostik und Therapie der Hämophilie. Dabei werden Laborparameter, Bewertungsscores und Befunde vorgestellt und auch rechtliche Rahmenbedingungen erläutert.

Farbige 2-D und 3-D Animationen illustrieren die genetischen Grundlagen der Erbkrankheit. In Filmsequenzen lassen sich Synthese und Abbau der Faktor-VIII-Moleküle sowie die Auswirkungen seines Mangels verfolgen. Ebenso plastisch wie verständlich sind die Darstellungen der menschlichen Blutstillung und des Gerinnungsnetzwerks. Am Beispiel des ersten in der Endformulierung albuminfreien Faktor-VIII-Substitutionspräparates ReFacto[®] von Wyeth werden zusätzlich der Herstellungsprozess und die Struktur eines rekombinanten Präparates zur Behandlung von Hämophilie-A-Patienten visualisiert und erläutert.

Filmsequenzen und Erfahrungsberich-

te von Patienten und Eltern hämophiliekranker Kinder runden das Werk ab. Demonstriert werden die Verabreichung von Faktorenpräparaten und die Heimselbstbehandlung. „Klassische Lehrbücher beschreiben komplizierte medizinische Sachverhalte oft nur unzureichend“, erklärt Hämophilie-Experte Dr. Mario von Depka, Medizinische Hochschule Hannover. Dies sei die Hauptmotivation gewesen, gemeinsam mit Frau Dr. Karin Kurnik, Haunersches Kinderspital in München, als wissenschaftliche Autoren die Entwicklung der CD-ROM „Hämophilie“ zu begleiten.

Das neue Standardwerk „Hämophilie – ein interaktives Lehrbuch“ erscheint im

Thieme-Verlag und ist seit Dezember 2001 im Buchhandel erhältlich. Ergänzungsmodule zum Basiswerk z. B. „Orthopädie in der Hämophilie-therapie“ sind in Vorbereitung.

Weitere Informationen unter:

Wyeth Pharma GmbH
Tel.: 0251/ 204-2415

Phytotherapie bei gastrointestinalen Beschwerden zum Thema Hämophilie

Magen-Darm-Erkrankungen gehören zu den häufigsten Krankheitsbildern in der internistischen Praxis, wobei die Patienten über eine Fülle konstanter oder wechselnder Symptome wie Schmerzen, Völlegefühl, Übelkeit und Appetitlosigkeit klagen.

Trotz Fortschritten in der Diagnostik finden sich in der Praxis die typischen, unspezifischen Magenbeschwerden

(gastrointestinale Spasmen, Riezmagen) die man nach Ausschluss organischer Ursachen – zumal hier auch psychosomatische Faktoren eine Rolle spielen – unter dem Begriff „funktionelle Oberbauchbeschwerden“ zusammenfassen kann. Eine bekannte Komplikation gastrointestinaler Störungen ist das Roemheld-Syndrom bzw. Der gastrokardiale Sympomenkomplex.



MEDIZIN NEWS

Phytotherapie bei gastrointestinalen Beschwerden

Aufgrund eines geblähten Magens oder Darms erfolgt eine Herzirritation, was zu teilweise schweren funktionellen Herz-Kreislauf-Beschwerden führt.

Zur Behandlung von Magenenerkrankungen haben sich seit Jahrhunderten Phytopharmaka bewährt, die oft Bestandteil klassischer Magenpräparate sind. Der erfahrene Praktiker kann und will auch heute auf viele dieser Produkte nicht verzichten, zumal sie neben dem therapeutischen Erfolg durch geringe Nebenwirkungen überzeugen. Bei Gastritol® „Dr. Klein“ handelt es sich beispielsweise um ein Kombinationspräparat, das sich aus Kamille (*Chamonilla*), Süßholz (*Liquiritae radix*), Gänsefingerkraut (*Herba Anserinae*), Wertmut (*Herba Absinthii*), Benediktenkraut (*Cardui benedicti*), Engelwurz (*Angelicae radix*) und Johanniskraut (*Hypericum perforatum*) zusammensetzt.

Besonders das Süßholz und die Kamille enthalten Wirkstoffe, die im Bereich des Magens entzündungshemmend und krampfmindernd wirken. Sie regen die Heilung von Schleimhautentzündungen an und verbessern die Durchblutung der Magen-schleimhaut.

Eine ausgeprägte krampf- und schmerzlindernde Wirkung im Magen-Darmbereich entfaltet auch *Potentilla anserina*. Generell verbessern Bitterstoffdrogen – hier als Kombination der *Amara aromatica* Wermut, Benediktenkraut und Engelwurz – die Zirkulation im Abdominalbereich, haben blähungstreibende Eigenschaften und eine spasmolytische/karminative Wirkung im Magen.

Praxistudie bestätigt Therapieerfolge

Die positiven Erfahrungen mit Gastritol® bei der Therapie von Gastritiden, unspezifischen Magenbeschwerden und bei Roemheld-Syndrom wurde durch eine offen durchgeführte Praxistudie* mit 76 Patienten (37 Männer, 39 Frauen) bestätigt.

Nach durchgeführter Anamnese und einer ausführlichen klinischen Untersuchung konnten sämtliche Patienten wie vorgesehen behandelt werden, ohne dass ein Abbruch infolge von Nebenwirkungen oder Unverträglichkeiten erforderlich gewesen wäre. Die mittlere Behandlungsdauer betrug bei der Gastritis und bei unspezifischen Magenbeschwerden etwa acht Wochen, beim Roemheld-Syndrom knapp zehn Wochen. Die Dosierung lag entsprechend den Erfahrungen zunächst bei dreimal 30 Tropfen pro Tag. Bei gutem Ansprechen erfolgte meist eine Reduzierung auf dreimal 20 Tropfen.

Ergebnisse bei Gastritits

Von den 34 Fällen klagten die Patienten vor Therapiebeginn über krampfartige Schmerzen, Sodbrennen, Übelkeit und Völlegefühl. Sehr häufig waren auch Druckschmerz, Dauerschmerz und Appetitlosigkeit, Erbrechen, sowie Aufstoßen vorhanden. Bereits nach 14 Tagen zeigte sich ein sehr deutlicher Rückgang der Beschwerdeintensitäten (gemittelte Symptomscores), der sich im weiteren Therapieverlauf weiter fortsetzte. Bei Therapieabschluss waren fünf der insgesamt zehn Symptome – sämtliche Schmerzformen, Schweißausbrüche und Appetitlosigkeit – über-

haupt nicht mehr vorhanden. Bei vier Parametern zeigten sich nur noch gelegentlich leichte Beschwerden (Besserung zwischen 93 und 98 %), nur Sodbrennen hatte sich nicht in völlig überzeugender Weise gebessert.

Ergebnisse bei unspezifischen Magenbeschwerden

Die Aufnahmesymptome waren hier krampfartige Schmerzen, Dauer- und Druckschmerz sowie Sodbrennen, Übelkeit, Völlegefühl und Appetitlosigkeit. Weniger häufig fanden sich bei den insgesamt 23 Patienten Aufstoßen, Erbrechen und Schweißausbrüche.

Auch hier hatten sich nach 2 Wochen bereits alle Symptome wesentlich gebessert. Nach Therapieabschluss bestanden zwei Beschwerdesymptome überhaupt nicht mehr und die übrigen waren weitestgehend verschwunden. Nach Behandlungsende traten gelegentlich noch Schmerzsymptome mit geringer Intensität auf (Besserung nach Symptomscores um 94 %). Wie im Fall der Gastritis wurde in mehreren Fällen von leichtem Sodbrennen und bei einigen Patienten von leichtem Völlegefühl berichtet.

Ergebnisse beim Roemheld-Syndrom

Trotz des relativ klaren pathophysiologischen Situation stellt das Roemheld-Syndrom ein therapeutisch nicht einfach zugängliches Krankheitsbild dar. Um so bemerkenswerter sind daher die Ergebnisse, die bei den 19 Studienteilnehmern mit der Phytotherapie erzielt wurden. Vor Beginn zeigten sich Meteorismus, Völlegefühl und Aufsto-



MEDIZIN NEWS

Ben als vorherrschende Symptome. Sehr oft wurden Schweißausbrüche, krampfartige Schmerzen, pektanginöse Beschwerden und etwas seltener Appetitlosigkeit und Übelkeit angegeben. Sieht man beim Roemheld-Syndrom Meteorismus und Völlegefühl (inkl. dem Aufstoßen) als kausale Symptome an und betrachtet die übrigen Beschwerden als Sekundärsymptomatik, ergibt sich folgende Interpretation der Studienergebnisse: Sowohl Meteorismus als auch Völlegefühl verminderten sich durchschnittlich um die Hälfte. Die Sekundärsymptomatik reduzierte sich unverhältnismäßig stärker und war nach Therapieabschluss nicht mehr vorhanden. Nur die Appetitlosigkeit bestand noch sehr geringfügig (Besserung um 93 %) und die pektanginösen Beschwerden zeigten eine Besserung um 92 %. Da die bei-

den erwähnten Leitsymptome – Meteorismus und Völlegefühl – im Therapieverlauf einen stetigen Rückgang zeigten, können bei einer längeren Behandlung noch günstigere Ergebnisse erwartet werden.

Fazit

Die Ergebnisse zeigen, dass Gastriol® mit ausgezeichnetem Erfolg bei Gastritiden und unspezifischen Magenbeschwerden einsetzbar ist. Auch beim nicht unproblematisch zu behandelnden Roemheld-Syndrom erwies sich das pflanzliche Kombinationspräparat als wirksam, da bei etwa der Hälfte aller Fälle ein guter, bei anderen zumindest ein mäßiger Erfolg zu verzeichnen war. Als therapeutische Vorteile von Gastriol® sind unter anderem der analgeti-

sche, spasmolytische und antiphlogistische Effekt zu nennen, ohne dass hierdurch der günstige Einfluss auf Meteorismen und Völlegefühl unterschätzt werden sollte. (mk)

*) G. Garanin, Magenkrankungen, ZFA, 62. Jahrgang, Heft 6, 184-186, 1986.

Verfasser:
Michael Klückmann

Individuelle Reisemedizin und Kundenberatung per Mausklick zum Thema Hämophilie

Computergestützte Kundenberatung ist im Kommen - und kinderleicht. Mit den beiden Softwareprogrammen "mosquito" und "scripto", zwei kostenlosen Serviceleistungen für Apotheker von der ct-Arzneimittel GmbH, lassen sich individuelle Fragen rund um Reisemedizin oder allgemeine Gesundheitsthemen schnell und individuell zusammenstellen und mit dem eigenen Apothekenlogo ausdrucken.

Maßgeschneiderte Impfplanung

Eine reisemedizinische Beratung im Vorfeld des Urlaubs bietet Ferntouristen den besten Schutz gegen schwere Infektionen während oder nach der langersehnten Traumreise. Wertvolle Unterstützung liefert dabei die Soft-

ware "mosquito", die Informationen zu 230 Reiseländern enthält. Seine ganz besondere Stärke zeigt "mosquito" bei der individuellen Impfplanung. Anhand von Reiseziel und Reisezeit errechnet das Programm die noch erforderlichen Impfungen inklusive der Impftermine. Mehr noch: Auch auf notwendige Auffrischungen nach der Reise oder eventuelle Unverträglichkeiten weist die "intelligente" Software von ct-Arzneimittel hin.

Kompetenz aus der Apotheke

"scripto" enthält eine Fülle von medizinischen Informationen und Fachartikeln zu den verschiedensten Bereichen - von einer Krankheitskunde und Medikamentenübersicht über Patien-

tenmerkblätter bis hin zu Diätplänen und krankengymnastischen Tipps. Die Fachartikel-Bibliothek ist individuell erweiterbar.

Beide Programme eignen sich für Windows 95B aufwärts (mindestens 30 MB Festplattenspeicher). Regelmäßige Updates per Internet oder CD-ROM sorgen für Aktualität.

Für "mosquito" und "scripto" entstehen keine Anschaffungskosten und die Programme können 30 Tagen kostenlos getestet werden. Erst danach fallen monatlich 6,20 Euro (mosquito) bzw. 5 Euro (scripto) zzgl. MwSt. für Dauernutzung, Softwarepflege, Updates, Hotline, Versandkosten und kostenfreies Kunden-Infomaterial an.

Weitere Informationen unter:
ct-Arzneimittel GmbH
Tel.: 030 / 40 90 08-20



PHARMA NEWS

Expertengespräch und Verleihung des Iberogast®-Forschungspreises im Rahmen der 56. Tagung der Deut-

schen Gesellschaft für Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten mit Sektion für Gastroenterologische Endoskopie am 14. September 2001 in Münster.

Wertewandel in der Gastroenterologie -

Phytotherapeutika auf dem Vormarsch

Erstmals zum Jahr 2000 stiftete die Firma Steigerwald Arzneimittelwerk GmbH den Iberogast®-Forschungspreis, der von einer unabhängigen Jury aus Wissenschaftlern und Klinikern im Rahmen der 56. Tagung der Deutschen Gesellschaft für Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten in Münster verliehen wurde. Die Auszeichnung wurde für eine Arbeit von Dr. H. Gerhardt, Mannheim, für die Erforschung wirksamer Phytopharmaka in der Gastroenterologie und die erfolgreiche Umsetzung individueller Therapieerfahrungen in eine kontrollierte und nach den Richtlinien der "evidence-based" Medizin validierte Studie zum Einsatz von Boswellia-serrata-Extrakten bei aktivem Morbus Crohn vergeben.

Die Phytotherapie bietet gerade in der heutigen Zeit, in welcher die Wirksamkeit eines Arzneimittels nur noch in Kombination mit einem nebenwirkungsarmen Profil und einer guten Verträglichkeit das entscheidende Qualitätskriterium ist, effiziente, wirtschaftliche Alternativen wie am Beispiel Iberogast® gezeigt werden kann. Die Iberis amara-Phytokombination wird seit über 40 Jahren ohne bekannte Neben- und Wechselwirkungen oder Kontraindikationen erfolgreich bei funktionellen Magen- und Darmerkrankungen eingesetzt und erfüllt heute die Kriterien der "Evidence-based" Medizin.

Im Nebel der jüngsten Arzneimittel-

Diskussionen um Lipobay und Viagra wurde eines nicht nur der allgemeinen Öffentlichkeit, sondern auch Wissenschaftlern und Klinikern gleichermaßen evident: Ein Wertewandel vollzieht sich offensichtlich in der Beurteilung von Arzneimitteln. Stand ehemals eine effiziente Wirkung im Mittelpunkt des pharmakotherapeutischen Geschehens, so wird diese heute als unabdingbar vorausgesetzt und die Arzneimittelsicherheit daneben als entscheidende Kriterien für eine Risiko-Nutzen-Abwägung in den Vordergrund gerückt.

Phytopharmaka haben damit auch in der Gastroenterologie einen neuen Stellenwert erlangt. Um diesen Wandel politisch und finanziell zu unterstützen, wurde im Rahmen der 56. Tagung der Deutschen Gesellschaft für Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten erstmals der Iberogast®-Forschungspreis verliehen. Zielsetzung des Preises ist die therapiebezogene Förderung wissenschaftlicher Arbeiten, die der Erforschung pharmakotherapeutischer pflanzlicher Vielstoffgemische auf den Gastrointestinaltrakt dienen und eine Umsetzung wissenschaftlicher Grundlagen in rational begründete, methodisch einwandfreie therapeutische Konsequenzen nachziehen.

Die unabhängige Jury aus Wissenschaftlern und Klinikern begründete die diesjährige Vergabe des Preises an

Dr. H. Gerhardt, Mannheim, für die Arbeit "Therapeutischer Nutzen des Boswellia-serrata-Extrakts H15 bei aktivem Morbus Crohn" mit der vollständigen Erfüllung aller Ausschreibungskriterien. Ferner sind phytotherapeutische Aspekte und Prinzipien eingehalten worden, die auch für den wissenschaftlichen und klinischen Erfolg von Iberogast® verantwortlich waren, so Prof Dr. R. Saller, Zürich, Vorsitzender der Jury.

Phytotherapeutika - von der individuellen Therapieerfahrung zu "evidence-based"

Aber auch bei Iberogast® wurden zunächst die Erfahrungen aus individuellen Therapieversuchen in der Praxis erfasst und im Laufe der Zeit in "evidence-based", placebo-kontrollierten Studien an großen Patientenzahlen verifiziert.

Das in der prämierten Arbeit von Gerhardt verwendete Weihrauch-Präparat (H15, Boswellia-Säure), ist diesbezüglich ein vergleichbares Phytopharmakon, erklärte Saller weiter. Auch hier wurden die Erfahrungen aus der Praxis, von seit 1993 gesammelten Einzelfallberichten mit dem Boswellia-serrata-Extrakt H15 bei aktivem Morbus Crohn, in wissenschaftliche Studien umgesetzt, validiert und verifiziert. Die Extrakte aus dem Harz des indischen Weihrauchbaumes zeigten sich in vitro



PHARMA NEWS

als spezifische Inhibitoren der 5-Lipoxygenase, des Schlüsselenzyms der Leukotriensynthese.

Iberis amara — ein unverzichtbarer Bestandteil von Iberogast®

Iberis amara (bittere Schleifenblume), die wichtigste Wirkkomponente von Iberogast® hat sich aufgrund ihres pharmakologischen Wirkprofils als einzigartige pflanzliche Substanz für den Einsatz bei Reizmagen und Reizdarm bewährt. Der Frischpflanzenauszug aus Iberis amara enthält Senfölglykoside und Flavonoide, die für die tonisierenden und motilitätsfördernden Eigenschaften verantwortlich sind. Iberogast® ist das einzige Magen-Darm-Präparat, in dem Iberis amara enthalten ist.

Erweiterte Wirksamkeit durch Iberis amara

Durch die Kombination von Iberis amara mit Angelikawurzel, Kamillenblüten, Kümmel, Mariendistel Früchten, Melissenblättern, Pfefferminzblättern, Schöllkraut und Süßholzwurzel wirkt das Kombinationspräparat zusätzlich noch krampflösend, antiphlogistisch und arniinativ, erläuterte Prof. J. Reichling, Heidelberg, Jury-Mitglied der Iberogast® Forschungspreis-Kommission. Iberogast® besitzt damit ein breites Wirkspektrum, das alle Symptome von Reizmagen und Reizdarm erfasst.

Überlappende Symptomatik bei funktionellen Magen-Darmerkrankungen erfordert breites Wirkspektrum

Das Erscheinungsbild funktioneller gastroenterologischer Beschwerden ist vielfältig und reicht von Oberbauchschmerzen, Völlegefühl, vorzeitigem Sättigungsgefühl und Meteorismus bis zu häufig wechselnder Stuhlkonsistenz, Obstipation und Diarrhöe. Eine ähnliche Symptomatik von Reizmagen und Reizdarm ist dabei oftmals zu beobachten, eine Unterscheidung der entsprechenden Symptome bisweilen schwierig oder unmöglich. Das Wirkspektrum der angewandten Medikation bei funktionellen gastroenterologischen Beschwerden muss daher breit angelegt sein und sollte in der Indikation beide Symptomenkomplexe erfassen, wie dies bei Iberogast® der Fall ist.

In der Wirkung von Iberogast® vereinigt sich der spasmolytische Effekt der Drogenauszüge mit der tonisierenden Wirkung des Frischpflanzenextraktes von Iberis amara. Iberogast® moduliert über seinen dualen Wirkmechanismus die Magen- und Darmtätigkeit und wirkt bei allen maßgeblichen Symptomen funktioneller gastroenterologischer Erkrankungen, auch bei säurebedingten Beschwerden, erklärte Prof. J. Rösch, Jury-Mitglied der Iberogast®-Forschungspreis-Kommission in seiner Festrede anlässlich der Iberogast® Forschungspreis Verleihung in Münster.

Bei 50 bis 60 Prozent der Patienten

werden diese durch nachweisbare gastroenterologische Motilitätsstörungen und eine gesteigerte Schmerzwahrnehmung auf Dehnungsreize verursacht, erläuterte Rösch weiter. Eine erhöhte Magensäurekonzentration ist in diesem Zusammenhang nach Meinung des Experten zu vernachlässigen.

Bei funktionellen Magen- und Darmerkrankungen ist eine erhöhte Magensäureproduktion oftmals nur Ausdruck einer gestörten Motilität. Dementsprechend sind die Mittel der Wahl motilitätsfördernde Wirkstoffe; säureantagonisierende Therapieprinzipien, Antazida, H₂-Rezeptorantagonisten oder Protonenpumpeninhibitoren treten dabei zunächst in den Hintergrund.

Iberogast® wirkt bei Reizmagen gleich stark und gleich schnell wie Metoclopramid und Cisaprid

Zwischen 1980 und heute wurde eine Vielzahl klinischer Studien nach internationalem Standard mit großen Patientenzahlen durchgeführt, die Iberogast® gegen Placebo oder andere Substanzen wie z. B. Metoclopramid oder Cisaprid getestet haben. Dabei konnte belegt werden, dass Iberogast® gleich stark und gleich schnell wie Metoclopramid oder Cisaprid wirkt.

Der überzeugendste und aktuellste Beleg hierfür sind die Ergebnisse einer unter Leitung von Rösch durchgeführten multizentrischen und doppelblinden Vergleichsstudie Iberogast® (dreimal 20 Tropfen / d) versus Cisaprid (dreimal 10 mg / d) beim Reizmagen.



PHARMA NEWS

Insgesamt 183 Patienten wurden in diese mit Double-dummy-Technik angelegte Studie aufgenommen. Die Studiendauer betrug vier Wochen. Die Nachbeobachtungsphase erstreckte sich über sechs Monate. Signifikante Wirkunterschiede zwischen der Iberis amara — Kombination und Cisaprid waren nicht festzustellen.

Schonende Therapie gastrointestinaler Störungen bei Kindern

Einen besonderen Stellenwert haben auch die Erfahrungsberichte von Iberogast® bei über 40.000 Kindern, da das pharmakologische Nebenwirkungsspektrum einer Therapie in der Pädiatrie unter strengerem Kriterien beurteilt werden muss. Auch hier wurde die Wirksamkeit von 88 % aller Ärzte als sehr gut und gut beurteilt, Interaktionen sind nicht aufgetreten, Gegenanzeigen konnten ebenfalls nicht gestellt werden. Der Umgang mit sogenannten prokinetischen Standardtherapeutika muss insbesondere in der Kinderheilkunde eher zurückhaltend sein, da z. B. extrapyramidale Nebenwirkungen (athetotische Dyskinesien) von Metoclopramid oder Domperidon immer wieder zum Therapieabbruch oder aber zu stationären Klinikaufenthalten geführt haben.

Iberogast® enthält als einziges gastroenterologisches pflanzliches Arzneimittel Iberis amara und ist nach der derzeitigen Datenlage das einzige Arzneimittel, das in beiden Indikationen (Reizmagen und Reizdarm) angreift. Bis heute sind bei millionenfacher Anwendung weder Neben- noch Wechselwirkungen oder Kontraindikationen bekannt geworden. Daher ist Iberogast® bei gleicher Wirksamkeit in der Therapie funktioneller Magen- und Darmerkrankungen synthetischen Prokinetika überlegen.

62 Gour-med

Erfolgreiche Therapie von funktionellen Magen-Darm- Erkrankungen in der Hausarztpraxis nebenwirkungsfrei möglich

Die Behandlungsprinzipien der Phytotherapie bei Iberogast® bieten einen ausgewogenen Ansatz und ermöglichen eine erfolgreiche Modulation der gestörten Magen-Darm-Motilität, erläuterte Dr. M. Adler, Siegen; Jury-Mitglied der Forschungspreis – Kommission. Obwohl Iberogast® seit über 40 Jahren bei vielen Millionen Patienten erfolgreich eingesetzt wurde, sind bis heute weder Nebenwirkungen, noch Wechselwirkungen und Gegenanzeigen bekannt.

Bei den chemisch definierten Prokinetika muss hingegen bei vergleichbarer Wirkstärke immer wieder mit Nebenwirkungen, Wechselwirkungen und Gegenanzeigen gerechnet werden. So sind unter Cisaprid Herzrhythmusstörungen mit Todesfolge aufgetreten, weshalb Cisaprid in vielen Ländern nicht mehr eingesetzt werden darf. Bei der Therapie mit Metoclopramid und Domperidon ist besondere Vorsicht geboten, da die Einsatzmöglichkeiten aufgrund der vielen Nebenwirkungen, Wechselwirkungen und Gegenanzeigen eingeschränkt sind.

Iberogast® spart Kosten und ist uneingeschränkt GKV-verordnungsfähig.

Dr. Adler hob hervor, dass die Thera-

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

pie von Reizmagen- und Reizdarmsyndrom mit dem wissenschaftlich anerkannten Phytotherapeutikum Iberogast® aufgrund des breiten Wirkungsspektrums, der fehlenden Nebenwirkungen und der guten Compliance ausgesprochen wirtschaftlich ist. Gerade das einzigartig breite Wirkungsspektrum gewährleistet, dass Iberogast® sowohl bei atonischen und spastischen Symptomen von Reizmagen und Reizdarm wirkt, ebenso wie bei Symptomen, die durch ein zu viel an Magensäure zustande kommen. Statt mehrerer chemisch-synthetischer Präparate benötigt man mit Iberogast® nur ein einziges kostengünstiges Medikament.

Da Iberogast® nach den derzeit gültigen Arzneimittelrichtlinien auch uneingeschränkt GKV-verordnungsfähig ist, hat Iberogast® in der Praxis von Adler die chemisch definierten Prokinetika fast vollständig verdrängt.

Weitere Information unter:
Steigerwald Arzneimittelwerk GmbH
Telefon: 0 6151/33050

Adipositas und ihre Folgen:

Übergewicht – die Volkskrankheit Nr. 1

In beängstigendem Ausmaß leiden weltweit Menschen an Übergewicht. Und es werden immer mehr. Nicht jedes Pfund über dem Normalgewicht macht krank. Übergewicht und insbesondere Fettsucht (Adipositas) aber sind eine tickende Zeitbombe. Wenn diese Entwicklung nicht aufgehalten werden kann, kommt auf die Gesundheitssysteme eine riesige Kostenexplosion zu.



PHARMA NEWS

Übergewicht: Ursache für Diabetes, Bluthochdruck, Herzinfarkt

Bereits jetzt entfallen in Deutschland sechs bis sieben Prozent der Gesundheitsausgaben, das sind rund 18 Milliarden Euro, auf die Behandlung von Krankheiten, die auf starkes Übergewicht zurückzuführen sind. Angesichts dieser Sachlage ist es unverständlich, dass in Deutschland Übergewicht immer noch nicht als Krankheit anerkannt wird und die Krankenkassen die Behandlung nicht bezahlen. Die vom Gesundheitsministerium veröffentlichten Daten über ernährungsbedingte Krankheiten führen nur Folgekrankheiten der Adipositas auf, nicht aber Adipositas selbst. Doch Übergewicht ist eine ernst zu nehmende Krankheit, die unbehandelt zu gefährlichen Begleit- und Folgekrankheiten führen kann. Ein enormes Risiko für die Gesundheit stellt dabei das sogenannte metabolische Syndrom dar. Davon sprechen Mediziner, wenn Zuckerkrankheit, Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte und starkes Übergewicht zusammen-

treffen. Für die Betroffenen bedeutet die Diagnose „metabolisches Syndrom“ ein deutlich erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Atherosklerose. Durch eine Gewichtsreduktion werden Zuckerkrankheit, Fettstoffwechselstörungen und Bluthochdruck entscheidend gebessert und das Risiko, einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall zu bekommen, verringert.

Rund 25 Prozent aller Bundesbürger, d. h. ca. 20 bis 25 Millionen Menschen leiden am metabolischen Syndrom. Ursache dafür ist das Zusammentreffen von erblicher Veranlagung und Umweltfaktoren, die mit unserem Lebensstil zusammenhängen: fettreiche Ernährung, wenig Bewegung, Nikotin, Alkohol und Stress. Studien belegen, dass eine Gewichtsabnahme die entscheidende Maßnahme ist, die alle beim metabolischen Syndrom vorhandenen Erkrankungen bessert, wenn nicht sogar das metabolische Syndrom beseitigt.

Übergewicht – woran liegt's?

Viele Faktoren tragen dazu bei, dass

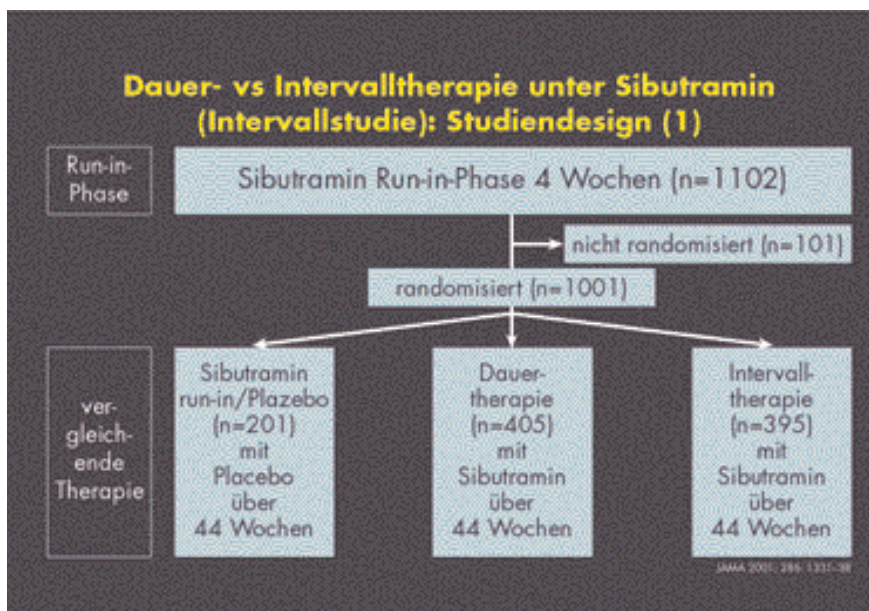
Übergewicht entsteht: erbliche Disposition, ein Stoffwechsel, der auf Sparflamme läuft, zu wenig Bewegung, zu viel Stress – um nur einige zu nennen. Mit dem Alter sinkt auch der Kalorienbedarf des Körpers. Obwohl nicht mehr gegessen wird, steigt das Körpergewicht ständig an. Trotzdem ist Übergewicht kein Schicksal.

Erfolgreich abnehmen braucht Zeit

Mit einer Blitzaktion in sechs Monaten 30 kg abnehmen – das ist auch unter großen Entbehrungen kaum zu schaffen und zudem ungesund. Realistische Ziele dagegen bewahren vor Frustration und Misserfolgen. Erfolgreiche Gewichtsabnahme heißt in erster Linie auch, dass das neue Gewicht gehalten wird. Crash-Diäten versprechen oft eine phantastische Wirkung in aller kürzester Zeit. Der „Erfolg“ solcher Methoden beruht darauf, dass viel Wasser aus dem Körper ausgeschwemmt wird, was sich auf der Waage natürlich rasch bemerkbar macht. Auch Muskelgewebe wird abgebaut. Nur: An den Fettpölsterchen ändert sich kaum etwas. Wird nach der strapaziösen Abnahmekur wieder genauso gegessen wie zuvor, sind die verlorenen Pfunde schnell wieder drauf. Oft sogar noch mehr als vor der Diät. Der frustrierende Jojo-Effekt hat zugeschlagen.

So helfen Medikamente

Neben einer Umstellung der Ernährung und mehr Bewegung kann die Gewichtsabnahme durch eine medikamentöse Therapie sinnvoll ergänzt werden. Mittel der Wahl sind dabei Medikamente, die dort wirken, wo der Hunger entsteht. Botenstoffe im Gehirn sind dafür verantwortlich, ob man sich satt oder hungrig fühlt. Der Reductil®-Wirkstoff Sibutramin lässt die Botenstoffe, die die Information





PHARMA NEWS

„satt“ transportieren, länger wirken. Auf diese Weise sorgt das Medikament dafür, dass man sich schon nach

kleineren Portionen satt fühlt. Reductil® verstärkt aber nicht nur das Sättigungsgefühl, sondern regt zusätzlich

den Stoffwechsel an, sodass mehr Kalorien verbrannt werden. Und das mit nur einer Kapsel täglich.

Intervallstudie: Studiendesign (2)

- Multizentrischer, doppelblinder, plazebokontrollierter und randomisierter Parallelgruppenvergleich
- Ziel: Vergleich der Wirksamkeit zweier Therapieregime mit 15 mg Sibutramin:
 - Dauertherapie vs. Intervalltherapie [2 mal 6 Wochen Plazebo]
 - Plazebothherapie vs. Dauertherapie
 - Plazebothherapie vs. Intervalltherapie
- Untersuchung über 48 Wochen bei adipösen Patienten mit einem BMI ≥ 30 und ≤ 40 kg/m²

JAMA 2005; 293: 1321–35

Für eine optimale Wirkung sollte die Einnahme mindestens über sechs Monate erfolgen. Aus Angst vor Nebenwirkungen wehren sich viele dagegen, jeden Tag ein Medikament einnehmen zu müssen. Doch auch hier gibt es positive Neuerungen wie z. B. die Intervalltherapie. Auf sechs Monate mit dem Medikament folgt eine ebenso lange Pause ohne Medikament. Sollte das Gewicht in Abhängigkeit von Lebensumständen und Essgewohnheiten im Laufe der Zeit wieder ansteigen, kann mit Reductil® entgegengesteuert werden. Häufig reicht dann eine Monatskur. Und das bei gleicher Wirksamkeit und Verträglichkeit.

Weitere Informationen:
Alfred Wirth, Bad Rothenfelde

Atorvastatin (Sortis®) bei Typ-2-Diabetikern:

Wirksamkeit im Vergleich zu anderen Statinen bereits in der Anfangsdosis signifikant besser.

Da Diabetiker ein deutlich erhöhtes Koronarrisiko im Vergleich zu Nicht-Diabetikern haben, ist die Senkung erhöhter Lipidwerte bei dieser Patientengruppe essentieller Bestandteil wichtiger Therapieleitlinien.

So empfiehlt beispielsweise die American Diabetes Association (ADA) für Diabetiker mit bereits vorhandenen Makroangiopathien einen LDL-Cholesterinwert von 100 mg/dl (2,6 mmol/l).

Auch in den neuesten Richtlinien des National Cholesterol Education Programs (NCEP III), die zu Beginn des letzten Jahres publiziert wurden, wird ein Diabetes mellitus einer manifesten KHK gleichgesetzt und ein LDL-Wert von maximal 100 mg/dl (2,6 mmol/l) empfohlen. Um diese ehrgeizigen Zielwerte zu erreichen, ist eine effektive und hochwirksame Medikation erforderlich. In einer offenen, multizentrischen, randomisierten Vergleichsstudie* wurde über einen Zeitraum von 24 Wochen bei insgesamt 409 Patienten mit Diabetes mellitus Typ 2 und Hyperlipidämie die Wirkung von Atorvastatin (n = 84),

Simvastatin (n = 78), Pravastatin (n = 81) und Lovastatin (n = 80) gegen Plazebo (n = 86) geprüft. Die Patienten erhielten Atorvastatin bzw. Simvastatin in einer Tagesdosis von jeweils 10 mg, Pravastatin und Lovastatin wurden in einer Dosis von jeweils 20 mg/Tag verabreicht. Die Eingangskriterien der Studie waren neben einem manifesten Typ-2-Diabetes ein LDL-Cholesterinwert von über 160 mg/dl und Triglyzeride bis maximal 400 mg/dl. Ausgeschlossen wurden Typ-1-Diabetiker, Patienten mit Leberdysfunktionen oder primärer Schilddrüsenunterfunktion, Patienten mit einem Body Mass Index (BMI) über 32 kg/m² oder nicht ausreichend eingestellter Hypertonie, Patienten mit Herzinfarkt, Koronar-Angioplastie, Bypass und manifester KHK sowie bekannter Überempfindlichkeit gegenüber Statinen. Die Patientencharakteristika hinsichtlich Geschlechtsverteilung, Alter, BMI, HbA1c, Diabetesdauer, Blutglukose, Insulin und Fibrinogen waren in allen Gruppen zu Beginn der Studie vergleichbar.

Bei den Lipid- und Lipoprotein-Ausgangs-

werten bestanden zum Zeitpunkt der Randomisierung ebenfalls keine signifikanten Unterschiede zwischen den Gruppen.

Die Mittelwerte lagen für Gesamtcholesterin zwischen 257 und 274 mg/dl und für LDL-Cholesterin zwischen 199 und 218 mg/dl. Die Triglyzeride lagen im Bereich von 265 bis 301 mg/dl und HDL-Cholesterin bei 39 bis 44 mg/dl. In der eingesetzten Dosis von 10 mg/Tag war die unter Atorvastatin nach 24 Wochen erreichte Senkung des primären Zielparameters LDL-Cholesterin mit 37 % signifikant größer als unter Simvastatin (-26 % / p < 0,05), Pravastatin (-23 % / p < 0,01) und Lovastatin (-21 % / p < 0,01).

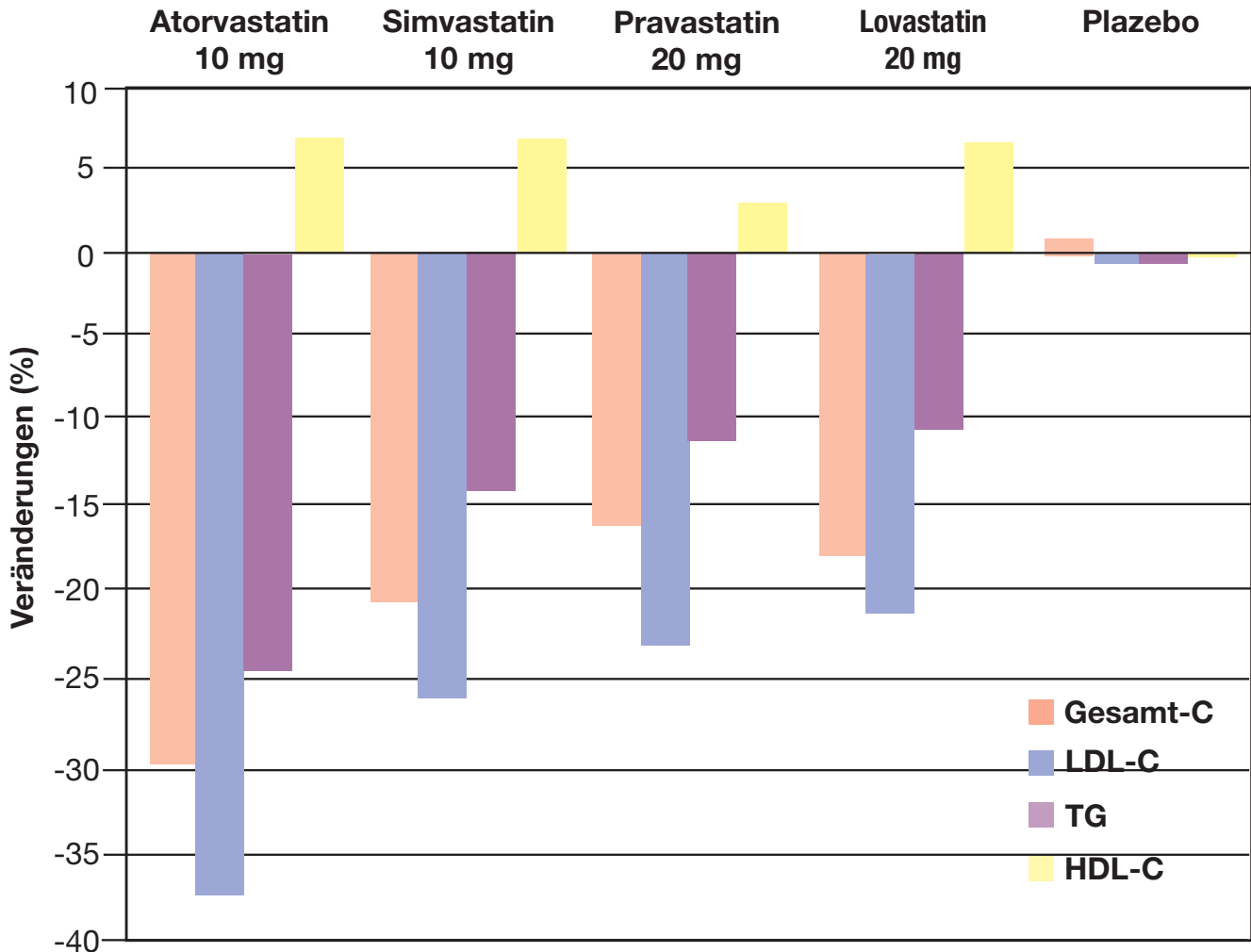
Auch Gesamtcholesterin und die Triglyzeride wurden durch Atorvastatin um 29 bzw. 24 % signifikant stärker reduziert als unter den Vergleichssubstanzen. Die Wirkung auf HDL-Cholesterin war unter Atorvastatin, Simvastatin und Lovastatin mit einem Anstieg von 7,1 bis 7,4 % etwa gleich, unter Pravastatin wurde HDL-Cholesterin signifikant geringer um 3,2 % erhöht.



PHARMA NEWS

**Wirkung von Artovastatin auf Lipide und Lipoproteine
im Vergleich zu anderen CSE-Hemmern bei Patienten mit Diabetes mellitus Typ 2**

Veränderung der Zielparameter nach 24 Wochen



Quelle: Gentile, S., et al., Diabetes, Obesity and Metabolism 2000; 2: 355-362

Grafik: RKC

Unter keiner der geprüften Substanzen kam es zu einer signifikanten Veränderung der Fibrinogenspiegel, die zu Beginn der Untersuchung bei 286 bis 292 mg/dl lagen.

Die Anzahl der beobachteten Nebenwirkungen war gering (3,4 %). Sie lag in den Statingruppen bei jeweils 2 bzw. 3 Fällen und war mit der Plazebo-Gruppe (2 Fälle) vergleichbar.

Am häufigsten wurden Bauchschmerzen (1,5 %) und Diarrhöe (0,5 %) sowie Schwindel (0,5 %) genannt, Serum-Transaminasen und CPK waren in keinem Fall dauerhaft erhöht, Myopathien wurden nicht beobachtet.

In dieser Untersuchung wurde die in

zahlreichen Studien geprüfte Effektivität von Atorvastatin (Sortis®) auch für Patienten mit Typ-2-Diabetes bestätigt. Erwartungsgemäß und in Übereinstimmung mit mehreren anderen Studien konnte mit Atorvastatin bereits in der empfohlenen Eingangsdosis von 10 mg/Tag Gesamtcholesterin und LDL-Cholesterin deutlich und statistisch signifikant stärker reduziert werden als mit Simvastatin, Pravastatin und Lovastatin.

Dabei ist von besonderem Interesse, dass auch die Triglyzeride, die bei Diabetikern häufig erhöht sind, unter Atorvastatin deutlich stärker gesenkt werden konnten als unter den anderen

Prüfsubstanzen.

Nach den vorliegenden Ergebnissen sind Statine – insbesondere Atorvastatin – wirksame Substanzen, um auch bei Diabetikern, die ein besonders hohes kardiovaskuläres Risiko haben, pathologisch veränderte Lipidkonstellationen zu verbessern.

Gentile, S., et al., Diabetes, Obesity and Metabolism 2000 ; 2 : 355-362

Kontakt und weitere Informationen

*Dr. Erich Rüth / Dr. Romy Koop
Telefon: 06732-91730*

Operation gelungen... als Reha-Patient *verloren*



Cord C. Troebst

Den Namen der großen REHA-Klinik hoch im Norden der Republik wollen wir hier nicht verraten. Vielleicht kommen Sie, lieber Gour-med Leser, ja selber darauf. Oder einer Ihrer Patienten, der schon einmal das zweifelhafte Vergnü-



gen hatte, in dieser Klinik wieder laufen lernen zu müssen. Frau XY und fast alle ihre Mitpatienten, die sie im Rollstuhl- und Krückenalltag kennen lernte, fühlten sich während ihres Aufenthalts jedenfalls an den Satz erinnert: "Alles funktioniert, keiner weiß Bescheid". Eine Patientin wollte gleich am dritten Tag nach ihrer Aufnahme "aus dieser Fabrik" abreisen.

Doch machen wir's chronologisch. Also: bei entsprechender Voranmeldung dürfen Ehepartner im Zimmer des Rekonvaleszenten übernachten. Bei Frau XY ist für ihren Mann zunächst, trotz Voranmeldung, kein Bettzeug da. Die Schwester: "Mal sehen, wo ich welches finde." Um 22 Uhr wird es gebracht.

Endoprothese-Patientin Frau XY darf ihre operierte (linke) Hüfte die ersten drei Wochen nur mit 30 kg belasten. Das rechte Bein (es muß ebenfalls eine Hüft-Prothese erhalten) ist jedoch zusätzlich durch einen Kindheitsunfall zwei cm verkürzt und schmerzt durch die zusätzliche Belastung im Hüftbereich sehr. Dies alles hat die Patientin im Aufnahmeformular rechtzeitig mitgeteilt. Sie hat deshalb, wie von der REHA-Klinik als Dienstleistung angeboten wird, auch vermerkt, dass sie anfangs Hilfe beim Anziehen und ebenso - wie angeboten - den (Rollstuhl)-Abholdienst nut-

zen möchte, denn zu Fahrstuhl und Physiotherapie sind es 50 m, und mehr als 150 m zum Schwimmbad.

Die Patientenunterlagen sind zunächst nicht auffindbar, ebenso wie später bei einer Zimmernachbarin. Auch der Therapieplan findet sich erst nach längerer Suche. Den Plan für die zweite Woche gibt es erst auf Anfrage, als alle Mitpatienten ihn schon haben. Es stellt sich heraus, dass er im falschen Brieffach lag.

Wegen der Ostertage ist die erste Physiotherapie für Dienstagmorgen angesetzt, den 5.ten Tag nach Aufnahme der Patientin XY. Sie soll "im Wartezimmer" Platz nehmen. Nach einer halben Stunde erfährt sie, dass dies das



Wartezimmer für die Gruppentherapie. Das für die Einzeltherapie-Patienten liegt "um die Ecke". Dort heißt es dann: "Kommen Sie morgen wieder, Ihr Termin ist jetzt vorbei."

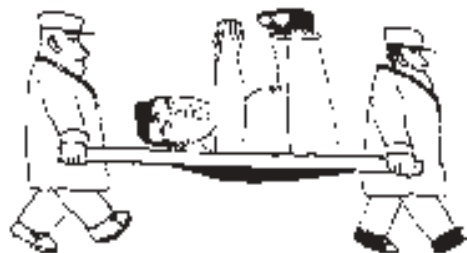
Völlig erschöpft erreicht die Patientin ihr Zimmer. Der nächste Termin - das Bewegungsbad - ist bereits anberaumt, wird also verpasst. Auch Mitpatienten klagen: viele Termine liegen zu eng beieinander. Ein anberaumtes Arztgespräch überschneidet sich mit einer Therapiestunde, also lässt man letztere ausfallen. Deshalb am nächsten Morgen um 8 Uhr: Alarmsignal an die Stationschwester: man möge bitte jemanden schicken, der die Patientin XY um 9 Uhr mit dem Rollstuhl zum Schwimmbad bringt. Antwort: "Wir kümmern uns darum!" Doch um 9:30 Uhr ist noch niemand da. Auf den telefonischen Vorwurf: "Sie wollten mich doch abholen lassen..." kommt die Ant-

wort: "Das habe ich nicht gesagt. Ich habe gesagt, wir kümmern uns darum..."

Später will der Stationsarzt wissen, welche Schwester das gesagt habe. Doch leider tragen weder Schwestern noch Therapeuten Namensschilder.

Zweiter Schwimmbadversuch. Pünktlich laut Plan, wenn auch mühsam angekommen heißt es: "Sie sind erst in einer halben Stunde dran, es hat sich etwas geändert." Und dann gibt es im Bewegungsbad für 14 Patienten mit den unterschiedlichsten Endoprothesen die gleichen Übungen. Ob das richtig sei, will die Patienten wissen. Antwort: "Darauf habe ich keinen Einfluss."

Weiß wirklich keiner Bescheid? Eine Anfrage zur Therapiebehandlung im Stationszimmer wird von einem Krankenpfleger mit Schulterzucken beantwortet. "Das ist nicht mein Job", ein anderer sagt: "Damit haben wir nichts zu tun. Das ist Sache der Therapeuten." Und die sind 50 m weit weg. Vor allem aber: Sie wechseln ständig, in der Einzeltherapie dreimal. Und jedesmal die Frage an die Patientin: "Und was ist mit Ihnen?" Bei der ersten Sitzung hieß es lapidar: "Heute machen wir gar nichts, heute schreiben wir nur Ihre Kranken-



daten auf..."

Dies ist keine lustige Glosse. Sie handelt auch nicht von einem "malade imaginaire". Denn alle angesprochenen Mitpatienten erlebten Ähnliches. Natürlich erlebten sie auch freundliche Helfer und Therapeuten. Doch, wie immer im Leben ist es der Gesamteindruck, der zählt.