

Gour-med®

DAS MAGAZIN FÜR ÄRZTE

+THERME EUROPA

KOCHKÖPFE

Helmut Bittlingmaier

GOLFEN IM FRÜHJAHR

In Rom

KULINARIA DER WELT

Champagne(r) Ardenne

GOURMET(D)-TOURING

Louis C. Jacob

GEWINNSPIEL

Musical Ludwig II.

DER BESONDERE TIPP

Gasthaus zur Linde
Genuss am Genfer See
Das Piano-Festival in Luzern
Im Bela Riva in der Schweiz
Abtauchen in Ägypten

TU FELIX AUSTRIA

Das Sunshine Hotel

ERNÄHRUNGSMEDIZIN

PHARMA NEWS

MEDIZIN NEWS

MEDIZIN-TECHNIK NEWS

9/10-2002

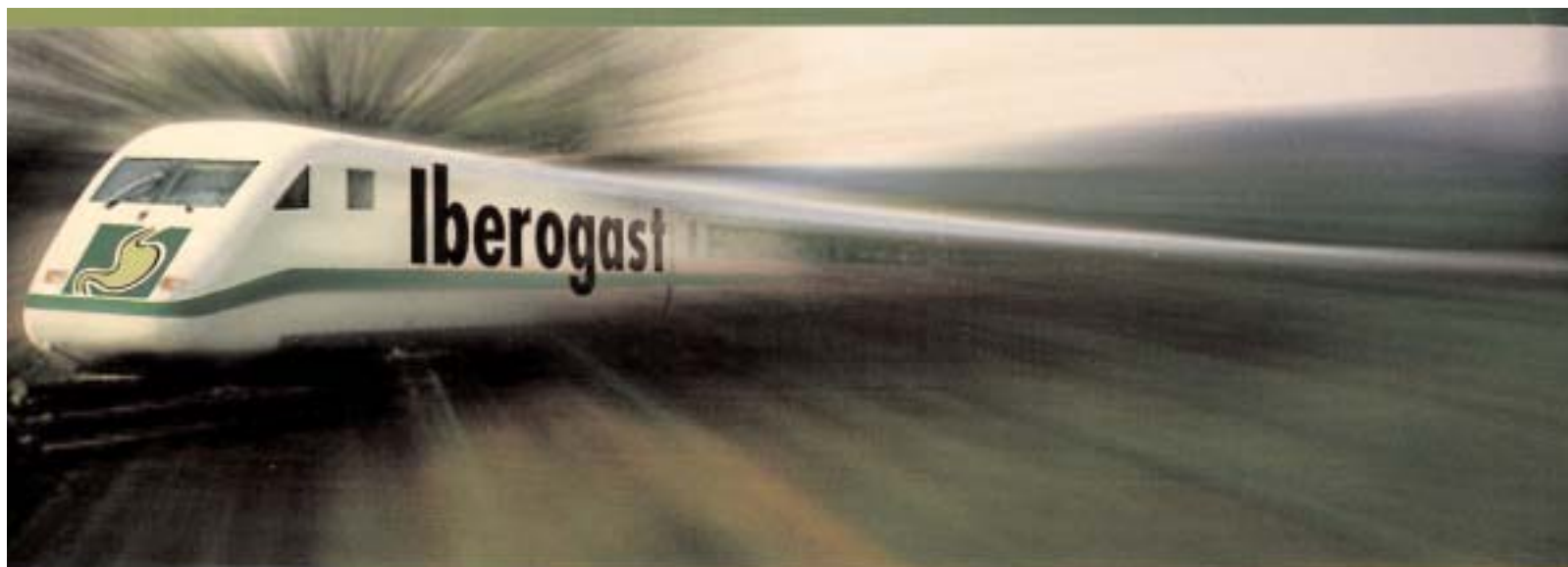
18. JAHRGANG

ISSN 0177-3941

H 54575



Kulinarische Köstlichkeiten aus der Champagne



Schnell und stark bei Reizmagen und Reizdarm

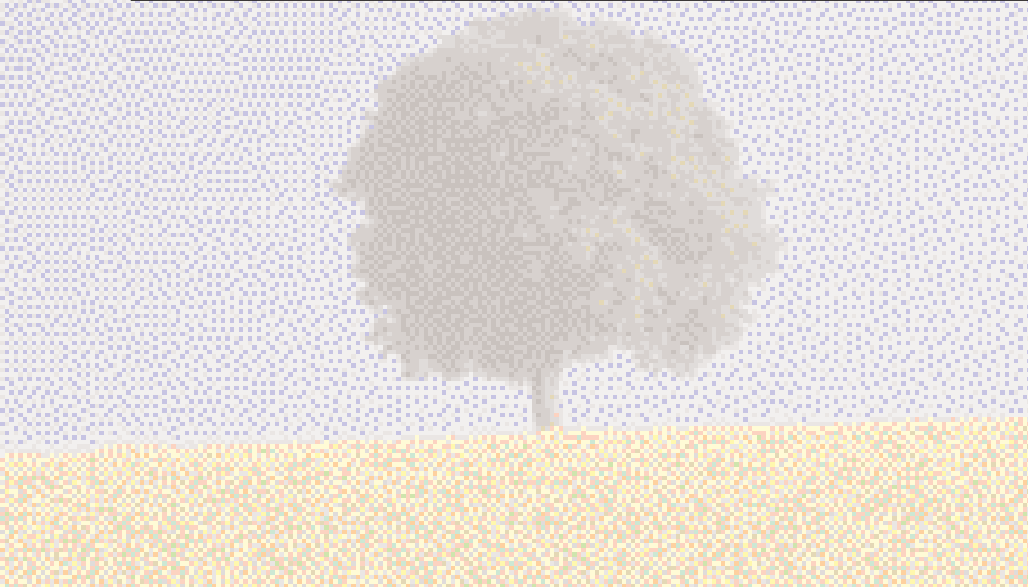


Iberogast®



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 Botulinumtoxine. Steigerwald Arzneimittelwerk GmbH, Havelstraße 5, D-64295 Darmstadt. www.steigerwald.de. Stand: 01.01.2002

EDITORIAL



Lieber Gour-med -Leser,

es lässt sich nicht hinaus zögern der Herbst steht vor der Tür. Für die meisten von uns heißt das: Regen, Nebel, nasskaltes Wetter, schlichtweg ungemütlich. Ich persönlich bin der Meinung, dass der Herbst zur schönsten und genussreichsten Jahreszeit gehört, die Gärten, Flüsse, Seen, Wald und Feld dem Feinschmecker bieten.

Unser Fehrnsehkoch Armin Roßmeier und sein berühmter Kollege aus dem Restaurant „Ente“ in Wiesbaden, Gerd M. Eis haben ein herbstliches Menue zum Ausprobieren für Sie vorbereitet.

Der KochKopf Helmut Bittligmaier ist im Norden unter Genießern seit vielen Jahren längst einen Besuch wert. Im „Jagdhaus Eiden“ im Restaurant „Apicius“ in Bad Zwischenahn kocht er zur Freude seiner Gäste in beständiger Qualität.

Yvonne war auf Entdeckungsreise, und sie hat Erstaunliches (Gutes) mitgebracht. Die Empfehlungen lege ich Ihnen besonders an Herz.

Das Golfturnier auf dem Sonnenplateau in Tirol hat den ca. 40 Teilnehmern nicht nur viel Spaß gemacht, es hat auch uns ermutigt, Ihnen weiterhin Golf-Hotels vorzuschlagen. Schon im nächsten Frühjahr soll es nach Rom gehen.

Die Rubrik „Berlin kulinarisch“ soll Ihnen helfen, Ihre nächsten Berlin-Besuche in jeder Hinsicht zu genießen. Unsere Redakteurin Andrea Ditrach ist immer auf der Suche nach Neuem und Interessantem in der Hauptstadt.

Wie so oft haben wir auch diesmal wieder ein attraktives Gewinnspiel für Sie in Kooperation mit den Veranstaltern des Musicals „Ludwig II“ organisiert. Aus eigener Erfahrung darf ich anmerken: Ein Musicalerlebnis der besonders schönen Art.

Ein unbedingtes Muss bei Ihrem nächsten Hamburg-Aufenthalt sollte das Hotel „Louis C. Jacob“ mit seinem Küchenchef Thomas Martin sein. Das Hotel ist gerade als „Hotel des Jahres“

ausgezeichnet worden und der Küchenchef als „Koch des Jahres“.

Die Fachrubrik informiert Sie diesmal über die Themen „Darmerkrankungen“ und natürlich „Ernährungsmedizin“. Genießen Sie die Tipps und Empfehlungen dieser Ausgabe von Gour-med und bleiben Sie gesund.

Herzliche Grüße

Ihr Gour-med -Team

und natürlich

Ihr

Klaus Lenser

That's **MERCK**



Das dynamische Duo

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

Merck KGaA,
64271 Darmstadt

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

Jodthyrox[®]

stark und schnell

Ein Original
von Merck zu
„aut ide
Pre

INHALT

6	KOCHKÖPFE
	Helmut Bittlingmaier im Jagdhaus Eiden
10	GENIESSER-TIPP VON YVONNE
	Neue Entdeckungen
12	GENIESSER-TIPP VON ARMIN ROßMEIER
	Die herbstliche Küche
14	DER BESONDERE TIPP
	Literatur und Genuß am Genfer See • Ägypten
31	GEWINNSPIEL
	Musical Ludwig II
32	GOURMET(D) TOURING
	Louis C. Jacob
34	KULINARIA DER WELT
	Waikiki • Champagne(r)Ardenne
40	TU FELIX AUSTRIA
	Das "Sunshine Hotel" im Schloss Mondsee
42	NEUES AUS KUR- UND HEILBÄDERN
	Heilklimastollen Friedrich in Österreich
46	BUCH-TIPPS
	Spannende Empfehlungen
49	LIFE STYLE
	Elegante Accessoires
50	ERNÄHRUNGSMEDIZIN AKTUELL
	Gesund essen • Vitamine für den Winter
61	MEDIZIN NEWS
	DNS-Etiketten
58	MEDIZIN TECHNIK NEWS
	Sind medizinische Produkte sicher? Die Gefahr der Strahlen wird unterschätzt!
62	PHARMA NEWS
	Schlaganfall Prävention und Risikofaktoren Axura® schließt wichtige therapeutische Lücke in der Demenztherapie
66	SIT VENIA VERBO / IMPRESSUM
	Eine unerwiderte Liebe



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



KochKöpfe



Helmut Bittlingmaier

Klaus Lenser



Ein Hauch von Luxus - das Restaurant

Helmut Bittlingmaier im *Jagdhaus Eiden* am Bad Zwischenahner Meer

Die Region zwischen Osnabrück und Bremen – das Ammerland – ist Feinschmeckern eher unbekannt.

Warum das so ist, weiß ich nicht, denn Helmut Bittlingmaier wird in jedem Gourmetführer zu Recht erwähnt. Bad Zwischenahn in der Nähe von Oldenburg ist als Kurort ein Refugium, das für Gesundheit, Erholung, Regeneration und Wohlfühlen steht. Kenner der ursprünglichen ländlichen, aber elegant verfeinerten Küche wissen das Jagdhaus Eiden und den Küchenchef des Restaurants „Apicius“ Helmut Bittlingmaier seit vielen Jahren zu schätzen.

Seine beruflichen Stationen, von „Humplmayr“ München über die „Schweizer Stuben“ Wertheim, führten ihn 1981 schließlich ins „Jagdhaus Eiden“ nach Bad Zwischenahn, wo er seit der Gründung des Restaurants „Apicius“ als Küchenchef den Beweis für eine solide, kreative und äußerst geschmackvolle Kochkunst angetreten hat. Seine Fischgerichte sind längst kein Geheimtipp mehr. Bevorzugt verarbeitet Helmut Bittlingmaier Produkte aus der Region, Fische aus dem Bad Zwischenahner Meer, Wildenten und andere Wildarten werden von ihm frisch zubereitet den anspruchsvollen Gästen serviert. Das Restaurant „Apicius“ ist elegant und strahlt eine gemütliche Atmosphäre aus, die durch die unaufdringliche Freundlichkeit des Servicepersonals und die Kompetenz des Sommeliers Franco Floris noch unterstrichen wird.

Das historische Gebäude des „Jagdhaus Eiden“ soll bereits zur Zeit der Christianisierung gegründet worden sein und ist seit mehreren Generationen im gleichen Besitz und seit mehr als hundert Jahren ein Gastronomie-Betrieb.

Im gleichen Gebäude befinden sich die Spielbank von Bad Zwischenahn und ein Hotel. Wer will, kann also nach dem Gourmet-Erlebnis noch versuchen, seine „Kasse“ aufzubessern oder/und die himmlische nächtliche Ruhe der Hotelzimmer genießen.



Das „Jagdhaus Eiden“

Vorspeise

Zwischenahner Zander mit Flusskrebse auf Algensalat an Räucheraalsauce

Zutaten für 2 Personen

100 g	Algen (passe-pierre)
60 g	Frieseesalat (geputzt, nur der gelbe)
50 g	Melonenperlen
1/2	Wassermelone
1/2	Honigmelone (werden mit einem Erbsen- ausstecher ausgestochen)
50 g	Radicchiosalat in 0,5 cm Streifen geschnitten
12 St.	Flusskrebse oder 12 Krebschwänze
4 St.	Zanderfilet geschuppt, mit Haut à 80 g
1 dl	Fischfond
1 dl	süße Sahne
50 g	Gemüsebrunnoise (kleine Würfelchen von Karotte, Lauch, Zucchini)
25 g	Forellenkaviar
20 g	Schnittlauch geschnitten
1	Räucheraal ca. 160 g

Für die Vinaigrette

2 El	Olivenöl
1 El	heller Balsamico oder Himbeeressig
1 El	Walnussöl
1 El	Ingwersaft oder 1/2 El Ingwersirup, Salz und Pfeffer

Wurzelsud zum Kochen der Krebse

1	Karotte
1/2	Stange Lauch, etwas Sellerie
1/2	Fenchelknolle, Salz
1 l	Wasser
1/4 l	trockener Weißwein
1	Knoblauchzehe
2	Lorbeerblätter
6	Pimentkörner

Alles ca. 10 Minuten kochen lassen.

Zubereitung

Die Krebse in den kochenden Fond geben, kurz aufkochen lassen, im Fond erkalten lassen und danach ausbrechen.

Die geputzten Algen mit kochendem Wasser überbrühen und sofort im Eiswasser abschrecken, so bleiben sie grün und knackig.

In einer Schale die blanchierten Algen, den Frisee, den Radicchio und die Melonenkügelchen mit der Vinaigrette anmachen und abschmecken.

Vorsichtig mit Salz und Pfeffer abschmecken, denn die Algen sind ohnehin salzig.

Auf einem Teller in der Mitte trocken anrichten. Das gewürzte Zanderfilet mehlieren und in der Pfanne goldgelb braten, abtrocknen und auf den Salat legen, die Krebschwänze dekorativ um das Zanderfilet legen.

Den Fischfond mit der Sahne und der Gemüsebrunnoise um die Hälfte einkochen lassen, den aufkochen, in kleine Würfel geschnittenen Räucheraal, den Forellenkaviar und den Schnittlauch dazugeben und gefällig um das Zanderfilet anrichten.

Tipp: Kapzuinerkresse passt farblich und geschmacklich sehr gut dazu.

komfortable Doppelzimmer



*Zwischenahner Zander mit Flusskrebse
auf Algensalat an Räucheraalsauce*

KochKöpfe

Hauptgericht

Hauskaninchen auf Spitzkohl mit Pfifferlingen und Kartoffelroulade

Zutaten für 4 Personen

- 1 Hauskaninchen ca 1,5 Kg
- 4 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- Blattpetersilie
- 300 g Pfifferlinge
- junges Gemüse als Deko, je nach Saison
- Spitzkohl
- Speck

- 2 Lorbeerblätter
- 5 Nelken
- Salz
- Pfeffer
- Pfefferkörner
- 1/4 l Gemüsebrühe oder Hühnerbrühe
- 1/4 l Sahne
- 1 EL Senf (mittelscharf)

Kartoffelroulade (ergibt ca. 8-10 Scheiben)

- 150 g geschälte, gekochte Kartoffeln
- 1 Eigelb
- 10 g Butter
- 20 g Grieß
- 30 g Mondamin
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 2 Scheiben Katenrauchschinken

Zubereitung

Das Kaninchen zerteilen und den Rücken auslösen. Die Röhrenknochen von den Keulen "hohl auslösen", den

Hohlraum mit der Kaninchenleber füllen und mit einem Faden binden.

Die Vorderläufe und Knochen klein hacken und in wenig Olivenöl anbraten.

2 Schalotten, Knoblauchzehe, 1 kleine Karotte, einige Pfefferkörner, die Nelken und Lorbeerblätter dazugeben und mit 1/2 l Gemüsebrühe auffüllen.

Ca. 25 Minuten köcheln lassen. Den Fond abpassieren, 1/4 l Sahne (evt. mit etwas Speisestärke nachbinden und abschmecken) dazugeben sowie 1 EL mittelscharfen Senf und dann auf 200 g Flüssigkeit reduzieren lassen.

Kaninchenkeulen und Rückenfilet würzen und anbraten, anschließend in den Backofen stellen. (Das Rückenfilet ca. 4 Minuten, die Keulen ca. 10 bis 12 Min. Garzeit.)

Die geputzten Pfifferlinge mit in Streifen geschnittenem Speck und Blattpetersilie kurz anbraten, würzen und warm stellen. Die Kaninchenkeulen halbieren, und den Rücken in vier gleiche Teile schneiden, pro Teller eine halbe Keule und 2 Scheiben Rückenfleisch gefällig auf dem Spitzkohl anrichten. Die Pfifferlinge mit dem jungem Gemüse anlegen, und die Sauce angießen.

Beilage Spitzkohl

Den Spitzkohl in feine Streifen schneiden, kurz anschwitzen, würzen und mit einigen Tropfen Sesamöl verfeinern.

Beilage Kartoffelroulade

Die noch warmen Kartoffeln durch die Püreepresse drücken, die zerlassene Butter, den Grieß, Mondamin und das Eigelb dazugeben und gut durchkneten. Würzen mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat. Auf einer Klarsichtfolie ca. 1 cm dick quadratisch ausrollen, den Katenrauchschinken daraufgeben und schneckenförmig einrollen. Danach in Alufolie einrollen. Im vorgeheizten Backofen ca. 25 Min. indirekt pochieren, d. h. im Wasserbad bei ca. 80 Grad.

Nach dem Erkalten in 2 cm dicke Scheiben schneiden, mehlieren und in Butter anbraten.



Hauskaninchen auf Spitzkohl mit Pfifferlingen und Kartoffelroulade

Dessert

Beerenfrüchte mit weißem Schokoladenschaum

Zutaten für das Weingelee

- 1 Paket heller Bisquit für den Mantel ca. 0,5 cm stark
- 1 reife geschälte und in Würfel geschnittene Mango
- 30 g Blaubeeren
- 30 g Johannisbeeren

Beerenfrüchte je nach Saison

Früchtegelee für die Terrine

1/4 l Wein (am besten Sauterne oder einen anderen süßen Wein) aufkochen und 4 Blatt eingeweichte, ausgedrückte Gelatine dazu. Kalt stellen. Kurz vor dem Stocken die Früchte dazugeben.

Terrine

Die Terrine mit hellem Bisquit auslegen, und mit geschmolzener Kuvertüre (weiß) die Innenseiten bestreichen. Danach schichtweise Schokoladenschaum und Weingelee einfüllen.

Mindestens 6 Std. kühl stellen und mit dem Elektromesser in gleiche Scheiben schneiden.

Schokoladenschaum für 6-8 Personen

- 4 Eigelb
- 30 g Zucker
- 1 cl Creme de cacao hell
- 200 g weiße Kuvertüre
- 1 l geschlagene Sahne
- 2 Blatt weiße Gelatine

Zubereitung:

Die Kuvertüre vorsichtig schmelzen lassen.

Drei Eigelb mit dem Zucker und dem Likör über Wasserdampf aufschlagen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Die eingeweichte, ausgedrückte Gela-

tine und die geschmolzene Kuvertüre dazu.

Zum Schluss die geschlagene Sahne unterheben und 12 Std. kalt stellen.

Anschließend zu dekorativen Nocken ausstechen.

Fotos: Jagdhaus Eiden

Weitere Informationen:

Jagdhaus Eiden
Gerd zur Brügge
Eiden 9

26160 Bad Zwischenahn
Tel.: 0 44 03 - 69 80 00
Fax: 0 44 03 - 69 83 98
info@jagdhaus-eiden.de
<http://www.jagdhaus-eiden.de>



**Beerenfrüchte mit
weißem Schokoladenschaum**



**Blick auf das Hotel vom
Bad Zwischenahner Meer**

„Der Genießer-Tipp“

... von Yvonne

Haben Sie, liebe Gour-med-Leser, schon einmal kroatischen Wein getrunken? Wenn nicht, möchte ich Sie neugierig machen und Ihnen einen bei uns relativ unbekannten Wein vorstellen.

Der Weinbau in Kroatien hat eine lange Tradition, wurde schon von den Kelten betrieben. Zur Zeit der Römer im 3. Jahrhundert unserer Zeit wurde

er deutlich verbessert und intensiviert. Nach dem Zerfall des römischen Kaiserreichs erlitt der Weinbau einen schweren Rückschlag und wurde erst im 11. Jahrhundert von den Klöstern wieder aufgenommen.

Seit Ende des Bürgerkrieges im ehemaligen Jugoslawien verbessert sich die Weinqualität von Jahr zu Jahr. Es etablierten sich viele Familienweingüter, die auch die moderne Technik zum Ausbau ihrer Weine nutzen.

Die Rebfläche Kroatiens beläuft sich auf etwa 70.000 Hektar, das ist verglichen mit den 110.000 Hektaren Rebfläche Deutschlands nicht gerade wenig.

Das Land ist Weinbaulich gesehen in zwei Regionen unterteilt: das Landesinnere und das kroatische Küstenland. Das Landesinnere erstreckt sich von der Hauptstadt Zagreb entlang des Flusses Drau bis nach Vukovar und ist hauptsächlich mit Weißweinreben bestockt, wie Grasevina (Welschriesling), Gewürztraminer und Sauvignon.

Das kroatische Küstenland ist überwiegend mit Rotweinreben bestockt. Wir finden nicht nur die internationalen Rebsorten wie Cabernet Sauvignon und Merlot vor, sondern vor allem autonome Reben namens Plavac Mali und Babic. Besonders Plavac Mali zählt zu den bedeutendsten Rebsorten aus dieser Region. Aus ihr werden hochwertige Rotweine wie der Dingac und Postup erzeugt.

Der Boden ist in beiden Gebieten überwiegend Karst mit einem hohen Mineraliengehalt und bietet somit ausgezeichnete Bedingungen für die Weinrebe. Das Klima in beiden Gebieten unterscheidet sich jedoch sehr stark. Entlang der Küste herrscht mediterranes Klima vor, während das Landesinnere vom kontinentalen Klima mit sehr heißen Sommern und kalten Wintern geprägt ist.

Heute möchte ich Ihnen an dieser Stellen den kroatischen Spitzenwein aus der Rebsorte Plavac Mali vom Weingut Matusko vorstellen:

2000 Dingac Weingut Matusko, Potomje

Farbe: dichtes Purpurrot

Nase: Leder, Tabak, mild geräucherter Schinken, Kakao, dezent Vanille

Zunge: Die animalischen Aromen sind auf der Zunge deutlich im Vordergrund und werden von einem kräftigen Tannengerüst unterstützt, feinfruchtige Aromen wie Amarenakirschen im Hintergrund.

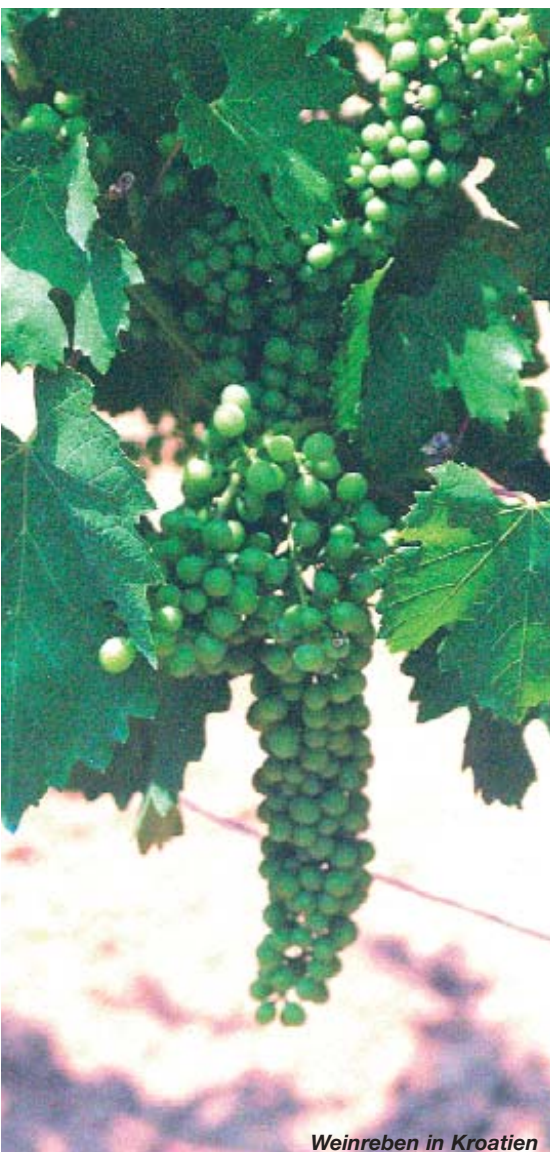
Nachhall: sehr lang

Die kroatische Küche ist sehr vielfältig. Die Kroaten sind stolz auf ihren Prosciutto, welchen sie gern mit ein paar Tropfen kroatischen Olivenöls verfeinern. Oliven werden oft in einer Salzlake mariniert und zum Wein gegessen.

In den Restaurants kann man aus einem großen Angebot an einheimischen Spezialitäten wählen. Es gibt eine Vielzahl frischer Fische, wie Seebarsch und Makrelen sowie Krustentiere. Sogar kroatische Austern haben ihren festen Platz auf der Speisekarte. Bei den Fleischgerichten stehen Speisen aus Lamm an erster Stelle.

Informationen unter:

*Tourismusbüro in Dubrovnik:
Cvijete Zuzoric 1/II
20000 Dubrovnik
Tel. 00385-20-323887
<http://www.tzdubrovnik.hr>*



Weinreben in Kroatien

Mit dieser Weinreise führte ich Sie in eines der kleinsten und wenig bekannten deutschen Weinanbaugebiete: Nach Sachsen, in das „Weinhaus Förster“ in Radebeul-Kötzschenbroda.

Auf nur 1,36 Hektaren Rebfläche bewirtschaftet Frank Förster seit nun-



mehr vier Jahren die Lage „Radebeuler Steinrücken“. Die Einzellage liegt mehr als 100 Meter über der Elbe und bietet zwischen Friedensturm und Wasserburg eine der schönsten Ausichten über das Elbetal. Der Boden ist ein sehr steiniger Syenit und zeichnet sich als besonderer Wärmespeicher aus.

Frank Förster hat sich vorwiegend



auf die Rebsorten Kerner und Scheurebe spezialisiert, vinifiziert auch - ein mutiger Versuch - etwas Spätburgunder.

In den Weinen kommt deutlich die Philosophie des Winzers zum Ausdruck: Der Wein soll so erhalten bleiben, wie er sich selbst geschaffen hat. Dies erreicht er durch einen umweltschonenden Anbau und einem Minimum an Technik.

Radebeuler Künstler gestalten gemeinsam mit ihm die Etiketten seiner Weinflaschen. Förster möchte hiermit einen Beitrag leisten, die Kunst im Alltag selbstverständlich werden zu lassen.

Die folgenden Weine möchte ich Ihnen besonders empfehlen

1998 Scheurebe trocken Sächsischer Landwein

Farbe: sehr helles gelb mit deutlichen grünen Reflexen

Nase: Aromen, die an schwarze Johannisbeeren und warmes Heu erinnern, im Hintergrund etwas Limone sowie exotische Früchte wie Litschi und Physalis.

Zunge: Die Fruchtaromen werden auf der Zunge sehr deutlich schmeckbar und von einer kräftigen Säure unterstützt, lebendige Mineralität, sehr aromatisch

Nachhall: mittellang

Lagerzeit: jetzt trinken

Servierempfehlung: Dieser gereifte Wein sollte bei einer Temperatur von 7°C serviert werden.

Eine weitere Spezialität ist der

2000 Radebeuler Steinrücken Kerner trocken

Farbe: helles Goldgelb mit dezenten grünen Reflexen

Nase: Ein sehr feiner, fruchtiger Duft, der an Aromen wie reife Aprikosen, Mango und Eisbonbons erinnert, im Hintergrund etwas Erdbeere.

Zunge: Gleiche Eindrücke wie im Duft; die Fruchtaromen verbinden sich zu einer Harmonie mit der lebendigen



Säure, wirkt sehr frisch und spritzig, eine leichte Fruchtsüße ist erkennbar.

Nachhall: mittel bis lang

Lagerzeit: jetzt sehr gut zu trinken bis etwa 2004

Servierempfehlung: Der Wein sollte bei etwa 8°C serviert werden.

Vielleicht haben Sie einmal Gelegenheit, die Weine direkt im Elbetal zu verkosten.

Fotos:
Yvonne (2), Weinhaus Förster (2)

Weiter Informationen:

Weinhaus Förster
Obere Burgstrasse 21
01445 Radebeul-Kötzschenbroda
Tel.: 0171-9306207
<http://www.weinhaus-foerster.de>

Viel Spaß beim Degustieren
wünscht Ihnen Ihre

„Der Genießer-Tipp“

Das Sylter-Gourmet-Festival „nachgeschmeckt“ ...

... von Fernsehkoch Armin Roßmeier und Gerd M. Eis

Restaurant „Ente“ im „Nassauer Hof“ Wiesbaden



Armin Roßmeier und Gastkoch Gerd M. Eis

Während des Gourmet-Festivals Ende September auf Sylt haben unsere beiden Meisterköche speziell nachstehendes, mit herbstlichen Spezialitäten versehenes Menue für die Zuschauer des ZDF und für die Leser von Gour-med zubereitet.

Besser könnte sich der Sommer eigentlich gar nicht verabschieden, als uns mit herrlichen Waldpilzen zu beschenken.

Für mich ist die Pilzzeit schon fast die fünfte Jahreszeit - kulinarisch gesehen - und am Herd ist man dann ein „wahrer Glückspilz“, wenn man die herrlich duftenden Steinpilze, auch Herrenpilze genannt, die Pfifferlinge, die Herbsttrompeten oder Stockschwämmchen lecker zubereiten kann.

Kalorienarm sind sie alle – aber Hand aufs Herz: ohne frische Butter, Sahne und kräftigem Öl als edle Zutat schmeckt kein Pilzgericht. Die Saison ist kurz, und deshalb haben wir auch kein schlechtes Gewissen!

Pilze mögen nicht mit viel Wasser gewaschen werden, reinigen mit Tuch oder Küchenkrepp finden sie viel angenehmer, dafür beschenken sie uns mit ihrem köstlichen Aroma. Petersilie, Schnittlauch und Basilikum, bei Steinpilzen darf es auch mal eine Spur Knoblauch und gemahlener Kümmel sein, setzen stets den richtigen Akzent bei der Zubereitung. Ob gebratene Steinpilze auf Feldsalat, Pfifferlinge in leichtem Kräuterrahm oder ein Geflügelbrüsten mit Herbsttrompeten – ein Hochgenuss ist es allemal.

Der hohe Wasseranteil setzt einen sehr schnellen biologischen Zerfall voraus, deshalb müssen Pilze immer sofort verarbeitet werden, am besten gebraten, gegrillt oder zu einer delikaten Füllung zubereitet.

Gesalzen werden die Pilze immer erst nach dem Braten oder Grillen, damit sie ihr Aroma nicht verlieren und trocken werden. Etwas weißer Pfeffer darf es schon mal sein – schwarzer und

grüner Pfeffer verträgt sich nicht mit den Pilzen und läuft ihnen meist den geschmacklichen Rang ab. Wenn man das alles bei der Zubereitung beherzigt, sind nicht nur der „Koch“, sondern auch alle, die am Tisch sitzen, „wahre Glückspilze“.

Kürbisschaumsuppe mit gerösteten Mandelblättchen

(2 Personen)

Zutaten

200 g	Speisekürbis ohne Schale
1/2 l	Gemüsebrühe
1	Nelke
	etwas Zimtstange
5 cl	frische Sahne
2 EL	Sauerrahm
	Jodsalz
	weißer Pfeffer
2 EL	Calvados
40 g	Mandelblättchen
2 Zweige	Melisse oder Minze

Vorbereitung

Kürbis klein würfeln oder grob hobeln. Frische



Kürbisschaumsuppe mit gerösteten Mandelblättchen



Hähnchenbrust mit Rosmarin und Pfifferlingen auf Speckbohnen

Sahne cremig (nicht steif) aufschlagen. Gehobelte Mandeln in beschichteter Pfanne leicht Farbe nehmen lassen.

Zubereitung

Kürbiswürfel oder -raspel in der Gemüsebrühe mit Zimtstange und Nelke weich kochen (zugedeckt). Zimtstange und Nelke herausnehmen und mit dem Pürierstab oder Mixer die Kürbiswürfel mit der Brühe fein pürieren. Sauerrahm zugeben, sehr gut verrühren und nicht mehr kochen lassen, mit Jodsalz, Pfeffer und Calvados dezent abschmecken. Die cremige Sahne leicht mit dem Schneebesen unter die Suppe ziehen.

Anrichten

Die Suppe auf Tellern verteilen, Mandelblättchen darüber streuen und mit Melisse oder Minze ausgarnieren.

Hähnchenbrust mit Rosmarin und Pfifferlingen auf Speckbohnen

(2 Personen)

Zutaten

- 2 Hähnchenbrüste
- 60 g Pfifferlinge
- 80 g Bohnen
- 1/4 Zwiebel rot
- 1 kleine Tomate
- 4 Räucherspeckscheiben
- 1/16 l Sahne
- 4 Rosmarinzweige
- 2 EL Rapsöl
- 1/16 l Gemüsebrühe
- 1/8 l brauner Kalbsfond
- 1 EL Petersilie
- 1 TL grüne Pfefferkörner
- Bohnenkraut
- Jodsalz, Pfeffer

Vorbereitung

Die Bohnen oben und unten etwas abschneiden, in leichtem Salzwasser mit

etwas Bohnenkraut auf den Biss blanchieren – kalt ablaufen lassen. Pfifferlinge kalt abbrausen, auf Küchenkrepp trocknen, große Pilze halbieren. Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden. Räucherspeck in Streifen schneiden. Tomate abziehen, entkernen, in kleine Würfel schneiden. Petersilie abzupfen, grob hacken, die Rosmarinzweige abzupfen.

Zubereitung

Hähnchenbrust mit Jodsalz und Pfeffer würzen, mit Rosmarin in heißem Rapsöl rundum anbraten, mit etwas Gemüsebrühe ablöschen, etwas braunen Kalbsfond angießen und im Ofen bei ca. 160 Grad 8 – 10 Minuten garen. Speckstreifen in etwas Brühe angehen lassen, Bohnen dazu, mit anschwenken. Tomatenwürfel hinzufügen und mit wenig Jodsalz und Pfeffer würzen. Zwiebeln in heißem Rapsöl glasig angehen lassen, Pfifferlinge dazu mit anbraten, anschließend grüne Pfefferkörner und Petersilie zugeben. Das Ganze mit Kalbsfond angießen, kurz reduzieren lassen, mit Sahne aufgießen, aufkochen lassen und nur mit Jodsalz nachwürzen.

Anrichten

Bohnen als Bett auf flachem Teller anrichten, Hähnchenbrust schräg halbieren und darauf setzen. Pfifferlinge mit Soße rundum angießen und mit Rosmarin und Bohnenkraut garnieren.

Quarkgrießnockerln in zartem Karamell auf Sauerkirschsaure

(2 Personen)

Zutaten

- 150 g Sauerkirschen (Glas)
- 60 g Quark
- 1/4 l Milch
- 30 g Butter
- 1 Ei
- 40 g Nockerlgrieß
- 1/2 unbehandelte Zitrone
- 1/4 Vanilleschote
- 1/2 Zimtstange
- 1 TL Kartoffelstärke
- 1/16 l Apfelsaft
- 2 cl Kirschwasser
- Minzblätter
- 3 1/2 EL Zucker
- 2 Nelken

Vorbereitung

Kartoffelstärke mit etwas Sauerkirschsaft anrühren. Zitronenschale mit Zesenreißer abziehen. Quark mit Zucker, Zitronenschale und Ei schaumig rühren; Nockerlgrieß einrühren und Masse etwas stehen und ruhen lassen, bis sie anzieht. Nelke und Milch mit Zimtstange und Vanilleschote zum Kochen bringen, von der Quarkmasse mit dem Löffel Nockerln abstechen und in der vorbereiteten Milch pochieren.

Zubereitung

Zucker in erhitzte Pfanne geben, Butter zufügen und bis zur hellbraunen Farbe karamellisieren lassen; mit Apfelsaft ablöschen, Karamell auflösen. Fertige Nockerln aus der Milch nehmen, gut abtropfen lassen und in den Karamell legen und rundum darin baden. Sauerkirschsaft erhitzen, mit vorbereiteter Stärke etwas binden und Kirschen dazugeben – mit Kirschwasser abschmecken.

Anrichten

Gebundene Sauerkirschen auf flachem Teller zur Mitte anrichten, Nockerln darauf setzen und mit etwas Karamellsoße überziehen – mit Minzblättchen garnieren.



Quarkgrießnockerln in zartem Karamell auf Sauerkirschsaure

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit!

Ihr

Armin Roßmeier

Fotos und Text: Armin Roßmeier

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

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

Zwischen *Heilbronn* und *Heidelberg*...

...auf den Spuren von

Mark Twain

Peter Sylver

Mal ehrlich, möchten Sie so speisen? Frühstück: "Ein Teil ist immer heiß: der Henkel der Kaffeekanne." Mittagessen: "Eine monotone Vielfalt unbeeindruckender Gänge ..., eine leblose Eintönigkeit ... Was das Tranchieren angeht, so besorgen sie das mit dem

Beil ... Die übliche Speisekarte im Sommer: Braten: Hammel oder Rind - geschmacklos, mit Kartoffeln vom vergangenen Jahr. Brathuhn: so geschmacklos wie Papier. Nachtisch: verdorbene Erdbeeren oder Kirschen..."

Nein, nein - keine Angst. Die Zitate über diese angeblich deutsche "Esskultur" zwischen Heilbronn und Heidelberg sind gut 125 Jahre alt. Sie stammen aus dem Buch "A Tramp abroad" ("Zu Fuß durch Europa") und verbrochen hat sie der amerikanische Humorist Mark Twain. Und Humoristen neigen zur Übertreibung. Wir sind für Sie, liebe Gour-med-Leser, auf Twains Spuren durch das schöne Neckartal gereist. Dabei kamen wir zu ganz anderen kulinarischen Erkenntnissen als Reisende des vorletzten Jahrhunderts und haben auch vieles entdecken können, was es zu Twains Zeiten noch nicht gab.

Als Twain - ursprünglich Lotse auf dem Mississippi - den Neckar u. a. auf einem Floß befuhr, war dieser noch ein wild schäumender, gefährlicher Fluss. Heute gleiten seine Wasser jedoch ruhig und beschaulich dahin, laden ein zu Fahrten mit Ausflugsdampfern, kleinen Motorjachten oder Kanus. Jährlich kommen 2000 bis 3000 Sportboote nach Heilbronn, nun baut die Stadt noch mehr Anleger für ihre Gäste. Lediglich der Ruf, Heimatstadt des berühmten "Käthchen" gewesen zu sein, genügt nicht. Denn noch kurz vor Kriegsende, im Dezember 1944, sanken 80% der Altstadt im Bombenhagel

in Trümmer. Erhalten blieb neben anderem das Haus des Zuckerfabrikanten Faißt von 1875 in der Cäcilienstraße. Wunderschön restauriert nennt es sich heute "Wein Villa" und wird betrieben von renommierten Heilbronner Weinbauern und einer Genossenschaftskellerei. An der Degustationstheke im Forum Vinum, einem Raum im Erdgeschoss, erfährt man viel über die Weine der Umgebung. Eine andere Sehenswürdigkeit Heilbronnns ist die schöne alte Kunsthur am Rathaus-turm mit trompetenden Engeln und einem krähenden Hahn. Dort steht auch ein Denkmal für den Heilbronner Robert von Mayer. Ihm verdankt die Medizin das Wissen um die Äquivalenz von Arbeit und Wärme. Trotz der Zerstörungen: Ganz allmählich bekommt die Stadt wieder musealen Charakter - diesmal für die Mosaikstein-Architektur der 1950er Jahre. Die Gaststätte am Bahnhof steht deswegen schon unter Denkmalschutz.

Als Mark Twain den kleinen Ort Gundelsheim besuchte, gab es leider noch nicht das "Hotel zum Lamm". Seinem Wirt, dem Küchenmeister Fritz Schmid, hätte der Amerikaner sonst sicher mehrere Seiten seiner Reisebeschreibung gewidmet. Schmid ist ein Koch wie aus dem Bilderbuch, mit einem Temperament, um das ihn manch Jüngere beneiden. Sein Werdegang: geboren 1952, drei Jahre Kochausbildung in Deutschland, Arbeit in der Schweiz und in Schweden sowie anderthalb Jahre Seefahrt. "Gekocht wird ur-schwäbisch. Denn: Ich bin Schwabe und so



"Mark Twain" lässt grüssen

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

möchte ich auch kochen. Sie, da lasset Sie das schönste Mädele stehel!" Bei all dem hat der Mann auch noch Zeit, alte Autos, Busse und Motorräder zu sammeln und eigenhändig zu restaurieren. Rund 50 stehen in seinem Oldtimer-Museum, alle fahrbereit.

Von Gundelsheim ist es nur ein Sprung nach Neckarzimmern und die Burg Hornberg aus dem 11. Jahrhundert. 1517 kaufte sie der Ritter Götz von Berlichingen. "Dieser großartige deutsche Robin Hood", so Twain, lebte hier 45 Jahre. Der von ihm unterschriebene Kaufvertrag und seine Rüstung sind dort heute noch zu sehen. Seit 1612 ist die Burg im Besitz derer von Gemmingen, die jetzt in 12ter Generation das älteste Weingut Baden-Württembergs bewirtschaften. Verkauf und Verkostung findet im Burghof statt. In den ehemaligen Stallungen liegt das "Burghotel Hornberg", von dessen Restaurant man einen herrlichen Ausblick auf das Neckartal genießt.

In Eberbach lohnt der Besuch des kleinen Museums am Pulverturm, wo man einiges über die alte Kettenschiffahrt auf dem Neckar erfährt. Schleppzüge haspelten sich zu Twains Zeiten



Küchenmeister Fritz Schmid

mit Dampfkraft stromauf und stromab an einer 148 Kilometer langen, eisernen Kette entlang. Die eine Million Kettenglieder frästen im Lauf der Jahrzehnte tiefe Rillen in die Felsen am Flussgrund. Einer davon, mit einem Stück der Originalkette, steht im Museumsgarten. Ein weiteres, lohnendes Besuchsziel ist das "Café Victoria" in der Friedrichstraße. Hausherr ist der Konditormeister Heiner Strohauser, bei dem der Torten wegen schon Majestäten zu Gast waren. 1963 kreierte er für Queen Elisabeth II seine berühmte Victoria-Torte: Auf feinem Schokoladen-Biskuit ruht eine erlesene Mischung aus frisch gepresstem Orangensaft, Sahne, Zitrone, herbem Wein und Rum. Das fruchtige Aroma dieser köstlichen Komposition wird umhüllt von saftig-zarten Bisquitrouladen-Scheiben und einem Fruchtgelee-Überzug. Seitdem gehen Victoria-, Whisky-, Trüffeltorten und andere Meisterwerke der Konditor-kunst von Ebersbach hinaus in alle Welt.

Wer es in Neckargemünd nicht so süß mag, dem raten wir zu einem Besuch der "Griechischen Weinstube zur Stadt Athen". Hinter dem Namen steckt nicht etwa "der Gyros-Griechen um die Ecke". Das Gasthaus hat eine mehr als 300-jährige Tradition. Im 19. Jahrhundert erwarb es ein prominenter Bürger der Stadt, Teophil Julius Menzer. Der war Konsul für Griechenland und importierte 1875 das erste Fass griechischen Rotweins nach Deutschland. Jahrzehntelang blieb die "Griechische" einziger Ausschank griechischer Weine in Deutschland. Und aus dem nahe gelegenen Heidelberg kamen die Studenten mit Mietkutschen angereist, um am Neckarufer zu feiern - und ihre Namen in die Tischplatten zu schnitzen. Das älteste bisher entdeckte Datum trägt die Jahreszahl 1857. Die Speisekarte ist schwäbisch-reichhaltig - doch griechische Spezialitäten gibt es auch. Bei Neckargemünd wurde übrigens 1907 vom Kiesgrubenarbeiter Daniel Hartmann der Unterkiefer des "Homo heidelbergensis" gefunden. Zeitweilig hielt man ihn für einen Studentenulk. Die Täter, hätte es sie gegeben, wären wahrscheinlich im berühmten Karzer



Das "Bügeleisen" in Bad Wimpfen

der Heidelberger Universität gelandet. Mark Twain besuchte dort einen Landsmann, der - wie alle Studenten - stolz darauf war, dort einsitzen zu dürfen. Auch heute steht der Karzer Besuchern offen. Twain wohnte damals drei Monate lang im "Hotel Schreder", das es auch heute gibt. Dort vollendete er seinen "Huckleberry Finn" und übersetzte auch den "Struwwelpeter" ins Englische.

Viele Meter von Büchern sind über Heidelberg geschrieben worden - und das Broadway-Musical "The Student Prince in Old Heidelberg", 1927 in Hollywood erstmals von Ernst Lubitsch verfilmt. Das, so sind viele Heidelberger überzeugt, rettete die Stadt im II. Weltkrieg vor der Zerstörung, und nicht so sehr die Tatsache, dass auch Thomas Jefferson, der dritte Präsident der USA, hier studiert hatte. Die historische Innenstadt ist heute für den Autoverkehr gesperrt. Wer rückwärts auf Mark Twains Spuren wandeln will, kann vom Schiffsanleger am Neckar mit einem Aussichtsboot nach Bad Wimpfen fahren. Einschließlich der Stopps unterwegs dauert die Tour sieben Stunden.

Fotos: Peter Sylver

Weitere Informationen:

Tourismus Service GmbH
79110 Freiburg
Tel.: 0761/89 79 79 79
Fax: 0761/89 79 79 89

und
Tourist-Information Bad Wimpfen
Tel.: 07063/97 20 20

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

*Wanderer, kommst du nach Schierensee ...
... so vergiss nicht das*

"Gasthaus zur Linde"

Peter Sylver

Manch Fremder, den der Weg am kleinen schleswig-holsteinischen Ort Schierensee (420 - in Worten: vierhundertzwanzig Einwohner) vorbeiführt, wird achtlos weiterfahren. Allenfalls erinnert er sich: "Ach ja, hier hatte ein grosser deutscher Verleger mal sein Herrenhaus ..." Doch für Freunde kulinarischer Genüsse ist Schierensee - nicht nur während des Schleswig-Holsteinischen Musikfestivals - ein Geheimtipp. Denn da liegt gleich am Ortszugang das "Gasthaus zur Linde". Und dieses gehört Dank seines Chefs Joachim Steudtner zu den "Top 100-Restaurants" des nördlichsten Bundeslandes. Außer den Bewohnern der Region lassen sich hier Gäste aus Kiel (15 km entfernt) und Rendsburg (27 km) mittags oder abends verwöhnen. Selbst aus Hamburg kommen einige Stammgäste fast jeden zweiten Tag in die "Linde".

Zunächst ad personam: Pächter des alten Dorfgasthauses sind seit 1991 Steudtner und seine Frau Heike. "Ich bin Baujahr 1950", sagt er, "und der Vertrag läuft bis zu meinem 65sten Lebensjahr." Geboren wurde der Holsteiner "mit viel Adrenalin im Blut" in Kiel, und dort und im nahe gelegenen Holtenau ist er aufgewachsen. "Dann, 1967 kam ich drei Jahre in die Lehre ins alte Kieler Hotel "Bellevue". Dann folgten zwei Jahre bei der Bundesmarine." Natürlich wurde Steudtner nach der Grundausbildung Smutje. Er kam u. a. zur Versorgungsschule List und schließlich auf ein Minensuchboot. "Da waren 30 Mann drauf, es war richtig herrlich, für die zu kochen." Nach dem Wehrdienst folgten zwei Jahre in London, darunter im "Constitution Palace Club" in Whitehall, dem Unterhausclub, "wo die ganzen Parlamentarier essen". Die weiteren Stationen waren Paris (ein

Jahr) und das berühmte "Bellevue" in Klosters.

Vor elf Jahren dann übernahmen Steudtners das "Gasthaus zur Linde" von der Familie Butenschön, in deren Besitz sich das Anwesen bereits seit 175 Jahren befindet. "Es war ein richtiges Dorfgasthaus mit heimischer Küche." Deftige Hausmannskost, sozusagen. Steudtners Credo ist zwar ebenfalls die bodenständige Küche - jedoch nach eigenen Vorstellungen verfeinert und veredelt. Dass er was davon versteht, sieht man schon beim Betreten des Restaurants: In einer Vitrine zahllose Auszeichnungen und Preise, wie etwa die Goldene Verdienstnadel des Verbandes der Köche Deutschlands, Goldmedaillen, Urkunden von der Internationalen Kochkunstausstellung, der Olympiade der Köche oder dem Swiss Culinary Team in Berlin. Dazu zwei dicke Gästebücher voller Lobeshymnen.

Für Steudtner liegt die Kunst darin, die bodenständige Küche mit der alten, klassischen Küche so zu verpacken, "dass dabei nicht etwas Überkandideltes herauskommt. Ich kann nicht immer nur Schäum-chen und Müss-chen essen, und ich kann nicht immer nur Schinkenbrot essen." Seine Prämisse lautet: "Klar, rein, dröge" - aber letzteres nicht im Sinne von langweilig, sondern sauber: "Man soll das Material beim Essen auch wiedererkennen. Das heißt für mich: Klare, reine Strukturen, da wird nichts verschandelt. Hier werden also keine ganzen Hechte durch den Wolf gedreht. Und zu Bällchen verarbeitet ... Alles wird klar und



Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

deutlich verpackt, ohne Schnörkel. Wichtig ist das auch bei der Speisekarte. Da heißt es nicht 'Lachs bei lauem Wind erlegt' sondern bei mir ist das schlicht 'Lachs in Weißwein gedünstet'. Ich muss ein Gericht nicht verbal vergewaltigen. Bei mir kommt das 'Aha'-Erlebnis auf den Teller und nicht in die Speisekarte!" Und schmunzelnd erzählt er, dass einmal Gäste nach dem Blick in die Karte zunächst gehen wollten - aber seitdem immer wiederkommen.

Für uns - für Sie, liebe Gour-med - Leser - zauberte Steudtner aus dem "eff-eff" seine selbst kreierte, begehrte Lachs-Trilogie. Dabei sei hier ausdrücklich festgehalten, dass Steudtner bei der Zubereitung den Lachs jedes Mal selber 15 Minuten über Buchenholzspänen räuchert, bevor er ihn anrichtet.



Die Lachs-Trilogie

Lachs-Trilogie

Hier das Rezept: für 4 Personen:

400 g gebeizter Lachs

Pökelsalz, Lorbeerblätter, Senfkörner, Piment

100 g Lauchjuliennes
100 g Selleriejuliennes
100 g Schnittlauch

100 g Karottenjuliennes
kaltgepresstes Rapsöl

240 g Stremel-Lachs

Lachs in Rührteig

4 EL Rapsöl
2 Eier, schaumig rühren
6 EL Mehl
1 TL Backpulver
1 Prise Salz
2 EL Mineralwasser
160 g Lachswürfel (ca. 40 g pro Timbal)

Rapsöl-Honig-Senf-Soße

1/4 l passierte Beize vom Lachs
60 g fester Senf
30 g fester Rapschönig

Zubereitung

Lachs zuschneiden, an der Haut lassen, mit Pökelsalz einreiben, würzen, mit Pfeffer, Senfkörnern, Lorbeer, Piment, Lauch, Karotten, Sellerie, Schnittlauch bestreuen, mit kaltgepresstem Rapsöl begießen und 36 Stunden lang ziehen lassen, mehrmals wenden.

Stremel-Lachs: Salpicon (kleine Würfel) vom Lachs schneiden, mit Salz würzen und bei 175 Grad ca. 15 Min. auf Buchenholzspänen im Räucherofen garen.

Lachs in Rührteig: Rührteig herstellen, in eine Timbalförmchen geben. Lachswürfel (à ca. 40 g) in den Teig drücken, ca. 10 Min. bei 180 ° C im Backofen garen.

Rapsöl-Honig-Senf-Soße: Passierte Beize mit Honig, Senf und Soße glattrühren. Trilogie von Lachs mit einigen Salatblättern anrichten, Rapsöl-Honig-Senf-Soße angießen, mit Gemüsejuliennes aus der Beize garnieren.

Manche Verfeinerungsideen kommen Steudtner ganz spontan. Weil plötzlich viele Gäste auftauchten, erfand er die Grünkohl-Roulade, die inzwischen fest

zum Speiseplan gehört. Die Idee für die Lachs-Trilogie - genauer - für den Lachs in Rührteig - kam Steudtner, als seine Frau gerade den Teig für einen Pflaumenkuchen anrühren wollte. Steudtner nahm Salz statt Zucker, der Teig kam in die Timbalförmchen, kleine Lachsstückchen wurden hineingedrückt. Fertig.

Zu Reservierungen im "Gasthaus zur Linde" wird geraten, vor allem während der Saison von April bis Ende August. Da sind alle 250 Plätze im Restaurant besetzt und bei schönem Wetter auch die 120 Gartenplätze unter der 200 Jahre alten Linde. Geöffnet ist jeden Tag, nur in der ruhigeren Jahreszeit gibt es einen Ruhetag in der Woche. Doch da schreibt Steudtner dann an seinem "Jahreszeiten-Kalender", einer Broschüre mit Tipps und eigenen Rezepten. Auch die Speisekarten schreibt Steudtner selbst, von Hand. "Denn die Speisekarte ist die Visitenkarte eines Hauses. Übermalte Preise, vergilbtes Papier oder Flecken, so was gibt es bei mir nicht." Außerdem ist die Karte stets aktuell, angepasst an die Jahreszeiten. Fische - vom Aal bis zum Zander fangfrisch - sind Steudtners Spezialität. Aber Spargel, Lamm, Wild werden je nach Jahreszeit ebenfalls angeboten.

Dazu gibt es dann auch noch "Musik": Während des Schleswig-Holsteinischen Musikfestivals findet im Garten ein "Kontrastprogramm" mit lokalen Kapellen und Shanty-Chören statt.

Fotos: Peter Sylver



Weitere Informationen:

Gasthaus zur Linde
Dorfstraße 6
Schierensee
24241 Schierensee/Kiel
Tel.: 0 43 47/33 37
Fax: 0 43 47/88 33
Handy: 0171/2 62 70 55

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

Wandern zwischen Michelin-Sternen

Erlebnispfade im südlichen Schwarzwald

Cord C. Troebst

Hügel, Täler, dunkle hohe Wälder, einsame Höfe, Wanderwege - das war der Schwarzwald jahrzehntelang. Doch Tourismus-Wirtschaft und -Wissenschaft verwandeln ihn ständig. Mehr und mehr Gemeinden buhlen deshalb mit immer neuen Angeboten und Attraktionen um Feriengäste. Wir von Gour-med haben uns diesmal für Sie in der Region zwischen Freudenstadt und

Freiburg umgesehen. Auf einer normalen Landkarte ist das nur ein daumen-großer Fleck. Aber er ist reich an Geschichte und Geschichten - und gesegnet mit einer herrlichen Gastronomie.

In Baiersbronn zum Beispiel kann man buchstäblich zwischen Michelin-Sternen wandern. Nicht zu Unrecht

bezeichnet sich die Feriengemeinde mit ihren neun Teilorten und 16.000 Einwohnern deshalb auch gerne als "Gourmethauptstadt Deutschlands". Im Tonbachtal etwa liegt das "Hotel Traube Tonbach" mit Harald Wohlfahrts Drei-Sterne Restaurant "Schwarzwaldstube"; in Baiersbronn-Mitteltal befindet sich das legendäre "Hotel Bareiss" mit gleichnamigem Restaurant (zwei Sterne), wo Chefkoch Claus-Peter Lumppp das Küchenzepter schwingt. Und in Baiersbronn-Schwarzenberg liegt das "Hotel Sackmann" mit dem Restaurant Schloßberg (ein Stern) und Chefkoch Jörg Sackmann. Bei allen drei Betrieben wird eine Voranmeldung unbedingt empfohlen.

Wir haben uns den notwendigen Appetit am Start unserer Reise auf einer "Wanderung der ganz besonderen Art" geholt: Einem Marsch durch den "Barfuß-Park" von Dornstetten-Hallwangen, unweit von Freudenstadt. Das ist ein wahlweise 3 oder 5 Kilometer langer Wald- und Wiesenweg, der barfuß bewältigt werden soll. Doch nicht über Sand oder weichen Moosboden. Vielmehr führt er in einzelnen, aufeinander folgenden Teilstrecken durch Schlamm, kaltes und warmes Wasser, Knüppelbelag und Katzenkopfpflaster, Kies und sogar scharfkantigen Straßensplitt. Nur Glas und glühene Kohlen fehlen, um das Erlebnis zu vervollkommen. Bisher schon 200.000 Besucher jährlich - Jung und Alt - genießen das kostenlose Vergnügen. Der Spaß hat aber auch eine ern-



Fachwerkhäuser in Oberkirch

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

ste Seite: Das nahe gelegene MAT-Zentrum der Deutschen Gesellschaft für Gehirnttraining empfiehlt den Pfad als gesund für das Herz-Kreislaufsystem, eine bessere Durchblutung und - weil eben mit viel Gaudi verbunden - für das Gemüt. Zum Brain-Fit-Adventure kommen regelmäßig Managergruppen hierher, um sich auf dem Pfad - dann unter kostenpflichtiger Führung einiger lizenzierter MAT-Barfußtrainer/-innen - mental aufbauen zu lassen und dabei gleichzeitig noch Stress abzubauen.

Dornstetten, eine Stadt an der Deutschen Fachwerkstraße nur wenige Kilometer vom Barfuß-Park entfernt, ist ein weiteres Kleinod der Region. Die Häuser stammen zum großen Teil aus dem 16. Jahrhundert, darunter die alte Zehentscheuer und der restaurierte Marktplatz mit einem Standbild des Ritters Hans von Dornstett. Vom 75 Meter hohen Kirchturm oder der in großen Teilen erhaltenen Stadtmauer geht der Blick weit ins Tal hinaus. Dornstetten rühmt sich mit einer gewissen Ironie, auch ein Jahr lang Universitätsstadt gewesen zu sein: Wegen der Pest hatte man hier für ein Jahr die Philosophische Fakultät Bamberg einquartiert. Regelmäßig gibt es Stadtführungen, aber der Rundgang ist mit Erklärungstafeln so gut beschildert, dass man ihn auch bequem alleine durchführen kann.

Dabei lohnt es sich auf alle Fälle, den Weg zu historischen Restaurants mit heimischer Kost und regionaler Küche zu erfragen. Zum Beispiel zum "Gast-

haus Waldgericht" in Aach. Es ist eines der ältesten im Schwarzwald und heute auch Hotel. Nach der ersten, urkundlichen Erwähnung von anno 1428 war es lange Zeit eine Taferei (= Taverne) des hier regelmäßig tagenden, so genannten "Waldgerichts".

Auf der Karte stehen solche Spezialitäten wie Siedfleisch oder Sauerbraten vom Hinterwälder Rind. Die rot gefleckten, stämmigen Tiere dieser kleinsten Rinderrasse Mitteleuropas beweideten bis vor hundert Jahren die Täler und Höhen des Schwarzwaldes. Sie sorgten dafür, dass vom Wald nicht alle Freiflächen zugewuchert wurden und schufen auf diese Weise eine besondere Kulturlandschaft - die Grinden. Auf diesen wuchsen wertvolle Pflanzenarten wie Arnika, Rasenbinse und der gelbe Enzian. Seit einigen Jahren läuft ein Pilotprojekt, das die Ansiedlung der Hinterwälder wieder vorantreibt. Ihr dunkelrotes, zartes und festes Fleisch mit seinem geringen Fettgehalt entsteht durch den Verzicht auf Zufütterung von Kraftfutter, Tiermehlprodukten oder Getreide. Die Rinder werden weder mit wachstumsfördernden Mitteln noch mit Antibiotika behandelt. Probieren Sie mal einen Hinterwälder-Braten, denn außerhalb der Region ist das Fleisch (noch) nicht zu haben!

Nach so einem Genuss ist auf jeden Fall eine Wanderung angebracht. Zum Beispiel auf dem neuen Erlebnispfad "Wald im Wandel" im Baiersbrunner Tonbachtal. Hier erfährt der Fremde für ihn weithin Unbekanntes: Das Gebiet gehörte einst zu Vorderösterreich. Tiroler Wanderarbeiter lebten im Tal, die Sennhütten zeugen noch davon. Auf dem normalerweise kümmerlich und schmalen Tonbach wurden jedes Frühjahr Zehntausende von Baumstämmen in die Murg befördert. Darunter so genannte "Holländische Riesen" von 32 Metern Länge. Im Rhein wurde das Holz zu teilweise 400 Meter langen Flößen zusammengesetzt. Mit bis zu 500 Mann Besatzung samt Ochsen, Ziegen, Federvieh und Hütten für die Übernachtung und die Küchen trieben



die Flöße stromabwärts in die Niederlande. Allein Amsterdam steht auf über fünf Millionen Holzpfehlen, von denen viele aus dem Schwarzwald stammen. Um 1800 endete die Flößerei. Auch die Köhler und mit ihnen die Glasbläser verloren mit dem Beginn der industriellen Revolution ihre Lebensgrundlage. Viele Familien verfielen ins Elend. Diejenigen, die am schlimmsten dran waren, erhielten von der Gemeinde ein so genanntes "Armuts-Zeugnis". Manchmal gab es auch Geld, jedoch verbunden mit der Auflage auszuwandern. Schwaben aus dem Schwarzwald zogen nach Amerika, nach Siebenbürgen, ins Banat im heutigen Rumänien (Banater Schwaben) oder nach Russland.

Unweit der einstigen Tirolersiedlung Geißendorf (die Tiroler durften nur Ziegen halten, daher der Name) liegt das Hotel "Tanne". Es ist einer von bisher rund einem Dutzend gastronomischer Betriebe der Region, die sich unter dem Motto "Schmeck den Süden" zusammengeschlossen haben. Sie alle verpflichten sich, neben der normalen



Der besondere Tipp für Gour-med-Leser



Schwarzwälder Kirschwasser

Speisekarte auch die regionale Küche anzubieten, einschließlich ba-den-württembergischer Weine.

Doch auch sonst ist die Auswahl groß. Nehmen wir Oberkirch, die "Stadt des Weines in der Ortenau", gegründet im 11. Jahrhundert, heute mit rund 22.000 Einwohnern. Allein im Bereich von Oberkirch gibt es 50 Gastronomiebetriebe. Einer davon ist das Roman-tik-Hotel "Zur Oberen Linde", in dem seit 1659 Gäste bewirbt und verwöhnt werden. Spezialitäten sind Fisch und Wild. Und natürlich regionale Weine. Noch einen anderen Rekord kann die Gemeinde bieten: 904 Schnapsbrennereien. Das Brennrecht für Obst (Kirschen, Pflaumen, Äpfel, Topinambur) ist an den Hof gebunden und reicht viele Generationen zurück. Vermarktet wird der Obstler meist vor Ort. Einige der Höfe, wie der 500 Meter hoch gelegene Einödhof von Clemens Wussler, (50 Hektar Wald, und 13 Hektar Landwirtschaft), nehmen auch Feriengäste auf. Bei ihm kann man ab und zu auch beim Brennen zusehen, beim Honig-

schleudern oder bei der Landwirtschaft.

Einmal im Jahr, nach der Weinlese, lockt Oberkirch mit seinem "Kulinari-schen Wanderweg". Das ist ein Sonntags-Spaziergang durch die Weinberge unterhalb der Ruine Schauenburg über mehrere Kilometer. Unterwegs gibt es auf sieben verschiedenen Stationen überall Weinproben und kulinarische Köstlichkeiten der verschiedenen, am Event beteiligten Gaststätten. So kommt schnell ein 6 bis 7-Gänge-Menue zusammen. Bei der ersten Veranstaltung dieser Art hatte man mit 500 Gästen gerechnet - es kamen drei Mal so viel. Inzwischen hat man sich auf 3000 eingestellt, viele davon aus der Schweiz und aus Frankreich, denn die jeweiligen Landesgrenzen sind nur eine knappe Autostunde entfernt.

Einige Weine von Oberkirch - wie der "Springinsfeld" - tragen ihren Namen nach Gestalten aus den Erzählungen des Johann Jakob Christoph von Grimmelshausen. Dieser große deutsche Barockdichter und Schöpfer des "Simplicius Simplicissimus" war "Schaffner" (d.h. Verwalter) der Freiherren von Schauenburg. Später, von 1665 - 1667, betrieb er am Fuß der Burg die Schänke "Silberner Stern". Sie gibt es heute noch. Im Garten genießen die Gäste - (viele "Badi-sche", aber keine "Unsym-Badische", wie ein beliebter Autoaufkleber lautet),

Wein unter alten Bäumen. Man fühlt sich wie in einer Zeitmaschine mit ein-gelegtem Rückwärtsgang. Erst recht im Heimatmuseum in St. Blasien. In diesem Schwarzwälder Bauernhaus aus dem Jahr 1424 erlebt man ein weiteres Stück Geschichte der Region. Weil die katholische Laienbewegung der so genannten "Salpeterer" im 17. Jahr-hundert hier immer wieder gegen die österreichische Staatsgewalt aufmu-ckte, wurden ihre Mitglieder zwangs-umgesiedelt - ins Banat nach Ungarn und Rumänien. Aus dem später kom-munistischen Rumänien flohen viele der Nachkommen nach 1945 wieder zurück in die Heimat ihrer Vorfahren - den südlichen Schwarzwald zwischen St. Blasien und Waldshut. Die Dauer-ausstellung "Banater Schicksalsweg" erinnert daran.

Fotos: Cord C.Troebst (2), Hans Karger (1)
Brandl (1), Karl-Heinz Raach(1)

Weitere Informationen:

Schwarzwald Tourismus GmbH
Ludwigstraße 23, Postfach 1660
D-79104 Freiburg
Tel.: 0761-2962271
Fax: 0761-2921581

<http://www.schwarzwald-tourist-info.de>



Hinterwälder Rinder

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

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

Literatur und Genuss rund um den Genfer See

Yvonne Heistermann

Dass die Schweiz immer etwas Besonderes zu bieten hat, ist allgemein bekannt. Dass es in der Region Montreux - Vevey sogar kulinarisch-literarisch sprechende Parkbänke gibt, eher weniger.

Die sprechenden Parkbänke greifen zurück auf das Jahr 1761, als Jean-Jaques Rousseaus Roman "Die neue Heloise" erschien, in welchem er Montreux zum Mittelpunkt seiner Liebesgeschichte machte. Scharen von faszinierten Lesern zog es an die Orte rund um den Genfer See, um die Erlebnisse der Romanhelden nachzuempfinden. Lord Byrons Gedicht „Der Gefangene von Chillon“ aus dem Jahre 1816 verstärkte den Ruf Montreux' als kulturellen Mittelpunkt dieser Region.

Heute kann man zwischen einem sieben kilometer langen Wanderweg in Vevey und einem 10 km langen Wanderweg in Montreux wählen, um auf den Spuren der Dichter und Schriftsteller zu wandeln. Insgesamt wurden 33 dieser sprechenden Parkbänke an landschaftlich reizvollen Orten platziert. Die Funktion ist sehr einfach: Man muss nur auf einen Knopf an der Parkbank drücken. Der Wanderer wird unter anderem Bekanntschaft machen mit Texten von Rainer Maria Rilke, Hans Christian Andersen, Ernest Hemingway und Leo Tolstoj.

Die Texte erzählen von den tiefsten Gefühlen der Autoren und von der Landschaft, die sie so stark beeindruckt hat. Auf diesen Wegen erschließt sich eine bizarre Wirklichkeit. Man durchlebt sozusagen mit, wie sich

die Umgebung im Lauf der Jahrhunderte verändert hat. Mal führt der Weg durch ein entlegenes Wohngebiet der Stadt, dann wieder auf einem schmalen Pfad durch einen Weinberg oder direkt an der Uferpromenade entlang. An diesen Orten bedarf es keiner Erklärung mehr, warum der Genfer See auch als „Waadtländer Riviera“ bezeichnet wird.

Ein unbedingtes Muss sind die „Gourmetpfade“: Wandern und Spezialitäten kulinarisch und vinologisch verkosten. Auf vier unterschiedlichen Pfaden kann man Natur erleben und eine köstliche Mahlzeit einnehmen. Etwa auf dem Panoramapfad, welcher mit ca. vier Stunden Wanderzeit der längste ist. Der Weg startet in Les Rosalys oberhalb von Vevey, führt zum Lac-des-Joncs und schließlich über den Col de Lys nach Vuipay und zurück. Auf dem Speiseplan stehen die Schweizer Apero-Häppchen, die bekannte Chalet-Suppe, rustikale Älpler-makkaronis und als Dessert ein Eis „au vin cuit“.

Für Weinliebhaber wird eine Wanderung entlang der Weinberge des Lavaux, der Weinregion zwischen Montreux und Lausanne, zu einem unvergesslichen Erlebnis. Auf verschiedenen Weinlehrpfaden zwischen

dem kleinen Weinörtchen Ouchy bis zum Château Chillon kann man sein Weinwissen über die Schweizer Weine erweitern und den Ausblick über den Genfer See genießen. Zahlreiche Winzer laden auf dieser schönen Strecke zum Besuch ihrer Weinkeller und zur Weinprobe ein. Einige Weingüter vermieten auch Ferienwohnungen oder Appartements.

Foto: Verkehrsverband Genferseegebiet

Weitere Informationen:

Montreux-Vevey Tourismus

Tel. +41-848-868484

<http://www.montreux-vevey.com>

Verband der Schweizer Weinexporteure (SWEA)

Tel. +49-30-2012018

(Kontakt Deutschland)

Tel. +41-21-3205083 (Kontakt Schweiz)

<http://www.swisswine.ch>



Châteaux Chillon

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

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

Otavio Cavegn vom Hotel-Restaurant „Bela Riva“

Der „Meister der Terrinen“ hat ein Faible für Füllungen

Ursula Robbe

Mit dem gefüllten Hecht fing alles an: Durch einen Fernsehbericht über „Großmutterns Küche“, den er nur bruchstückhaft verfolgte, erfuhr Otavio Cavegn von einem alten Rezept, das ihm nicht mehr aus dem Kopf ging. Schließlich füllte er einen Hecht mit Saibling und geräuchertem Lachs. Seitdem hat der 28-jährige ein Faible für Rouladen und Terrinen – Gerichte,

die mit großem Arbeitsaufwand zubereitet werden müssen. Und nicht nur damit hat der junge Schweizer in seiner Küche bis zur Perfektion experimentiert: Otavio Cavegn ist ein absoluter Ausnahmekoch.

Sicher wäre er schon Mitglied der Crew eines Sterne-Restaurants, würde er sich nicht der Familientradition verpflichtet fühlen. Vor 17 Jahren hatte seine Mutter Otavia Cavegn-Uffer in dem Oberhalbsteiner Ferienort Savognin im Kanton Graubünden das neu erbaute Hotel-Restaurant „Bela Riva“ eröffnet. Ihre Tochter Pamela Cavegn-Gutche, von Beruf Hotelfachfrau, kümmert sich um alle anfallenden Büroarbeiten und unterstützt die Mutter beim perfekten Service in der Gaststube und im „Gourmet-Stübli“, das im „Guide Bleu Schweiz“ empfohlen wird und das der GaultMillau im vergangenen Jahr mit 13 Punkten auszeichnete.

„Nur“ 13 Punkte, bedauert Otavio Cavegn, weil die Weinkarte damals noch „etwas konzeptlos“ gewesen sei. Ein Grund für das Gastronomie-Trio, diese sofort gründlich zu überarbeiten. Als Nächstes soll das Angebot an Champagner erweitert werden, weil auch die Nachfrage nach dem Gourmet-Menue ständig steige. „In dieser Kategorie“, so Otavio Cavegn, „ist



eine entsprechende Auswahl an erlesenen Champagner-Sorten auf Dauer unverzichtbar.“
Cavegn's Spezialität - gefüllter Hecht

Der ambitionierte Schweizer, der im Alter von 21 Jahren die Führung der bis dahin gutbürgerlichen Küche im elterlichen Betrieb übernahm, hatte sich vorher im „Hilton Hotel Basel“ bewährt. Trotzdem habe es eine Weile gedauert, bis er auch im „Bela Riva“



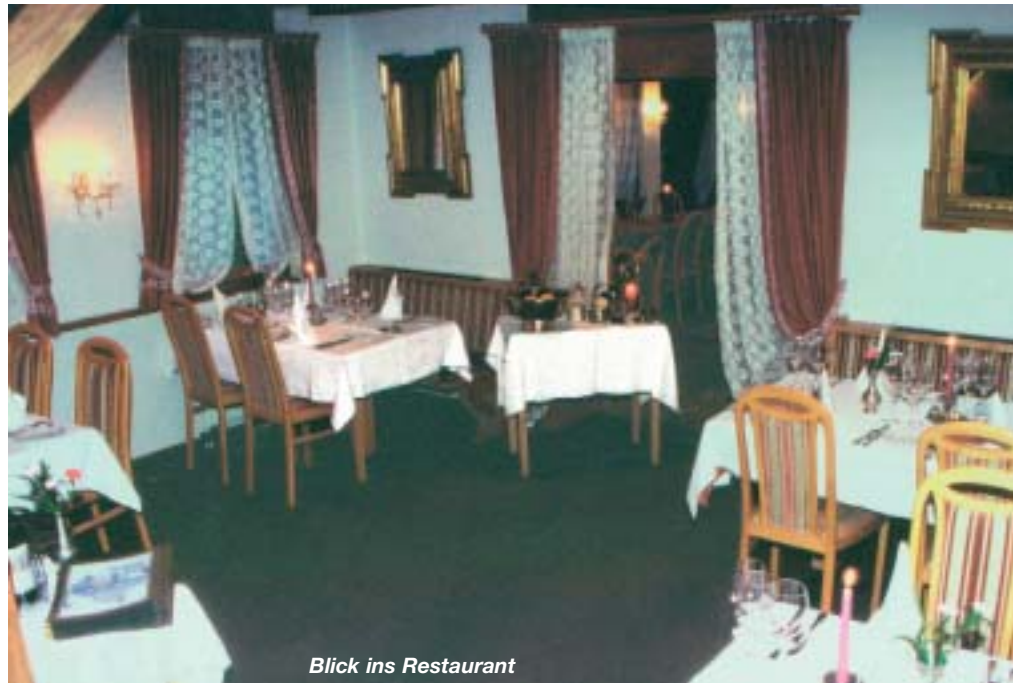
Otavio Cavegn

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

alles im Griff hatte. Vor vier Jahren war die Zeit reif, sich den nötigen Freiraum zu schaffen, der Kreativität am Herd zulässt: Er begann, selbst kreierte Gerichte zuzubereiten und seine aufwändige Kochkunst mehr und mehr zu perfektionieren. „Der Erfolg“, sagt Otavio Cavegn nicht ohne Stolz, „ist sensationell.“

Ein hohes Maß an Ideenreichtum sowie feines Gespür für ausgefallene geschmackliche Kombinationen zeichnen den jungen Koch aus. Was Otavio Cavegn auf den Teller zaubert, lässt einen alles andere um sich herum vergessen. Schon das Amuse-bouche – Kaninchengalantine mit geräucherter Entenbrust und Löwenzahn-Johannisbeerconfit – ist ein Gedicht. Es folgt ein Medaillon vom gefüllten Bachsaibling mit geräuchertem Butterfisch an Mango-Chutney. Exakt auf den Punkt ist auch der nächste Gang: Gefüllte Mais-Pouletbrust an Aprikosen-Madeirasauce mit Ruccola-Pappardellen und sautierten Pfifferlingen. Schließlich der langersehnte Höhepunkt: Den mit geräuchertem Lachs und Saibling gefüllten Hecht serviert der hochtalentiert, aber bescheiden auftretende junge Schweizer persönlich. Zu dem Fisch gibt es Püree von blauen Kartoffeln im Kürbis-Brösmelikorb, caramelisierte Cherrytomaten, einen glasierten Minikürbis und köstliches Petersilien-Honigpistou.

Auffallend ist Otavio Cavegns Sinn für Ästhetik. Wie man aus Rettich Schmetterlinge und Kakadus formt oder zum Beispiel Mäuse aus Radieschen, hat der Schweizer beim Weltmeister im Gemüse- und Früchteschnitzen gelernt. Als Dessert gibt es nochmals eine Terrine – mit Pflaumen und natürlich stilvoll arrangiert. Das dekorative I-Tüpfelchen besteht aus Orangen- und Kapuzinerblüten. Zum Abschluss des hochkarätigen Mahls serviert Pamela Cavegn-Gutche einen überaus milden, mehrfach ausge-



Blick ins Restaurant

zeichneten Bündner Marc aus Gewürztraminer.

Um die Gäste auch im Winter nach allen Regeln der Kunst verwöhnen zu können, beschäftigt Familie Cavegn während der Skisaison fünf Köche. Nur so ist gewährleistet, dass der „Meister der Terrinen“ auch in dieser Zeit seiner aufwändigen Leidenschaft – dem Füllen von Fisch, Fleisch und Früchten – frönen kann. Wachsende Nachfrage und die Begeisterung seiner Gäste sind dabei Ansporn für ihn, der sich noch weiter entwickeln will und ständig über neue kulinarische Kompositionen nachdenkt. Sein besonderes Interesse gilt jedoch nach wie vor einem Gericht, in dem er seinen beruflichen Erfolg begründet sieht und dem er sich „irgendwie verpflichtet“ fühlt: dem gefüllten Hecht.

Das Hotel-Restaurant „Bela Riva“ befindet sich in dem 1200 Meter hoch gelegenen Savognin in unmittelbarer Nähe der Bergbahnen, der Langlaufloipe, der Skischule und des Kinderclubs „Pinocchio“. Das Bündner Wintersportparadies bietet Skifahrern und Carvern fantastische Pisten von über 80 Kilometern Gesamtlänge. Die

Hänge sind durch moderne Skiliftanlagen bis auf snowsichere 2713 Meter hinauf erschlossen. Im Tal, entlang des Flusses Julia, finden Langläufer interessante Loipen und Winterwanderer herrliche Wege in einer atemberaubenden Landschaft. Ebenfalls im Angebot: Schneeschuhlaufen – ein gelenkschonender Sport für alle Altersstufen.

Fotos: Ursula Robbe



Weitere Informationen:

Hotel Restaurant Bela Riva
CH - 7460 Savognin
Fam. O. Cavegn-Uffer
Tel.: 0041 - 81 - 684 2425
Fax: 0041 - 81 - 684 3505
info@bela-riva.ch
http://www.bela-riva.ch

Savognin Tourismus
Stradung
7460 Savognin
Tel.: 0041 - 81 - 659 16 16
Fax: 0041 - 81 - 659 16 17
http://www.savognin.ch

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

Abtauchen in Ägypten

Faszinierende Unterwasserwelt des Roten Meeres

Anne Wantia

Pyramiden, Pharaonen, Tempel und jahrtausendalte Kultur, das sind die Gründe warum die meisten Touristen nach Ägypten reisen. Wassersportler haben aber schon vor Jahren erkannt, dass das Land nicht nur eine Kulturreise wert ist, sondern dass auch Taucher, Schnorchler und Sonnenanbeter voll auf ihre Kosten kommen

Durch die angenehmen Luft- und Wassertemperaturen ist das ganze Jahr über Saison, für uns Europäer vielleicht ausgenommen die Monate Juli bis September, da es dann ziemlich heiß ist. Die Wassertemperatur im Meer sinkt fast nie unter 22 Grad ab. Die Lufttemperatur - außer in den Sommermonaten - ist sehr angenehm: Geringe Luftfeuchtigkeit und ab und zu ein frischer Wind, der für ein wenig Abkühlung sorgt.

Die Korallenriffe des Roten Meeres, insbesondere das 1. Naturschutzgebiet Ägyptens vor der Sinai-Halbinsel, "Ras Mohammed", bieten den Schnorchel- und Tauchfreaks eines der reizvollsten Tauchgebiete der Erde. Dort gibt es ca. 150 verschiedene Korallenarten, die zwischen 75.000 und 20 Mio. Jahre alt sind. Da Korallen ein sehr sensibles Ökosystem haben und jährlich nur ein paar Millimeter wachsen, hat man eine Umweltorganisation (HEPCA) gegründet, in der sich Hotels und Tauchschulen gemeinsam für den Schutz der Riffe engagieren.

Viele der Hotels liegen in direkter Strandnähe und haben häufig ein "Hausriff", sodass man schnell in die Unterwasserwelt eintauchen kann. Es gibt Rochen, Trompetenfische, Feuerfische mit ihren giftigen Stacheln, Napo-

leonfische, Kaiserfische - sogar die fast ausgestorbenen Seepferdchen sind in einigen Riffs zu bestaunen - Schwärme von Glasfischen und natürlich auch, mit ein bisschen Glück, Delphine und Haie, um nur eine kleine Auswahl der vorhandenen Artenvielfalt aufzuzählen.

Ob Anfänger oder erfahrener Taucher, man sollte immer mit erfahrenen Tauchlehrern, die die Gegebenheiten vor Ort am besten kennen, die Riffs betreten, um vor plötzlich auftretenden Gefahrensituationen gewarnt werden zu können.

Auch für Golfer und Tennisspieler sind hervorragende Möglichkeiten vorhanden. Trotz der Wasserknappheit gibt es zzt. schon drei 18-Loch Golfplätze und weitere befinden sich in Planung.

Ausflugsmöglichkeiten in die Umgebung sind natürlich auch vorhanden. Viel Spaß macht eine Wüstentour mit einem Quad (4-rädriges Motorrad) oder ein Kamelritt zu einem Beduinendorf in die Wüste. Einladung zum Essen inbegriffen!

Wer auf Tempel und Pyramiden aber

Landestypische Architektur im "Iberotel Palace Sharm el Sheikh"



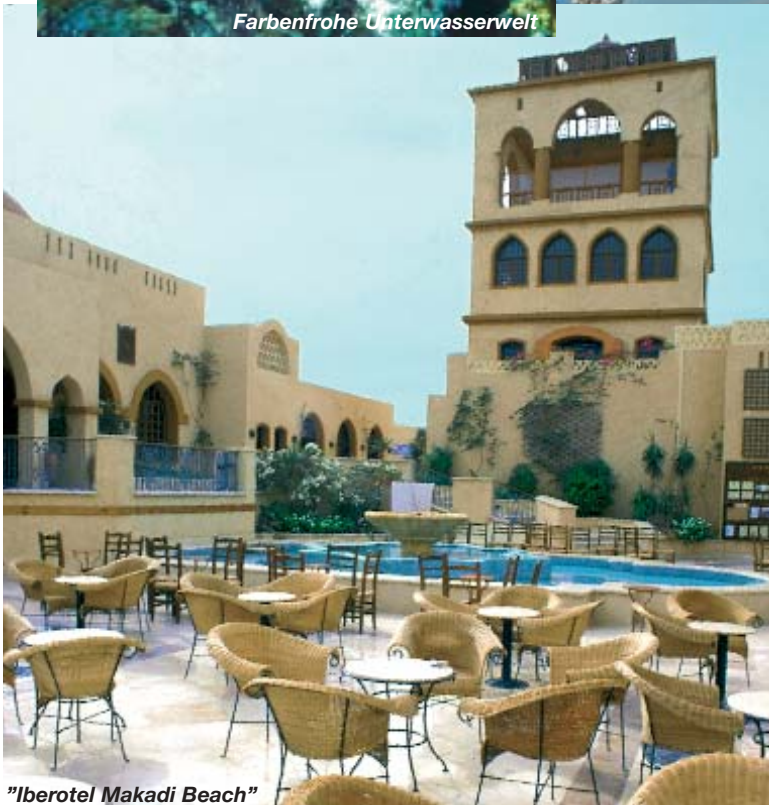
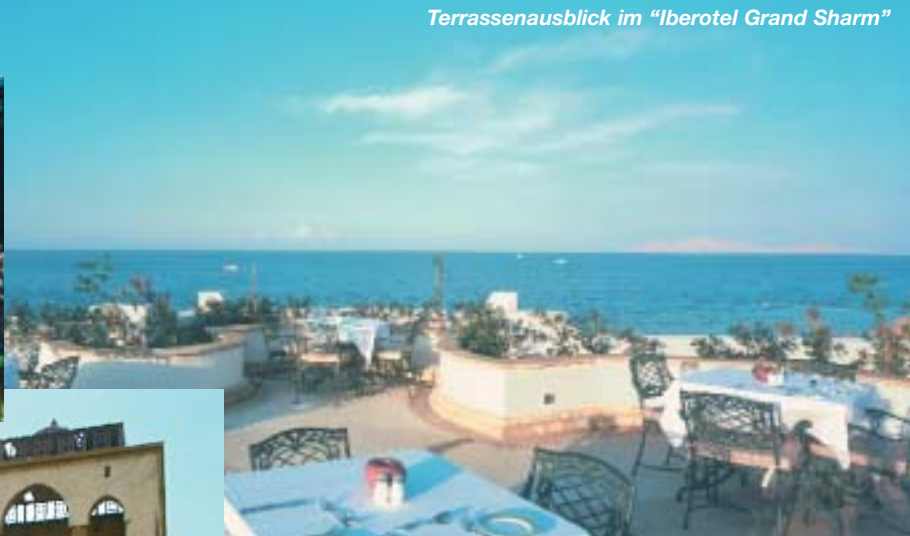
"Iberotel Coraya Beach Resort" in Marsa Alam

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

Terrassenausblick im "Iberotel Grand Sharm"



Farbenfrohe Unterwasserwelt



"Iberotel Makadi Beach"



Fahnenbarsche am Riff

nicht verzichten will - von Hurghada oder Marsa Alam ist Luxor nach 3-4 Stunden Busfahrt erreicht. Auf der Sinai-Halbinsel ist der Besuch des Katharinenklosters am Fuße des Mosesberges ein absolutes Muß. Hier soll Moses die Tafel mit den 10 Geboten erhalten haben. Ein zweites Highlight ist eine Wanderung durch den Coloured Canyon mit seinen unterschiedlich gefärbten Felsen - ratsam ist es, die Wege nur in Begleitung eines ortskundigen Beduinenführers zu erforschen. Vergessen Sie nicht, ausrei-

chend Wasser mitzunehmen!

Fast alle Hotels rund um das Rote Meer bieten höchsten Komfort, und wählt man eines der Iberotels (TUI), die sich in den bekannten Ferienregionen Hurghada, Marsa Alam (kürzeste Transferzeit vom Flughafen zum Hotel) und Sharm el Sheik angesiedelt haben, kann der ersehnte Traumurlaub beginnen.

Die Hotels sind im landestypischen Stil erbaut, mit großen Poolanlagen in

wunderschön angelegten Gärten. Man findet z. T. eine ausgezeichnete Gastronomie mit hervorragend in Europa ausgebildeten Köchen. Der Gast wird von gut geschultem, einheimischem Personal betreut und rundum verwöhnt.

Also dann: *ma'a salama*
(Auf Wiedersehen) in ÄGYPTEN

Fotos: Iberotel/TUI

Weitere Informationen:

über TUI Reisebüros

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

“Food & Wine” Ritz-Carlton lädt ein

Klaus Lenser

a Vom 31. Oktober bis 3. November präsentiert das “Ritz-Carlton” in Wolfsburg für die Liebhaber besonderer Genüsse internationale Gourmet-Spezialitäten. Das “Zweite internationale Festival of Food & Wine” lässt keine kulinarischen Feinheiten aus.

Das Festival beginnt mit der Öffnung der Bankett-Küche. Sven Elverfeld, Sterne-Koch des Restaurants „Aqua“, lässt Sie hinter die Kulissen schauen. Dazu werden erstklassige Malt Whiskys aus Schottland serviert. Moët & Chandon sorgt für das „Kribbeln“ des Abends.

Michael Baptiste bereitet einen Fitness - Lunch am 2. Tag, der aus Frischfisch zubereitet und von der

bekannten TV-Moderatorin Britta von Lojewsky präsentiert wird. Weine aus dem fünften Kontinent Australien, runden den Genuss des Lunches ab. Wer will und noch Appetit hat, kann anschließend im Restaurant „Vision“ lernen, wie man ein Sushi-Meister wird.

gem Schüler Sven Elverfeld ein Gourmet-Menue für die Besucher zaubert, zu Gast.

Samstag, der 2. November, beginnt mit einem Delikatess-Frühstück bei dem kein Leckermäulchen-Wunsch unerfüllt bleibt. Weiter geht es am gleichen Tag über einen Asia-Lunch zur libanesischen Weinprobe und dem am Abend servierten Gala-Dinner. Das Dinner wird von keinem Geringeren als Sven Elverfeld, Dieter Müller, Michael Baptiste, Johannes King und dem berühmten Pâtissier Tobias Gredler zubereitet. Eine Selbstverständlichkeit, dass die dazu korrespondierenden Weine gereicht werden, und zwar aus fünf Nationen, natürlich Spitzengewächse.

Wer dann noch weiter dem Genuss frönen will, kann sich dann am Sonntag beim Brunch den Champagner von Fürst Alain de Polignac, dem Ur-Ur-Enkel von Madame Pommery, einschenken lassen

Was hält Sie auf ?
Buchen Sie für sich den Genuss.

Fotos: Ritz Carlton

Weitere Informationen:

The Ritz-Carlton
38440 Wolfsburg
Tel: 05361 607091
Fax: 05361 60 61 58



Am Abend des 1. November ist im „Aqua“ der berühmte Drei-Sterne-Koch Dieter Müller, der mit seinem ehemali-



Der Sommelier präsentiert Raritäten



Die Asia-Station im
“Ritz Carlton”

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

Golfen und G^enießen

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

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

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

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



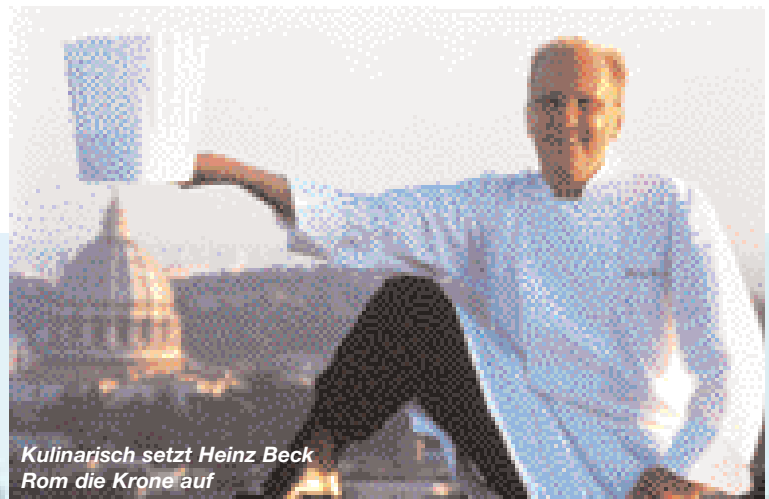
Fotos: Cavalieri Hilton

*Blick auf Rom von der
Dachterrasse des "La Pergola"*



in **Rom**

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



*Kulinarisch setzt Heinz Beck
Rom die Krone auf*

Das gesamte Angebot umfaßt:

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

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

Das Magazin für Ärzte

Gour-med
+ Therme Europa

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

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

Berlin kulinarisch

Der kochende Philosoph oder die Philosophie des Kochens im *Four Seasons Hotel Berlin*

Dr. Andrea Dittrich



Drew M. Deckmann

Drew M. Deckmann, der neue Küchenchef des Restaurants „Seasons“ im „Four Seasons Hotel Berlin“, hat Philosophie studiert, bevor er begann, seine Kochkunst zur Profession zu machen. Doch auch dazu hat der gebürtige Amerikaner seine eigene Philosophie: „Die Balance zwischen japanischem Minimalismus, deutscher Präzision, amerikanischer Leichtigkeit und französischem Handwerk.“ Letzteres durfte er unter anderem bei Paul Bocuse perfektionieren.

Als Aperitif stimmt ein 1995er Veuve Cliquot rosé auf das Degustationsmenü ein. Zu jedem Gericht wird ein Glas korrespondierender Wein empfohlen, was insbesondere Genießern in kleiner Runde entgegenkommt. Die Weinreise führt in diesem Fall vom Weingut Robert Weil am Kiedricher Gräfenberg nach Italien zu Angelo Gaja und weiter nach Südafrika und von da über den Atlantik nach Chile zu Miguel Torres und reflektiert nur einen winzigen Ausschnitt aus der imposanten Weinkarte.

Vor dem ersten der sieben Gänge gibt es ein delikates Artischocken-Trüffel-Mousse, garniert mit einem frit-

tierten Raukenblatt, dazu wird eine Auswahl frischer selbstgebackener Brötchen und Knoblauchbutter gereicht.

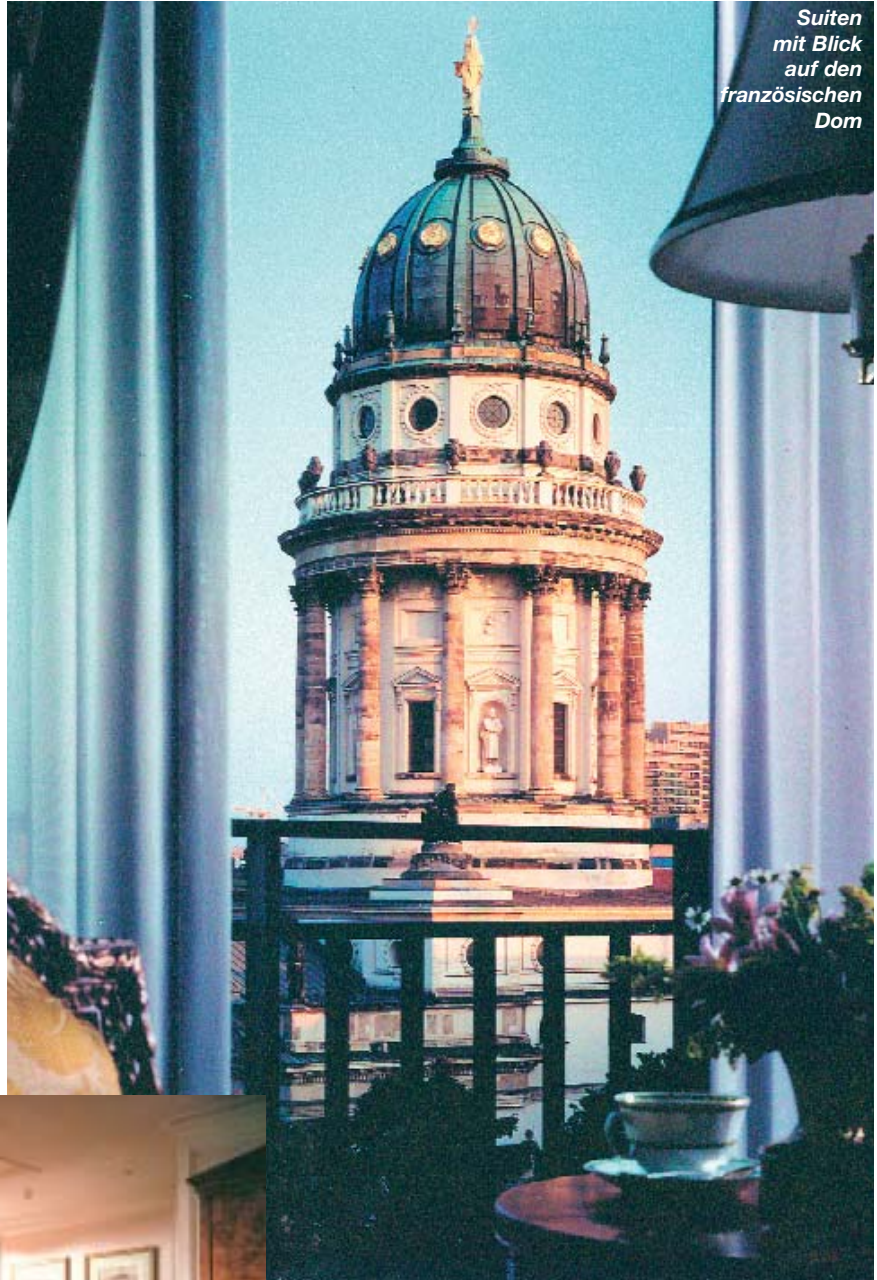
Das von Drew M. Deckmann komponierte Menü bringt eine breite Palette unterschiedlichster Delikatessen zum Einsatz: Zunächst stehen die Früchte des Meeres auf dem Programm. Handgesammelte Jakobsmuscheln, als Carpaccio mit Krustentierchartreuse und nicht ganz milder Curryvinaigrette zubereitet, gefolgt von geangeltem - und nicht mit dem Netz gefangenen - wilden Loup de Mer. Gegrillter grüner Spargel und rotes Paprikakonfit geben dieser Kreation farbenfrohe Akzente. Gang Nr. 3 ist asiatisch inspiriert und verzaubert mit Federvieh. Wachtelbrust mit Pistazien-



Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

Szechuan-Pfefferkruste auf gebratener Entenstopfleber und eingelegtem Hokaidokürbis. Phänomenal dazu ist der 1999er Mont du Toit aus Südafrika. Einen vorläufigen Höhepunkt bietet die Tranche vom Charolais-Entrecôte mit kleinen Steinpilzen – perfekt zubereitet. Der 1997er Manso de Velasco Cabernet Sauvignon Reservado begleitet Fleisch und Käse gleichermaßen gut. Eine Auswahl verschiedener charaktervoller Rohmilchkäse spielt den Auftakt für die Dessertgänge. Es folgen nun die süßen Verlockungen: Brombeeren mit knusprigem Filloteig, Vanilleschaum und Cassissirup sowie zum Schluss besonders liebevoll gestaltete Petit-Fours und Mignardises.

Im Kontrast zur Leichtigkeit steht die Schwere des Interieurs: üppige Kronleuchter, Holzvertäfelte Wände und Decken, dicke Teppiche. Fühlt man sich doch an den Speisesaal des fiktiven Hotels "Mirage" aus der allseits bekannten Serie „Denver-Clan“ erinnert. Man könnte sich auch in das gediegene Restaurant eines amerikanischen Kreuzfahrtschiffes versetzt fühlen, wäre nicht der formidabile Ausblick auf den Gendarmenmarkt. Amerikanisch ist hier auch die Auffassung von Dienstleistung: Der Service ist diskret und perfekt. Wie er in einem 5-Sterne-Hotel mit internationalem Flair auch sein sollte!



*Suiten
mit Blick
auf den
französischen
Dom*

Eleganter Luxus - die Suiten



Fotos: Four Seasons Hotel Berlin



Weitere Informationen:

Four Seasons Hotel Berlin
Charlottenstraße 49
10117 Berlin-Mitte
Tel.: 030-20 33 63 63
Fax: 030-20 33 61 19

<http://www.fourseasons.com>

E-Mail: BER.seasons@fourseasons.com

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

Piano-Festival am Vierwaldstätter See

Gourmet(d) - Genuss für Musikliebhaber
mit Spezialbuchungsangebot für Gour-med-Leser

Klaus Lenser

Weltbekannte Virtuosen am Klavier – und als Kulisse der malerische Vierwaldstätter See! Auch dieses Jahr – dem fünften in Folge – findet in Luzern in der Schweiz das international bekannte „Piano Festival“ statt. In der Zeit vom 20. bis 24. November 2002 werden Besucher im Konzertsaal des Kongress- und Kulturzentrums der Stadt die vielfältigen Variationen rund ums Klavier genießen. Namhafte Pianisten – wie etwa András Schiff, Mikhail Pletnev oder Emanuel Ax – werden Sie mit ihrem Spiel verzaubern, dazu das Klavierduo Adrienne Soós und Ivo Haag. Zu hören sind nicht nur klassische Meisterwerke von Bach über Liszt bis Vivaldi, sondern auch Erstaufführungen und Classic Jazz auf dem Klavier bis hin zum „Piano Circus“, einem Nachtkonzert auf sechs Flügeln. Für Gour-med-Leser bieten wir gemeinsam mit dem Hotel „Palace Luzern“ (siehe auch Heft 3/4, 2002) ein besonderes Buchungsarrangement an.

Das „Palace Luzern“ ist ein Fünf-Sterne-Grandhotel aus dem Jahr 1906, Symbol für die Großzügigkeit und Gastfreundschaft eines Jahrhunderts großer Hoteltradition. Prominenz und gekrönte Häupter zählen zu den Gästen. Schon äußerlich sieht der eindrucksvolle Bau mit seiner Jugendstil-Fassade aus wie ein Palast. Und bei nächtlicher Beleuchtung erweckt er den Eindruck einer königlichen Residenz. Bei seiner aufwendigen Restau-

rierung 1994 legte man besonderen Wert darauf zu zeigen, „wie es einmal war“: Das Innere verströmt den Glanz der Belle Époque, originalgetreu wurden die Stuckdecken neu modelliert, die Kronleuchter neu geschaffen. Man wähnt sich zurückversetzt in die Zeit, als Reisen noch das Privileg von Wenigen war. Heute zählt das „Palace Luzern“ zu den „Leading Hotels of the World“. Das eindrucksvolle Haus liegt direkt an der Uferpromenade des Sees.



Das „Palace Luzern“

Bis zur historischen Altstadt der „Leuchterstadt“ Luzern mit ihren vielen Geschäften und Boutiquen sind es nur wenige Gehminuten. Hier herrscht im November Dank Dekoration und Beleuchtung bereits eine anheimelnde, vorweihnachtliche Stimmung.

Anlässlich des diesjährigen Festivals bietet das „Palace Luzern“ Besuchern ein verlockendes Arrangement: Das Buchungspaket „Piano“ verwöhnt mit dem täglichen Frühstücksbuffet und dem PALACE Dine-In. Je nach indivi-

duellem Wunsch wird in einem der drei exquisiten Hotelrestaurants am Abend vor oder nach den Konzerten serviert. Der romantische Schiffstransfer zum und vom Kongress- und Kulturzentrum Luzern ist im „Piano“-Package ebenso enthalten wie der Parkplatz in der Tiefgarage und der Schweizer Museums-Pass. Dieser gilt einen Monat lang ab Anreisedatum, so dass sich bei einem verlängerten Schweiz-Aufenthalt die Möglichkeit bietet, viele der über 280 Museen der Schweiz Eintrittsfrei zu besuchen, darunter allein acht in Luzern.

Das Arrangement ist vom 15. bis 25. November buchbar. Für Gour-med-Leser gibt es Sonderkonditionen. Die ersten 10 Gour-med-Leser, die das Pauschal-Arrangement „Piano“ unter dem Stichwort „Gour-med“ buchen, kommen in den Genuss einer Ermäßigung von 25% (ausgenommen der Konzertkarten) sowie einer

Flasche des exklusiven Weins „Cuvée les Artistes“ am ersten Abend. Für alle weiteren Buchungen unter dem Stichwort „Gour-med“ gibt es einen Preisvorteil von 10% auf den Arrangement-Preis.

Fotos: Palace Luzern

Weitere Informationen:

<http://www.lucerntfestival.ch>
Reservierungen unter Palace Luzern
Tel.: 0041 41 416 19 19
Fax: 0041 41 416 10 00
Stichwort „Gour-med“

LESER-GEWINNSPIEL

Das "König-Ludwig- Musical" am Forggensee bei Füssen

Des Märchenkönigs Sehnsucht...

Das Musical "Ludwig II - Sehnsucht nach dem Paradies" in Füssen im Allgäu hat sich zu einem Publikumsliedling entwickelt.

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

Das eigens für dieses Musical errichtete Theater bietet 1382 Sitzplätze und die zweitgrößte Drehbühne Deutschlands. Sie liegt direkt gegenüber vom Schloss Neuschwanstein am Forggensee, ist umgeben von einer malerischen, natürlichen Kulisse. Vor einem begeisterten Publikum öffnet sich in diesem "vierten Schloss" regelmäßig der Vorhang für Leben, Lust und Leiden des Ludwig II. - mit traumhaften Bildern, romantischer Musik, dramatischen Szenen und mitreißenden Tänzen. Begleitet wird das alles von einem großen, spätromantischen Opern-Orchester.

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

Das Hotel "Grüner Baum" liegt direkt in der Biberacher Altstadt. Das

Restaurant bietet eine gut bürgerliche Küche mit vielen schwäbischen Spezialitäten. Die gemütlichen Gasträume mit schöner Holztäfelung laden zum gemütlichen Beisammen sein ein.

Weitere Informationen:

Hotel Grüner Baum
Schulstraße 5-9,
88400 Biberach/Riss

Wenn Sie die nachstehenden Fragen richtig beantworten, können Sie zwei Eintrittskarten für das Musical Ludwig II. inklusive 2 Übernachtungen im Apparthotel "Grüner Baum" im Doppelzimmerapartment mit Frühstücksbuffet und Halbpension und zwei Tagespässe für die Königlichen-Kristall-Thermen in Schwangau gewinnen.

Einsendeschluss ist der 10.11.02. Der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt. Eine Auszahlung/Übertragung ist nicht möglich.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen



Ihre Daten werden im Sinne des Datenschutzes behandelt.

Viel Spaß und viel Glück!

Ihr Gour-med Team

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



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: Wo wird das Musical unseres Gewinnspiels aufgeführt?

- ☐ Kempten
☐ Füssen
☐ München

Frage 2: Wo liegt die zweitgrößte Drehbühne Deutschlands?

- ☐ Titisee
☐ Bodensee
☐ Forggensee

Frage 3: Welches Schloss liegt gegenüber der Musical-Bühne?

- ☐ Herrenchiemsee
☐ Neuschwanstein
☐ Linderhof

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”

Luxus an der Elbchaussee

Louis C. JACOB

preisgekrönt

Klaus Lenser

„Hotel des Jahres 2002“ - so lautet die Auszeichnung, die der Schlemmeratlas dem „Louis C. Jacob“ verliehen hat. Nicht genug damit: Auch Direktor Jost Deitmar, ein Westfale, erhielt die begehrte Auszeichnung „Hotel-Manager des Jahres“. Das Hotel und sein Direktor befinden sich damit im „Adel“

der deutschen Hotellerie. Was alles wären aber diese „Trophäen“ ohne die Kunst in der Küche mit Chefkoch Thomas Martin.

Das „Hotel Louis C. Jacob“ hat eine bewegte Geschichte hinter sich, bevor es sich diese Qualitäts-Auszeichnung

gen verdiente. Bereits im Jahre 1791, im damals noch dänischem Altona gegründet, galt es als Herbergs-Institution der Region.

Die Lage des Hotels an der Elbchaussee gehört wohl zu den exklusivsten in Hamburg. Inmitten der Prachtvillen von Hamburger Großbürgern, umgeben von viel Natur, direkt an der Elbe hat das Haus sein Domizil.

Im Gourmet-Tempel „Jacob’s Restaurant“ kocht seit Jahren in beständiger Höchst-Qualität der Küchenchef Thomas Martin. Berühmte Lehrmeister wie Lothar Eiermann, Eckart Witzigmann und viele andere, sowie natürlich auch sein Wille zum Erfolg haben Thomas Martin zum Spitzenkoch in Deutschland werden lassen. Kein Geringerer als der GaultMillau zeichnete ihn zum „Koch des Jahres 2002“ aus. Sein Credo: gradling und schnörkelos. Einfach, doch mit großer Perfektion.

Unser Tipp für Gour-med -Leser: Lassen Sie sich bei Ihrem nächsten Besuch den „Küchentisch“ reservieren, dann werden Sie verstehen, warum Thomas Martin ein solch perfekter Koch ist.



Der Eingangsbereich des „Louis C. Jacob“

Wie immer haben wir Ihnen auch wieder ein Rezept zum Ausprobieren mitgebracht. Die passenden Weine empfiehlt Ihnen mit großer Treffsicherheit der „Sommelier des Jahres 1999“, Hendrik Thoma.

Wenn Sie dann schon in Hamburg sind, sollten Sie sich vom Hotel auch über die vielen kulturellen Angebote in der Hansestadt informieren lassen. Gern wird man Ihnen bei der Kartenbuchung helfen.

Wildlachs im Kräutermantel mit Creme Fraiche und Osietra Kaviar

Rezept für 4 Personen

Zutaten

- 1 schottischer Wildlachs, ca. 2-3 kg
- 40 g Osietra Kaviar
- 4 EL Creme Fraiche
- 1 Blatt Gelatine
je ein EL geschnitten:
Dill, Blattpetersilie, Kerbel, Schnittlauch
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Den Lachs filetieren, mit einer Pinzette die kleinen Filetgräten ziehen, die Haut mit einem scharfen Messer abziehen und alle dunklen Fettstellen vom

ein Arbeitsbrett legen. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, dann ausdrücken und im Wasserbad auflösen. Die beiden Lachsfilets nun dünn mit der Gelatine bestreichen und zusammenklappen.

Auf einem Tisch Klarsichtfolie ausbreiten, und die Hälfte der gemischten Kräuter aufstreuen. Den Lachs auf die Kräuter setzen und mit den restlichen Kräutern bestreuen bzw. fest andrücken. Das Ganze nun vorsichtig, aber fest in die Klarsichtfolie einrollen und die Enden zubinden.

In einem entsprechenden Gefäß (z. B. Bräter) Wasser auf genau 68 Grad erhitzen, und die Lachsrolle einlegen. Die Lachsrolle muss komplett im Wasser liegen, eventuell mit Küchentüchern beschweren, damit sie unten bleibt.

Die Lachsrolle nun bei Zimmertemperatur im Wasser einfach abkühlen lassen,

herausnehmen und im Kühlschrank 24 Stunden durchkühlen.

Anrichten

Von der Lachsrolle mit einem elektrischen Sägemesser vier Scheiben (2 cm) abschneiden, Klarsichtfolie entfernen und auf Teller setzen. Mit Kaviar und der Creme Fraiche kalt servieren. Dazu passt hervorragend warme Bröche!

Weinempfehlung von Hendrik Thoma

Dazu schenken wir eine gereifte, trockene Riesling Spätlese von der steilsten Lage des Rheingaus ein. Der Wein stammt vom Berg Schlossberg aus dem Hause Georg Breuer in Rüdesheim. Noten von Quitten und Mineralien in der Nase und eine cremige Frucht auf der Zunge verschmelzen mit diesem Gericht auf das trefflichste.

Fotos: Louis C. Jacob



Weitere Informationen:

Louis C. Jacob
Elbchaussee 401-403
22609 Hamburg
Tel.: 040 822 55 - 0
Fax: 040 822 55 - 444
<http://www.hotel-jacob.de>
E-Mail: jacob@hotel-jacob.de



Die Elbsuite



Wildlachs im Kräutermantel

Lachsfilet sorgfältig entfernen. Von den Filets nur das Mittelstück verwenden, also Anfang und Ende der Filets großzügig abschneiden und anderweitig verarbeiten. Die zwei Lachsmittelstücke sorgfältig trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Lachsfilets mit der ehemaligen Hautseite nach unten auf



Küchenchef Thomas Martin

Kulinaria der Welt

in Gour-med

W bleibt ein Reiseziel AIKIKI

Jürgen D. Lemke

Ein Aufenthalt am weltberühmten Strand von Waikiki auf der Insel Oahu sollte unbedingt am Anfang oder am Ende eines jeden Urlaubs auf Hawaii eingeplant werden. Übernachtung in einem der beiden historischen Hotels direkt am Strand eingeschlossen.

Für Liebhaber alter Bausubstanz mit dem Geruch von Glamour und Historie empfiehlt sich hier das Hotel „Royal Hawaiian“, besser bekannt unter dem Namen „The Pink Palace“. Am 1. Februar 1927 wurde es mit einer großen Gala feierlich eröffnet. Namen aus Politik, Film und königlichem Geschlecht füllen seitdem das Gästebuch. Erbaut in Anlehnung an spanisch-maurische Architektur liegt das Hotel heute eingebettet inmitten von

Palmen und exotischer Vegetation zwischen eintönigen Bettenburgen. Doch als einziges Hotel am Strand von Waikiki verfügt es über einen eigenen privaten Strandabschnitt. Wie zur Eröffnung vor fünfundsiebzig Jahren: Das „Royal Hawaiian“ strahlt noch immer in unverkennbarem Pink dem Gast entgegen. Die großzügige Hotelhalle, die breiten Flure erinnern an alte Glanzzeiten der Hotellerie auf dieser Insel. Die Zimmer, größtenteils im alten Stil belassen, heben sich trotz altertümlicher „Blümchentapete“ oder gerade deswegen von der Gleichförmigkeit moderner Hotelpaläste ab.

Das „Royal Hawaiian“ ist seinem Stil treu geblieben: Modernisierung nur wo unbedingt nötig. Tradition ist Trumpf



„The Pink Palace“



Skyline von Waikiki

und Verpflichtung zugleich. Das Luau, das traditionelle polynesisches Festessen, hat darum hier im Hotelgarten seinen Platz gefunden. Einmal in der Woche wird es gefeiert, authentisch und ohne Showeffekte.

Markenzeichen des Hotels „Halekulani“ sind über eine Million Mosaiksteine, die nötig waren, um eine der größten Orchideen der Welt auf dem Poolboden entstehen zu lassen. Im Jahre 1907 war hier ein kleines Hotel mit fünf kleinen Bungalows entstanden. Es folgten Umbauten, Anbauten und mehrmaliger Besitzerwechsel. Im September 1983 entstand das heutige, moderne Haus auf historischem

Boden. Eine wunderschöne, ruhige Anlage, nur wenige Schritte vom geschäftigen Leben der Ausläufer von Honolulu entfernt.

Hell und freundlich die Zimmer. Haus-eigenes Konfekt liegt zur Begrüßung bereit, und als Gutenachtgruß überrascht das Hotel den Gast täglich aufs Neue: Muscheln, Handgeschnitztes aus Polynesien, Blumen oder nur kleine Karten mit weisen Sprüchen finden Sie abends auf Ihrem Kopfkissen.

Doch das beste am Hotel ist die späte nachmittägliche Unterhaltung im Hotelgarten vor dem Restaurant „House without a key“. Täglich kurz vor Sonnenuntergang erklingt hier live die Musik Hawaiis. Kein Platz ist mehr frei, wenn die Hula-Tänzerinnen leicht und beschwingt im Takt der Musik die Hüften bewegen und die Hände in die Höhe gleiten lassen, während das Meer sich im Abendrot verfärbt und die Sonne am Horizont versinkt.

„La Mer“, eines von drei Restaurants des Hotels, ist zugleich das beste auf der Insel. Französisch wie der Chef ist auch die Küche. Das „Sechs-Gänge-Menue“ ist eine Offenbarung für die Geschmacksnerven. Tatar von Fischen des Pazifik, Lobster, Filet vom John Dory und Lamm stehen neben Käse und einem köstlichen Nachtisch auf der Karte. Vom Tisch aus schweift der

Das „Halekulani“



Blick durch die weit geöffneten Fenster auf das Meer hinaus, die kühle Brise lässt die heiße Luft des Tages vergessen.

Was wäre aber ein Besuch auf Oahu ohne bei „Chef Alan Wong“ vorbeizuschauen. Er, der Erfinder der Hawaiian Regional Cuisine (alle Zutaten kommen aus Hawaii), hat sein Domizil in der South King Street im fünften Stock. Bitte nicht erschrecken: Es ist kein Gourmet-Tempel wie man ihn von Europa gewöhnt ist. Er ist einfach in der Ausstattung, quirlig und laut, mehr Bistro als Gastro, und das Essen wird in einem Tempo serviert, dass einem

schwindlig werden kann. Doch es lohnt sich. Viel ruhiger geht es bei „Mavro“ zu, hawaiianische Küche nach Art der „Nouvelle Cuisine“ unter kalter Air Condition. Zu empfehlen, wenn der Tag allzu heiß war. Und trotz des bekannten Liedes: Auch auf Hawaii gibt es kaltes Bier.

Fotos: Lemke

Weitere Informationen:



The Royal Hawaiian
Waikiki Beach, Hawaii
Tel.: 001-808-923-7311
Fax: 001-808-931-70998

Der weltberühmte Strand von Waikiki



Kulinaria der Welt

in Gour-med

Champagne(r)-Ardenne

- ein Erlebnis der besonderen Art!

Yvonne Heistermann, Ursula Robbe, CCTroebst

Wo ließe sich mehr über Champagner erfahren als in der Champagne? Genauer: in der Region Champagne-Ardenne? Unser Autorenteam hat sich dort für Sie umgesehen. Nur knappe zwei Autostunden von der deutschen Westgrenze - zwischen Kellereien und Restaurants, Landgasthäusern und den historischen Schlössern gibt es erstaunliche Dinge zu entdecken. In erster Linie natürlich Champagner! Selbst Götter würden hier genießen lernen...

Der Champagner und die Champagne sind untrennbar miteinander verbunden. Dennoch bilden sie ein

ungleiches Paar: Er ist raffiniert und verführerisch, vornehm und elegant. Sie ist ländlich-idyllisch, bäuerlich und romantisch. Ausgedehnte weiche Erhebungen, oft menschenleer, erinnern manchmal an die sanften Hügel der Toscana. Seen wechseln sich ab mit Wäldern, Weinbergen und Getreidefeldern. Dazwischen liegen immer wieder malerische Dörfer. Die Städte sind kleine französische Provinzstädte, kulturell anspruchsvoll, mit ruhigem Lebenslauf und ausgezeichnete Kochkunst.

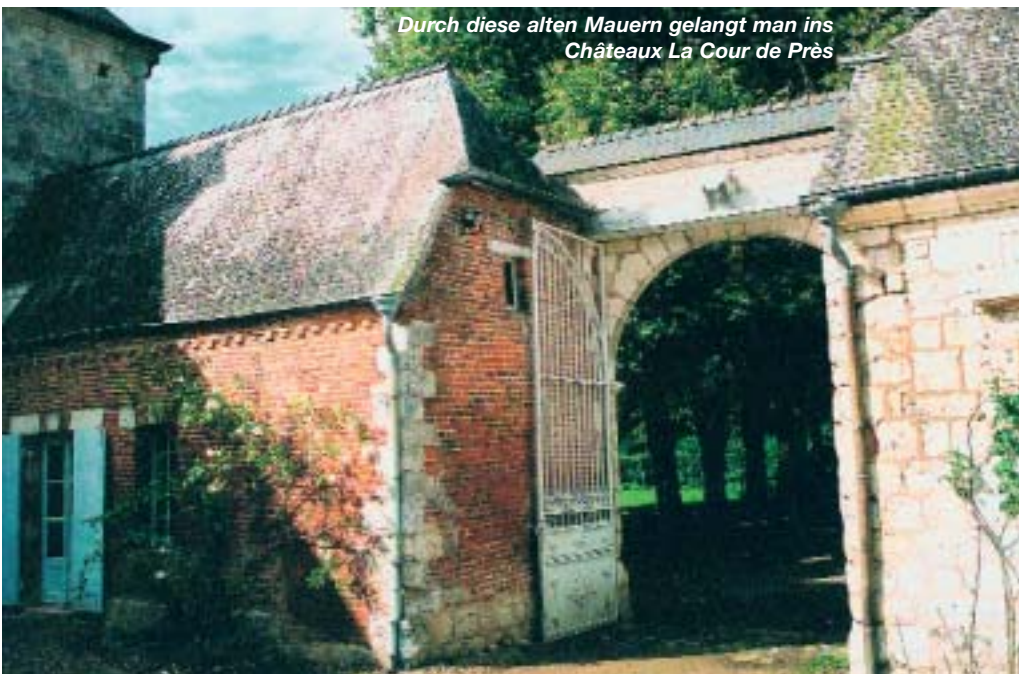
Die heutige Region Champagne-Ardenne besteht erst seit der Verwaltungsreform von 1956. Sie umfasst die

Teile der alten Provinz Champagne sowie Zipfel der Ardennen. Touristische "Champagnerstraßen" führen zu den Weingütern, in denen man unverbindlich zu einer Champagnerprobe einkehren kann. Sich schließlich für "die eine" zu entscheiden, fällt schwer. So antwortete uns denn auch ein bekannter Champagner-Hersteller auf die Frage, welche Marke er am liebsten habe: "Das ist wie mit den Frauen. Ich bevorzuge blonde, braune, rote, schwarze und brünnette sowie alte und junge Frauen. Unter einer Voraussetzung: Sie müssen Charme haben und Geist." Der Mann muss es wissen. Denn er ist 75 Jahre alt und trinkt seit 55 Jahren Champagner. Täglich! "Ganz wichtig", so sagt er, "auf jedes Glas Wein beziehungsweise Champagner kommt immer ein Glas Wasser..." Mit diesem "Rezept" seien alle Champagner-Barone "mindestens" 85 Jahre alt geworden."

Tatsächlich enthält das Getränk eine Vielzahl lebenswichtiger Mineralien und Spurenelemente. Die in allen Weinen enthaltenen Phenole senken nachweislich die Koagulationsfähigkeit des Blutes und beugen somit Herz- und Gefäßkrankheiten vor. "Egal, aus welcher (guten) Flasche der Korken hüpft", so ein Champagner-Freund, "getrunken werden sollte Champagner niemals schluckweise wie Wein. Das ist schon der halbe Genuss. Der Champagner muss in Strömen fließen!"

Spricht man mit den

*Durch diese alten Mauern gelangt man ins
Châteaux La Cour de Prés*



Perlen der Sinnlichkeit

Winzern oder Champagner-Baronen, dann kann man schon mal hören: "In einem guten Champagner steckt Musik". Bei ihrer Komposition jedoch spielen viele Faktoren mit: der Boden, das Wetter, die Eigenschaften der Trauben, die Tank- oder Im-Fass-Gärung". Vieles kann man nicht beeinflussen, vieles vorher nicht wissen. "Dieux est mon chef - Gott ist mein Chef", sagte uns ein Champagnerwinzer.

Eines der Familienweingüter, das wir besuchten, war das Haus "Drappier". Die Geschichte der Familie lässt sich bis ins 17. Jahrhundert verfolgen. Zu dieser Zeit lebte Remy Drappier als Tuchhändler in der Stadt Reims. Sein Enkel Nicolas brachte es zum Staatsanwalt unter der Herrschaft von Louis XIV., dem Sonnenkönig. Doch erst im Jahr 1808 kam für die Drappiers die Geburt "ihres" Champagners. Auf dem heutigen Stammsitz der Familie in Urville entstand ein Weingut mit heute 40 Hektar, insgesamt jedoch kommt Wein von 75 Hektar. Im Vergleich zu den großen Häusern klein (2,5 pro mille der gesamten Champagnerproduktion) - aber oho!

André Drappier und Sohn Michel leiten heute das Haus in der achten Generation. "Die Eigenart und gleichbleibende Qualität unserer Cuvées verdanken wir in erster Linie der Tatsache, dass unsere Vorfahren sich um gut besonnte und kalkreiche Parzellen bemühten, aus denen man ausdrucksvolle Weine gewinnen kann," sagt Drappier Père. Kein Geringerer als Frankreichs Staatspräsident General Charles de Gaulle wählte Drappier-Champagner einst aus, um Staatsgästen und Freunden bei privaten Empfängen auf seinem Feriensitz in Colombey-les-Deux-Eglises einen echten, bodenständigen und aromatischen Champagner reichen zu lassen. Derselbe Wein, der im Wesentlichen aus Jahrgangsweinen der Rebe Pinot Noir besteht, dient heute zur Schaffung dieser Cuvée-Kollektion, bei der jede Flasche das handwerklich eingravierte Porträt des Generals trägt. Kein Wun-

der, dass auch eine deutsche Fachzeitschrift bereits vor drei Jahren das Haus Drappier in die zehn Top-Häuser der Champagne einreichte.

Die Produkt-Philosophie der Drappiers lautet: "Natürlichkeit und Authentizität". Der Weinberg wird sorgfältig gepflegt und mit denselben naturnahen Methoden verbessert wie schon in den letzten Jahrhunderten. Drappier sen.: "Wir bestimmen für jede Parzelle den genauen Zeitpunkt der Lese und bauen jede Sorte und jeden Cru gesondert aus; so bewahren sie die Identität der Ausgangsweine. Beim Verschnitt streben wir nicht nach Einheitlichkeit - das wäre Durchschnitt -, sondern nach dem stärksten Ausdruck für jede Cuvée, so wie sie sich darbietet." Dieser elegante und geradlinige Stil wird im Drappier-Champagner deutlich. Verantwortlich dafür ist unter anderem der hohe Anteil an Pinot Noir. In den Weinbergen von Urville hat Pinot Noir mit 70% der Rebfläche den größten Anteil. Chardonnay und Pinot Meunier sind mit je 15% vertreten und sorgen für die Ausgewogenheit der Verschnitte. Den Chardonnay erhalten die Drappiers im Wesentlichen aus Beteiligungen an Weinbergen bei Cramant, während aus den auf den Hängen bei Reims gelegenen Bouzy und Ambonnay wieder Pinot Noir kommt. "Insgesamt ist dies ein geologisch und klimatisch ganz besonderer Weinberg", sagt Drappier.

Die Drappiers lehnen den übermäßigen Gebrauch von Schwefel strikt ab. Er wird so wenig benutzt wie sonst bei keinem Champagnerhersteller. Das Resultat ist Champagner mit natürlichen Farben: warmes Gold, manchmal mit Kupfertönen, und mit ausdrucksvollen Aromen. Diese Besonderheit erlaubt eine Flaschengärung bei niedrigen Temperaturen, die sehr langsam vor sich geht und zu einer besonders feinen Schaumbildung führt. Als Champagnerbeispiele der Drappiers seien hier, von Yvonne verkostet, nur zwei genannt: Der Carte d'Or Brut und der 1996 Grande Sèndrée Rosé.

Carte d'Or Brut

Farbe: leuchtendes goldgelb mit feinen, rotgoldenen Reflexen
Duft: frische Himbeeren, Brombeeren



und Erdbeerrjoghurt, deutlich nach Kreide, dezent warmes Brioche, im Hintergrund rosa Grapefruit und reifer Pfirsich

Zunge: Die feinfruchtigen Aromen, die bereits in der Nase deutlich sind, werden von einer frischen, spritzigen Säure unterstützt. Die mineralischen Aromen des Kreidebodens verbinden sich elegant mit dem Frucht-Säure-Spiel; im Hintergrund kommt die feine Würze des Brioche zur Geltung.

Nachhall: sehr lang anhaltend und frisch

Charakteristik: sehr "weiniger", erfrischender Champagner

1996 Grande Sèndrée Rosé:

Farbe: leuchtendes rotgold

Duft: Aromen, die an reife Früchte wie Erdbeeren, Cassis, Ananas und Babyorangen erinnern, gepaart mit einer interessanten Würze von Süßholz und Brioche

Zunge: Die Eindrücke des Duftes verstärken sich noch, werden von weichen Kreidearomen unterstrichen, eine lebendige Säure verbindet die Aromen zu einer vollendeten Harmonie.

Nachhall: sehr lang und würzig

Charakteristik: elegant und finessenreich

Der Grande Sèndrée Rosé von Drappier wird nur in wirklich großen Cham-

pagner-Jahrgängen in geringer Menge produziert und reift in wunderbaren Kellergewölben aus dem 13. Jahrhundert, errichtet von Zisterziensermönchen.

Ende September dieses Jahres wurde Michael Drappier als "Winzer des Jahres 2002" ausgezeichnet.

Champagner richtig zu genießen ist eine kleine Wissenschaft für sich. Einen Ausdruck sollte man sich dabei ganz auf der Zunge zergehen lassen: „Mousseux“ – gleich Perlen oder Perlenspiel, Perlage oder etwas brutal ausgedrückt: Bubbles. In jedem Fall sind die Myriaden von Minibläschen gemeint, die wie an einer Schnur gezogen nach oben aufsteigen. Dieses Spiel kann man sich aber auch durch ein falsches Glas gründlich verderben. Als es noch keine Methode gab, die Hefe zu entfernen, wurde der Schaumwein in einem langen, schlanken Glas serviert, damit sich der Niederschlag absetzte. Im 19. Jahrhundert kam die „Coupe“, die Schale in Mode. Sie ist denkbar ungeeignet, da Bukett und Perlage – letztere transportiert den besonderen Geschmack – sich schnell verflüchtigen.

Parallel dazu entwickelte sich die Flöte. Die kurioseste ist ein fußloser Kelch, der nicht stehen kann. Um ihn aus der Hand zu legen, muss er leer getrunken sein. Am besten eignen sich ungefärbte, dünnwandige Gläser mit ausreichend langem Stiel zum Anfassen, damit der Inhalt sich nicht erwärmt. Heute gibt es die klassische Flöte, deren schlanker Verlauf und die enge Öffnung den Champagner mineralischer und strahliger wirken lassen. Der leicht bauchige Kelch, nur zu



Eingang für eine Geliebte.
Entwurf: Voltaire

einem Drittel gefüllt, gibt dem Bouquet Raum, sein Aroma zu entfalten. In der Champagne herrschen tulpenförmige Gläser vor, mit denen die Perlage als besonders cremig und fein wahrgenommen wird. Manche haben in ihrem Zentrum eine künstlich aufgeraute Stelle oder einen kleinen Ring. An diesem Moussierpunkt (Coupe de poinçon) „entzünden“ sich die Bläschen und steigen besonders stark pulsierend auf. Indiskutabel ist das Rühren in Champagner mit einem Sektquirl. Das ruiniert in 30 Sekunden die Arbeit mehrerer Jahre. Ebenfalls eine Todsünde: Reste von Spülmitteln aller Art. Auch winzige Mengen zerstören im Nu den Schaum. Ebenfalls eine Todsünde: Lippenstift und Reste von Spülmitteln aller Art.

Champagner wächst auf Böden, wie es sie nirgendwo sonst auf der Welt gibt. Die blendend weißen Kreideflächen östlich von Paris geben dem exklusiven Getränk ein ganz besonderes Bukett. Der Kalkstein speichert auch Wärme, die er nachts wieder abstrahlt.

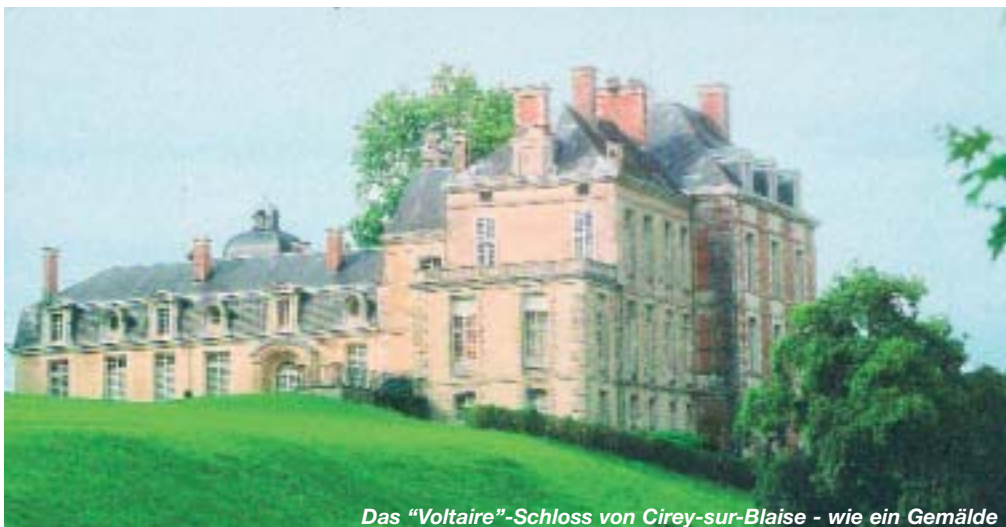
Die Dauer der Reifung ist ganz entscheidend für die Qualität. Ein jahr-

gangsloser Champagner muss per Gesetz mindestens 15 Monate, ein Jahrgangschampagner mindestens drei Jahre in den Flaschen gereift sein, bevor er verkauft wird.

Es ist schade, dass nur jährlich 70.000 Deutsche in die Region kommen – die meisten davon lediglich auf der Durchreise nach Spanien oder nach Paris. "Das ist die Scheu vor der Sprache", vermuten Tourismus-Experten. Doch diese Scheu ist nicht angebracht. Französische (!) Reiseführer zeigen nicht nur die oft versteckt liegenden Übernachtungsmöglichkeiten und ihre Standards – die guten haben auch einen deutschen Textteil und geben an, in welchen Unterkünften Deutsch oder Englisch gesprochen wird. Wer also Champagnerproben mit Kulinarischem und Historischem verbinden möchte, sollte sich für die Champagne-Ardenne Region ruhig ein paar Tage Zeit nehmen. Bei den Übernachtungsmöglichkeiten reicht die Skala von den rustikal-gemütlichen und familiär geführten Landgasthäusern (Auberges und Häusern der Logis de France) bis zu Schloß-Hotels. Und da wiederum hat man die Wahl zwischen "einfach – aber romantisch" bis zu "romantisch und luxuriös"!

Im versteckt liegenden Château du Sautou in Donchery z. B. einem Jagdschloß aus dem 19. Jahrhundert, bauten die neuen Eigentümer das dritte Stockwerk zu sechs komfortablen, großen Zimmern einschließlich modernen Bädern aus. Der Garten – eigentlich eine große Wiese – bietet ein schönes überdachtes Schwimmbad, Tennisplätze, gewaltige Eschen – und drum herum stehen viele Hektar Wald. Für die totale Ruhe dankten im Gästebuch zahlreiche Besucher – einige auch aus Deutschland. Ob sie wohl auch wussten, dass in diesem Schloß 1870 die Kapitulation der an der Schlacht bei Sedan beteiligten Französischen Truppen unterzeichnet wurde, und Napoleon III. in deutsche Gefangenschaft geriet?

Hervorragend dinieren und auch wohnen kann man wenige Autokilometer weiter im Château du Faucon. Auf dem 100 Hektar großen Gelände finden



Das "Voltaire"-Schloß von Cirey-sur-Blaise – wie ein Gemälde

sich ein Reiterhof, eine Sprachenschule und ein Computer-Trainingscenter. In Foyer und Restaurant An-denken an die Eigentümer der Vergangenheit. Die 28 Zimmer sind individuell und komfortabel eingerichtet.

Zu sehen gibt es in der Umgebung auf Tagestouren genug: Nur eine halbe Stunde z. B. ist es bis Sedan. Mitten in der Stadt die größte Schlossfestung Europas, mit Burg, Kasematten und Museum. Oder die Stadt Charleville-Mézière mit dem wunderschönen Place Ducale. Er steht dem berühmten Place des Vosges von Paris in nichts nach. Unverzichtbar ist ein Besuch in Reims. In der im 13. Jahrhundert erbauten Kathedrale Notre Dame fand die Krönung der meisten Könige Frankreichs statt. Kostbare Statuen des gotischen Bauwerks sowie originale Krönungsrequisiten können nebenan im Palais du Tau besichtigt werden. Und nicht zu vergessen der Champagner: In kilometerlangen, unterirdischen Gängen reifen die edlen Tropfen, und in manchen dieser so genannten Crayères sind Besucher willkommen.

Andere architektonische und historische Sehenswürdigkeiten auf dem Weg durch die Region Champagne-Ardenne, um nur einige zu nennen: Die berühmte Abtei von Clairvaux, das Dorf Colombey-les-Deux-Églises mit der Grabstätte des Drappier-Liebhabers de Gaulle, der Ort Valmy, wo Goethe sich während der Kanonade von 1792 als Kriegsberichterstatter betätigte, die im Privatbesitz befindliche Festung La Cour de Prés in Rumigny und das Schloss von Joinville mit einem der schönsten französischen Renaissance-Gärten. Nicht verfehlen sollten Sie das Schloss von Cirey-sur-Blaise. Hier lebte und arbeitete Voltaire mit seiner Liebhaberin und Schlossherrin, der Marquise de Châtelet - bis deren Ehemann ihn hinauswarf und er nach Potsdam ging. Sehenswert das Bibliothekszimmer und das von Voltaire gebaute, kleine Theater auf dem Dachboden. Dorfbewohner und Dienstpersonal mussten sich hier seine Stücke ansehen und sie kritisieren - ehe er sie losschickte "auf

die Bretter, die die Welt bedeuten."

Wer auf den Fahrten zwischen all diesen Sehenswürdigkeiten Hunger bekommt, kann sich verführen lassen von typischen Gerichten der Region. Aushängeschilder sind der würzige Ardenner Schinken und eine Vielzahl köstlicher Käsesorten. Genießen Sie z. B. als Vorgericht zwei Scheiben der berühmten Foie gras (Gänseleberpastete) und dazu ein Glas Champagner Drappier Rosé. Obwohl weit vom Meer: Blaumussheln und Jakobsmuscheln sind beliebt, aber ebenso Lachs, Karpfen, Goldbrassen und Flusskrebse. Auch Schweinefüße, Hase und Leberpastete kommen auf den Tisch. Ausgefallener sind Sternköche-Gerichte wie etwa Entenleber auf Honigkuchen und kandierter Zitrone (Jacques und Laurent Pourcel); mit Trüffel gespickte Pute (Paul Bocuse); oder Rehnüsschen auf Weintrauben (Marc Meneau). Als Nachtisch probieren Sie doch das berühmte Bisquites rosé, eingefärbt - wie auch der Campari - mit dem Karmin der Cochenille (Schildlaus). In den Landgasthäusern kochen die Eigentümer oft selbst. Manchmal steht nur ein Tagesmenue auf der Karte. Aber es schmeckt, und die Bedienung ist familiär, herzlich und informativ - selbst wenn sie nur radebrechend sein sollte: Frankreich zum Anfassen, gewissermaßen.

Wie sollte es anders sein: Natürlich



Erwacht zu neuem Leben: Châteaux de Chaceny

werden in der Champagne manche Gerichte auch mit Champagner zubereitet. Dazu und zu den anderen Speisen halten alle Restaurants eine umfangreiche Auswahl an qualitativ hochwertigem Champagner bereit - angefangen beim Brut ohne Jahrgang bis hin zur Prestige-Cuvée. Für die Bewohner der Region ist eben "Le Champagne" nicht einfach ein Getränk, sondern eine Philosophie. Der "Coupe de Champagne" - das Glas Champagner - steht auch in Bistros auf der Getränkekarte. Na dann: "A votre santé" und "Au revoir in Champagne-Ardenne!"

Fotos: Drappier(3), Steffen Hüneke(5)

Weitere Informationen:

Familie Drappier
Bezugsquelle Drappier Import Dr. Seib
Wilhelmstr. 17, 68649 Groß-Rohrheim
Tel.: 06245-905133

Französisches Fremdenverkehrsamt
Maison de la France
Westendstraße 47, 60325 Frankfurt
Tel.: 0190 / 570025 (62 Cent/Minute)
Fax: 0190 / 599061



Künstlergarten in der Champagne

Schloss Mondsee:

Lebensqualität in der ältesten Klosteranlage Österreichs

Sunshine-Hotel:

Sonnenschein, Seele und Gaumen

Andrea Hinterseer

Österreich als kulturelles Herzstück Europas zu bezeichnen, ist so falsch wohl nicht. Das Salzkammergut als Herzstück Österreichs zu bezeichnen, ist nicht allein geografisch richtig.

Am Fuße der Berge des Salzkammerguts liegen über 70 Seen. An ihren Ufern entstanden Stätten der Begegnung und spirituellen Kraft. Von Mondsee aus wurde diese Region christianisiert. So entwickelte sich nahe des

glasklaren Sees auch die erste Klosteranlage Österreichs. Deren heutige Adaptierung als Hotel bedeutet auch Herausforderung im Sinne der Geschichte des Salzkammerguts.

Gastfreundschaft durfte in all den Jahren des Klosters nicht unbedingt immer wörtlich genommen werden. Denn so manche Gäste waren ungebetene. Beispielsweise Napoleon, der sich selbst und seine Armeen nach

Mondsee eingeladen hat. Aber es gab auch gern gesehene Gäste hier. Jahrhundertlang behauptete Mondsee seine Stellung als geistiger Mittelpunkt einer ganzen Region. August Strindberg, Gottfried Keller und Kaiser Franz Joseph - Geschichte und Namen -, untrennbar verbunden mit Schloss Mondsee und der Landschaft des Salzkammerguts.

Nach über 1200 Jahren ist "Schloss Mondsee" mehr denn je eine Stätte der Begegnung und der Lebensfreude - sinnlich und leicht. Sinnlich und leicht ist auch die Küche, die die Gäste des Hotel-Restaurants im "Sunshine" in Verückung versetzt. Leicht war der Einstieg von Roland Ditmann jedoch nicht. Nachdem der 3-Hauben-Koch Rudolf Grabner die weitem berühmte Mönchsküche verließ, wurde der junge, ambitionierte Koch des "Sunshine" von Stammgästen sehr genau "beäugt". 31 Jahre jung und aus einem alt eingesessenen Salzburger Restaurantbetrieb stammend, verließ er den kulinarischen Geheimtipp "Eulenspiegel", um sich dann im Herzen der Mozartstadt Salzburg auf eine gastronomische Herausforderung einzulassen.

Mit Leib und Seele ist er Koch. "Kochen ist Teamarbeit", sagt er, „und ich kann mich auf ein tolles Team verlassen, allen voran mein Sous-Chef Thomas Sadilek. Mit ihm habe ich viele Jahre bereits im "Eulenspiegel" gearbeitet. Wir ergänzen uns sehr gut!"



Der Innenhof vom "Sunshine-Hotel"

Im bezaubernd dekorierten Gewölbe des Restaurants, unter dem Nischen und Ecken zur Gemütlichkeit verführen, ist es ein wahres Vergnügen, die Speisekarte zu studieren. "Wir sind nicht elitär. Wir sind einfühlsam. Wir sind nicht exotisch. Wir sind phantasievoll bodenständig", beschreibt Ditmann seine Küche. Es macht ihm Spaß, aus frischen Zutaten zu wählen, aus dem Besten, was der Markt bietet, etwas zu zaubern, was den Gästen Zufriedenheit in die Gesichter hext.

Wie geht er um mit dem Vergleich eines großen Kochs, der im Gewölbe nebenan für Furore sorgte? "Ich habe keine Berührungsängste. Ich sehe es unseren Gästen an, dass sie sich wohl fühlen. Ich weiß, dass wir Speisen an liebevoll gedeckten Tischen servieren, die hohes Niveau haben", sagt der junge Meister der Küche.

Wie eine Aura hängt seine Hingabe über den Köstlichkeiten. Seine selbst gewählte Gratwanderung zwischen bodenständigen Schmankerln und der Verführung verwöhnter Gaumen auf kulinarische Reisen an fremde lukullische Gestade verstrickt sich mit dem Flair des alten Klosters zu einem unvergesslichen Erlebnis der Sinne.

Der Verdauungsspaziergang durch den Innenhof, welcher Ruhe, Gelassenheit und einen Hauch der Ehrwür-



Der Mondsee im Salzammergut



Das Terrassenrestaurant

digkeit ausstrahlt, perfektioniert die Komposition der mannigfaltigen Sinnesfreuden. Ein wenig Verweilen am Brunnen, eine verführerische Nachspeise in der Sonne und das Knirschen des Kiesweges fegen den Alltag aus der Seele.

Im Hotel, das sich als Seminarstätte mit wunderbarem Ambiente anbietet, fällt es leicht, einen unsichtbaren, aber sehr fühlbaren Trennungsstrich zwischen Arbeit und Konzentration, Freizeit und Abschalten zu ziehen. Großzügig und modern präsentieren sich die Zimmer und Suiten im Schloss. Zeitgemäßes Raumgefühl, Licht und Helligkeit, ansprechendes Mobiliar und

Leben auf zwei Etagen. Immer neu, immer anders, denn keines der Zimmer gleicht dem anderen. Lebenswerter Wohn- und Küchenbereich im Untergeschoss, Schlafzimmer auf der Galerie. Ein Leben im Schloss lässt Sinne auf-erstehen, Kräfte sich entfalten, Phantasien auf Reisen gehen.

Wege neu zu denken, Wege neu zu handeln und zu behandeln, sind Wege in die Gesundheit. Unter diesem Aspekt wird im "Schloss Mondsee" ein Therapiezentrum entstehen, das erstmals traditionelle chinesische und klassische, westliche Medizinansätze vereint: Naturmedizin und Naturheilverfahren in Verbindung mit Elektrotherapie, V-Expositionen und vielem mehr. Auch das ist "Schloss Mondsee".

Fotos: Sunshine-Hotel (3), Hinterseer (1)



Weitere Informationen:

Schloss Mondsee
Kurhotel GmbH
Schlosshof 1a
A-5310 Mondsee
Tel.: 0043 6232 5001-0
Fax: 0043 6232 5001-22
e-mail: office@schlossmondsee.at
<http://www.schlossmondsee.at>



Neues aus Kur- und Heilbädern



Neues aus Kur- und Wellness Heilbädern Fitness/Health Gesundheit

Aktiv-Sauerstoff und Bad Füssings Heilwasser

Bad Füssinger Thermalwasser soll jetzt in Kombination mit Aktiv-Sauerstoff und speziellem Heilfasten schnell und sanft die überschüssigen Pfunde schmelzen lassen. Der Aktiv-Sauerstoff soll dabei unter anderem einem möglichen Eiweißabbau in der Muskulatur entgegen wirken. Gleichzeitig soll das Thermalwasser den Körper entsäuern und entschlacken.

Das Sauerstoff-Thermal-Heilfasten dient dabei nicht nur der Reduzierung von Übergewicht, sondern auch zu der Behandlung von Hormon-, Darm- und Stoffwechselstörungen, Arthrosen, Erschöpfungszuständen, Haut- und Bindegewebserkrankungen sowie chronischer Müdigkeit und chronischer Überlastung. Damit geht die neue Heilfasten-Kur über klassische Schlank-

heitstherapien weit hinaus. Sie ist Teil eines Anti-Aging-Konzepts, das in den letzten Jahren in der Bad Füssinger Anti-Aging-Clinic entwickelt wurde.

Die Heilfasten-Therapien werden jeweils als ein- oder zweiwöchiges Pauschalprogramm unter anderem mit 5 x Aktiv-Sauerstoff-Behandlungen angeboten.

Foto: Kurverwaltung Bad Füssing

Weitere Informationen:

Kurverwaltung Bad Füssing
Rathausstraße 8
94072 Bad Füssing
Tel.: (08531) 975500
<http://www.bad-fuessings.de>



Entspannend baden in Füssinger Heilwasser



Neues aus Kur- und Wellness Heilbädern Fitness/Health Gesundheit

Wandern und Wohlfühlen – Herbstwellness 2002 in Bad Wildbad

Bad Wildbad hat 365 Tage im Jahre Saison. Und jede Jahreszeit spiegelt sich in Bad Wildbad in beeindruckender Weise wider. Der Herbst lädt jedoch ein zu einem ganz besonderen Stelldichein in den traditionsreichen Kurort an der rauschenden Enz.

Die Tage werden kürzer, aber dafür auch klarer und bunter. Die herrlichen weitläufigen Enzanlagen tauchen ein in wunderbare Gelb- und Rottöne, die sich gegen den blauen Herbsthimmel des Schwarzwaldes wie Farbtupfer abheben. Bad Wildbad ist also der richtige Platz, um den fließenden Übergang vom Sommer zum Herbst in all seiner natürlichen Pracht zu erleben. Dafür hat sich das Schwarzwald - Wohlfühlidomizil ein ganz spezielles Angebot ausgedacht: Eine belebende Kombination aus Wohlfühlen, Wellness und Wandern.

Das Pauschalarrangement Herbstwellness 2002 umfasst fünf Übernachtungen, wahlweise mit Frühstück oder Halbpension in insgesamt fünf Unterbringungskategorien. Darüber hinaus wurde ein ganzer Herbstblumenstrauß voll attraktiver Leistungen gebunden. Bade- und Saunaerlebnisse im schönen "Palais Thermal" oder ein spannendes Salzölbäd gehören genauso dazu wie Wanderfreuden, eine Fahrt mit der Bergbahn auf den Sommerberg und natürlich auch Schwarzwaldspezialitäten.

Mit dem Arrangement Herbstwellness, Wohlfühlen und Wandern erlebt man die eindrucksvollsten Seiten Bad Wildbads in der sanften Herbstsonne.

Schließlich weiß man in Bad Wildbad schon seit langer Zeit, wie sich aus dem Alltag ein erholsames Lächeln zaubern lässt.

Foto: Verkehrsbüro Bad Wildbad

Weitere Informationen:

Verkehrsbüro, König-Karl-Straße 7,
75323 Bad Wildbad

Tel. 07081-10280, Fax 10290

Email: reise-verkehrsbuero@bad-wildbad.de

<http://www.bad-wildbad-tourismus.de>



Entspannung pur bei der Massage

Neues aus Kur- und Wellness Heilbädern Fitness/Health Gesundheit

Heilklimastollen Friedrich

Jahrhundertlang wurde in Bad Bleiberg, in der Region Villach-Warmbad/Faaker See/Ossiacher See, Bergbau betrieben. Und selbst wenn die Grubenhunde seit Jahren stillstehen, hat der Ort seine montanistische Vergangenheit doch die Thermen und den Friedrichstollen zu verdanken, der als Heilklimastollen weltweit Anerkennung gefunden hat.

Konstante 8 Grad Celsius und eine Luftfeuchtigkeit von 99% prädestinieren den Friedrichstollen zum optimalen Aufenthaltsort für Menschen mit Atembeschwerden. Das reine und feuchte Mikroklima wirkt besonders wohltuend und gibt dem körpereigenen Abwehrsystem dadurch Zeit zur Erholung und Kräftigung. Therapien in den beiden geräumigen, 100 Meter im Berginneren

befindlichen Grotten werden daher in erster Linie für chronische Erkrankungen der Atemwege empfohlen und zwar vor allem dann, wenn diese auf allergische Reaktionen zurückzuführen sind. Aber auch, wer sich in der ruhigen Abgeschiedenheit des Berginneren einige erholsame und entspannende Stunden gönnen will, sollte einmal in den Stollen einfahren. Die heilsame Wirkung von Aufhalten in den Therapiegrotten wurde in einem Gutachten von der Universität Innsbruck bestätigt, weshalb Kuren mittlerweile von den Krankenkassen bezahlt werden. Im Regelfall verschreiben die Mediziner 6, 12 oder 18 Heilklimastollentherapien, wobei jeder Aufenthalt eine Stunde dauert.

Mit dem Warmbad Villach gibt es in der Region Villach-Warmbad/Faaker See/Ossiacher See einen weiteren sehr mondänen Thermalbadeort. 40

Millionen Liter heilendes Wasser dringen täglich mit einer Temperatur von 29,5 Grad Celsius aus dem Erdinneren. Eine der größten Quellen durchfließt das Becken des Heilbades, dessen Inhalt sich dadurch alle drei Stunden erneuert. Eine Besonderheit stellt das ruhige und wunderschöne Urquellbecken dar, in welches das Thermalwasser direkt aus dem mit Kiesel bedeckten Steinboden sprudelt.

Weitere Informationen:

Villach-Warmbad/Faaker See/
Ossiacher See Tourismus GmbH
A-9523 Landskron
Tel.: +43/(0)4242/42000-56
Fax: +43/(0)4242/42000-42
e-mail: eva.meissnitzer@vi-fa-os.at
<http://www.dalachtdasherz.at>,
<http://www.kurundwellness.info>



RINGHOTEL WREECHER HOF

★★★★★

Etwas Besonderes auf Rügen



Reetgedecktes Hoteldörfchen

Schwimmbad, Fitness, Beauty und Wellness - Spezialität Rügener Kreide.
Elegantes Restaurant mit feiner, ausgezeichneter Küche.
Gemütliche Zimmer und Suiten verschiedener Größe.

18581 Putbus-Wreechen Tel: 038301-850 Fax: -85100 Internet: www.wreecher-hof.de

Buch – Tipps

Amüsant ...

Aus dem Wörterbuch der Kochkünste



Alexandre Dumas! Er war nicht nur ein großer Romancier, sondern auch ein Genießer *comme il faut* – was nicht nur die Liebe sondern vor allem das Essen anbetraf. Denn der Autor von "Die drei Musketiere" und "Der Graf von Monte Christo" war Gourmet und Gourmand zugleich. Von letzterem zeugte vor allem seine Leibesfülle. Nun hat der deutsche Taschenbuch Verlag anlässlich des zweihundertsten Geburtstages von Dumas sein amüsantes kleines Werk "Aus dem Wörterbuch der Kochkünste" herausgebracht: 159 Seiten, illustriert mit Zeichnungen aus der großen Originalausgabe von 1872. Von **Appetit** bis **Zwiebel** erklärt der Romancier Zutaten und Gerichte, fügt Rezepte hinzu und erzählt Anekdoten seines bewegten Lebens.

Alexandre Dumas
Aus dem Wörterbuch der
Kochkünste
Dtv
Preis: 15,- ¢
ISBN 3-423-20535-0

Gesundheit ... Rapsöl

Unzählige leuchtend gelbe Rapsfelder, die im Mai blühen, zeugen davon, dass die Rapspflanze zu den meist angebauten Ölpflanzen zählt, nicht nur in Deutschland, sondern auch in der Europäischen Union. Dennoch ist der Geschmack von reinem Rapsöl nur wenigen Verbrauchern bekannt. Denn jahrzehntelang wurde Rapsöl fast ausschließlich mit anderen Speiseölen vermischt als „Pflanzenöl“ in den Handel gebracht. Erst in den letzten Jahren hat man das reine Rapsöl wieder entdeckt, ein hochwertiges Speiseöl, das allen Ansprüchen gerecht wird, die moderne Verbraucher heute stellen. Rapsöl ist eines der gesündesten Speiseöle – ein hochwertiges und vielfältig einsetzbares Naturprodukt.



Das Buch bietet Informationen über das Rapsöl in seiner ganzen Vielseitigkeit und liefert darüber hinaus praxisnahe Tipps und Rezepte für einen ausgewogenen, vollwertigen Ernährungsplan. Es beinhaltet einfach nachzukochende Rezepte für die Familie und den Single-Haushalt ebenso wie kulinarische Highlights aus der Sterne-Küche.

Rapsöl
Die gesunde Alternative
Hampp Verlag
Preis: 14,90 ¢
ISBN: 3-930723-92-1

Prickelnd ... Champagner



»Ich trinke Champagner, wenn ich glücklich bin und wenn ich traurig bin. Manchmal trinke ich davon, wenn ich allein bin, in Gesellschaft geht es gar nicht ohne. Wenn ich keinen Hunger habe, mache ich mir mit ihm Appetit, und wenn ich hungrig bin, lasse ich ihn mir schmecken. Sonst aber rühre ich ihn nicht an – außer, wenn ich Durst habe.«

Champagne-Winzerin Lily Bollinger

Ob Champagner, Prosecco oder Sekt, wenn die Korken knallen, wird purer Luxus eiskalt serviert. Wem die Flasche zu schwer ist, der kann jetzt unser Buch mitbringen. Der Knigge meint, das sei in Ordnung. Finden wir auch.

Jonathan Ray
Champagner & Co.
Nicolai-Verlag
Preis: ca. 6,00 ¢
ISBN 3-87584-163-8

Hinreißend ... Abbitte

Am heißesten Tag im Sommer 1935 wird die dreizehnjährige Briony Tallis im Landhaus ihrer Familie Zeugin eines eigenartigen Geschehens. In der Schwüle des Tages sind alle wie verwandelt: Was treibt die ältere Schwester mit Robbie Turner am Brunnen, was in einer dunklen Ecke der Bibliothek? Und wie ist jenes Wort in dem Brief zu verstehen, den sie nicht öffnen sollte? Mit Briony geht die Phantasie durch. Noch am selben Abend ist das Leben aller Beteiligten für immer verändert ... "Abbitte" ist ein Buch über Leidenschaft und die Macht des Unbewussten, über Reue und die Schwierigkeiten der Vergebung. Ein Meisterwerk, einfach hinreißend in seiner Beschreibung von Kindheit, Krieg und Liebe. In leuchtenden Bildern ersteht ein ganzes Universum.



Ian McEwan
Abbitte
Diogenes
Preis: 24,90 ¢
ISBN 3-257-06326-1

Mitreißend ... Der Sohn der Schneewüste

Nicolas Vaniers mitreißender Bestseller »Das Schneekind« entführte den Leser in die verschneiten Weiten Kanadas, wo Vanier ein Jahr mit seiner Familie verbrachte. Jetzt singt der große Abenteurer erneut das Lied des hohen Nordens – in seinem packenden Roman über den jungen Indianer Ohio.



Bei den Nahanni-Indianern, in den verschneiten Weiten westlich der Rocky Mountains, lebt der 15-jährige Ohio. Der Mediziner hat sich gegen ihn verschworen. »Aus ihm spricht das Böse«, verkündet er. Und dann erfährt Ohio ein streng geheimes Geheimnis: Sein Vater war ein Weißer. Von seinem Stamm verstoßen, in seiner Identität verunsichert, beschließt Ohio, sich auf die Suche nach den eigenen Wurzeln zu machen.

Nicolas Vanier
Der Sohn der Schneewüste
Piper-Verlag
Preis: 19,90 €
ISBN: 3-8225-0614-1

Buch – Tipps

Polemisch ... Die Wut und der Stolz

»Unsere Werte verdienen es, verteidigt zu werden«. Die italienische Grande Dame scandaleuse des Journalismus meldet sich zurück mit einer großen und äußerst provokanten Streitschrift gegen den Islam und das Phlegma des Westens in Zeiten des Fundamentalismus.

Ein Buch, das in Italien zum Mega-Bestseller wurde und auch hier zu Lande eine hitzige Debatte auslösen wird – weil es radikal ist, weil es polemisch ist und weil es dazu zwingt, auf neue Weise auch über die Identität des Westens nachzudenken.

Ein leidenschaftliches Plädoyer der streitbaren Journalistin und Autorin.

Oriana Fallaci
Die Wut und der Stolz
List Verlag
Preis: 18,00 €
ISBN: 3-471-77558-7



Gefühlvoll ... Tagebuch für Nikolas

Eine Liebesgeschichte voller Schmerz, aber auch reich an Hoffnung. Das »Tagebuch für Nikolas« hat in Amerika die Leser gefesselt und im Innersten berührt.

Freuen Sie sich auf eine Geschichte, die von Glück und Verlust erzählt, die uns lachen und weinen lässt – und den Glauben an die Liebe schenkt.

Katie hat in Matt endlich den vollkommenen Mann gefunden. Auf dem Höhepunkt ihres Glücks aber verlässt er sie ohne jede Erklärung. Wenig später erhält sie ein Tagebuch mit der Bitte, es um seinetwillen zu lesen. Geschrieben wurde es von einer jungen Mutter für ihren kleinen Sohn. Das Tagebuch zieht die verzweifelte Katie völlig in ihren Bann. Auch noch, als sie feststellt, dass der Mann, den sie liebt, und der Vater des Jungen ein und dieselbe Person sind.

James Patterson
Tagebuch für Nikolas
Weltbild Verlag
Preis: 10,95 €
ISBN3-8289-7088-5



Grandios ... Die Familie

Der letzte Triumph. Es war Mario Puzos lebenslanger Traum, einen Roman über die mächtige Familie der Borgias zu schreiben – der Familie, die in Italien zur Zeit der Renaissance eine so herausragende und bestimmende Rolle gespielt hat. Aus ihrer Mitte kamen Päpste und Politiker, sie hatte Einfluss auf die Geschicke des Landes im 15. Jahrhundert und stand als Sinnbild für eine üppige und verruchte Lebensführung – eine skandalumwitterte und schillernde Dynastie.

Die Borgias gelten in vielerlei Hinsicht als die erste wirklich kriminelle Familie Italiens. Und so war zum Aufzeichnen ihrer Geschichte niemand prädestinierter als Mario Puzo – der Schöpfer der legendären Mafiasaga. Er verwob Fakten und Fiktion zu einem grandiosen Familienepos – ein weiterer Beweis seiner meisterhaften Erzählkunst.

Mario Puzo
Die Familie
Preis: 22,00 €
Ullstein Verlag
ISBN: 3-550-08349-1



Der *Gewinner* des letzten **Gour-med** - Gewinnspiels

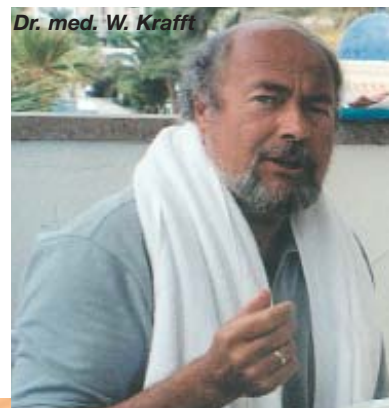
Dr. med. W. Krafft aus Eckernförde ist der Gewinner unseres letzten Gewinnspiels.

Er wird zwei Tage lang Gast im "Kempinski Hotel Falkenstein" sein und das besondere Flair des Hotels ausgiebig genießen dürfen. Der Chefkoch Thorsten Klett wird für das leibliche Wohl sorgen.

Das "Kempinski Hotel Falkenstein" liegt am Südhang des Taunus inmitten eines sechs Hektar großen Parks. Es wurde von 1994 bis 1999 aufwendig und unter Wahrung strenger Denkmalschutzauflagen restauriert. So machen die Jugendstilfenster, historische Deckenge-

mälde, restaurierte Parkettböden, offene Kamine und stilvoll sanierte Treppenhäuser den besonderen Flair des Hotels aus.

Das gesamte Gour-med -Team wünscht dem Gewinner ein erholsames und genussreiches Wochenende



Dr. med. W. Krafft

Fotos:
privat (1),
Kempinski Hotel
Falkenstein (2)

Das "Hochzeits-Zimmer"



Das "Kempinski Hotel Falkenstein"

LifeStyle

Gour-med

Möbel Designerin Lizzy Heinen:

Nichts ist so unbeständig wie das Wetter ...

Seit einigen Jahren vertreibt die Firma "Lizzy Heinen" aus Waltrop exklusive und patentierte Edelstahlgartenmöbel, die ganzjährig draußen stehen können.

Diese edlen Möbel rosten nicht. Sie sind aus hochwertigem Edelstahl und handwerklich erstklassig verarbeitet - funktionsfähige Kunstwerke im Bauhausstil mit hohem Sitzkomfort.

Die Produktpalette umfaßt außer Tischen, Stühlen und Bänken auch Liegen sowie rollbare Pflanzenübertöpfe und Vasen aus Edelstahl, aber auch Stehtische und dazugehörige Hocker. Ob für den inneren oder äußeren Wohnbereich: Bei "Lizzy Heinen" werden diese edlen Möbel ganz nach den Maßvorstellungen der Kunden gefertigt.



Sitzgruppe,
Tisch mit Granitplatte

Weitere Informationen:

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

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

Fotos: Lizzy Heinen

Rollbarer
Pflanzenübertopf



Vase "Tronco"

Was blüht denn da?

Schon mehrfach stand Blumenschmuck im Fokus bei Alessi. Erst im Frühjahr 2002 wurden gläserne Blumentöpfe von Enzo Mari vorgestellt, der damit das Reich der Wurzeln sichtbar werden ließ. Ein verblüffender Materialeinsatz, der sich im Herbst fortsetzt: Wurde von Mari der herkömmliche Ton durch transparentes Glas ersetzt, stellen Mario Botta und Ron Arad nun neue Blumenvasen aus poliertem Edelstahl vor.

Wie bereits bei den Kannen "Mia" und "Tua", die der Schweizer Architekt Mario Botta für Alessi entworfen hat, benutzt er auch bei "Tronco" seine typische architektonische Formsprache. Der Zylinder ist auch hier wieder die Grundform des Skulpturengebildes. Am Stamm - ital. "tronco" - sind zwei Röhren mit kleinem Durchmesser angebracht. Optisch ergibt sich so der

Eindruck, als würde der dicke Zylinder von einem dünnen durchbrochen. Der Charakter der Vase verändert sich mit der Wahl und Anordnung der Blumen.

Die fast monströse Strelizie etwa unterstreicht die Geometrie von "Tronco", Gräser dagegen bringen die klare Linienführung zur Geltung und ein großer Strauß zarter Blumen kann sehr spielerisch wirken.

Text und Fotos: Alessi

Weitere Informationen:

ALESSI DEUTSCHLAND GMBH
Große Elbstraße 68
22767 Hamburg
Tel.: 040/386000-0
Fax: 040/386000-38
E-Mail: alessi.de@alessi.com

Ernährung und Erkältung: *Vitamine für den Winter*

Mit dem Herbst und der kalt-feuchten Jahreszeit kommen wie alljährlich die Erkältungskrankheiten auf uns zu und damit die Frage, ob sich diese überwiegend harmlosen, nichtsdestotrotz lästigen Infekte nicht durch eine Anti-Erkältungsernährung vermeiden lassen. Leider wurde auch in diesem Jahr kein Lebensmittel entdeckt, dessen reichlicher Verzehr garantiert alle Viren und Bakterien von uns fern hält bzw. wurde für keinen Nährstoff eine entsprechende Wunderwirkung festgestellt, so dass mir nichts anderes bleibt, als Ihnen erneut die wohlbekannte Empfehlung an die Hand zu geben, die da lautet, dass eine abwechslungsreiche, vollwertige, vitamin- und mineralstoffreiche Kost am besten (wenngleich leider nicht hundertprozentig) vor grippalen Infekten schützt. Sie schafft die Voraussetzung für einen guten Vitamin- und Mineralstoffstatus, der erforderlich ist, um Bakterien und Viren erfolgreich Paroli bieten zu können.

Vor allem ist auf eine reichliche Vitamin-C-(Ascorbinsäure)-Zufuhr zu achten, da bereits eine leichte Unterversorgung die Anfälligkeit für Infektionen erhöht. Die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung unter anderem zur Krebsprävention initiierte Kampagne „5 am Tag“, die uns dazu bringen möchte, täglich fünf Portionen Obst und Gemüse zu essen, ist gleichermaßen für einen erkältungsfreien Winter die richtige Devise. Morgens ein Glas Saft zum Frühstück, eine ordentliche Gemüseportion zum Mittagessen, abends einen Salat oder einfach eine bunte Rohkostplatte, zwischendurch und zum Nachtisch frisches Obst, schon ist das Ziel erreicht.

Übrigens sind nicht nur Paprika, Orangen und Grapefruits besonders Vitamin-C-reich, sondern auch viele einheimische Wintergemüse wie insbesondere alle Kohlsorten und Feldsalat. Bei Äpfel schneiden die meisten einheimischen Sorten Vitamin-C-mäßig

besonders gut ab. Nicht zuletzt leistet die Kartoffel gute Dienste bei der Vitamin C-Versorgung. Dies aber vor allem, wenn sie noch als solche erkennbar und nicht zu Pommes frites oder Chips verarbeitet ist.

Da Ascorbinsäure als wasserlösliches Vitamin im Körper nicht in größeren Mengen gespeichert werden kann, ist seine regelmäßige Zufuhr wichtig. Und – so attraktiv bunte Obst- und Gemüsekörbe für jede Küche sind – besser aufgehoben sind Apfel, Kohlrabi und Co. im Kühlschrank, um die durch Lichteinfluss und Wärme rasch eintretenden Vitaminverluste gering zu halten.

Nachdem der zweifache Nobelpreisträger Linus Pauling schon 1970 über günstige Effekte einer hochdosierten Vitamin-C-Supplementierung bei Erkältungskrankheiten berichtet hatte, wurden zahlreiche Studien durchgeführt, bis heute gibt es mehr als 100 Publikationen zu diesem Thema. Die meisten Untersuchungen kamen zu dem Ergebnis, dass eine prophylaktische Vitamin-C-Gabe keine signifikanten Auswirkungen auf die Inzidenz von Erkältungskrankheiten hat. Auf der anderen Seite deuten aber die vorliegenden Befunde darauf hin, dass sie zu einer Verkürzung der Krankheitsdauer und einer Abschwächung der Symptome führt. Über die zugrundeliegenden Wirkungsmechanismen wird noch spekuliert.

Es ist bekannt, dass die Vitamin-C-Konzentration in den Leukozyten während einer Erkältung abfällt. Dies könnte eine höhere Autooxidation mit konsekutiver Beeinträchtigung der Fähigkeit der Leukozyten zur Phagozytose bzw. Chemotaxis nach sich ziehen. Durch Gabe des Antioxidans Vitamin C könnten daher die im Stoffwechsel der Leukozyten anfallenden oxidativ wirkenden Metaboliten neutralisiert werden. Außerdem kann vermutlich die während einer Erkältung beobachtete

erhöhte Sensibilität gegenüber Histamin durch Vitamin C abgeschwächt werden.

Die Wirksamkeit einer prophylaktischen oder therapeutischen Vitamin-C-Supplementierung auf den Verlauf von Erkältungskrankheiten lässt sich also derzeit nicht abschließend beurteilen. Die vorliegenden Daten rechtfertigten es jedoch, etwa 1 g/Tag Vitamin C für die Dauer der Erkältung einzunehmen. Von Megadosen deutlich über 1 g/Tag wird heute abgeraten, da dann die Ausscheidung von Harnsäure und Oxalat zunimmt, verbunden mit einem erhöhten Risiko der Harnsteinbildung.

Neben dem Vitamin C wird seit einigen Jahren das Spurenelement Zink als bedeutsam zur Infektabwehr diskutiert. Zinkmangel geht mit einer erhöhten Anfälligkeit für Infektionen und veränderter Immunabwehr einher. Während Obst und Gemüse beim Zinkgehalt nicht gerade viel zu bieten haben, sind Fleisch, Geflügel, Eier, Milch, Käse und Getreidevollkornprodukte gute Zinklieferanten, wobei das Zink aus tierischen Lebensmitteln eine bessere Bioverfügbarkeit aufweist. Mit einer gemischten Kost werden zumeist ausreichende Zinkmengen aufgenommen, um Mangelzustände zu verhindern.

In experimentellen Untersuchungen schützte die Gabe von Zink die Zellen vor Schädigungen durch bakterielle Toxine und wirkte immunmodulatorisch. Allerdings konnte bislang nicht nachgewiesen werden, dass eine Zinkzufuhr, die weit über der alimentär erreichbaren liegt, vor Erkältungskrankheiten schützt. Wie beim Vitamin C gibt es beim Zink aber deutliche Hinweise darauf, dass die Gabe von Zinksalzen (in Form von Lutschtabletten) die Intensität der Symptomatik und die Dauer der Erkrankung signifikant reduzieren kann.

Für den reichlichen Verzehr von Obst,

Gemüse und Getreidevollkornprodukten zur Erkältungsprophylaxe sprechen nicht nur ihr Vitamin C- bzw. Zinkgehalt, sondern ebenso ihre Fülle an sekundären Pflanzenstoffen. Diese in pflanzlichen Lebensmitteln enthaltenen, chemisch sehr unterschiedlichen bioaktiven Substanzen (z.B. Carotinoide, Polyphenole, Glucosinolate, Phytosterine) entpuppen sich mehr und mehr als potente Gesundheitshelfer, von denen wir in vielerlei Hinsicht profitieren. Unter anderem wird einigen von ihnen eine Stärkung des Immunsystems sowie antibakterielle Wirkung zugesprochen, so dass auch vorbeugende Effekte bei Erkältungskrankheiten vermutet werden können. Die Forschung steckt hier jedoch noch in den Anfängen, und über die Wirkungen einzelner Substanzen in einzelnen Lebensmitteln lässt sich derzeit nur wenig sagen. Am besten – soviel steht heute bereits fest – können wir die antioxidativen, antikancerogenen, antibakteriellen und sonstigen Wirkungen der sekundären Pflanzenstoffe nutzen, wenn sie in bunter Mischung aufgenommen werden, das heißt mit einer Fülle unterschiedlicher pflanzlicher Lebensmittel.

Zusammenfassend ist festzuhalten, dass eine vielfältig und abwechslungsreich zusammengesetzte Kost, die überwiegend, aber nicht ausschließlich pflanzliche Lebensmittel aller Arten enthält, einen weitaus besseren Schutz vor Erkältungskrankheiten bietet als einzelne synthetische Vitaminbomben. Diese vermögen allenfalls einen gewissen adjuvanten Beitrag zu leisten, wenn es darum geht, die laufende Nase und den schmerzenden Hals möglichst rasch wieder los zu werden.

Weitere Informationen:

*Prof. Dr. Ursel Wahrburg
Fachhochschule Münster
Fachbereich Oecotrophologie*



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

Mit allen Sinnen genießen



Das Sonntags-Frühstück einmal ganz anders

In Deutschland gibt es mehrere hundert Brot- und Brötchensorten. Unser Genießer-Tipp für den Sonntag: Wenn Sie mit anderen zusammen frühstücken, kaufen Sie beim Bäcker nur ein Brötchen von jeder Sorte. Schneiden Sie sich von allen Brötchen ein Stück ab, so dass Ihr Hunger für alle Brötchensorten reicht: helle Brötchen und Vollkornbrötchen, Kümmelstangen, Sesam- und Mohnbrötchen, Rosinenbrötchen, Milchbrötchen, Splitterbrötchen, Müslibrötchen, Mehrkornbrötchen, Croissants mit oder ohne Schokolade, natur oder mit Käse. Schon allein mit Butter bestrichen wird das Frühstück so zum Fest für die Sinne: Hören Sie das knusprige Geräusch beim Abbeißen des Brötchens, spüren Sie, wie es sich im Mund anfühlt, nehmen Sie den Geschmack bewusst wahr ...

Gemüse und Obst: ein Farben- und Gaumenschmaus

Bei Gemüse und Obst passt der Spruch: Das Auge isst mit. Gemüse und Obst sind nicht nur wahre Vitaminbomben, mit ihren unterschiedlichen Farben bieten sie auch ein Fest für die Augen.

Augenweide

Die Farbauswahl bei Gemüse und Obst

Farbe	Beispiele
Rot	Rote Bete, rote Paprika, Radieschen, Tomaten, rote Zwiebeln Erdbeeren, Himbeeren, rote Johannisbeeren, Kirschen, rotbäckige Apfelsorten
Grün	grüne Bohnen, Brokkoli, Mangold, frische Kräuter, grüne Paprika, grüner Salat, Salatgurken, Staudensellerie, Spinat, Zucchini, grüne Birnensorten, grüne Apfelsorten, Stachelbeeren
Gelb	Möhren, gelbe bzw. orange Paprika, Zuckermais, gelbrote Apfelsorten, gelbe Birnen, Mirabellen
Blaurot/schwarz	Auberginen, Rotkohl, Brombeeren, Heidelbeeren, schwarze Johannisbeeren, Pflaumen
Weiß/hellgelb	Blumenkohl, helle Champignons, Chicoree, Fenchel, Kohlrabi, Lauchgemüse, Rettich, Sellerie, Spargel, Zwiebeln, weiße Johannisbeeren

ERNÄHRUNGSMEDIZIN AKTUELL

Bis auf die grünen Bohnen können Sie alle diese Lebensmittel auch roh essen, also auch Champignons und Brokkoli! Mit buntem Gemüse lassen sich im Handumdrehen appetitliche Rohkoststeller zaubern. Die verschiedenen Obstsorten ergeben schöne bunte Obstsalate. Das Farbenspiel ist dabei nicht nur eine Augenfreude, sondern nutzt auch der Gesundheit. Häufig verbergen sich hinter den bunten Farben antioxidativ wirksame Stoffe der Pflanze. Zusammen mit charakteristischen Geschmacksstoffen, z. B. den scharf schmeckenden Substanzen in der Zwiebel, zählen sie zu den sekundären Pflanzenstoffen. Diese Stoffe schützen vor Krebs und Herz-Kreislaufkrankheiten, wenn Gemüse und Obst mehrmals täglich auf dem Speiseplan stehen. Die Kampagne „Fünf am Tag“ bringt es auf den Punkt:

Fünf Portionen (= jeweils eine Hand voll) Obst und Gemüse sollten wir über den Tag verteilt essen.



Erdbeeren zu Weihnachten? Besser bewusst die Jahreszeit erleben!

Wer auf das volle Aroma von Obst und Gemüse Wert legt, sollte die Produkte aus der Region bevorzugen. Wegen der kurzen Transportwege können Obst und Gemüse reif geerntet werden und zuvor alle Aromastoffe und Vitamine bilden. Auch Ernährungspsychologen halten viel von saisonbedingten Vorlieben: Was nur begrenzte Zeit zu haben ist, wird umso begehrenswerter. Wer auf deutsche Erdbeeren wartet, freut sich umso mehr und genießt die Erdbeerzeit in vollen Zügen z. B. mit Erdbeerkuchen, Erdbeerquark, Erdbeermilch, Erdbeeren mit Sahne, Erdbeerbowle ...



Fleisch: symbolträchtig und gesund

Mit Fleisch verbinden wir ganz besondere Geschmackserlebnisse. Kurzgebraten, im Ofen geschmort oder gekocht in der Suppe erfüllt es die Küche mit appetitanregendem Duft. Der Fleischsaft lässt sich mit nur wenigen Hilfsmitteln (Butter, Mehl oder auch nur Stärke und Gewürze) in eine aromatische, nährnde Soße verwandeln. Fleisch kann durch seine Zartheit überraschen und unseren Gaumen mit einer Vielzahl deftiger Aromen verwöhnen. Unter allen Lebensmitteln gehört Fleisch zu den symbolträchtigsten. Es ist Mittelpunkt jeder Festtagstafel. Die Rouladen der Mutter, der Schweinebraten der Großmutter – man denkt ein Leben lang daran zurück. Auf dem Grill gegart geben uns Steaks und Schaschlikspießchen ein Stück Lagerfeuerromantik zurück. Fleisch ist als exzellenter Eiweiß- und Eisenlieferant bekannt. Daneben widerlegt es heute eine Reihe von Vorurteilen: Fleisch ist fettärmer denn je, auch das früher als eher fettreich verschriene Schweinefleisch. So enthält ein Stielkotelett (lendenseitig) nur rund 5% Fett, Filet sogar noch weniger. Auch die Art der Fettsäuren kann sich sehen lassen: Fleisch weist einen nicht unbeträchtlichen Anteil an ungesättigten Fettsäuren auf - und bietet damit ähnliche gesundheitliche Vorteile wie die entsprechenden Fettsäuren in Pflanzenölen.





Fleisch und Fett: Zwei, die sich gut verstehen

Unser Genießer-Tipp für Fleisch und Fett: Kaltgepresste Öle, insbesondere aus erster Pressung, zeichnen sich durch ein besonders feines Aroma aus. Sie können sie auch zum Braten verwenden, wenn Sie nach dem scharfen Anbraten auf eine moderate Temperatur herunterschalten (130 bis 140 °C).

Auswahl einiger Öle und ihre Verwendbarkeit in der Küche

Öl	Geschmack	Eignung in der Küche
Rapsöl	Fruchtig-frisch	Zum Braten, Fritieren, Dünsten, für den Salat
Sonnenblumenöl	Nussig	Zum Braten, Fritieren, Dünsten, für den Salat
Leinöl	Bitter-würzig	Klassisch zu Pellkartoffeln mit Quark

Verwenden Sie bei den Ölen immer wieder andere Sorten. Im Kühlschrank bleiben die Öle weit über das Mindesthaltbarkeitsdatum hinaus frisch. Walnussöl, Leinöl, Distelöl und Kürbiskernöl eignen sich weniger zum Braten, dafür aber vor allem für die kalte Küche. Öle machen aus jedem grünen Salat ein raffiniertes Gericht. Einfach die Blätter eines Pflücksalates, z. B. Lollo rosso oder Rucola (Rauke), in kleinere Stücke zupfen, etwas Salz und etwas kaltgepresstes Rapsöl darüber geben, evtl. noch etwas Essig oder Zitronensaft, fertig ist eine knackige leckere Vorspeise.

Fett: reich und weich

Auch andere Fette sind etwas für Gourmets: Ein Stück Butter am Gemüse verbessert nicht nur die Aufnahme fettlöslicher Vitamine, es gibt dem Gemüse auch einen wunderbar weichen, frischen Geschmack. Und mit einem Schuss Sahne wird der Kräuterquark erst richtig rund. Da sich die meisten Menschen hierzulande viel zu wenig bewegen und dadurch wenig Energie verbrauchen, sollten die Fette sparsam eingesetzt werden. Ansonsten werden dem Körper schnell mehr Kalorien zugeführt, als er benötigt. Auf Butter und Sahne braucht man aber trotzdem nicht zu verzichten. Das Motto ist: Das Essen bewusst genießen (statt nebenbei etwas in den Mund zu stopfen) und auf das eigene Sättigungsempfinden achten.



Richtig frisch!

Joghurt, Dickmilch, Kefir: Die so genannten Sauermilchprodukte bringen Erfrischung auf den Tisch. Sei es als Dipp für Gemüse, als kalte Suppe im Hochsommer oder als raffiniertes Dessert: Die Möglichkeiten, die diese Produkte bieten, sind fast grenzenlos. Und man findet auch immer ein Rezept, das zur Jahreszeit passt! Für figurbewusste Feinschmecker eignen sich die fettarmen Varianten. Neben hochwertigem Eiweiß, fettlöslichen Vitaminen und den Mineralstoffen Calcium, Magnesium und Phosphor - in einem besonders wertvollen Verhältnis und in vom Körper leicht aufnehmbarer Form - enthalten diese Milchprodukte weitere gesundheitsfördernde Stoffe.

Jeder nach seinem Geschmack

Ein gutes Stück Käse ist eine Köstlichkeit, die man sich bewusst auf der Zunge zergehen lassen sollte. Besondere weitere Zutaten braucht es für diese Gaumenfreuden nicht. Käse bietet Vielfalt: vom schwach säuerlichen bis leicht pikanten Tilsiter über den im Salzwasser geschmierten Weißlacker bis zum süß verfeinerten Frischkäse. Und auch die Nase wird verwöhnt mit mild duftenden, würzigen oder unverkennbar kräftigen Aromen. Für jeden Geschmack ist etwas dabei.



Süßes gehört zum Leben dazu!

Süßigkeiten, Kuchen, süße Desserts - sie sind zu Recht heiß geliebt, runden sie doch das Erlebnis einer genussvollen Mahlzeit erst richtig ab. Auch zwischendurch können Sie den Alltag, z. B. zu einer Tasse Kaffee, versüßen. Dennoch meinen viele, den Verzehr der Figur oder der Gesundheit zuliebe reglementieren zu müssen. Dabei nimmt der Süßigkeitenappetit häufig erst dann überhand, wenn man sich bei den „richtigen Mahlzeiten“ nicht satt isst. Das zeigt die praktische Ernährungsberatung. Also: Gestalten Sie Ihren Speiseplan abwechslungsreich, pflegen Sie die Hauptmahlzeiten, essen Sie sich satt. Dann wird es Ihnen auch gelingen, die süßen Seiten unserer Esskultur maßvoll und ohne schlechtes Gewissen zu genießen.

Zum Essen oder zwischendurch: Getränke sorgen für Wohlbefinden

Ohne eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung ist alles nichts, vor allem die geistige Fitness lässt bei Mangel schnell nach. Zwei Liter Flüssigkeit benötigt der Körper täglich. Aber Trinken ist viel mehr als reine Flüssigkeitszufuhr: Ein Glas aromatischer Apfel- oder Kirschsäfte, ein kühles Bier oder ein frischer Molke-Drink liefern nicht nur wertvolle gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe, sondern sind eine Gelegenheit, einmal im Alltagsstress innezuhalten, die Augen zu schließen und bewusst zu genießen.

Mediterrane Lebensart tut gut

Die Deutschen möchten vor allem schmackhaft und gesund essen. Die Mittelmeerbewohner machen es uns vor: Sie sind schlanker und gesünder als wir, obwohl ihre Mahlzeiten meist aus mehreren Gängen bestehen. Ernährungswissenschaftler wünschen auch uns Deutschen etwas mehr mediterrane Lebensart. Nehmen Sie sich Zeit für Essen und Trinken, sehen Sie es als Zeit des Ausruhens, sich Treiben lassens, der Kommunikation in der Familie und mit Freunden. Dann ist die Mahlzeit, was sie sein soll - eine Quelle von Wohlbefinden und Gesundheit.

Text und Fotos: CMA

Lactoseintoleranz

- Ursachen und Zusammenhänge

Völliger Verzicht auf Milchprodukte kann sich nachteilig auswirken

Milch und Milchprodukte gehören zu den beliebtesten Lebensmitteln bei Kindern und Erwachsenen. Dennoch gibt es immer wieder Menschen, die sagen, sie vertragen keine Milch. Da sich ein völliger Verzicht auf Milch und Milchprodukte nachteilig auf Gesundheit und Wohlbefinden auswirken würde, ist es wichtig, solche subjektiven Empfindungen genau in Augenschein zu nehmen. Denn nur in wenigen Fällen liegen dieser Einschätzung wirklich medizinische Ursachen zugrunde. Eine davon ist die Lactoseintoleranz oder Milchzuckerunverträglichkeit, eine weitere die Kuhmilchallergie. Während bei schweren Formen der Kuhmilchallergie ganz auf Milchprodukte verzichtet werden muss, werden bei der Lactoseintoleranz viele Milchprodukte vertragen. Einige Kenntnisse über Ursachen und Zusammenhänge helfen bei der Gestaltung des Speiseplans und beim täglichen Umgang mit dieser Veranlagung.

Über 10 Prozent der deutschen Bevölkerung sind von einer Lactoseintoleranz betroffen. Hierbei besteht ein mehr oder weniger stark ausgeprägter Mangel des Enzyms Lactase, welches den Milchzucker bzw. die Lactose in Glucose und Galactose aufspaltet. Erst dann können diese beiden Zuckerbausteine von den Zellen des Dünndarms aufgenommen werden. Fehlt Lactase, gelangt der Milchzucker unverdaut in den Dickdarm, was einen vermehrten Wassereinstrom zur Folge hat. Die dort vorhandenen Bakterien bauen den Milchzucker außerdem zu Milchsäure, Essigsäure und Kohlendioxid ab, welche die Darmschleimhaut irritieren und die Darmbewegungen steigern. Als Ergebnis dieser Vorgänge können die Betroffenen unter Durchfall, Blähungen, Völlegefühl, Übelkeit oder sogar kolikartigen Bauchschmerzen leiden. In seltenen Fällen ist der Lactasemangel angeboren. Dann kommt es schon beim Säugling zu schweren Störungen, denen durch eine spezielle milchzuckerfreie Ernährung vorgebeugt werden muss. Meist handelt es sich jedoch um eine in späteren Jahren erworbene Lactoseintoleranz, die vermutlich gene-

tische Ursachen hat. Sind andere entzündliche Darmerkrankungen wie Zöliakie, Morbus Crohn, Colitis ulcerosa oder Magen-Darmoperationen der Auslöser, sprechen die Experten von einer sekundären Lactoseintoleranz. Diese bildet sich nach Heilung der Grunderkrankung in der Regel zurück. Ob es sich bei Beschwerden nach dem Genuss von Milch oder Milchprodukten tatsächlich um eine Milchzuckerunverträglichkeit handelt und wie stark diese ausgeprägt ist, können Arzt oder Ärztin durch einen Milchzuckerbelastungstest feststellen. An den Ergebnissen orientiert sich schließlich die diätetische Behandlung, bei der zwischen einer lactosefreien Diät - maximal 1 Gramm Lactose pro Tag - und einer lactosearmen Diät - maximal 8 bis 10 Gramm Lactose pro Tag - unterschieden wird.

Ein totaler Verzicht auf Milch und Milchprodukte sowie milchzuckerhaltige Lebens- und Arzneimittel ist nur dann erforderlich, wenn es sich um einen starken oder totalen Enzymmangel handelt. Häufig liegt bei den Betroffenen jedoch eine gewisse Restaktivität der Lactase vor, so dass kleinere Mengen Milchzucker über den Tag verteilt gut vertragen werden. Wo die individuelle Toleranzgrenze liegt, muss in jedem Einzelfall, am besten im Rahmen einer Ernährungsberatung, ausgetestet werden.

Viele Menschen mit Lactoseintoleranz können zum Beispiel ohne Probleme Käse und Joghurt oder andere Sauermilchprodukte essen: Hart-, Schnitt- und Weichkäse sind praktisch frei von Lactose, da diese während des Dicklebens und Reifens durch spezielle Bakterien abgebaut wird. Sauermilchprodukte wie Joghurt, Kefir, Dickmilch oder Buttermilch enthalten zwar Lactose, gleichzeitig aber auch Milchsäurebakterien, die mit ihrer eigenen Lactase den Milchzucker im Darm abbauen können. Das funktioniert besonders gut bei vollfetten Produkten, denn diese verweilen länger im Darm, so dass die Enzyme mehr Zeit für ihre Arbeit haben. Seit Frühjahr 2001 gibt es darüber hinaus

lactosefreie Milch im Handel. Sie kann wie normale Trinkmilch pur oder für Zubereitungen verwendet werden.

Das individuelle Austesten ist zwar etwas mühsam und verlangt viel Disziplin, lohnt sich aber auf jeden Fall. Denn als Resultat ergibt sich ein Ernährungsplan, der so viel Milch und Milchprodukte enthält, wie gerade noch vertragen werden. Nur so kann ihre Funktion als unersetzbare Calciumquelle genutzt werden und eine möglichst nah an den Empfehlungen liegende Ernährung realisiert werden. Menschen, die es sich dagegen einfach machen und pauschal ganz auf Milch und Milchprodukte verzichten, entwickeln schnell einen Calciummangel und gefährden auf lange Sicht die Stabilität ihrer Knochen. Entsprechend ist die Häufigkeit von Osteoporose bei Personen mit Lactoseintoleranz deutlich höher als bei der Allgemeinbevölkerung. Werden selbst kleinste Mengen Milchzucker und folglich Milch und Milchprodukte nicht vertragen, muss die Sicherung der Calciumversorgung auf anderen Wegen erfolgen.

Deutlich von der Lactoseintoleranz zu unterscheiden ist die Kuhmilch- bzw. Milcheiweißallergie. Hierbei handelt es sich um eine Überempfindlichkeit des Immunsystems auf bestimmte Milchproteine, die zu Hautreaktionen, Durchfall oder Atembeschwerden führen kann. Welche Proteine im Einzelnen die Allergie auslösen und wie schwerwiegend die Reaktionen sind, muss auf jeden Fall durch eine ärztliche Diagnose festgestellt werden.

An den Ergebnissen orientiert sich dann der künftige Umgang mit Milch und Milchprodukten. Bei schwachen Formen werden bestimmte Produkte vertragen, in stark ausgeprägten Fällen müssen Milch und Milchprodukte komplett gemieden werden. Dann muss in Zusammenarbeit mit Diätassistenten oder Ernährungsberatern ein milcheiweißfreier Ernährungsplan entwickelt werden, der Defizite in der Eiweiß-, Vitamin- und vor allem Calciumversor-

gung vorbeugt. Milcheiweißallergien sind jedoch selten. Betroffen sind schätzungsweise 1 bis 3 Prozent der Erwachsenen und 2 bis 7 Prozent der Säuglinge und Kleinkinder. Bei Letzteren bildet sich die Überempfindlichkeit mit zunehmender Reifung des Immunsystems häufig zurück.

Kontakt und weitere Informationen:

CMA Centrale
Referat Milch und Milchprodukte
53177 Bonn
Tel.: 0228/ 847 303, Fax: 0228/ 847 202
E-Mail: info@cma.de
Internet: <http://www.cma.de> und
<http://www.cma-milchbar.de>

Weintrinker haben eine fittere Lunge

Neue Studie: Weißweingenuss geht mit einer Verbesserung der Lungenfunktion einher*

Eine eingeschränkte Lungenfunktion erhöht die Wahrscheinlichkeit frühzeitig zu versterben – vor allem an Herz-Kreislaufkrankungen. Neben Rauchen und dem Mangel an körperlicher Aktivität steht auch Alkoholkonsum im Verdacht, die Lungenfunktion zu mindern und damit die Gesundheit zu gefährden. Denn Alkohol kann bei überhöhter Zufuhr als „Pro-Oxidans“ wirken. Das heißt, dass er im Stoffwechsel Sauerstoffradikale entstehen lässt, die Lungenzellen angreifen und schädigen können.

Um diese möglichen Zusammenhänge zu überprüfen, hatten Wissenschaftler der State University of New York (Buffalo, USA) 1555 zufällig ausgewählte Personen beiderlei Geschlechts im Altersbereich von 35 bis 79 Jahren aus der Gegend von West New York mit medizinisch etablierten Lungenfunktionstests untersucht. Dabei wurde die „forcierte Vitalkapazität“ als atemmechanische Funktionsgröße und das „forcierte Expirationsvolumen“ als ventilatorische Funktionsgröße des Gasaustausches überprüft.

Ergebnis: Nach Differenzierung der Alkoholzufuhr hinsichtlich der verschiedenen Alkoholika fand sich folgender Effekt: Nur bei den Weintrinkern und hier insbesondere den Weißweintrinkern waren statistisch signifikant höhere Lungenfunktionskapazitäten zu messen. Weder bei den Bier- und Spirituosenkonsumenten noch bei den Abstinenzlern konnte diese Wirkung gefunden werden. Dieses Ergebnis blieb auch bestehen, als man alle in der Stu-

die erhobenen, möglichen Einflussfaktoren einbezog.

Kommentar: Diese Studie widerspricht der These, dass Alkohol per se ein Risikofaktor für die Lungengesundheit ist. Dass die Weintrinker sich durch eine besonders gute Lungenfunktion auszeichnen, könnte auf den im Wein wesentlich höheren Gehalt an Antioxidantien, die Zellen vor den eingangs erwähnten Sauerstoffangriffen schützen können, zurückzuführen sein. Dabei ist zu beachten, dass Weißwein zwar mengenmäßig weniger Antioxidantien enthält, dies aber durch höhere Aktivität einiger spezifischer effektiver Stoffe anscheinend völlig kompensiert wird.

Auch wenn eine Beeinflussung der Ergebnisse durch den möglicherweise gesünderen Lebensstil von Weintrinkern nicht auszuschließen ist, scheinen diese Erkenntnisse ein weiteres Puzzle-teil in der „Wein und Gesundheit-Thematik“ zu sein.

Weitere Informationen:

Deutschen Weinakademie, Mainz:
06131 282943
(Dr. Claudia Stein-Hammer)
und Bad Neuenahr-Ahrweiler:
02641 977340 (Ursula Fradera),
www.deutscheweinakademie.de

* Schunemann HJ, Grant BJ, Freudenheim JL, et al. Beverage specific alcohol intake in a population-based study: Evidence for a positive association between pulmonary function and wine intake.

BMC Pulm Med 2002





MEDIZIN-TECHNIK NEWS

Sind Medizinprodukte sicher?

Wer garantiert ihre Qualität?

- Medizinprodukte sind sicher

Medizinprodukte sind sicher für den Patienten, Anwender und Dritten. Für jedes Medizinprodukt muss eine "Risikoanalyse" durchgeführt werden, die durch ein Risikomanagementsystem ergänzt und gesetzlich dokumentiert wird.

- Medizinprodukte sind leistungsfähig

Medizinprodukte müssen nachweislich in der Lage sein, die in der Produktkennzeichnung beschriebene Leistung zu erbringen, um die vom Hersteller ausgelobte Funktion erfüllen zu können. Diese Leistungsmerkmale beziehen sich auf Produkteigenschaften wie z. B. Dichtigkeit, Kompatibilität, Klebefestigkeit, Druckfestigkeit, Sterilität und Messgenauigkeit eines Produkts. Aus diesem Grund verlangt das Gesetz die Durchführung einer klinischen Bewertung für jedes Medizinprodukt.

- Eine rechtmäßig nach den Bestimmungen des Medizinproduktegesetzes auf Medizinprodukten angebrachte CE-Kennzeichnung bürgt für „Qualität“

Die CE-Kennzeichnung auf Medizinprodukten hat einen ungleich höheren Aussagewert als bei allen anderen Industrieerzeugnissen, die die CE-Kennzeichnung tragen, z. B. Spielzeug und Bauprodukte. Während Medizinprodukte sicher und leistungsfähig sein müssen, um die CE-Kennzeichnung legal tragen zu dürfen, müssen

andere Erzeugnisse lediglich Sicherheitsaspekte erfüllen, sie müssen aber nicht, wie bei den Medizinprodukten der Fall, auch funktionieren. Damit steht "CE" auf Medizinprodukten für gesetzlich geforderte "Qualität".

Die Anbringung zusätzlicher nationaler und europäischer Prüf- und Gütezeichen neben der CE-Kennzeichnung ist damit für Medizinprodukte entbehrlich. Sie ist auch unzulässig, wenn diese keinen zusätzlichen Nutzen für den Verbraucher symbolisieren und ihn so über die Bedeutung der CE-Kennzeichnung irreführen. Dies ist unter anderem dann der Fall, wenn Sonderzeichen dem Verbraucher nur die Erfüllung der Anforderungen des MPG und die Wahrhaftigkeit der CE-Kennzeichnung auf Medizinprodukten neu bestätigen.

- Die Marktfähigkeit von Medizinprodukten wird durch neutrale Prüfstellen bestätigt

Die Gesetzeskonformität von Medizinprodukten, mit Ausnahme der Produkte mit geringstem Risikopotenzial (Klasse I), wird vor ihrem Marktzugang neben der Konformitätsbewertung durch den Hersteller auch durch externe, behördlich akkreditierte und überwachte, sachverständige Prüfstellen kontrolliert und zertifiziert.

"Benannte Stellen" überprüfen die Herstellung bzw. die Herstellungsprozesse (Qualitätsmanagementsysteme) des Herstellers unangemeldet in jährlichen Abständen.

- Medizinprodukte werden nach ihrer Markteinführung überwacht

Die Marktüberwachung erfolgt durch die örtlich zuständigen Überwachungsbehörden. Nach der Medizinprodukte-Sicherheitsplanverordnung unterliegen Hersteller, Händler, gewerbliche Betreiber (z. B. Krankenhäuser) und Anwender (z. B. Ärzte) eigenen Beobachtungs- und Meldepflichten. Der Informationsaustausch über erkannte Risiken erfolgt auf nationaler und internationaler (globaler) Ebene. Die behördliche Überwachung erstreckt sich auch auf den Betrieb und die Instandhaltung langlebiger Medizinprodukte.

- Medizinprodukte unterliegen einem gesetzlichen „Innovationsgebot“

Medizinprodukte müssen nach dem Medizinprodukterecht dem jeweiligen "anerkannten Stand der Technik" entsprechen. Die gesetzlichen Produktanforderungen (grundlegende Anforderungen) an Medizinprodukte werden nicht im Gesetz selbst, sondern durch europäisch harmonisierte Normen beschrieben, die jeweils nach fünf Jahren revidiert werden müssen, um dem neuen anerkannten Stand der Technik zu entsprechen. Langlebige Medizinprodukte dürfen nur verwendet werden, solange sie nicht die Sicherheit und die Gesundheit der Patienten, Anwender oder Dritter unvertretbar gefährden. Medizinprodukte, die nach den Erkenntnissen der medizinischen Wissenschaften ein unvertretbares Sicherheitsrisiko darstellen, müssen stillgelegt werden.

Weitere Informationen:

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



MEDIZIN-TECHNIK NEWS

Die Gefahr der Strahlen wird häufig unterschätzt

Radio und Fernsehen, Mikrowellengeräte und Radarstationen, Medizin- und Kunststofftechnik, Festnetz- und Mobiltelefone. Ein dichtes Netz von Antennen und elektrischen Geräten umgibt uns täglich, und von allen geht elektromagnetische Strahlung aus.

Sobald Strom fließt, entsteht ein elektromagnetisches Feld (EMF). Die Wirkung der abgestrahlten Energie auf Mensch und Umwelt ist noch lange nicht vollständig untersucht und verstanden. Allerdings gibt es zahlreiche wissenschaftliche Hinweise, die EMF in Zusammenhang mit vielfältigen möglichen Gesundheitsgefahren bringen. Als potenzielle Risiken nennen Studien Auswirkungen auf die Gehirnfunktionen, den Hormonhaushalt, das Erbgut sowie das Krebsrisiko. Im Arbeitsleben können Beschäftigte und Unternehmer durch gezielte Schutzmaßnahmen Gesundheitsrisiken durch EMF weitgehend vermeiden.

Arbeitssicherheitsexperten der B•A•D GmbH helfen bei der Aufklärung über Schutzvorschriften und deren Einhaltung sowie bei der Gestaltung gefährdeter Arbeitsbereiche. Von Experten der B•A•D werden elektromagnetische Felder im Betrieb ermittelt, gemessen und praxismgerechte Konzepte für die Umsetzung notwendiger Schutzmaßnahmen unter Berücksichtigung der gesetzlichen Vorschriften erarbeitet.

Besonders in der Hochfrequenztechnik steigt das Sicherheitsrisiko. Hierzu gehören die Arbeitsbereiche Rundfunk- und Kommunikationstechnik sowie Arbeitsplätze, an denen Induktionsverfahren (Erwärmen, Härten und Schweißen) eingesetzt werden. Auch Beschäftigte

in Forschungszentren, in der Medizintechnik, der Materialprüfung und der Kunststofftechnik können starken elektromagnetischen Feldern ausgesetzt sein. Träger von Herzschrittmachern, Insulinpumpen und anderen Implantaten sind generell stärker durch elektromagnetische Felder gefährdet als gesunde Menschen.

Weitere Informationen:

B•A•D GmbH
Ursula Grünes
Herbert-Rabius-Straße 1
53225 Bonn
Tel. 02 28/4 00 72-84
Fax 02 28/4 00 72-25
<http://www.bad-gmbh.de>
e-mail: gruenes@bad-gmbh.de

Schwerpunkt- thema „Sicher- heitsplan“: BVMed-Sonder- veranstaltung

**„Das Medizinproduktege-
setz in der praktischen
Umsetzung“ am
8. November 2002 in Bonn**

Die neue Medizinprodukte-Sicherheitsplanverordnung steht im Mittelpunkt der BVMed-Sonderveranstaltung "Das Medizinproduktegesetz in der praktischen Umsetzung" am 8. November 2002 im Bonn. Weitere

Schwerpunktthemen sind erste Erfahrungen mit den Änderungen des Medizinproduktegesetzes und der Informationsaustausch von Behörden, benannten Stellen und Industrie zu Themen der Marktüberwachung.

Die BVMed-Veranstaltungsreihe findet bereits im neunten Jahr unter Mitwirkung von Herstellern und Überwachungsbeamten der Bundesländer statt. Die Veranstaltung will insbesondere über die Neuerungen in der Marktüberwachung von Medizinprodukten informieren und als Plattform zum Austausch praktischer Erfahrungen mit der Überwachung von Medizinprodukten aus Sicht der verschiedenen betroffenen Fachkreise dienen. Allgemeine Probleme sollen aufgezeigt und offen diskutiert, praktische Lösungsansätze gemeinsam erarbeitet werden.

Weitere Informationen:

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



MEDIZIN-TECHNIK NEWS

Das Medizinproduktegesetz in der praktischen Umsetzung

Die Medizinprodukte-Sicherheitsplanverordnung in der Praxis am 08.11.2002 Hotel Gүнnewig Bristol Bonn

BVMed-Sonderveranstaltung ZUM THEMA

Die BVMed-Veranstaltungsreihe "Das Medizinproduktegesetz in der praktischen Umsetzung" findet bereits im neunten Jahr unter Mitwirkung von Herstellern und Überwachungsbeamten der Länder statt.

Die Sonderveranstaltung dient als Gesprächsforum dem Erfahrungsaustausch der geladenen Fachkreise. Auch in diesem Jahr soll der Diskussion im Plenum besonderer Raum zukommen.

Das Schwerpunktthema lautet "Die neue Medizinprodukte-Sicherheitsplanverordnung in der Praxis". Die Veranstaltung informiert über die praktische Umsetzung der neuen "Verordnung über die Erfassung, Bewertung und Abwehr von Risiken bei Medizinprodukten" (Medizinprodukte-Sicherheitsplanverordnung – MPSV) vom 24. Juni 2002, die am 28. Juni 2002 in Kraft getreten ist.

Sie informiert auch über erste Erfahrungen im Umgang mit den Neuerungen des Zweiten MPG-Änderungsgesetzes. Es sollen sowohl Hersteller als auch die mit der Marktüberwachung befassten Stellen zu Wort kommen und sich über ihre Erfahrungen in der Marktüberwachung von Medizinprodukten und über Schnittstellen der Zusammenarbeit austauschen.

Referenten sind: Vertreter des Bundesministeriums für Gesundheit, der Industrie, des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte, der Überwachungsbehörden der Länder, der Bezirksregierungen, des Deutschen Instituts für Medizinische Dokumentation und Information und der Zentralstelle der Länder für Gesundheitsschutz bei Arzneimitteln und Medizinprodukten. Die sieben Referenten werden jeweils aus ihrer Sicht über Erfahrungen mit der Marktüberwachung von Medizinprodukten berichten. Nach jedem Vortrag besteht ausreichend Gelegenheit zur Diskussion.

Weitere Informationen:

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

Roche führt Grippe- Pille "Tamiflu" zur Behandlung der Influenza in Deutschland ein

Ab sofort ist der erste orale Neuraminidase-Hemmer Tamiflu (Oseltamivir) in Deutschland erhältlich.

Dieses innovative Medikament wird zur Therapie und Prophylaxe der Influenza A und B eingesetzt. Aufgrund der guten Verträglichkeit können Kinder bereits ab dem 1. Lebensjahr mit Oseltamivir behandelt werden.

Der vorteilhafte Wirkmechanismus führt zu sehr guter Verträglichkeit. Angriffspunkt des Medikaments ist das Enzym Neuraminidase, das für die Vermehrung und Verbreitung der Influenza-Viren, der eigentlichen Ursache der Grippe entscheidend ist.

Mit neuen antiviralen Mitteln wie Tamiflu wird der Ärzteschaft endlich eine effektive Waffe zur Bekämpfung des Grippevirus zur Verfügung gestellt.

Weitere Informationen:

*Simone Wagner
61348 Bad Homburg
Tel.: 06172-306050*



MEDIZIN NEWS

Bristol-Myers Squibb wird DNS-Etiketten der november AG einsetzen

- Kennzeichnung von Medikamenten-Verpackungen
- einfacher Vor-Ort-Test
- Transparenz der Vertriebswege

Gefälschte Medikamente und der Schwarzmarkt sind große Probleme beim Vertrieb von Arzneimitteln: Dadurch fließt nicht nur viel Geld in die falschen Kanäle, sondern im schlimmsten Fall kann auch die Gesundheit von Patienten gefährdet werden. Mit einer einzigartigen Lösung ist es der Erlanger november AG (WKN 676290) nun jedoch möglich, den Weg jedes Medikamentes vom Hersteller über die diversen Distributionskanäle bis hin zum Patienten lückenlos zu dokumentieren. Das Verfahren basiert auf den praktisch unendlichen Kennzeichnungsmöglichkeiten (Codierung) von synthetisch erzeugter DNS - also der Erbsubstanz Desoxyribonukleinsäure. Bereits sechs Wochen nach dem Markteintritt dieses Sicherheitssystems hat jetzt Bristol-Myers Squibb (München) der november AG den Auftrag erteilt, in einem Feldversuch die eindeutige Kennzeichnung der Packmittel eines ihrer Medikamente zu überprüfen.

Dabei wird die Entwicklung der november AG ausgenutzt, die aus zwei Strängen bestehende DNS zu trennen und in zwei verschiedenen Medien wieder zusammenzuführen. Eine winzig kleine Menge DNS befindet sich an einer Stelle der Verpackung, das Gegenstück dazu in einem Stift. Früher war die Zusammenführung (die sogenannte Hybridisierung) von getrennten DNS-Strängen in lang-

wierigen Labortests erst nach vielen Stunden möglich. Heute geschieht dies auf Grund der innovativen Forschungsarbeit der november AG innerhalb weniger Sekunden. Der zusammengeführte DNS-Doppeltang emittiert ein dem menschlichen Auge unsichtbares Licht, das aber von einem Lesegerät erkannt werden kann. Dieses Lesegerät wurde von der Siemens AG nach den Spezifikationen der november AG entwickelt und zur Marktreife gebracht.

Ein Sprecher von Bristol-Myers Squibb sagt: "Wir können jetzt auf einfache und kostengünstige Art den Weg eines Medikamentes verfolgen und völlig eindeutig nachvollziehen. Als erfolgreiches, weltweit tätiges Pharma-Unternehmen haben unsere Wissenschaftler das enorme Potenzial dieses Produktes sofort erkannt."

Bristol-Myers Squibb sähe dies als wesentlichen Beitrag zum Thema Medikamentensicherheit. Die Einführung werde das Vertrauen der Patienten in die Produkte der Pharmafirma weiter stärken.

Dr. Wolf Bertling, Vorstandsvorsitzender der november AG, fügt hinzu: "Wir sehen diesen Auftrag eines Feldversuches quasi als den Ritterschlag für unsere Entwicklungsleistungen auf dem Gebiet der DNS-Forschung." Und weiter: "Wir glauben, daß unser Ver-

fahren deswegen weltweit auf breiter Basis zum Einsatz kommen wird, weil es Verpackungen, Beipackzettel oder das Behältnis als solches zu 100 Prozent identifizierbar macht." Außerdem sei es sehr preiswert und ermögliche einen simplen und schnellen Test vor Ort. "Jeder, der sich für die Aktie der november AG interessiert, sollte wissen, daß von der Pharma- und Kosmetikindustrie alleine in Deutschland ungefähr drei Milliarden Verpackungen in Umlauf gebracht werden", so Bertling.

Weitere Informationen:

*Bristol-Myers Squibb GmbH
80809 München
Tel. 089-12142-403
<http://www.b-ms.de>*



Schlaganfall-Prävention und kardiovaskuläre Risikofaktoren

Die Prävention des Schlaganfalls und die damit verbundenen immensen Folgeschäden – sowohl aus medizinischer als auch aus ökonomischer Sicht – gehören zu den wichtigen Aufgaben im Gesundheitswesen. Ein nicht geringer Teil aller Schlaganfallpatienten stirbt innerhalb der ersten 6 Monate. Etwa ein Drittel der Patienten erleidet Dauerschäden, die oft eine jahrelange Intensivtherapie erforderlich machen. Und das Risiko für einen erneuten Schlaganfall ist hoch.

Die Bedeutung kardiovaskulärer Risikofaktoren für die Entwicklung eines Schlaganfalls, die heutigen therapeutischen Möglichkeiten in der Prävention und der zu erwartende therapeutische Nutzen waren die Themen eines Satellitensymposiums im Rahmen der 11. European Stroke Conference in Genf.

Schlaganfall und Risikofaktoren

Professor Peter Rothwell (Oxford) stellte einige Zahlen vor, die das Ausmaß der Problematik sehr anschaulich demonstrierten. Schlaganfall ist weltweit eine der Hauptursachen für neurologische Behinderung und die zweithäufigste Todesursache. Das bedeutet eine erhebliche Belastung des gesamten Gesundheitswesens aus medizinischer und ökonomischer Sicht.

Umso wichtiger ist es, effektive Strategien zur Prävention und Therapie zu entwickeln und in die Praxis umzusetzen. Das Verständnis über die Bedeutung der Risikofaktoren ist dabei der Schlüssel des Erfolges.

Grundsätzlich gibt es nur geringe Unterschiede hinsichtlich der Bedeutung der etablierten Risikofaktoren für

das Auftreten eines Schlaganfalls und koronarer Ereignisse. Ein hoher Blutdruck gilt als ein größerer Risikofaktor für den Schlaganfall, erhöhte Cholesterinwerte korrelieren stärker mit Koronareignissen. Dennoch ist es inzwischen erwiesen, dass eine Blutdrucksenkung auch die Rate koronarer Ereignisse senkt, und es gibt Hinweise, dass eine Cholesterinsenkung auch präventiv für das Auftreten eines Schlaganfalls wirkt. Allerdings, so Rothwell, gibt es noch eine Reihe weiterer Risikofaktoren, die für den Schlaganfall von besonderer Bedeutung sind.

Dazu gehört das Alter der Patienten, frühere zerebrovaskuläre Ereignisse, Vorhofflimmern und das Vorhandensein von Karotisstenosen, wobei die letztgenannten Risikofaktoren oft eine geringere Prävalenz aufweisen als die Hypertonie oder Hyperlipidämie. Dennoch sind diese Risikofaktoren mit einem hohen Schlaganfall-Risiko verbunden. So liegt beispielsweise das Risiko eines ischämischen Schlaganfalls bei Patienten mit unbehandeltem Vorhofflimmern bei etwa 5% pro Jahr.

Daher gehört zur Schlaganfall-Prävention neben der Behandlung der etablierten Risikofaktoren wie Hypertonie, Hyperlipidämie oder Rauchen auch die effektive Therapie spezieller Hochrisikogruppen.

Leider, so Rothwell, ist die Prävention der klassischen Risikofaktoren noch nicht in ausreichendem Maße in der Praxis etabliert. Verbesserungen im Verständnis anderer vaskulärer Risiken können zur Optimierung der Therapie von Hochrisiko-Patienten beitragen, entscheidend wird jedoch die

umfassende Behandlung der etablierten Risikofaktoren sein.

Atheroskleroseentwicklung und Schlaganfall

Entzündungsprozesse spielen bei der Entstehung der Atherosklerose eine wichtige Rolle, so Professor Preston Mason (Boston, USA). Die endotheliale Dysfunktion ist dabei ein frühes Signal im atherosklerotischen Geschehen. Endothelschäden führen zu einer Erniedrigung von Nitric Oxid (NO) und erhöhen die Permeabilität für Lipide und Entzündungszellen wie Monozyten und T-Lymphozyten. Die endotheliale Dysfunktion ist ursächlich mit einer Reihe von Risikofaktoren, einschließlich Hypertonie und Hyperlipidämie, verknüpft, die unabhängig voneinander zu einer Verschlechterung der Endothelfunktion führen können.

Den stärksten Einfluss auf eine endotheliale Dysfunktion hat jedoch das gleichzeitige Auftreten mehrerer Risikofaktoren. Hypertonie und Diabetes erhöhen die endotheliale Synthese von Kollagen und Fibronektin und reduzieren gleichzeitig die NO-abhängige Gefäßrelaxation. Darüber hinaus führen hohe Glukosespiegel zur Reduktion des Zellaufbaus und zu einer erhöhten Apoptose. Der Anstieg oxidiertem LDL wiederum beeinflusst die Endothelfunktion, indem Entzündungsprozesse wie Schaumzellenbildung und Zytokin-Produktion erhöht werden.

Diese Befunde, so Mason, erfordern eine verstärkte Einschätzung des Gesamtrisikos eines Patienten und integrierte therapeutische Strategien zur effektiven Therapie der Atherosklerose und des Schlaganfalls.



PHARMA NEWS

Hypertonie und Schlaganfall

Eine wichtige Empfehlung zur Prävention eines Schlaganfalls ist heute in der Praxis weitgehend etabliert, nämlich eine Hypertonie und auch insbesondere die isolierte systolische Hypertonie bei älteren Patienten richtliniengerecht zu behandeln.

Noch häufig vernachlässigt bleibt die Intensivierung einer blutdrucksenkenden Behandlung bei Patienten mittleren oder höheren Alters, die bereits klinische Zeichen einer TIA oder KHK zeigen und damit ein besonders hohes Risiko haben. Diese Hochrisikopatienten sollten besonders streng eingestellt werden.

Und schließlich, so Celermajer in seinem Fazit, ist es erforderlich, weitere

Untersuchungen zu starten, um zukünftige Strategien zur Schlaganfallprävention zu entwickeln, wobei auch die Situation in Entwicklungsländern mit einbezogen werden muss, da der Schlaganfall besonders für derzeit noch unterentwickelte Länder in der Zukunft zu einem großen medizinischen Problem zu werden scheint.

Hyperlipidämie und Schlaganfall

Es gibt erste Nachweise, dass neben der Blutdrucksenkung auch die Reduktion erhöhter Cholesterinwerte mittels Statintherapie die Inzidenz des Schlaganfalls reduziert, so Professor John Deanfield (London).

Es gilt als wahrscheinlich, dass dieser beobachtete Nutzen einer Statintherapie auf einer Verbesserung der

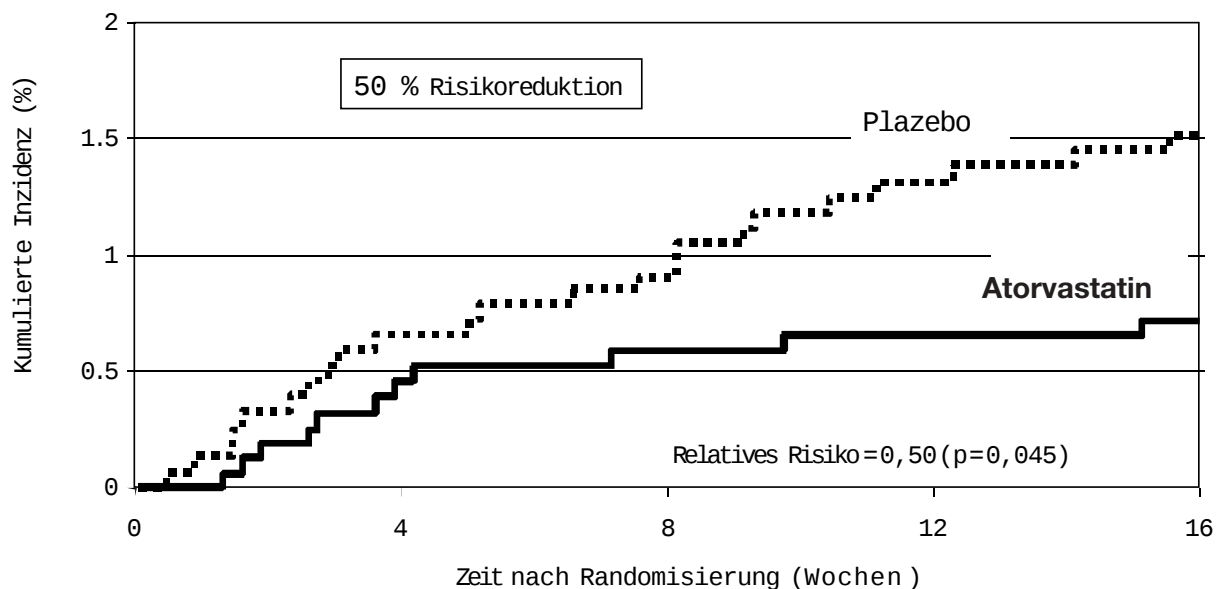
Gefäßfunktion beruht. Sowohl die Verbesserung der Endothelfunktion als auch die Reduktion der Entzündungsprozesse hat positiven Einfluss auf die Regulation des Blutflusses, der Gerinnung und der Plaquestabilität und damit auf die Progression der Atherosklerose.

Diese Theorie wird gestützt durch Untersuchungen, die einen Hinweis darauf geben, dass CRP (C-reactive-protein), ein Entzündungsmarker, mit dem Auftreten kardiovaskulärer Komplikationen eng korreliert.

In der MIRACL-Studie (Myocardial Ischemia Reduction with Aggressive Cholesterol Lowering) konnte durch eine intensive Cholesterinsenkung mit 80 mg Atorvastatin die Inzidenz erneuter ischämischer Schlaganfälle um 50%

MIRACL - Studie :

Inzidenz von tödlichem und nichttödlichem Schlaganfall nach 16 Wochen Therapie mit Atorvastatin (80 mg) im Vergleich zu Plazebo bei Patienten unmittelbar nach akutem Koronarsyndrom



Schwartz, G.G., et al., JAMA2001; 285:1711-1718

Graphik: RKC



PHARMA NEWS

50% innerhalb 16 Wochen Therapie reduziert werden. Gleichzeitig sank auch das CRP in der mit Atorvastatin behandelten Gruppe signifikant stärker als in der Placebo-Gruppe.

Die SPARCL-Studie (Stroke Prevention by Aggressive Reduction in Cholesterol Levels) prüft dagegen den Nutzen einer Therapie mit Atorvastatin bei Schlaganfall- und TIA-Patienten, die keine Anzeichen einer manifesten KHK hatten.

Intensives Patientenscreening und eine Ausweitung der medikamentösen Therapie, so Deanfield in seinem Fazit, sind ein vielversprechender Ansatz, die Inzidenz von Schlaganfall und Koronareignissen zu reduzieren, sowohl bei Patienten mit bereits diagnostizierten Gefäßschäden als auch bei Patienten

ohne klinisch manifeste Symptome, die aufgrund ihrer Risikokonstellation als Hochrisikopatienten eingestuft werden müssen.

Fazit

In seiner Zusammenfassung forderte Pierre Amarenco (Paris), Chairman dieses Symposiums, die Neurologen, die die Mehrzahl der Schlaganfall-Patienten betreuen, auf, sich des breiten Spektrums erprobter Strategien zur Schlaganfall-Prävention verstärkt zu bedienen.

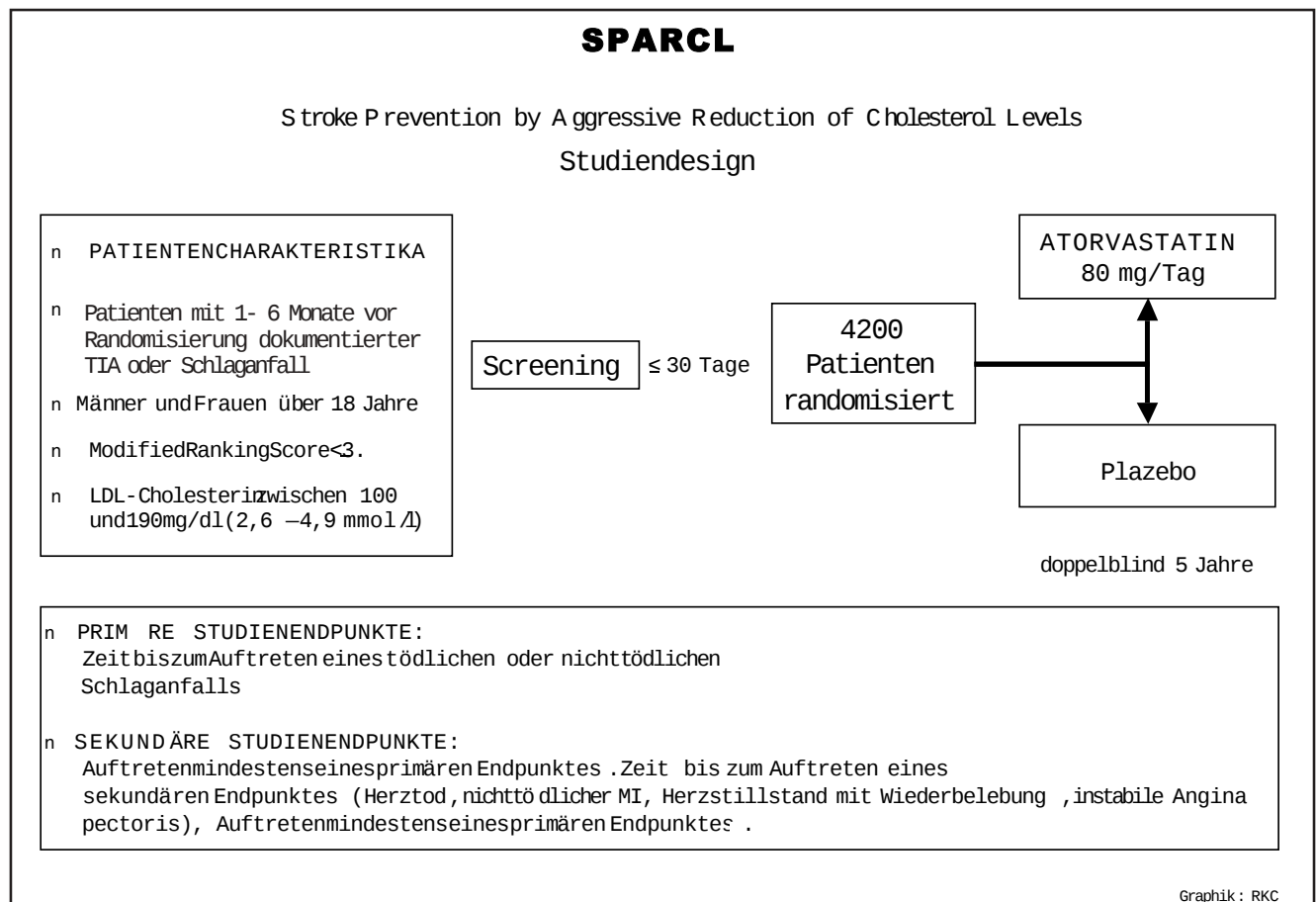
Dies schließt, so Amarenco, sowohl eine antihypertensive Therapie mit ATP-II-Rezeptor-Antagonisten, ACE-Hemmern, Diuretika, β -Blockern und Calciumantagonisten ein, dabei sollte

aber auch eine gezielte und konsequente Statintherapie nach aktuellen Richtlinien zur Reduzierung des Risikofaktors Hypercholesterinämie nicht vernachlässigt werden.

Studien wie SPARCL, in der vorwiegend Neurologen involviert sind, und die ebenfalls stark auf eine sehr spezifische, neurologische Fragestellung ausgerichtete Lacunar-BICHAT-Studie (Lacunar Brain Infarction, Cerebral Hyperactivity and Atorvastatin Trial) unterstreichen dies und werden in naher Zukunft Antworten auf derzeit noch offene Frage geben.

Weitere Informationen:

Dr. Erich Rüth
55291 Saulheim





PHARMA NEWS

NMDA-Rezeptorantagonist Memantine

AXURA® schließt wichtige therapeutische Lücke in der Demenztherapie

Der in Deutschland seit vielen Jahren in der Therapie der leichten bis mittelschweren Hirnleistungsstörung bewährte NMDA (N-Methyl-D-Asparat)-Rezeptorantagonist Memantine von Merz heißt ab dem 1. August 2002 AXURA®. Der neue Name kommt nicht von ungefähr: Vorausgegangen sind ein umfangreiches Studienprogramm und die Zulassung von Memantine zur Behandlung der mittelschweren und schweren Demenz vom Typ Alzheimer. Die Zulassung wurde in einem zentralen Verfahren europaweit von der EMEA (European Agency for the Evaluation of Medicinal Products) erteilt.

AXURA® schließt eine wichtige therapeutische Lücke: Denn mit Zunahme der Lebenserwartung nehmen weltweit auch die Fälle von Demenz zu. Zwar werden auch heute schon unterschiedliche Medikamente zur symptomatischen Behandlung eingesetzt, allerdings gab es bislang für die Behandlung auch der Spätformen der Erkrankung, die besonders durch eine Beeinträchtigung der Selbstständigkeit gekennzeichnet sind, keine einzige zugelassene Therapieoption. Alle bislang erhältlichen Antidementiva sind nur zur Behandlung leichter und mittelschwerer Demenzformen zugelassen. Mit AXURA® steht nun weltweit erstmals ein Präparat zur Verfügung, das zur Behandlung der mittelschweren und schweren Demenz vom Typ Alzheimer zugelassen ist.

Der Zulassung zugrunde liegen neue Studien, mit deren Erscheinen ein Wirksamkeitsnachweis für ein Antidementivum gemäß aktueller Guidelines erbracht wurde. Eine Studie mit 166 Patienten mit schwerer Demenz ergab nach drei Monaten Therapiedauer signifikante Verbesserungen des Globalurteils, der Alltagskompetenz und der Pflegeabhängigkeit. Die Überlegen-

heit der Memantine-Therapie gegenüber Placebo zeigte sich schon nach vier Wochen Behandlung und nahm im Studienverlauf weiter zu.

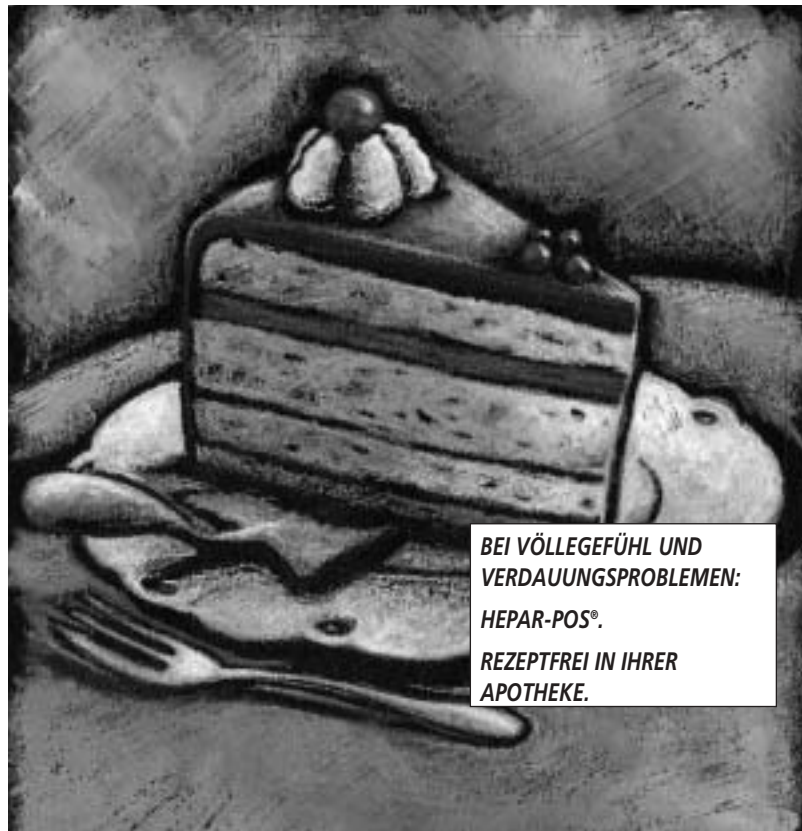
In einer in den USA durchgeführten Studie, an der 252 Patienten mit mittelschwerer bis schwerer Demenz vom Alzheimer-Typ teilnahmen, wurde nach sechs Monaten Memantine-Behandlung eine signifikante Verbes-

serung auf allen drei Ebenen – Kognition, Alltagskompetenz und klinischer Gesamteindruck – erzielt. Zusätzlich kam es in dieser Studie zu einer signifikanten Reduktion des Pflegeaufwands. Die Ansprechraten unter der Memantine-Therapie waren zwei- bis dreimal so hoch wie unter Placebo. Die Rate unerwünschter Ereignisse dagegen lag auf Placeboniveau. Die Zulassung von AXURA® in Europa ist nur ein erster Schritt. Die USA und weitere Länder sollen in diesem und im nächsten Jahr folgen.

Weitere Informationen:

Daniela Handt

Tel. 06102-79 93 3 39



**BEI VÖLLEGEFÜHL UND
VERDAUUNGSPROBLEMEN:
HEPAR-POS®.
REZEPTFREI IN IHRER
APOTHEKE.**

**Hochdosierter Arti-
schockenextrakt**

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>

Eine unerwiderte **Liebe**



Meine Liebeserklärungen in den letzten 10 Jahren sind quantitativ überschaubar gewesen, qualitativ allerdings unübertroffen!

Uneingeschränkt galt meine Reise-
liebe - falls es so etwas gibt - seit vielen Jahren der Toscana. Ja, der Region in Italien, die zu Unrecht durch eine bestimmte Lebenshaltung einer Gruppe deutscher Politiker, der Toscanafraktion, „in Verruf“ geraten ist. Alles, was man ihr (der Toscana) unterstellte, war sie nicht. Aber in Europa erwischt es jede Region - nämlich das Füllhorn der Subventionen - Agriturismo ist das Stichwort, das die touristische Zukunft der Toscana sichern soll. Aber mit welchen Auswüchsen!

Jeder Bauer, der eine alte Scheune (Rustico) besitzt, hat schnell erkannt, welch ein (Geld-) Segen auf ihn zukommt. Ein notdürftiger Umbau ist schnell erledigt, die Touristen, insbesondere die Deutschen, nehmen es schon nicht so genau. Sie ahnen sicher schon, wie sich das entwickelt hat. Die Preise sind ins Unermessliche gestiegen - und nur noch von der bereits oben erwähnten Politikergrup-

pe aufzubringen -, und die Leistungen sind auf das Niveau eines touristischen Entwicklungslandes zurückgegangen.

So sucht man in den Ferienwohnungen und -häusern meistens vergeblich nach Weingläsern einfachster Art. Wer italienischen Wein genießen will, muss das aus dickrandigen Wassergläsern. Auch hat es sich durchgesetzt, dass das Geschirr und Küchengerät der Ferienwohnungen vom Sperrmüll zu kommen scheint. Messer schneiden natürlich nicht, Kaffeekannen, Sie wissen schon, die kleinen italienischen Espressokannen, die man auf der Gasflamme heiß macht, haben keinen Griff. Wie fasse ich die bloß an, ohne mir die Finger zu verbrennen??? Diese Frage konnte mir die Vermieterin auch nicht beantworten, obwohl in richtigem Italienisch gestellt. Ich will mich ja gar nicht über die ca. 100 Jahre alten Fenster beschweren, nein wirklich nicht, einige konnte man sogar schließen. Aber wer liebt, ist auch leidensfähig, und ich liebe doch meine Toscana. Meine Liebe galt der bis dahin sprichwörtlichen Ruhe, die den Agriturismo so erholsam machte. In diesem Jahr wurde ich eines Besseren belehrt:

Pünktlich (fast) jeden Morgen um 5:45 Uhr fingen die tüchtigen toscanischen Landwirte an, mit großen Kettenraktoren ihre Scholle umzupflügen, auf den riesigen Äckern rund um das Ferienhaus. So wurde man rechtzeitig geweckt und konnte am Pool frühzeitig die Liegen organisieren, denn leider gab es davon für alle Gäste (28) nur 12 Exemplare. Wer keine mehr abbekam, durfte auf fruchtbarem toscanischen Boden zwischen Ameisen seine „Poolzeit“ verbringen. Auch kamen die Hundeliebhaber voll auf ihre Kosten, denn die Wachhunde machen genau das, wofür sie angeschafft wurden: Sie bewachen das Eigentum ihrer Menschen, und zwar dann, wenn es erforderlich ist - nämlich nachts!!!

Lieben gelernt habe ich die Toscana vor vielen Jahren, als Gäste wie solche behandelt wurden: Freundlich, zuvorkommend, höflich - wie Urlauber, auf deren Wiederkommen Wert gelegt wurde. Ja, ich glaubte, so etwas wie eine Liebeserwidernung gespürt zu haben. Ich habe mich getäuscht. Meine Liebe zur Toscana wurde nicht erwidert - sie wurde ausgenutzt!

K. L.

IMPRESSUM

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

Inhaber: Klaus Lenser

Anzeigenvertrieb Nichtpharmafirmen:

Verlag
Anzeigenvertrieb Pharmafirmen:
Nielsen Gebiet: 1, 5, 6, 7
Verlagsbüro:
Benno Leidisch / Martin Wolf
Schlesierweg 22a
31787 Hameln
Tel.: 05151/ 6 44 47 Fax: 05151/ 67 81 57
Mobil: 0171 - 3 17 10 30
E-Mail: b.leidisch@faz.de

Nielsen Gebiet: 2

Verlagsbüro:
Simone Wagner
Augusta Allee 3a
61348 Bad Homburg
Tel.: 06172/30 60 50, Fax: 06172/ 96 26 65
Mobil: 0172 - 5 16 52 62
E-Mail: si.wagner@t-online.de

Nielsen Gebiet 3a, 3b, 4

Franz Dahlheuser
Tel.: 089/93 45 19
bzw. Verlag

Anzeigenverwaltung:

Maren Mc Cafferty

Erscheinungsort: 48165 Münster
Mitglied im Arbeitskreis LA-MED

Chefredakteur: Klaus Lenser

Stellv. Chefredakteur:

Cord Christian Troebst

Redaktion:

Dr. Andrea Dittrich (Restaurants),
Yvonne Heistermann (Wein),
Barbara Kindinger, Dr. Roland Kindinger (Medizin),
Ursula Robbe M.A. (Reise), Anne Wantia (Reise),
Armin Roßmeier (Kulinarie),

Layout: Jutta Franke

Druck: VVA, Düsseldorf

Redaktionsbüros im Ausland:

Australien:

Jürgen Corleis
Abbotsford, NSW 2046
Corleis@dingoblue.net.au
Tel.: 0 06 12/47 57/18 73

USA:

Jürgen Lemke
USA, San Diego (Californien)
Tel./Fax: 001 858 756 3383
jlemke2318@aol.com

Japan:

Edwin Karmiol
Tokyo 107 0052
Tel./Fax: 0 08 13/34 78 78 43
namikok@twics.com

Österreich:

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

Bezugsgebühren:

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

Bankverbindung:

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

Bankverbindung für Abonnement:

Postbank Dortmund
(BLZ 440 100 46) Konto-Nr. 994 74-462
Bei Nichtlieferung ohne Verschulden
des Verlages bestehen keine Ansprüche. Alle
Rechte vorbehalten. Nachdruck nur mit
ausdrücklicher Genehmigung des Verlages. Für
unverlangt eingeschickte Manuskripte und Fotos
wird keine Gewähr übernommen. Gezeichnete
Artikel stellen nicht unbedingt die Meinung der
Redaktion dar. Der Verlag behält sich eine
Kürzung der eingesandten Leserbriefe vor.
Gerichtsstand und Erfüllungsort ist Münster.

Die 40 für noch **NEU** mehr Wirkumfang! in einer Tablette ■



Bis zu 51 % LDL-
Cholesterin-Senkung¹⁾

**Wenn's drauf
ankommt!**

Bis zu 32 %
Triglyzerid-Senkung¹⁾



Atorvastatin
Sortis® 40 mg

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

1) Nech Jones, P. et al.: Comparative Dose Efficacy Study of Atorvastatin versus Simvastatin, Lovastatin, Pravastatin and Fluvastatin in Patients with Hypercholesterolemia (The CURVES Study). The American Journal of Cardiology 1998; 81: S82-S87

Dosierung: Vor und während der Behandlung mit Sortis® sollte eine cholesterinsenkende Diät eingehalten werden. Die übliche Anfangsdosis beträgt 10 mg Atorvastatin 1-mal täglich, unabhängig von der Tageszeit. Die Dosierung sollte individuell entsprechend dem Ausgangs-LDL-Cholesterinwert, dem Ziel der Therapie sowie dem Ansprechen des Patienten erfolgen. Falls erforderlich, sollte die Dosierung in Intervallen von 4 Wochen oder mehr angepasst werden. Die maximale Tagesdosis beträgt 80 mg. **Wechselwirkungen:** Das Risiko, eine Myopathie zu entwickeln, war bei Kombination anderer HMG-CoA-Reduktase-Hemmer mit Cyclosporin, Fibraten, Makrolidantibiotika (inkl. Erythromycin), Antikinetika vom Azol-Typ oder Nikotinäurederivaten (Nicot) erhöht, wobei in seltenen Fällen eine Rhabdomyolyse mit Nierenversagen als Folge einer Myoglobinurie aufgetreten ist. Sortis® sollte zusammen mit Hemmstoffen von Cytochrom P-450 3A 4 (z.B. Cyclosporin, Makrolidantibiotika inkl. Erythromycin und Clarithromycin und Antikinetika vom Azol-Typ) nur mit Vorsicht angewendet werden. Digoxin: Erhöhung der Plasmaspiegelkonzentration von Digoxin im Steady State um ca. 20 %. Erythromycin (4 x tgl. 500 mg), Clarithromycin (2 x tgl. 500 mg): Erhöhung der Atorvastatin-Plasmaspiegel. Orale Kontrazeptiva: Anstieg von Norethisteron und Ethinyl-Estradiol. Colestipol: Senkung der Atorvastatin-Plasmaspiegel um ca. 25 %. Lipidwirkende Wirkung jedoch größer als bei alleiniger Gabe der jeweiligen Arzneimittel. Antazida (Magnesium- und Aluminiumhydroxid): Senkung des Atorvastatin-Plasmaspiegels um ca. 35 %. LDL-Cholesterinsenkung war unverändert. Warfarin: Geringe Senkung der Prothrombin-Zeit während der ersten Behandlungstage, wobei die Prothrombin-Zeit am Ende der Sortis®-Medikation wieder Normalwerte erreichte. Phenazone: Geringe oder keine Auswirkungen auf die Phenazonscheidung. **Packungsgrößen und Preise:** Sortis® 10 mg: 10/30, 20/50, 40/100 Filmtabletten € 40,07/ 63,34/123,47; AP: Sortis® 20 mg: 10/30, 20/50, 40/100 Filmtabletten € 60,88/96,40/187,65; AP: Sortis® 40 mg: 10/30, 20/50, 40/100 Filmtabletten € 71,63/115,76/225,65; AP: Bitte beachten Sie außerdem die Fachinformation. Stand: Juli 2001. **PARKE-DAVIS GmbH, GÖDBECKE GmbH, PFIZER GmbH und HEIMRICH MACK MACHE GmbH & Co. KG, 76129 Karlsruhe** TVS-082250-FF-0-87