ERNÄHRUNGSMEDIZIN-AKTUELL

Gour-med®

DAS MAGAZIN FÜR ÄRZTE

+THERME EUROPA

KOCHKÖPFE
Heiko Nieder im „l´orquivit“ in Bonn

BERLIN KULINARISCH
Hotel „Zur Bleiche“ im Spreewald

DER BESONDERE TIPP
Abenteuer Grönland
Ascona
Philadelphia

HORST-DIETER EBERT
Regen in Kuranda und eine fröhliche Verpätung

LIFE-STYLE
Tessiner Kunst
Rosaria
Messer für Küchenkünstler

TU FELIX AUSTRIA
Die „Luxnachmühle“

ERNÄHRUNGSMEDIZIN

PHARMA NEWS

MEDIZIN NEWS

MEDIZIN-TECHNIK NEWS

5/6-2003
19. JAHRGANG
ISSN 0177-3941
H 54575

Saint Pierre im Rotweinessig-Schalotten-Sud von Heiko Nieder aus dem „l´orquivit“ in Bonn

Schnell und stark bei Reizmagen und Reizdarm

Iberogast®

DAS EVIDENCE-BASED PHYTOPHARMAKON

NICHT VERGESSEN! GKV VERORDNUNGSFÄHIG

Iberogast® Tinktur · Zusammensetzung: 100 ml Tinktur zum Einnehmen enthalten: Arzneilich wirksame Bestandteile: Alkoholischer Frischpflanzenauszug aus: Iberis amara (Bittere Schleifenblume) (1:2) 15,0 ml. (Auszugsmittel: 50 Vol.-% Ethanol). Alkoholische Drogenauszüge aus: Angelikawurzel (1:3) 10,0 ml, Kamillenblüten (1:3) 20,0 ml, Kümmel (1:3) 10,0 ml, Mariendistelfrüchten (1:3) 10,0 ml, Melissenblättern (1:3) 10,0 ml, Pfefferminzblättern (1:3) 5,0 ml, Schöllkraut (1:3) 10,0 ml, Süßholzwurzel (1:3) 10,0 ml. (Auszugsmittel für alle Drogen: 30 Vol.-% Ethanol). Das Arzneimittel enthält 31,0 Vol.-% Alkohol. **Anwendungsgebiete:** Funktionelle und motilitätsbedingte Magen-Darm-Störungen, Gastritis, Magen- und Darmspasmen, Ulcus ventriculi et duodeni. **Gegenanzeigen:** Keine bekannt. **Wechselwirkungen mit anderen Mitteln:** Keine bekannt. **Dosierungsanleitung, Art und Dauer der Anwendung:** Soweit nicht anders verordnet, wird Iberogast® Tinktur 3mal täglich vor oder zu den Mahlzeiten in etwas Flüssigkeit eingenommen. Erwachsene und Jugendliche nehmen 20 Tropfen, Kinder von 6 bis 12 Jahren 15 Tropfen, Kinder von 3 bis 6 Jahren 10 Tropfen, Kinder von 3 Monaten bis 3 Jahren 8 Tropfen und Kinder unter 3 Monaten 6 Tropfen ein. Vor Gebrauch schütteln! **Nebenwirkungen:** Keine bekannt. Hinweis: Beobachten Patienten Nebenwirkungen, die nicht in dieser Packungsbeilage aufgeführt sind, sollen sie diese ihrem Arzt oder Apotheker mitteilen. **Hinweise und Angaben zur Haltbarkeit des Arzneimittels:** Sollte Iberogast® Tinktur Ausflockungen oder Trübungen aufweisen, so sind diese ohne Einfluß auf die Wirksamkeit des Präparates. Iberogast® Tinktur darf nach Ablauf des auf dem Behältnis und der äußeren Umhüllung angegebenen Verfalldatums nicht mehr verwendet werden. **Darreichungsform, Packungsgrößen und Preise:** OP mit 20 ml Tinktur zum Einnehmen (N1) 6,95 €; OP mit 50 ml Tinktur zum Einnehmen (N2) 13,90 €; OP mit 100 ml Tinktur zum Einnehmen (N3) 25,45 €, AP mit 500 ml Tinktur zum Einnehmen. **Arzneimittel für Kinder unzugänglich aufbewahren!** Iberogast® Tinktur enthält keine Broteinheiten. **Steigerwald Arzneimittelwerk GmbH, Havelstraße 5, D-64295 Darmstadt. www.steigerwald.de.** Stand: 01.01.2003

http://www.steigerwald.de

EDITORIAL

Liebe Gour-med -Leser,

Sommer, Sonne, Ferienzeit! Wir alle erwarten mit großer Freude die bevorstehende Ferienzeit und haben zum Teil unsere Urlaubspläne schon gefasst. Für alle Gour-med-Leser, die noch nicht genau wissen, wie und wo sie die schönste Zeit des Jahres verbringen wollen, halten wir in dieser Ausgabe kulinarische und kulturelle Tipps bereit. Einige seien hier schon erwähnt.

Das wieder in neuem, alten Glanz erstrahlte „Grand-Hotel Russischer Hof“ in Weimar ist schon für sich gesehen eine Reise wert. Und dann natürlich noch Weimar als traditionelle Dichter- und Denkerstadt der Deutschen. Vielleicht gewinnen Sie ja auch einen Aufenthalt im „Grand-Hotel Russischer Hof“.

Auch Amerika ist immer eine Reise wert. Dieses Mal stellen wir Ihnen den US-Staat Pensylvania mit seiner ehemaligen US-Hauptstadt Philadelphia vor.

Wem es in mitteleuropäischen Gefilden zu warm wird, der findet eine Alternative in Grönland, wie unser stellvertretender Chefredakteur herausgefunden hat.

„Berlin kulinarisch“ haben wir hier in den Spreewald verlegt, es lohnt sich auf jeden Fall, dorthin zu fahren.

Und für alle, die die traditionelle Schweizer Gastronomie lieben, lohnt sich ein Trip nach Ascona, ins sonnige Tessin.

Den „Wein-Genießer-Tipp“ präsentiert Ihnen in dieser Ausgabe Rakhshan Zhouleh, der im vergangenen Jahr als „Sommelier des Jahres“ ausgezeichnet wurde. Ein Weinmagazin stellte ihn mit dem Zitat vor: “Er setzt seine Weine in Szene, lässt mit Worten den Wein schon auf der Zunge schmecken, noch bevor er im Glase ist.“ Der vielsprachige Sommelier arbeitet im Gourmet-Tempel „Margaux“ in Berlin, dessen Inhaber und Sternekoch Michael Hoffmann er bereits aus dem Hamburger „Vier Jahreszeiten“ kennt.

In diesem Zusammenhang müssen wir etwas richtig stellen: In der letzten Ausgabe hat Dirk Lorey auf Seite 66 in der Rubrik „Sit venia verbo“ über die Negativerfahrung mit dem Weingut **Dr. Bürklin-Wolf** aus Wachenheim/Pfalz berichtet. In seiner Glosse hatte er unter anderem erklärt, unsere Sommeliere hätte den bemängelten Wein probiert und bestätigt, dass er schlecht sei. Dazu ist es jedoch nicht gekommen. Unsere Sommeliere, Frau Heistermann, hatte lediglich telefonisch erklärt: “Ein Weisswein, der drei Wochen offen ist, kann nicht mehr schmecken.“ Eine Verkostung hat sie selbst nicht vorgenommen. Gleichwohl ändert das nichts an dem geschilderten Sachverhalt.

Wenden wir uns den schönen Dingen zu, wie den in der Rubrik „Life Style“ vorgestellten Skulpturen von Stefan Kofmehl aus dem Tessin oder der Präsentation des luxuriösen Rosenblättergelees „Rosen-pur“. Für diejenigen, die es gerne etwas schärfer lieben, haben wir auch einige Küchenmesser-Tipps parat.

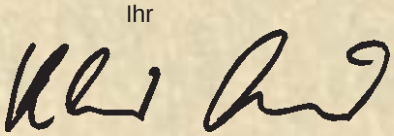
Wie immer ist Horst-Dieter Ebert mit seinen Buchtipps und seiner Kolumne ein lesenswerter Genuß, ebenso wie unsere Exkursion zur Luxnachmühle in Österreich. Wertvolle Tipps für Ihre Praxisarbeit finden Sie wie immer in unseren Fachrubriken.

Mit Vorfreude auf die bevorstehende Sommer- und Ferienzeit wünschen wir Ihnen wie immer viel Spaß mit dieser Ausgabe von Gour-med ,

Ihr Gour-med-Team

und natürlich

Ihr



Klaus Lenser
Herausgeber

IN DER NATURHEILKUNDE

Die kluge Zink-Therapie

Unizink® 50

zur Stärkung des Immunsystems, bei Wundheilungsstörungen und Zinkmangel bei Diabetes mellitus

Unizink® 50: Zusammensetzung: 1 magensaftresistente Filmtablette enthält 50 mg Zink-DL-aspartat, entspr. 10 mg Zink. Sonstige Bestandteile: Magnesiumstearat, Celluloseacetatphthalat, Talkum, Boeson VP, Polyethylenglycol, Eudragit, Titandioxid. **Anwendungsgebiete:** Alle Formen des primären und sekundären Zinkmangels: Acrodermatitis enteropathica, Wundheilungsstörungen, pustulöse Dermatitis, Alopecia areata, krankhafte Hauterscheinungen bei Schwangeren, Störungen der Sexualfunktion, bei Männern verminderte Samenqualität, Immunschwäche, Thymusatrophie, Lebererkrankungen. Zur begleitenden Behandlung bei Diabetes mellitus, Morbus Crohn, Psoriasis, Akne, Makuladegeneration, Arthritis. **Gegenanzeigen:** Schwere Nierenparenchymschäden, akutes Nierenversagen. **Dosierung:** 1–2 x täglich 1 Filmtablette. Apothekenpflichtig.

Kühler Pharma GmbH, 64665 Alsbach/Bergstraße; Stand: 01/02.

INHALT

6 **KochKöpfe**
Heiko Nieder im „l´orquivit“ in Bonn

10 **Geniesser-Wein-Tipp von Rakhshan Zhouleh**
Pfälzer Weine • Schweizer Weine

12 **Geniesser-Tipp von Armin Roßmeier**
Alles Marmelade - oder was?

14 **Der besondere Tipp**
Heiß auf Eis - Abenteuer Grönland • Ascona - Ein Stern in Sicht am kulinarischen Himmel • Philadelphia

27 **Unterwegs mit Horst-Dieter Ebert**
Regen in Kuranda und eine fröhliche Verspätung

28 **Gewinnspiel**
Das „Grand-Hotel Russischer Hof“ in Weimar

30 **Berlin Kulinarisch**
Hotel „Zur Bleiche“ im Spreewald

34 **Tu Felix Austria**
Die „Luxnachmühle“ im Lechtal

36 **Life-Style**
Tessiner Kunst • Rosaria • Messer für Küchenkünstler

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

42 **Neues aus Kur- und Heilbädern**
Kuren wie die alten Römer

46 **Ernährungsmedizin**
CMA: Die Milch machts • Die „PELLISSIMO“-Kartoffel

55 **Medizin News**
Die Antibiotik-assoziierte Diarrhöe hat Hochsaison

58 **Medizin Technik News**
Anträge zur Weiterentwicklung des Fallpauschalen-systems an das InEK

60 **Pharma News**
Atorvastatin (Sortis®) reduziert Herzinfarktrate • ALLHAT und die Konsequenzen für die Hypertonie-Therapie

66 **Sit Venia Verbo**
Es wird noch bunter...

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

KochKöpfe

Heiko Nieder

Die Überraschung im Bonner

l'orquivit

Venusberg - kulinarisch

Heiko Nieder

Klaus Lenser

Als vor einigen Jahren die Bundesregierung ihren zuvor gefassten Beschluss, von Bonn in die Bundeshauptstadt Berlin umzuziehen, realisierte, waren nicht nur die Bonner überzeugt von der wirtschaftlichen Stagnation in ihrer Stadt, auch die Gourmets befürchteten, in ein tiefes kulinarisches Loch zu fallen. Allen Unkenrufen zum Trotz entschloss sich Heiko Nieder, genau die umgekehrte Richtung einzuschlagen: Er verließ das Restaurant „Vau" in Berlin, um im Bonner „Dorint Hotel" die Leitung des Gourmetrestaurants „'orquivit" zu übernehmen.

Wie alle großen Köche der Welt, hat auch Heiko Nieder früh angefangen. Bereits als kleiner Junge war er ein ständiger Gast in der Küche seiner Großmutter im heimischen Reinbek. Seine Liebe und sein Talent zum Kochen haben wir also seiner Großmutter zu verdanken. Glücklich schätzte er sich, als er seine Ausbildung zum Koch im Hamburger Nobelrestaurant „Vier Jahreszeiten" begin-

Die Terrasse vom l´orquivit

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

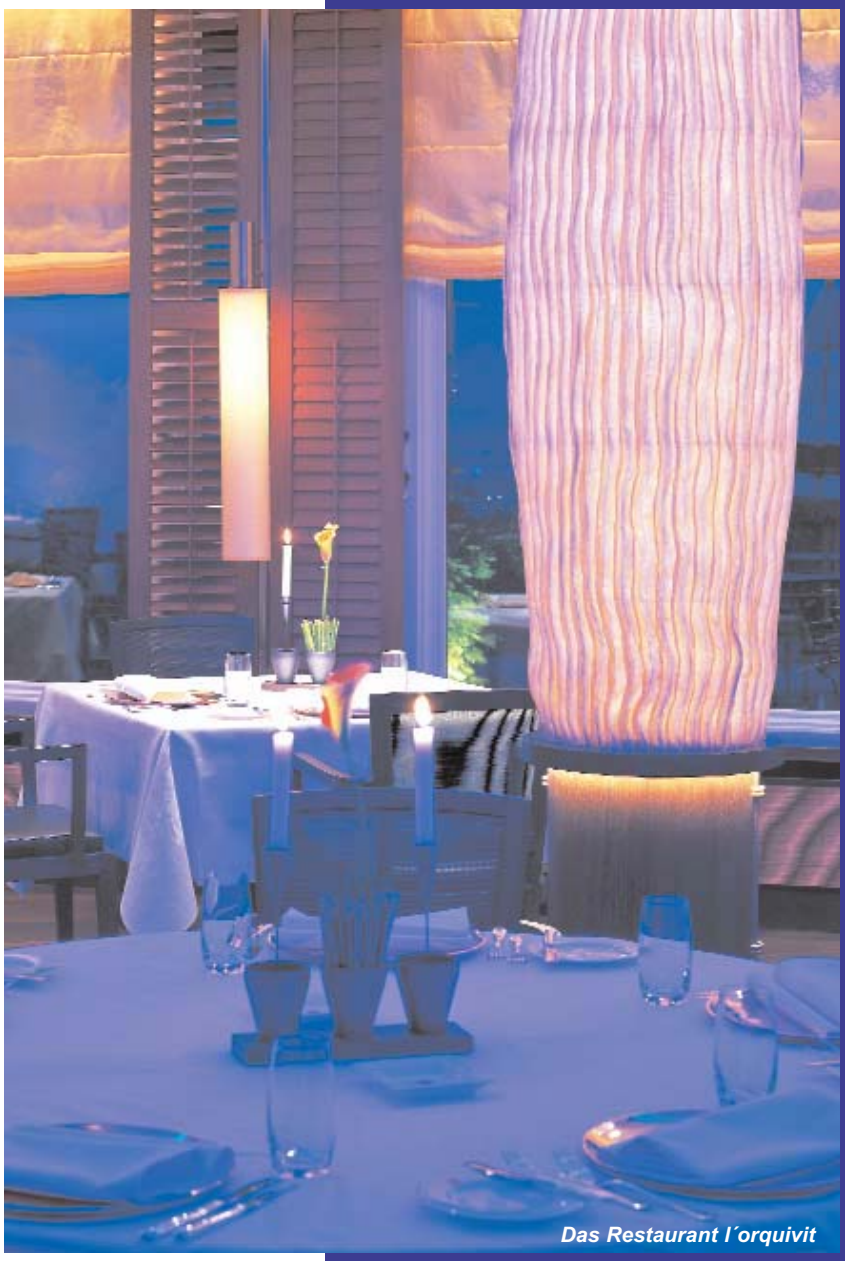
nen konnte. Einmal in Hamburg, blieb er zunächst dort, um im nicht minder bekannten „Le Canard“ bei Josef Viehhauser seine Kochkenntnisse zu perfektionieren. Eigentlich eine Selbstverständlichkeit, dass er danach eine Stelle im Hotel „Zur Traube“ in Grevenbroich bei Dieter Kaufmann antrat. Von dort wechselte er, wie bereits erwähnt, zu Kolja Kleeberg ins „Vau“ nach Berlin. Kontinuität, die Feinschmecker zu schätzen wissen und ein Grund für Bonner Gourmets sich zu freuen.

Mit großer Neugier hat die Gourmet-Restaurantkritik seinen Weg verfolgt und verspricht sich höchstes Können am Herd. Ein namhafter Restaurantführer zeichnete ihn als „Entdeckung des Jahres 2003“ aus. Vielleicht lässt das die Bonner den Abschied der Regierungs- und Parteiprominenz leichter verschmerzen, wenn sie auf der sommerlichen Terrasse des Venusberges mit kulinarischen Raffinessen verführt werden. Heiko Nieder nimmt die Herausforderung gerne an: „Ich freue mich über die Chance, meinen Gästen zu beweisen, dass sie jetzt auch in Bonn einen Ort zum wahren Genießen finden.“

Vielen Bonner Bürgern ist es bestimmt sogar recht, wenn in Zukunft die neueste Kreation des Meisterkochs „Stadtgespräch“ ist und nicht mehr die nächste Steuerreform.

Im „l’orquivit“, was übersetzt so viel wie „lebendiges Gold“ bedeutet, sind der Fantasie des jungen Chefkochs keine Grenzen gesetzt. Seine persönliche Philosophie ist: erstklassige Naturprodukte aus der heimischen Region, die Betonung des Eigengeschmacks sowie das schnörkellose, unverfälschte Genießen. Seine Speisekarte ist raffiniert und trotzdem ursprünglich, man findet dort von Kaviar über Schmorbraten bis zum Kartoffelschmarrn mit weißen Trüffeln alles, was der verwöhnte Gaumen zu schätzen weiß. Seiner Weinkarte merkt man an, dass sie mit Akribie und Sachverstand zusammengestellt ist. Unter mehr als 500 verschiedenen Weinen wird auch der so kritische Weinkenner etwas finden, was ihn zufrieden stellt. Unterstützt wird Heiko Nieder bei seinem Weineinkauf fachkundig durch den elsässischen Sommelier Didier Clauss.

Damit Sie schon mal auf den Geschmack kommen, stellen wir Ihnen einige Rezepte aus dem „l´orquivit“ vor.



Das Restaurant l´orquivit

Saint Pierre im Rotwein-essig-Schalotten-Sud

Zutaten für 4 Personen

4	Stück	Saint Pierre-Filets à 60 g
		Salz, Thymian, Limone, Butter
4		Schalotten
200	ml	Rotwein
200	ml	Portwein
1/2		Lorbeerblatt
5		Pfefferkörner, schwarz
1		Nelke
1		Wacholderbeere
100	ml	Olivenöl, mild
100	ml	Pflanzenöl
		Balsamicoessig
		Rotweinessig
		Verjus du Périgord, rot
		Salz, weißer Pfeffer, Zucker
1	Schuß	Sahne
60	g	Butter, in kleine Würfel geschnitten
50	g	Mizuna (japanische Salatart)
1	Stück	festkochende Kartoffel für fritiertes Kartoffel-Stroh
		Meersalz, grob
1	Tl	Olio Verde

Zubereitung

Schalotten in kleine Würfel schneiden, mit kochendem Wasser übergießen und abtropfen lassen, damit sie ihre Schärfe verlieren.

Rotwein und Portwein mit den Gewürzen zusammen auf 100 ml einkochen und passieren. Die Schalotten dazugeben und mit den Ölen aufrühren. Mit den Essigen, Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

In die lauwarme Vinaigrette einen Schuß Sahne geben und langsam und vorsichtig die kalten Butterwürfel einrühren und damit die Sauce binden. Nochmals mit Essig, Salz und weißem Pfeffer abschmecken.

Den Saint Pierre leicht in Butter anbraten. Einen Thymianzweig und einige Spritzer Limonensaft in die Pfanne geben und vorsichtig weiter garen. Die lauwarme Rotweinessig-Schalotten-Butter in einem tiefen Teller anrichten. Den gebratenen Saint Pierre auf die Sauce setzen und etwas Butter vom Braten auf den Fisch geben.

Den geputzten Mizuna-Salat und das Kartoffel-Stroh mit etwas Olio Verde und Meersalz mischen und auf den Saint Pierre geben.

Pochierter Bachsaibling mit Spargel, Chicoreé auf Orange

Für 4 Personen

Zutaten

2	Stück	Chicoreé
200	ml	Orangensaft
30	g	Butter
1	Tl	Salz
1	El	Zucker
500	g	Spargel, weiß
80	g	Butter
1	Schuss	Sahne
1	Schuss	Weißwein
1	Prise	Salz
2	Zweige	Estragon
1		Orange
100	ml	Geflügelfond
500	g	Backsaibling
		etwas Butter
		Salz
		Limonensaft
30	g	Butter, etwas grobes Meersalz

Zubereitung

Chicoreé ca. 10 Minuten in lauwarmem Wasser wässern, damit er etwas von seiner Bitterkeit verliert. Anschließend zusammen mit dem Orangensaft, der Butter, Salz und Zucker in einen Gefrierbeutel geben und fest verschließen (am besten vakuumieren, ansonsten möglichst ohne Luft und mit einem Gummiband verschnüren). Den Beutel 15 Minuten in siedendem Wasser garen und in Eiswasser auskühlen lassen.

Den Spargel gleichmäßig schälen und das Ende abbrechen. Die Spargelspitzen in daumenlange Stücke schneiden und halbieren. Den Rest in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Den Chicoreé aus dem Fond nehmen. Den Fond mit dem Geflügelfond zusammen reduzieren und dabei den Spargel darin garen. Den Spargel wieder herausnehmen, solange er noch Biss hat.

Wenn der Fond würzig, aber nicht zu süß schmeckt, die Hitze reduzieren, einen Schuß Sahne hinzufügen und die Flüssigkeit unter ständigem Rühren mit kalten Butterwürfeln binden.

Den Chicoreé in 1 cm dicke Stücke schneiden und mit dem Spargel zusammen in den gebundenen Fond geben. Fein geschnittene Estragonblätter und gedrittelte Orangenfilets dazugeben und mit Salz, Weißwein und eventuell etwas Orangensaft abschmecken.

Den Saibling filetieren und pochieren. Den Backofen auf 80 Grad, vorheizen. Einen Teller mit etwas Butter bepinseln, etwas Limonensaft darauf verteilen und den gesalzenen Fisch auf die Butter legen, Hautseite nach oben. Mit Frischhaltefolie abdecken und für ca. 15 Minuten in den Backofen geben. Tipp: Der Fisch ist gar, wenn sich die Haut lösen lässt.

Aus der restlichen Butter eine Nussbutter herstellen, d. h. die Butter auflösen und solange erhitzen, bis die Molke am Topfboden röstet. Anschließend durch ein feines Sieb gießen und mit Salz und Limonensaft abschmecken. Das Saiblingfilet auf das Ragout geben, etwas Nussbutter über den Fisch träufeln und etwas grobes Meersalz darüber streuen.

Saint Pierre im Rotweinessig-Schalotten-Sud

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Karamelisierte Orangen-Fenchel Tarte

Karamelisierte Orangen-Fenchel-Tarte mit Milcheis

Mürbeteig

120	g	Butter, kalt
2	g	Salz
55	g	Zucker
28	g	Mandelmehl
28	g	Puderzucker
45	g	Eier
55	g	Mehl Type 405
170	g	Mehl Type 550

Alle Zutaten kurz und gut vermischen und kalt stellen. Wenn der Teig durchgekühlt ist, ausrollen und in eine gut gebutterte und mehlierte Tarte-Form geben. Ein Blatt Backpapier drauflegen, mit ein paar getrockneten Linsen beschweren und "blindbacken".

Orangen-Fenchel-Tarte-Masse

250	g	Orangenfleisch
3	g	Fenchelsamen
150	g	Zucker
150	g	Butter
3		Eier

Braunen Rohrzucker zum Karamelisieren. Das Orangenfleisch mixen. Die gestoßenen Fenchelsamen dazugeben und 24 Std. abgedeckt stehenlassen.

Die Masse passieren und 200g davon mit dem Zucker, der Butter und den Eiern mixen. Die Masse in die Mürbeteigform gießen und bei 150 Grad im Ofen stocken lassen. Die Tarte portionieren wenn sie abgekühlt ist. Dann mit braunem Rohrzucker bestreuen und mit einem kleinen Küchenbunsenbrenner karamelisieren.

Orangensauce

15	g	Zucker
50	g	Orangensaft
5	Stück	Fenchelsamen
		Vanille
		Stärke
		Cointreau
		Pernod
		Limone

Orangenfilets und Fenchel auf der Aufschnittmaschine dünn aufgeschnitten

Den Zucker leicht karamelisieren, Orangensaft, Fenchelsamen und Vanille dazugeben und aufkochen.

Die Sauce etwas einkochen, leicht mit angerührter Stärke binden und mit etwas Cointreau, Pernod und Limonensaft abschmecken. Die Orangenfilets und den fein geschnittenen Fenchel damit kurz marinieren.

Milcheis

330	g	Milch
115	g	Sahne
75	g	Glucose
20	g	Zucker
		Limone
		Salz

Die Sahne mit dem Zucker, der Glucose, Salz und Limone erwärmen bis sich die Glucose aufgelöst hat. Die Milch dazugeben und das Ganze in einer Eismaschine gefrieren.

Pochierter Bachsaibling

Fotos:
Doring Hotel Venusberg (3)
Soenne, Aachen (3)

I'orquivit im
Dorint Hotel Venusberg
An der Casselsruhe 1
53127 Bonn
Tel.: 0228-2880
http://www.dorint..com

„Der Wein-Genießer-Tipp“
… von Rakhshan Zhouleh

Lieber Gour-med -Leser,

bevor ich Ihnen meine Weinempfehlungen präsentiere, anbei meine Kurzbiographie: Mein Name ist Rakshan Zhouleh. Geboren 1959 im Iran zog es mich bereits früh nach Europa. Seit 1985 lebe ich in Deutschland. Die polyglotte Erziehung meiner Eltern ermöglichte es mir frühzeitig, mehrere Sprachen zu erlernen. Auf meine Ausbildung zum Restaurantfachmann folgte die Prüfung zum IHK- geprüften-Sommelier in Koblenz. Meine beruflichen Stationen waren das Gourmet-Restaurant „Ente vom Lehel“ im „Nassauer Hof“ (Wiesbaden) sowie das Hamburger Luxushotel „Vier Jahreszeiten“. Hier lernte ich als Chef-Sommelier den bereits berühmten Koch Michael Hoffman kennen, für den ich in seinem Berliner Sternerestaurant „MARGAUX“ als Sommelier tätig bin. Meine Leidenschaft sind Fußball, Theater und Weine, Weine, Weine.

Meine persönliche Vorstellung möchte ich mit vier verschiedenen Weinen ergänzen, von denen ich mir wünsche, dass sie Ihrem ganz persönlichen Geschmack entsprechen.Beginnen möchte ich mit dem

2000 CLOS DU BOUX
Grand Cru
EPESSES

aus dem Waadtland. Diese Region ist die zweitgrößte schweizer Weinbauregion mit jahrhunderteralter Tradition. Etwa 80 Prozent der Rebfläche besteht aus Chasselas (Gutedel). Die unterschiedlichen Bodenbeschaffenheiten führen zu raffinierten Geschmacksnuancen. Der 2000 CLOS DU BOUX Grand Cru EPESSES ist dominierend fruchtig mit diskretem erdigen Hintergrund.

Leuchtend helles Gelb mit lebhaften Schattierungen vom Grün. Düfte von Frühlingskräutern und zarten Feldblümchen. Ein Hauch kandierter Früchte. Frische Säurestruktur.

Burgundy Glass

Der Wein ist ein besonderes Trink- und Geschmackserlebnis aus dem Burgunderglas der Serie „Excelsior“ von Schott Zwiesel.

Den 2000 CLOS DU BOUX Grand Cru EPESSES erhalten Sie über:

Luc Massy
CH-1098 Epesses
Tel. + 41/2179922147
Fax + 41/217993250
Luc.massy@swissonline.ch

Das Caves du Château d’Auvernier ist mit seinen 613 ha Anbaufläche das kleinste der größeren Weingebiete in der Schweiz. Der Weinanbau läßt sich mindestens seit 1000 Jahren nachweisen. Der Boden ist reich an mineralischen Salzen und humusarm. Die Weine in der Neuenburger Region sind wie die Menschen: aufrichtig, geradlinig, herb und lebenslustig. Um die Qualitätsstandards zu halten, wurden in Neuenburg Anbau- und Ertragsbeschränkungen gesetzlich geregelt. Der

2002 OEIL – de – PERDIX
Pinot Noir

besticht durch seine Lachsfarbe und durch seine einzigartige Geschmacksgebung.

In der Nase rote Früchte wie Erdbeeren und ein würziger Pfefferduft. Feine, saftige, lebhafte Säurestruktur. Am Gaumen und im Nachhall kandierte Früchte.

Zur Genußerhöhung empfehlen wir den Rosé Kelch aus der Serie „Excelisor“ von Schott Zwiesel.

Den 2002 OEIL – de – PERDIX erhalten Sie über:

Rosé Glass

Thierry Grosjean
Case Postale 86
CH – 2012 Auvernier
Tel.: + 41/327312115
Fax: + 41/327303003
wine@chateau-auvernier.ch

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Rakhshan Zhouleh

Das Weingut der Familie Siegrist in Leinsweiler in der Pfalz baut auf 14 ha Rebfläche ca. 80.000 Flaschen Jahresproduktion an. Der

2001
Chardonnay
„Sür lie“

wird 13 Monate im Eichenfass gelagert. Der Lösslehmboden gibt ihm einen unverwechselbaren Geschmack.

Schöner Duft von einer feuchten Sommerwiese mit floralen Noten, butterig, Fruchtnote. Fein und subtil, viel Saft und Fleisch am Gaumen, delikate Textur. Ein sinnlich, lebhafter, zartwürziger Nachhall.

Für diesen Wein stellen wir Ihnen das Burgunderglas aus der Serie „Excelsior“ von Schott Zwiesel vor, das wir Ihnen bereits für den 2000 CLOS DU BOUX Grand EPESSES empfohlen haben.

Weingut Siegrist
Inhaber: Familie Siegrist
und Familie Schimpf
Am Hasensprung 4
76829 Leinsweiler
Tel.: 0 63 45/ 13 09
Fax: 06345/ 75 42
siegrist-schimpf@weingut-siegrist.de

Das enge Rheintal zwischen Bingen und Koblenz mit seinen unzähligen Burgen und dem Loreley-Felsen ist eine der berühmtesten und romantischsten Gegenden Deutschlands. Schiefer- und Grauwalkböden schaffen ideale Bedingungen für rassige Rieslingweine mit intensiven Aromen. Schon Beethoven und Schumann wußten diese Weine zu schätzen.

Florian Weingart ist ein ehrgeiziger Winzer, der mit viel Tüftelei und Akribie sowie wissenschaftlichen Methoden immer das Optimum an Qualität herausholen will. Mit der

2001er Kollektion des
Schloß Fürstenberg
RIESLING – HOCHGEWÄCHS

ist ihm das mustergültig gelungen. Jugendlich Gelb mit grünen Reflexen.

Wine Goblet

Exotisch, mineralische Düfte. Feste Fruchtkompositionen. Präsente und zugleich eingebundene Süße.

Wir empfehlen Ihnen für den Genuß dieses Weines den Weinkelch „Wine Goblet“ aus der Serie „Excelsior“ von Schott Zwiesel.

Den 2001 Schloß Fürstenberg RIESLING – HOCHGEWÄCHS erhalten Sie über:

Weingut Weingart
Mainzer Straße 32
56322 Spay am Rhein
Telefon 02628 8735
Telefax (02628 2835
weingart-wein.spay@t-online.de

Viel Spaß beim Degustieren!

Ihr

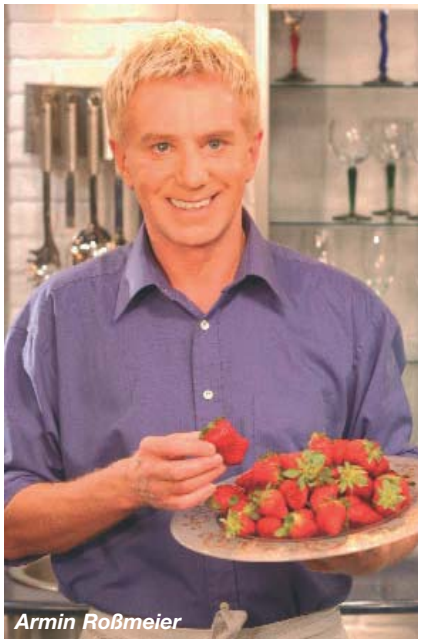
Rakhshan Zhouleh

Rhakshan Zhouleh ist Chef-Sommelier im Restaurant Margaux.

10117 Berlin
Tel.: 030-22 65 26 11
http://www.margaux-berlin.de

„Der gesunde Genießer-Tipp“

... von Fernsehkoch Armin Roßmeier


Armin Roßmeier

„ Alles Marmelade – oder was?“

Keineswegs, denn genau genommen dürfen nur Fruchtaufstriche aus Zitrusfrüchten Marmelade genannt werden, alles andere sind Konfitüren – allerdings mit kleinen Unterschieden.

Konfitüre „einfach“ muß einen Fruchtgehalt von mindestens 35 % und Konfitüre „extra“ von 45 % aufweisen. Fruchtgelee hingegen wird immer aus frischem Fruchtsaft hergestellt. Egal ob Marmelade, Konfitüre oder Gelee, nur die Qualität, die man ins Glas reingibt, kann man später wieder herausnehmen.

Früchte sollen reif aber nicht überreif sein, keine fauligen oder von Schimmel befallene Stellen aufweisen. Äpfel und Stachelbeeren hingegen müssen nicht ganz reif sein, sie enthalten mehr Pektin und gelieren dadurch wesentlich besser.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten Konfitüren, Marmeladen oder Gelees herzustellen: althergebracht ist das Verhältnis 1 : 1 oder Kilogramm auf Kilogramm, also 1 kg ausgesuchte Früchte und 1 kg Zucker. Wenn es schnell gehen soll, dann verwendet man den Gelierzucker, hier kann auch der Fruchtanteil höher und der Zuckeranteil niedriger sein -– bis 3 : 1.

Kalorienarm einmachen kann man mit Zugabe von Apfelpektin (aus dem Reformhaus), meist vier bis sechs Teelöffel auf 1 kg Früchte. Aber auch Diabetiker kommen auf Ihre Kosten. Spezieller Einkochzucker, der wie Gelierzucker verwendet wird, kommt zum Einsatz und mit etwas Apfelpektin wird der „süße Brotaufstrich“ nicht nur lecker, sondern auch schlanker.

Sehr beliebt sind auch selbst hergestellte Chutneys: als Beilage zu Fleisch, Geflügel und Fisch. Hier kann man seiner Fantasie freien Lauf lassen, was Komposition und Geschmack angeht. Im Gegensatz zu Konfitüren und Marmeladen sind Chutneys nur drei bis vier Monate haltbar – aber es lohnt sich! Die natürliche Konservierung erfolgt hier durch das Einkochen und dem Zusatz von Essig.

Ganz lecker und voll im Trend sind die roh gerührten Konfitüren – kräftig fruchtiger Geschmack und volles Aroma. Allerdings sind diese Konfitüren nur zwei bis vier Wochen im Kühlschrank haltbar. Hier empfiehlt es sich, nur kleine Portionen herzustellen.

Egal, für welche Art der selbsthergestellten Delikatessen Sie sich entscheiden, oberstes Gebot ist immer die absolute Sauberkeit von Geräten, Gläsern und Werkzeugen, denn wir arbeiten ja ohne Zusatz von Konservierungsstoffen.

Also dann viel Spaß, gutes Gelingen und natürlich guten Appetit mit meinen Anregungen für „Selbstgemachtes mit Genuß“!

Pfirsich-Ingwer-Chutney

Zutaten

800 g	Pfirsiche
150 g	Sultaninen
3	große Zwiebeln
200 g	brauner Zucker
200 g	weißer Zucker

Pfirsich-Ingwer-Chutney

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

1/4	l	Weißweinessig
1		Ingwerzehe (ca. 50 g)
2		Chilischoten
2		Döschen Safranfäden

Vorbereitung

Pfirsiche kochendheiß überbrühen, abschrecken, enthäuten, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel fein hacken. Chilischoten entkernen, in Ringe schneiden. Ingwer schälen und in feine Blättchen schneiden.

Zubereitung

Pfirsiche, Sultaninen, Zwiebeln, Zucker, Chili, Ingwer und Safran in einen Topf geben und etwa 10 Minuten unter Rühren kochen lassen. Essig zugeben und etwa 30 Minuten köcheln lassen. Kochend heiß in Gläser abfüllen, diese fest verschlossen auf den Kopf stellen und abkühlen lassen. An einem kühlen Ort ca. 3 – 4 Monate haltbar.

Rohe Himbeerkonfitüre mit Zimt

(für 2 Gläser je ca. 200 ml Inhalt)

Rohe Himbeerkonfitüre

Zutaten

200	g	frische Himbeeren
200	g	Gelierzucker
2		Nelken
1/2		Zimtstange
2	EL	Himbeersirup
5	cl	Johannisbeersaft
2	EL	Himbeergeist
2-3	Zweige	Zitronenmelisse

Vorbereitung

Johannisbeersaft mit Nelke und Zimtstange zum Kochen bringen und ca. 2 – 3 Minuten köcheln, abseihen, auskühlen lassen; mit Himbeersirup vermischen. Melisse waschen, zupfen, mit Küchenkrepp trocknen und grob hacken.

Zubereitung

Himbeeren nicht waschen, nur verlesen. Himbeeren mit dem Zucker in den Mixer geben und ca. 12 – 15 Minuten mixen, bis die Masse Konsistenz annimmt. Sirup-Himbeergeistmischung zugeben, ebenfalls die Melisse, und nochmals kurz durchmixen. Die Konfitüre in heiß ausgespülte Gläser mit Twist-off-Deckeln füllen und sofort verschließen. Im Kühlschrank höchstens 2 – 4 Wochen aufbewahren.

Erdbeer-Konfitüre mit Campari

Erdbeer-Konfitüre mit Campari

(für 6 Gläser je ca. 1/4 l Inhalt)

Zutaten

1	kg	Erdbeeren
500	g	Gelierzucker
2	EL	Zitronensaft
5	cl	Campari

Vorbereitung

Erdbeeren vorsichtig waschen, mit Küchenkrepp trocken tupfen. Kelchblätter herausschneiden und die Beeren in kleine Stückchen schneiden. Früchte in einen Topf geben, mit dem Gelierzucker mischen und 2 Stunden lang Saft ziehen lassen. Dabei immer wieder einmal durchrühren. Die Früchte mit dem Kartoffelstampfer etwas zerdrücken.

Zubereitung

Masse mit Zitronensaft und Campari mischen, unter Rühren bei starker Hitze zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze unter Rühren 4 Minuten kochen, bis Konfitüre geliert. Gelierprobe vornehmen! Heiß ausgespülte Gläser mit „Twist-off-Deckeln“ füllen und verschließen. Kühl aufbewahren, ca. 1 Jahr haltbar.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit!

Ihr

Armin Roßmeier

Fotos und Text: Armin Roßmeier
http://www.armin-rossmeier.de

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

Heiß auf Eis

Drinks aus dem Eisglas

Abenteuer Grönland - zu jeder Jahreszeit !

Cord C. Troebst

Kangerlussuaq - gesprochen wie geschrieben - liegt in Westgrönland - am Fuß des Fjords mit dem Namen "Der lange Fjord". Und das ist er auch - nämlich rund 170 km: Schnee, blauer Himmel, Sonnenstrahlen, die sich in Eiskristallen spiegeln. In zwei Stunden wird die frühe Dämmerung beginnen. Ich frage meinen Begleiter InúnquaK` Olsen, ob er schon mal "im Süden" war, in Europa. "Ja, in Ägypten - aber da war es mir zu heiß." InúnquaK´ ist "heiß auf Eis", wie die meisten der 56.000 Bewohner Grönlands. Außerdem ist er ein Hotelier der ganz besonderen Art. Er bietet so etwas wie Holiday in Eis: Im November eines jeden Jahres baut er zusammen mit einem Freund eine kalte Pracht - das "Hotel Igloo Village" für abenteuerlustige Gäste.

Das "Igloo Village" ist kein Sterne-Hotel, allenfalls ein (Eis)-Kristall-Hotel.

Eisgetränke an der Bar

Doch die Übernachtung darin ist auf alle Fälle ein einmaliges Erlebnis. Denn, mal ehrlich, wer von Ihren Freunden und Bekannten war schon mal auf Grönland ? Sie auch nicht? Dann liegt das vielleicht daran, daß Nichtkennern diese größte Insel der Welt (mit 2.175.600 km² 17 mal größer als England) zu weit abgelegen oder zu unwirtlich erscheint. Wir von Gour-med haben einen Besuch gewagt.

InúnquaK`s Hotel wird für die Wintermonate innerhalb von zwei Wochen jedes Jahr neu errichtet, mit Hilfe von Ballons, Wasser und Kettensäge. Ein großer Ballon wird aufgeblasen und mit Wasser besprüht, das schnell gefriert. In den kugelförmigen Bau wird ein Loch geschnitten, die Ballonhülle entfernt und - voila! - fertig ist die Rezeption. Darum herum werden - ebenfalls nach dem Ballonprinzip - sechs Doppelzimmer geformt und durch kurze Gänge aus festem Schnee mit der Rezeption verbunden. Dann geht es an die "Inneneinrichtung": Aus Eisblöcken entstehen in der Rezeption eine Bar, ein paar "Sessel" und einige Tische. Auch die "Gläser" für die

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

Getränke sind aus Eis. Gemixt werden Cocktails mit so passenden Namen wie "Moschusblut", "Greenland Drink", "Nordlicht "oder "Sekkineg". Die Zimmer erhalten je ein Bett aus einem riesigen Eisblock. Darauf legt InúnquaK eine Luftmatratze und das Fell eines Moschusochsen.

Die meisten Gäste kommen aus skandinavischen Ländern, einige aber auch aus Deutschland - eine rechtzeitige Buchung ist ratsam – und erleben mit etwas Glück das Nordlicht. Nach grönländischen Mythen entsteht es, wenn die Seelen der Toten mit Walroßschädeln Ball spielen. InúnquaK` verläßt sich lieber auf Kerzen, um seine Iglus innerlich zum Strahlen zu bringen. Dann kriecht man in einen Einzel- oder einen Doppelschlafsack, ("Thermo-Unterwäsche oder die gegenseitige Körperwärme genügen“), zieht den Reißverschluß bis an die Nasenspitze hoch - und wundert sich, dass man nicht erfriert. Am nächsten Morgen erfährt man mit Erstaunen: im Iglu waren es 12 Grad unter Null, draußen minus 22 Grad. So änlich steht es auch auf dem Zertifikat, das jeder Gast als Souvenir erhält...

Natürlich kann man im Verlauf der Nacht auch kneifen - und irgendwann in das gleich neben den Iglus liegende Flughafenhotel flüchten. Im Bau, der an einen riesigen Holzcontainer erinnert, haben alle Zimmer den üblichen Komfort, inklusive Heißwasserdusche, Fernseher und Telefon. Auf Grönland existieren eben inzwischen neben Kajak und Hundeschlitten auch CDs und PCs. Selbst das "Bitte nicht stören"-Schild fehlt nicht. Auf Inuit heißt das so: Akornusersorneqarusunngilanga. Wirklich!

Eine Nacht in kalter Pracht

Ob Winter, ob Sommer - am nächsten Tag beginnen die Abenteuer: Eine einstündige Schlittenfahrt hinaus auf den Fjord. Gezogen wird der 2-Personen-Schlitten im Hundegalopp von 12 vor Freude jaulenden, braunen Grönland-Vierbeinern. Fast lautlos gibt der Schlittenführer, ein Inuit, seine Kommandos an den Leithund. "Iu,iu,iu" - und das Rudel läuft nach links. Oder "Ili, ili., ili .." und es geht nach rechts. Wenn es mal nicht klappt, springt der Schlittenführer ab, läuft in die richtige Richtung und das Gespann folgt ihm. Gegen den Fahrtwind - es sind minus 30 Grad "gefühlte Temperatur " - hilft kein normaler Skianzug. Experten empfehlen das "Schichtenprinzip": Thermowäsche, Isolieranzug und eine äussere Schicht, die wind- und wasserdicht sein sollte. Am besten schützt ein Ganzkörperanzug aus Seehundfell, der an der Hundestation auch leihweise zu haben ist. Und das richtige Schuhwerk ist wichtig: wasserdichte Wanderstiefel mit starker Profilsohle. Zu spät fiel uns ein, auch unsere Kamera entsprechend warm "anzuziehen". Die Batterien gaben den Geist auf und die geölte Mechanik reagierte nicht mehr.

Schlittenfahrten gibt es in fast beliebiger Dauer, über Stunden oder mehrere Tage - zu Siedlungen an der Küste. Die Holzhütten dort sind für die Nacht vorgeheizt. Trotzdem fühlt man sich wie ein Weggefährte von Roald Amundsen oder Robert Scott. Interesse an Grönland-Golf? Auch das ist möglich - in Eis und Schnee. Oder eine Fahrt im Geländewagen zum Inlandeis. Auch Tierfreunde kommen nicht zu kurz: von Rentieren und Polarfüchsen bis zu Seeadlern mit zwei Meter Spannweite ist viel zu sehen.

Einheimische Jäger und Fänger findet man noch in den kleinen Siedlungen entlang den Küsten. Für rund 2.600 Grönländer bilden Jagd und Fischfang immer noch die Lebensgrundlage - die meisten Bewohner

Wo bitte geht´s zum Nordpol?

jedoch decken ihren Nahrungsbedarf inzwischen im Supermarkt. Fisch, die berühmten Grönlandkrabben (Hauptexport des Landes) und Rentierfleisch gehören dazu - aber zunehmend auch "Pommes".und "Pölser". Doch junge dänische Köche kreieren immer wieder mit viel Fantasie pikante Gerichte aus einheimischen Nahrungsmitteln. Etwa Graved Heilbutt, oder marinierte Moschusochsen- oder Rentierrippen, eingelegt in Thymian, Wacholderbeeren und Olivenöl.

Im Zeitalter der Luftfahrt dauert der Flug von Kopenhagen nach Kangerlussuaq nur viereinhalb Stunden, ein "Abstecher" von Island nur zweieinhalb Stunden. Als Reiselektüre empfehlen wir den Grönland-Krimi "Frl. Smillas Gespür für Schnee."

Fotos: Troebst

Weitere Informationen:
InúnquaK`Olsen
Ice-hotel manager
Hotel Igloo Village
e-mail: kangbook@glv.gl

Hotel Gronlandske Lufthavnshoteller
DK-3910 Kanggerlussuaq, Greenland
Tel.: +299 84 11 80, Fax: +299 84 12 84
e-mail: kangbook@glv.gl
http://www.glv.gl

Greenland Tourism
P.O.Box 1139, Pilestraede 52
DK-1010 Copenhagen . Denmark
Tel.: +45 33 69 32 00
Fax.: +45 33 93 38 83
http://www.visitgreenland.com

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

Ein Stern in Sicht...

... am kulinarischen Himmel von Ascona

Klaus Lenser

Chef de Cuisine Rolf Krapf...

Zum Jahresauftakt stellten wir Ihnen in Heft 1 / 2 das sonnige, lukullische Tessin vor – jenen liebenswerten Teil der Schweiz mit seinem mediterranen Klima und Ambiente. Hier und jetzt möchten wir Sie in die Gegend um Ascona ent- und zu einem Besuch des 5-Sterne „Hotel Eden Roc“ verführen. Diesem Haus der Spitzenklasse ist für das Jahr 2003 vom Schweizer Wirtschaftsmagazin „Bilanz“ die begehrte Auszeichnung „Bestes Ferienhotel der Schweiz“ zuerkannt worden. Sein neues Restaurant „La Brezza“ (Die Brise) kann auf Gourmets aus aller Welt hoffen – denn über seinen Herden ist ein Stern in Sicht: Der international bekannte Chef de Cuisine Rolf Krapf betört Gaumen und Geschmack der Gäste mit seinen kulinarischen Kreationen. Sein Stil zu kochen ist Spiegelbild seines Charakters: Schnörkellos, mit einer klaren Linie und Kontinuität, mit reicher Erfahrung und ohne Gourmet-Gehabe, aber in höchster Perfektion, zur Freude aller Genießer.

Hervorgegangen aus den Schulen von Anton Mosimann in London und Eckart Witzigmann in München hat der 1966 in Zürich geborene Rolf Krapf jedoch aus seinen Ideen einen unverkennbar persönlichen Stil geprägt. Er treibt keinen Kult mit seinen Kochtöpfen. Vielmehr ist er von einer gesunden Leidenschaft für seinen Beruf getrieben, die für erfrischende Vielfältigkeit sorgt. Auf der Basis der klassischen Küche kombiniert er Einflüsse unterschiedlichster Küchen aus der ganzen Welt. Konkret kann das zum Beispiel

...und seine Kreationen

bedeuten: Geeister Gazpacho mit Zandertatar; Soufflierte Peterfischröllchen mit grünem Spargel, schwarzem Trüffel und sommerlichen Farfalle; Holunder-Soufflé mit Zitrusfrüchten und einem Holunder-Champagnershot. Und weil er weiß, daß der Gast und vor allem der Gourmet von heute Genuß zunehmend mit Gesundheitsbewußtsein verbindet, schenkt Rolf Krapf den Gemüse- und Sättigungsbeilagen erhöhte Aufmerksamkeit. „Il piacere del Sud“ - „Die Genüsse des Südens“ – verheisst denn auch das neu gestaltete Restaurant „La Brezza, Bar & Lounge“ mit seiner mediterranleichten, kreativ-vielfältigen Küche. Übrigens: Im Winter bereichert Rolf Krapf auch das „Tschuggen Grand Hotel“ im schneeverwöhnten Sportort Arosa mit seiner Kunst. Dieses Hotel werden wir Ihnen ebenfalls in einer der nächsten Ausgaben von Gour-med vorstellen.

Das „Hotel Eden Roc“ wurde im Jahr 2000, ebenso wie das ehemalige „Hotel Europa“ von einer Überschwemmungskatastrophe in starkem Maße betroffen. Nach umfangreichen Renovierungen werden sie jetzt unter dem gemeinsamen Namen „Hotel Eden Roc“ geführt. Dem Schweizer Stararchitekten Carlo Rampazzi war es bei der Zusammenlegung wichtig, die charakteristischen Merkmale der beiden Häuser nicht nur zu erhalten, sondern harmonisch miteinander zu verbinden.

Ascona

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

Für alle Zimmer wurden bei der Neugestaltung Kompositionen von Farben gewählt, die vom Sonnenaufgang bis zum Sonnenuntergang beruhigend und entspannend wirken. In allen öffentlichen Bereichen des Hauses dominieren Sonnenfarben, so daß selbst an regnerischen Tagen (gibt es sie wirklich ?) Lebensfreude und Aktivität signalisiert werden. Dafür sorgen aber auch die vielen Veranstaltungen, die Einwohnern und Gästen Asconas jährlich in der Region um den Lago Maggiore geboten werden. In diesem Jahr sind es Ende Juli der 2. Sommernachtsball der Tschuggen Hotelgruppe und das New Orleans Jazz Festival, gefolgt vom Internationalen Film Festival Locarno, den 58. Musikfestwochen, sowie im September den Miss Schweiz Wahlen in Locarno und dem Formel 1 Rennen in Monza. Und wer Geschwindigkeit auf dem Wasser erleben möchte: dort wartet eine 36-Fuss Motorjacht mit 2x360 PS. Sie kann mit erfahrenem Kapitän oder mit gültigem Bootsausweis gemietet werden – um den Lago Maggiore auf ganz besondere Weise zu erkunden.

Fotos: Hotel Eden Roc
Foto Homberger, Arosa

Weitere Informationen:

Hotel Eden Roc
Via Albarelle
CH-6612 Ascona
Tel.: +41(0)91/785 71 71
Fax:+41(0)91/785 71 43
http://www.edenroc.ch

Ente Turistico Lago Maggiore
Via Luini 3
6600 Locarno
Tel.: +41(0)91/791 00 91
Fax.: +41(0)91/785 19 41
e-mail:buongiorno@maggiore.ch
http://www.maggiore.ch

Terrasse und Seehaus

Das Schwimmbad mit Blick auf den Lago Maggiore

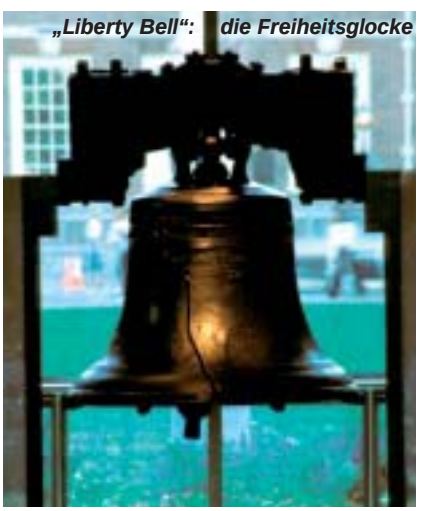
Philadelphia ...

... die Wiege der Nation

Anne Wantia

Ein Besuch in Philadelphia an der Ostküste der Vereinigten Staaten von Amerika hat vielfältige Gründe – ist aber immer etwas Besonderes. Viele kommen wegen der Geschichte und der Vielzahl von Kulturangeboten, andere dagegen zum Schlemmen und Shoppen.

Kaum eine andere Stadt der USA ist so eng mit der Geschichte des Landes verbunden. Philadelphia war sogar einmal für zehn Jahre (1790-1800) die erste Hauptstadt der Vereinigten Staaten. 1682 vom englischen Quäker William Penn gegründet, folgten schon 1683 die ersten deutschen Siedler und ließen sich in „Germantown“, der ersten deutschen Siedlung, nieder. Viele Ortsnamen in Pennsylvanien zeugen noch von der Herkunft ihrer Gründer. Im 17. und 18. Jahrhundert kamen viele Mitglieder der Wiedertäufer-Gemeinschaften – der Amische und Mennoniten – ins Land. Nicht weit von Philadelphia im Lancaster County kann man noch heute die Amish-People besuchen, die auf unsere modernen Errungenschaften wie Strom oder Autos verzichten und ein Leben wie zu Zeiten der Besiedlung führen. Sprachschwierigkeiten wird es keine geben, da sie noch heute einen alt-pfälzischen Dialekt – mit mittlerweile anglo-amerikanischem Einschlag – sprechen.



„Liberty Bell“: die Freiheitsglocke

Die Skyline von Philadelphia

Im Historic District – dem ältesten Stadtteil Philadelphias – wandelt der Besucher auf geschichtsträchtigen Spuren. In der „historischen Quadratmeile der Nation“ sind die Freiheitsglocke und die „Independence Hall“, in der George Washington die Unabhängigkeitserklärung unterzeichnete, zu bestaunen.

Philly – liebevoll haben Bewohner und Besucher den Stadtnamen

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

Mural Arts Program

abekürzt – ist ein wichtiges kulturelles Zentrum der USA. Kunstliebhaber finden hier eine Anzahl von Museen und Galerien auf höchstem Niveau. Im „Philadelphia Museum of Art“ sind mehr als 2.000 Jahre Kunst, Kultur und Architektur aus Europa, Asien und Amerika ausgestellt. Im Rodin-Museum ist die außerhalb Europas größte Sammlung von Rodin-Skulpturen nebst Werken anderer Künstler zu sehen. Ein absolutes Highlight für Liebhaber des Impressionismus ist ein Besuch der „Barnes–Foundation“, etwas außerhalb von Philadelphia. 181 Werke von Renoir, 69 von Cezanne und 60 von Matisse neben Arbeiten vieler anderer Maler wie Picasso, Rousseau, Monet, Manet und Degas sind dort zu bestaunen.

Einmal angekommen, wird auch der Konzertbesuch beim Philadelphia Symphony Orchestra – einem der Top-Orchester der USA – zur Pflicht. Bis zum Herbst 2003 steht es noch unter der Leitung von Wolfgang Sawallisch, ihm folgt dann Christoph Eschenbach, z.Zt. noch Chef-Dirigent beim NDR Symphonie-Orchester. Das Orchester ist seit 2001 in dem neuen Konzertsaal im Kimmel-Center zu Hause, einem interessanten, modernen Gebäude, das von einem Glaskuppeldach überspannt wird und sich gut in die Architektur der Stadt einfügt.

Für uns von Gour-med waren natürlich die Gourmettipps von besonderem Interesse – ein weiterer, wichtiger Grund für einen Besuch in Philadelphia. An der Walnut Street inmitten des Zentrums und in ihrer unmittelbaren Umgebung finden sich Edelrestaurants, die zu den besten des Landes zählen. Einer der herausragenden Gourmet-Tempel ist „Le Bec Fin“ – mit Auszeichnungen gekrönt – und eines der wenigen 5-Sterne-Restaurants der USA. Hier gibt es die Klassiker der französischen Küche wie Foie Gras, Seezunge oder Filet de boeuf in angenehmem Ambiente bei aufmerksamem Service. Der Besitzer, George Perrier, begrüßt seine Gäste mit dem den Franzosen in die Wiege gelegten Charme.

Speisen im „Buddakan“

Dining im „Rouge“

Sehr beliebt und immer kulinarisch im Trend sind die Restaurants von Neil

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

Die „Water Works“ mit dem „Philadelphia Museum of Art“ im Hintergrund

Stein. Auch das „Rouge“ im Bistro Stil am Rittenhouse Square, das „Avenue B“ an der Broad Street, direkt neben dem Kimmel Center, vor oder nach dem Besuch des Symphonie Orchesters, sind zu empfehlen. Das „Striped Bass“ – ein hervorragendes Fischrestaurant – diente schon als Kulisse für Bruce Willis im Film „The Sixth Sense“.

In der „Old City“ findet der Feinschmecker noch weitere interessant ausgestattete Restaurants. Das „Tangerine“ an der Market Street mit mediterraner Küche, gestaltet vom Star-Designer Stephen Starr, oder das „Buddakan“ an der Chestnut Street. Ein bisschen an die Heimat erinnert fühlt sich der Besucher im Brauerei-Restaurant „City Tavern“ mit seiner bodenständiger Küche. Nicht nur Bill Clinton speiste hier, sondern lange vor ihm auch schon George Washington.

Die Sehenswürdigkeiten Philly`s erobert man am besten mit dem Trolley-Bus. Das ist weniger anstrengend und macht zudem noch Spaß.

Um auch den in Philadelphia nicht sehr beliebten Graffiti-Schmierereien entgegenzuwirken, schuf die Stadtverwaltung ein Programm, das jungen Künstlern die Chance gibt, freie Flächen offiziell mit ihren „Murals“ zu bemalen. Über 2.000 dieser Großgemälde sind im Stadtgebiet zu bewundern. Die Motive berühren die ganze Vielfalt des Lebens.

Das „Ritz -Carlton“

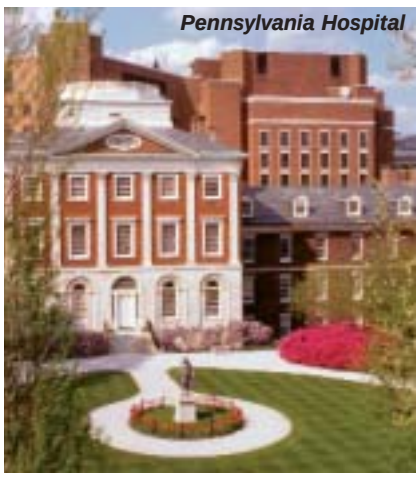
Was Mediziner vielleicht besonders interessiert: In Philadelphia wurde anno 1751 das erste Hospital des Landes gegründet. Die größte historische, medizinische Bibliothek der USA ist hier zu Hause. Für Ärzte ein sicherlich interessantes Museum ist das „Mütter Museum“, mit alten medizinischen Geräten, anatomischen Modellen und medizinischen Illustrationen.

Eine Attraktion, nicht nur für Touristen, ist die Kleinstadt Punxsutawney, wo seit 100 Jahren immer am 2.Februar das Murmeltier Phil - auch bei uns bekannt durch den Film „Und täglich

Luxuriöse Zimmer im „Ritz-Carlton“

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser


Pennsylvania Hospital

grüßt das Murmeltier“ - seine Prognose zur Dauer des Winters verkündet, ein Ereignis, zu dem jährlich immerhin 40. 000 Menschen kommen. Eine Vielzahl von Hotels und Bed&Breakfast-Unterkünften in allen Kategorien stehen dem Besucher zur Verfügung. Das äußerst zentral gelegene „Ritz-Carlton Hotel“ verwöhnt mit gewohntem Luxus und Ambiente seine Gäste.

Fotos: Convention & Visitors Bureau

Weitere Informationen:

Fremdenverkehrsamt Pennsylvania
Scheidwaldstr. 73
60385 Frankfurt/Main
Tel.: 069/44 88 84, Fax: 069/43 96 31
http://www.pa.usa.de

Philadelphia Convention & Visitors Bureau
1515 Market Street
Philadelphia, Pa. 19102
http://www.pcvb.org

Ritz - Carlton Hotel
10 Avenue of the Arts
Philadelphia, Pa. 19103
http://www.ritzcarlton.com

US Airways
http://www.usairways.com

IMPRESSUM

Verlag und Herausgeber:
Media-Büro Agentur Klaus Lenser
Fuggerstr. 13, 48165 Münster
Tel.: +49(0)25 01/64 47, Fax: +49(0)25 01/2 75 60
E-Mail: info@gour-med.de

Inhaber: Klaus Lenser

Chefredakteur: Klaus Lenser
Stellv. Chefredakteur:
Cord Christian Troebst
Redaktion:
Dr. Andrea Dittrich (Restaurants),
Rakhshan Zhouleh (Wein),
Horst-Dieter Ebert (Restaurants und Reise)
Barbara Kindinger, Dr. Roland Kindinger und
Dr. Johannes Weiß (Medizin),
Ursula Robbe M.A. (Reise), Anne Wantia (Reise),
Armin Roßmeier (Fernsehkoch),
Prof. Dr. Ursel Wahrburg (Ernährungsmedizin)

Redaktionsbüros im Ausland:
Australien:
Jürgen Corleis
Abbotsford, NSW 2046
Corleis@dingoblue.net.au
Tel.: 0 06 12/47 57/18 73
USA:
Jürgen Lemke
USA, San Diego (Californien)
Tel./'Fax: 001 858 756 3407
jlemke2318@aol.com

Japan:
Edwin Karmiol
Tokyo 107 0052
Tel./Fax: 0 08 13/34 78 78 43
namikok@twics.com
Österreich:
Andrea Hinterseer,
Tel.: 00 43/6 62/62 82 48
bzw. Verlag

Anzeigenvertrieb Pharmafirmen:
Nielsen Gebiet: 3a, 3b, 4
Verlagsbüro:
Franz Dahlheuser
Warthestr. 13
81927 München
Tel.: 0 89/93 45 19
bzw. Verlag

Anzeigenverwaltung:
Andrea Falk
Layout: Jutta Franke

Erscheinungsort: 48165 Münster
Mitglied im Arbeitskreis LA-MED

Druck: VVA, Düsseldorf

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

Abonnement:
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.

www.gour-med.de

In eigener Sache !

Klaus Lenser

Hans-Peter Engels

Es dürfte nicht sein, aber manchmal geschieht es doch: bei der oft hektischen Schlußredaktion eines Druckobjekts schleicht sich ein Fehler ein – mal klein, mal von größerem Kaliber. Dies ist in Heft 3 / 4 - 2003 leider auch uns passiert, und wir können hier nur sagen: nostra culpa – pater peccavi.

Dennoch freut uns in solchen Fällen die Aufmerksamkeit, mit der unsere Leser Gour-med lesen, anstatt das Heft nur durchzublättern. So war es auch unser Leser Dr. Jürgen Wolf, Allgemein- und Sportmediziner in München, dem auffiel, dass unser auf den Seiten 8 und 9 des letzten Heftes veröffentlichtes Kochkopf-Rezept „Medaillon vom Rinderfilet“ von Hans-Peter Engels, Küchenchef des „La Vie“ in Osnabrück, nicht vollständig war. Wir bringen es hier noch einmal, diesmal komplett, damit das Nachkochen auch gelingt, wünschen dazu

Guten Appetit!

– und sagen Dr. Wolf herzlichen Dank.

Medaillon vom Rinderfilet mit Kartoffel-Limonenmousseline und roh mariniertem Thunfisch an Sternanisschaum

Zutaten für vier Personen

200 g	Thunfisch Sushi-Qualität
4	Rinderfiletstücke à 180g
1	Tomate
1	Aubergine
4 große	Kartoffeln (festkochend)
1 EL	Pinienkerne geröstet
2 Zweige	Kerbel
1	Zitrone
1 Bund	Rucola
6 Stangen	grüner Spargel
3 EL	Sternanis
1 kl. Bund	Basilikum
0,4 l	Hühnerbrühe
1/4 l	reduzierter Weißwein, trocken
250 g	Butter
l00 ml	Sahne
1/4 l	Tomatenpürée
1 Zweig	Rosmarin
1 Zweig	Thymian
1 Zehe	Knoblauch
	Olivenöl, Pfeffer/Salz

Tomatenmarinade für Thunfisch

Tomatenpürée mit Hühnerbrühe (ca.0,1 l), Rosmarin, Thymian, Knoblauch, und etwas Basilikum aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und durch ein Sieb passieren.

Sternanisschaum

Hühnerbrühe mit Sternanis aufkochen und ziehen lassen. Hühnerbrühe mit etwas reduziertem Weißwein, Butter und Sahne mixen, bis eine homogene Konsistenz entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitung

Aubergine in 2 cm starke Scheiben schneiden, salzen, pfeffern und in Olivenöl kross anbraten. Ebenso mit der Tomate verfahren. Drei große Kartoffeln (festkochend) weichkochen. Durch die Kartoffelpresse drücken und mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Rinderfilet salzen und pfeffern. In einer heißen Pfanne von allen Seiten kurz anbraten und in den vorgeheizten Backofen (180 Grad) auf ein Gitter legen. Je nach Gargrad im Ofen lassen. Rinderfilet herausholen und etwas ruhen lassen. In einer Pfanne mit schäumender Butter, Rosmarin und Thymian nachbraten.

Den in dünnen Scheiben geschnittenen Thunfisch mit der Tomatenmarinade beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

In der Mitte des Tellers anrichten und das Rinderfilet hineinsetzen. Auf das Rinderfilet die gebratene Auberginen- und Tomatenscheibe legen. Obenauf noch eine Nocke Kartoffel-Limonenmousseline, evtl. Kartoffelchip, und ein kleiner Zweig Kerbel.

Etwas Rucola und Spargel auf dem Thunfisch verteilen, zusammen mit den gerösteten Pinienkernen.

Medaillon vom Rinderfilet

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

Gour-med-Kochclub!

Wer kocht noch mit ?

Unsere Ankündigung in der Ausgbe 3/4 2003, Gour-med-Kochclubs zu gründen, entsprach dem Wunsch vieler Gour-med-Leser. Unser Vorschlag, unter unseren Lesern „kochende Ärzte“ zu finden, die bereit sind, in einer lockeren, kollegialen Gemeinschaft ohne Statuten und Vereinsregulierungen kulinarische Tricks und Ideen auszutauschen, wurde von unseren Lesern sehr positiv aufgenommen. Rund 30 Kollegen aus ganz Deutschland haben sich bisher gemeldet. Bevor wir aber zur ersten, regionalen Zusammenkunft einladen, möchten wir noch mehr Lesern die Gelegenheit geben, sich anzumelden.

Ihr und unser Motto soll lauten: Genuß, Freude, kulinarischer Meinungsaustausch und alles, was ein bisschen dazu beitragen kann, den Alltagsstreß zu vergessen. Köche wie Michael Hoffmann (“Restaurant Margaux”, Berlin), Thomas Martin (“Louis C. Jacob”, Hamburg), Michael Phillipp (“Restaurant Philipp”, Sommerhausen), Paul Urchs und andere bekannte Spitzenköche haben bereits signalisiert, mit unseren Gour-med-Lesern “gemeinsame Sache” machen zu wollen.

Wir freuen uns über Ihr Interesse!

Vielen Dank,

Ihr

Klaus Lenser

❑ Ja, ich möchte gerne mitkochen und wünsche weitere Informationen

Name:_____

Funktion:_____

Anschrift:_____

Tel.:_____

Fax:_____

e-mail:_____

Wenn Sie unser Kochclub interessiert, senden Sie bitte den ausgefüllten Coupon an folgende Fax-Nr.: **Redaktion Gour-med 02501-27560**

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Festival-Sommer im Badrutt´s Palace

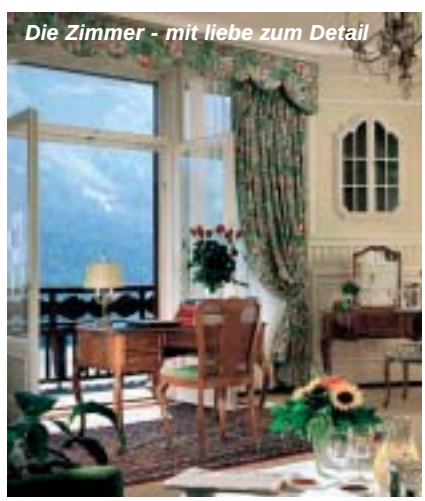
Die Grand Dame von St. Moritz lockt mit exklusiven Events

Klaus Lenser

Sommer, Sonne, Top-Events: St. Moritz lädt in den warmen Monaten nicht nur zum Gipfelstürmen unter stahlblauem Himmel, sondern verführt auch mit kulturell-kulinarischen Höhenflügen. Das exclusive „Badrutt's Palace“ Hotel, monumentales Wahrzeichen des Schweizer Nobelorts St. Moritz, bietet seiner anspruchsvollen Kundschaft gleich zwei Events der Extraklasse: Verdis „La Traviata“ und den ersten „International Wine Ball“ – ein viertägiges Festival rund um die besten Weine der Welt. Das mehr als einhundert Jahre alte Weltklasse-Haus, im Besitz der Familie Badrutt, wird von der Luxushotel-Gruppe Rosewood betrieben.

Das „Badrutt´s Palace“

Der erste „nternational Wine Ball“, eine Benefiz-Veranstaltung, die künftig jährlich im Badrutt's Palace Hotel stattfinden soll, ist ein Highlight für zahlungskräftige Liebhaber exquisiter kulinarischer Genüsse und führende Vertreter des internationalen Gastgewerbes. Das Festival dauert vom 22. bis zum 25. August 2003 und bietet den Teilnehmern unvergessliche Erlebnisse für


Die Zimmer - mit liebe zum Detail

Zunge und Gaumen. Zum Auftakt werden die Gäste mit einem fünfgängigen Gourmet-Dinner empfangen, das von berühmten Schweizer Chefköchen zubereitet wird. Erlesene Weine aus Frankreich, Italien, Spanien, der Schweiz und den USA begleiten das Menue.

Höhepunkt der einzigartigen Veranstaltung ist die elegante „Wine Ball“-Gala, garniert mit einem siebengängigen Menue und einer speziellen Auswahl edelster Weine. Auf einer Auktion werden verschiedene prestigereiche Tropfen, Luxusreisen, Weintouren und

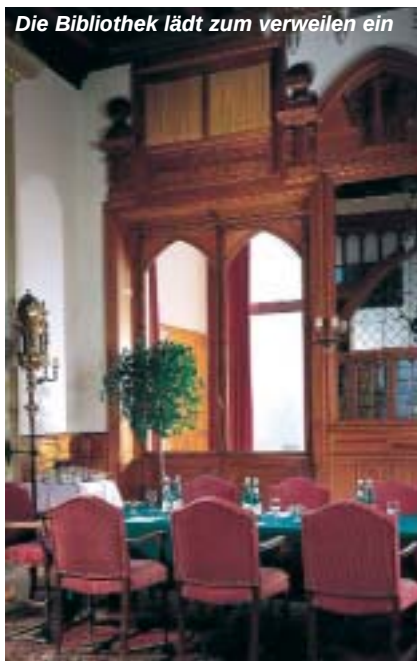
Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

Die Lobby

Weinproben versteigert – alles zu Gunsten von Kinderhilfsorganisationen in aller Welt. Das komplette „Wine Ball"-Package mit vielen weiteren Progammpunkten kann gebucht werden. Alle Detail-Informationen im Internet unter www.wineball.com.

Opern-Fans kommen im Badrutt's Palace Hotel bereits im Monat vorher auf ihre Kosten. Am 5. Juli 2003 findet im Rahmen des Opernfestival Engadin St. Moritz die Premiere von Verdis „La Traviata" auf der Bühne des Luxushotels statt. Insgesamt sechs Aufführungen sind geplant. Das Opernfestival wurde vor drei Jahren ins Leben gerufen und gehört schon jetzt für viele Einheimische und Feriengäste zu den unverzichtbaren Sommer-Highlights. Das entsprechende Package umfasst zwei Übernachtungen im Grand Superior Room mit Frühstück, Welcome-Cocktail, Dinner, Aperitif und einem Logenplatz. Weitere Informationen unter www.opernfestival-engadin.ch.

Die amerikanische Luxushotelgesellschaft Rosewood führt 13 Hotels und Resorts auf drei Kontinenten. Dazu zählen neben dem „Badrutt's Palace"-Hotel in St. Moritz auch „The Carlyle" in New York oder „Las Ventanas" al Paraiso in Los Cabos, Mexiko.

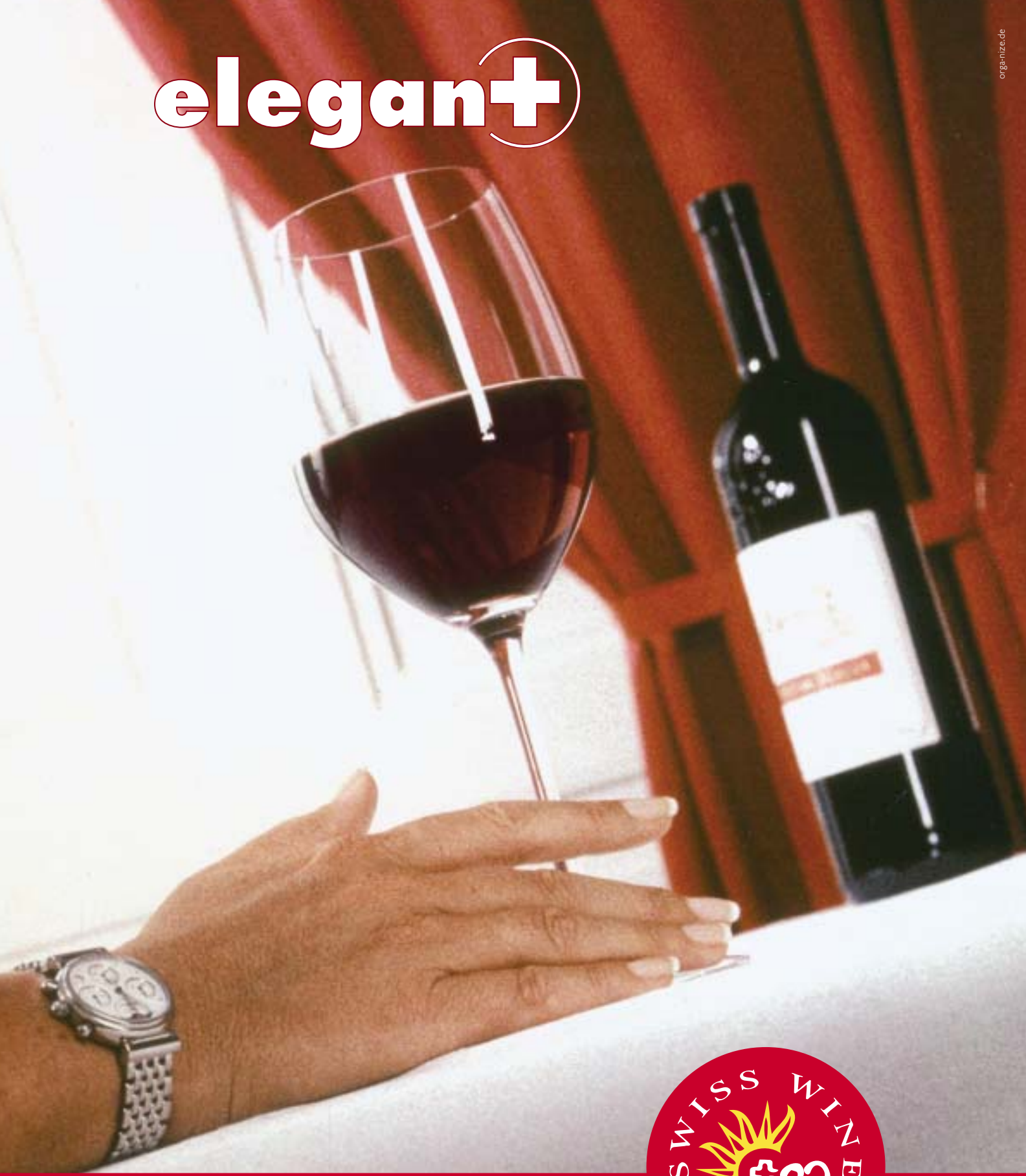

Die Bibliothek lädt zum verweilen ein

Die Gruppe mit Sitz in Dallas, Texas, begeistert ihre Gäste durch diskreten, persönlichen Service und Liebe zum Detail. Weitere Informationen oder Buchungen unter der Rufnummer 069-68 60 90 50

Die Bar

Das Restaurant

Badrutt`s Palace
7600 St. Moritz / Schweiz
Tel.: 0041 (0)81 837 10 00
Fax: 0041 (0)81 837 29 99
http://www.badruttspalace.com



orga-nize.de

SWISS WINE

Kleines Land. Große Weine.

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

Unterwegs mit

Horst-Dieter Ebert

Regen in Kuranda und eine fröhliche Verspätung

Horst-Dieter Ebert

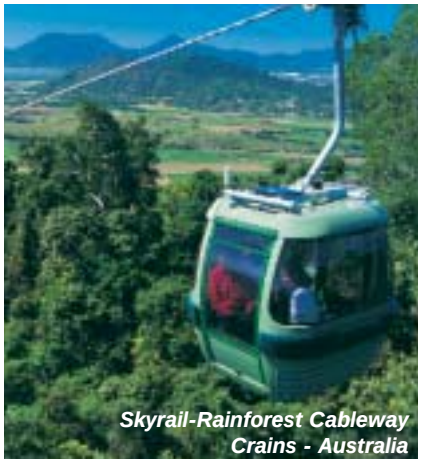
Meine kleine Strasse in Eppendorf liegt nur etwa 13 Euro vom Hamburger Flughafen entfernt, da knirscht manch Taxifahrer mit den Zähnen: Dieser fragt, mit schwerem Nahost-Akzent, an jeder Kreuzung, wo es lang geht. Sonst sagt er nichts, kein Gruss und kein Dank für meine Richtungsangaben.

Selbst bei zwei Euro Tip am Ende: kein Wort. "Finden Sie nicht, Sie sollten wenigstens einmal Danke sagen?" "Wann ich sagen danke, ich bestimmen selbst!" Was für ein stolzer Araber, und wie gut passt er in die deutsche Dienstleistungsgesellschaft! Ich habe mir zum ersten Mal das Trinkgeld zurückgeben lassen: "Bitte eine neue Quittung über den genauen Betrag auf dem Taxameter!" Er fährt unverständlich schimpfend davon; wütend, doch unbelehrt.

In Cairns, an Australiens Ostküste, gibt es die angeblich "längste Gondelbahn der Welt". Es regnet in Strömen, man kann kaum die Hand vor Augen sehen. Ich trete die Fahrt trotzdem an. Es geht fast acht Kilometer über den berühmten Regenwald von Kuranda. Ich glaube nicht, daß ihn vor mir jemals einer mit so viel Regen gesehen hat: Die schönen grünen Hügel, die Wasserfälle – alles ein schemenhaftes Grün-in-Grün, selbst das Seil, an dem unser „Skyrail“ hängt, ist nur zu ahnen. Ich habe ein Rainforest Raincoat erworben, eine Art Mülltüte mit Kapuze für 3.95 Dollar, eingerollt paßt es leicht in meine Jackett-Tasche.

Zweimal hält die Gondel, das sind die Stationen, von denen aus man mit Rangern in den Busch pirscht, natürlich nicht bei diesem Katastrophenwetter. Doch beim zweiten Halt, man muß aus- und umsteigen, sehe ich ein Dutzend triefende Müllsäcke trippelnd im Wald verschwinden. Was ist das?

"Oh yes", sagt mir die durchgewehte Gondel-Hostess, während wir beide windgepeitscht auf ihrer Station stehen, "das sind die Japaner. Die haben die ganze Tour gebucht, und die machen sie auch!"



Skyrail-Rainforest Cableway Crains - Australia

New York, Newark 19.00 Uhr: Erst stehen wir eine halbe Stunde im Bus vor der Maschine nach Burlington, dann sitzen wir drin, und es tut sich eine Stunde nichts. Inzwischen verteilt eine fröhliche Stewardess namens Alice Drinks und führt mit den Kindern der Passagiere eine Art Talkshow am Mikrophon auf, die Stimmung ist aufgeräumt.

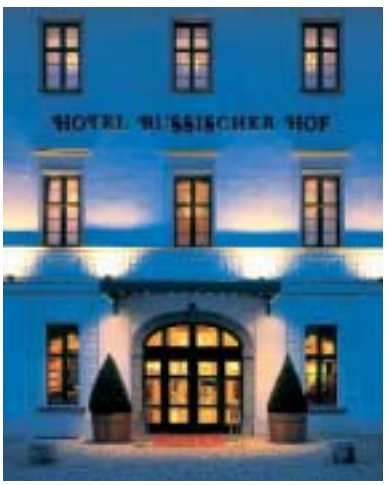
Das kleine Flugzeug quält sich mühsam zum Start, stop and go, es ist längst zehn vorbei. Dann geht es tatsächlich los, doch kurz vor dem Abheben tritt der Captain heftig in die Bremse - irgendwas mit dem Öldruck stimme nicht: "Wir fahren jetzt zum Gate zurück und verlassen die Maschine, dann werden wir weitersehen!"

Wir werden umgeladen in ein anderes Flugzeug, das dauert ein bisschen. Jetzt ist es elf. Plötzlich erscheint Alice wieder: "Es ist gegen die Vorschriften, aber ich fliege weiter mit Euch - Ihr seid eine so wunderbare Mannschaft!" Jubel und Beifall: "Und der Captain hat eine doppelte Ration an Alkohol geordert, alles complimentary!" Whow!

Gegen Mitternacht ein neuer Start. Alice schenkt munter plaudernd reichlich aus. Der Captain geht durch die Maschine und erkundigt sich, ob es auch allen richtig gut gehe. Ich fühle mich wie auf einer Party. In der Kabine kreist ein Brief an den Boss von „Continental“, in dem die unermüdliche Stewardess gelobt wird. Alle unterschreiben, einer liest ihn über Bordmikrophon vor. Jubel.

Alice ist gerührt: "Ich liebe Euch alle. Ihr seht ja wohl die Tränen in meinen Augen!" Noch mehr Jubel. Gegen ein Uhr morgens landet die Maschine in Burlington, Vermont. Durch die Kabine brandet ein Applaus wie sonst nur bei deutschen Charterflügen, heftiger noch, mit vielen Gicksern und Pfiffen. Eigentlich schade, daß die Party zu Ende ist...

Im Osten was Schönes:



Weimars „Russischer Hof“

- ein Grand Hotel aus großer Zeit

Klaus Lenser

Es gab eine Zeit, da kamen „die Russen“ als Besucher berühmter Spielbanken nach Deutschland. Oft brachten sie den halben Hausstand mit: Familie, Equipagen und Dienstboten. In jener Zeit legten sich viele Hotels die Bezeichnung „Russischer Hof“ zu. Am bekanntesten und traditionsreichsten: Das 1805 gegründete Hotel „Russischer Hof“ in Weimar, damals noch ein relativ schlichter Gasthof, heute ein Haus der Fünf-Sterne-Kategorie, ein Grand Hotel. Was damals die Russen nach Weimar lockte, war allerdings nicht die Suche nach Wellness oder Vergnügen, sondern nach dem Geist, der die Stadt durchwehte. Und die Tatsache, dass die russische Zarentochter Maria Pawlowna, Schwester von Zar Alexander, im Jahr 1804 in das Städtchen an der Ilm gezogen war. Sie wurde die Schwiegertochter des Herzogs Carl August, brachte ihren eigenen Hofstaat mit und sogar einen eigenen Beichtvater. Von jener Zeit zeugt heute noch die russisch-orthodoxe Kapelle auf dem Historischen Friedhof.

Zu Ehren von Zar Alexander wurde das neue, große Gasthaus am damaligen Schweinemarkt zunächst „Alexanderhof“ genannt. Doch schon zwei Jahre später mußte man es seinem eigentlichen Zweck entfremden. Nach der Schlacht bei Jena und Auerstädt diente der Bau für eine Weile als Lazarett. In den Folgejahren war darin auch die Poststation untergebracht, und der Russische Hof diente gelegentlich auch als Ausstellungshalle für exotische Tiere und als Galerie für Bilder zu Goethes „Faust“ - bis er schließlich wieder seiner ursprünglichen Bestimmung gerecht wurde. Und damit zum beliebten Treffpunkt oder Aufenthaltsort von Persönlichkeiten, deren Namen durch ihre Werke unsterblich geworden sind. Für jeden Gast von heute ist es ein seltsames Gefühl, auf ihren Spuren wandeln zu können, noch dazu umgeben von einer Eleganz und einem Komfort, die es damals im Russischen Hof so noch nicht gab. Hier kam es zur ersten Begegnung von Franz Liszt mit Clara und Robert Schumann. Hier logierten die Schauspielerin Eleonora Duse, der russische Dichter Ivan Turgenjew und sein deutscher „Kollege“ Friedrich Hebbel. Hier trafen sich Hoffmann von Fallersleben, „Texter“ des Deutschlandliedes, der Komponist Peter Cornelius, der Maler Friedrich Preller.... und... und... und.. Die Zahl der Dichter und Denker liesse sich endlos fortsetzen.

Der Russische Hof wurde rechtzeitig zur Jahrtausendwende zum heutigen Grand Hotel umgebaut: Modern und komfortabel, aber zugleich durchweht vom Geist der Belle Epoque. Einzel-, Doppelzimmer und Suiten stehen zur Auswahl. Am luxuriösesten: die 80 qm große Zarensuite im Giebel des Hauses mit einem Blick auf die

Das „Wiener Kaffeehaus“ lädt zur Entspannung ein

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

WINNSPIEL

historische Altstadt. Nur wenige Schritte sind es von hier bis zum Theater mit dem Goethe- und Schillerdenkmal, unweit davon liegen der berühmte Frauenplan mit der Fußgängerzone, Museen und Galerien, kurz - Alt-Weimar ist bequem zu Fuß zu erkunden. Ein Spaziergang an die Ilm, vorbei an Goethes Garten und dem Haus der Frau von Stein ist ebenfalls nicht weit.

Zahlreiche Veranstaltungen sorgen dafür, daß für jeden Gast zu jeder Jahreszeit etwas dabei ist. So gibt es zum Beispiel die „Schlößertour anno 1800". Die Gäste werden mit Kutschen abgeholt und hinaus geht es zum einst herzoglichen Jagd- und Sommerschloß Belvedere und dann weiter nach Schloß Kromsdorf. Ausflüge zum Landweingut Kloster-Pforta, in den Thüringer Wald oder zum Schloß Tiefurt sind möglich. Und wer sich mit etwas Fantasie zurückversetzen möchte in das Weimar von einst, der mache einen Rundgang durch die nächtliche Stadt: Ein Nachtwächter mit Umhang, Schlapphut und Laterne führt Teilnehmer vom Hotel aus zum Ziel ihrer Wahl. Und deren gibt es endlos viele, sei es Goethes Haus am Frauenplan oder das Haus von Friedrich Schiller, das Haus von Wieland oder der Bau, in dem Liszt residierte – bis hin zum Fürstenpalais.

Auch in diesem Jahr gibt es im Deutschen Nationaltheater zahlreiche Aufführungen auf der Großen Bühne und den Nebenbühnen. Das Musiktheater glänzt mit Inszenierungen von Mozart, Verdi, Rossini und anderen großen Opernkomponisten. Im Park von Belvedere findet vom 3. bis 6. Juli ein Fest der Schönen Künste statt, vom 23. August bis 14. September lockt das Kunstfest „Mimikri" – und bis zum 7. September sind im Schillermuseum 70 Werke von Picasso zu sehen. Ein Highlight des Jahres ist der traditionelle Zwiebelmarkt, der vom 10. bis 12. Oktober zum 350sten Mal stattfindet. Doch schon rüsten sich Weimar und der Russische Hof für das Kunstfest 2004, das unter der Schirmherrschaft von Nike Wagner steht, einer Urenkelin des großen Tondichters.

Weitere Informationen:

Grand Hotel Russischer Hof
Goetheplatz 2
99423 Weimar
Tel.: 03643-7740
Fax: 03643-774840
http://www.russischerhof.com
email:reservierung@russischerhof.com

Auch Sie, liebe Gour-med-Leser, haben hier die „klassische" Möglichkeit, Weimar und Umgebung kennenzulernen! Beteiligen Sie sich am Gewinnspiel für **einen Aufenthalt im Grand Hotel „Russischer Hof" für zwei Personen mit zwei Übernachtungen und zweimaligem 3-Gänge Menue. Termin nach Verfügbarkeit.**

Einsendeschluss ist der 21.07.03. Der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt. Eine Auszahlung/Übertragung ist nicht möglich.

Die Zarensuite

Das lichtdurchflutete Autarium

Fotos: Russischer Hof

Reisetermine nach Verfügbarkeit und Absprache mit dem Hotel.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Ihre Daten werden im Sinne des Datenschutzes behandelt.

Viel Spaß und viel Glück!
Ihr Gour-med -Team

GEWINNSPIEL-COUPON

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

Frage1: Wie hieß die russische Schwiegertochter von Herzog Carl August?

- ☐ Clara Schumann
- ☐ Maria Pawlowna
- ☐ Charlotte von Stein

Frage 2: Unter wessen Schirmherrschaft findet das Kunstfest 2004 statt?

- ☐ Eleonora Duse
- ☐ Peter Cornelius
- ☐ Nike Wagner

Frage 3: Das Gründungsjahr des Russischen Hofs war:

- ☐ 1804
- ☐ 1805
- ☐ 1990

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

Berlin kulinarisch

Hier ist der Name nicht das Programm

Hotel Zur Bleiche im Spreewald

Dr. Andrea Dittrich

Dass hier einst Stoffe für die Uniformen der Preußischen Soldaten geblichen wurden, erkennt man an vielen Details im ganzen Hotel – wo man hinschaut, Stoffe. Einige davon sind weiß, aber auch viele schöne, kräftige, warme Farben tragen wesentlich zum Charakter des Hauses bei. Ob es die dunkelroten Sofas in der Ade-Bar, die tiefblauen Wände in der offenen Küche oder das sonnengelb getünchte Bad sind, hier wurde das gesamte Interieur mit viel Fingerspitzengefühl gestaltet.

Auch wenn der Spreewald mit seiner bezaubernden Landschaft zu vielfältigen Outdoor-Aktivitäten einlädt – sogar mit dem Kahn kann man direkt hinter dem Haus starten – möchte man das Hotel gar nicht verlassen, sondern die Wohlfühl-Atmosphäre auf sich wirken lassen. Einzigartig ist die Landtherme, ein großzügiger Wellnessbereich, in dem es sich gut einen ganzen Tag aushalten lässt. Ob man lieber draußen baden geht, wo das Wasser meist wärmer als die Luft ist, oder innen aus dem Wasser heraus das knisternde Kaminfeuer beobachtet, sich im orientalischen Hamam verwöhnen lässt, die körperliche Fitness trainiert, die verschiedenen Saunen benutzt und anschließend von römisch inspirierten Ruheliegen in den Garten schaut und einfach nur herumdösend genießt, hier kann man den Alltagsstress vergessen.

Der Wellnessbereich bietet Erholung pur.

Am Abend hat man die Wahl zwischen verschiedenen Restaurants – von urig und gemütlich bis edel und raffiniert. Letzteres bietet das Gourmet Restaurant „17uffzig“, benannt nach dem Jahr, auf das die Grundmauern dieses Hauses zurückgehen. Das Team von Chefkoch Oliver Heilmeyer bietet hier kulinarische Spitzenleistungen und ist dafür beispielsweise im „GaultMillau“ mit 16 Punkten bewertet worden. Besonders viel Wert wird auf die herausragende Qualität und die Herkunft der verwendeten Produkte gelegt – auch ein Beitrag zur Wellness.

Im leicht asiatisch inspirierten Restaurant, in dem die sehr harmoni-

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

schen Naturtöne der Möbel nur durch eine einfarbige Dekoration kontrastiert werden, begrüßt die Küche die Gäste mit einem gebratenen Zanderbäckchen auf Kartoffel-Rucola-Salat und einem Wachtelei mit Forellenkaviar auf Spinatschaum.

Die folgenden Gänge sind alle perfekt abgeschmeckt und reizen den Gaumen auf besonders angenehme Weise. Der gebratene Spargel mit Zitronenthymian ist leicht karamelisiert und wird vom Seeteufelgratin besonders harmonisch begleitet. Mehr als eine Begleitung zum Essen sind die von Jens Hüsing individuell ausgewählten Weine, die hervorragend zu den einzelnen Gängen passen. Neben internationalen großen Weinen umfasst die Karte auch gute Tropfen aus der Heimat des Sommeliers, wie der Graue Burgunder vom Weingut Zimmerling

Oliver Heilmeyer

aus Sachsen, der im Akazienholzfass ausgebaut wurde. Karrée und Nüsschen vom Müritzer Weidelamm sind perfekt zartrosa, überraschend scharf schmecken die dazu gereichten hausgemachten Kräuterchips.

Kräuter spielen im „17uffzig“ eine besondere Rolle: sie stammen aus dem hauseigenen Kräutergarten und fast kein Gericht kommt ohne sie aus. Sogar das Dessert ist nicht nur mit einem Minzblättchen dekoriert; nein, es gibt ein Kräutergelee, ein völlig neues Geschmackserlebnis. Hier das Rezept für Sie zum Nacherleben:

Die Zimmer - mit viel Fingerspitzengefühl eingerichtet

Kräutergelee mit Türmchen von Schokolade, Biskuit und Mangosorbet

Biskuit

5 Eigelb mit
150 g Zucker schaumig schlagen
75 g Mehl
75 g Stärke und
50 g Butter unterheben
5 Eiklar steif schlagen und unterheben
Bei 160 °C ca. 15 Min backen

Schokoladen-Mousse

2 Eier und
2 Eigelb schaumig schlagen
400 g flüssige Schokokuvertüre braun unterheben
300 g geschlagene Sahne unterheben
mind. 3 Std. kühlen

Kräutergelee mit Türmchen

Kräuter-Gelee

250 g Zucker und
250 ml Wasser aufkochen und zur Hälfte reduzieren. Abkühlen. Rosmarin, Thymian, Minze, Melisse und Kirschblüten 4 Min. darin ziehen lassen. Passieren.
2 Blatt Gelatine zur Bindung in leicht erwärmte Flüssigkeit geben

Mango-Sorbet

1 Mango mit Zucker pürieren
Sekt oder Champagner dazu geben, durch ein Sieb streichen und in der Eismaschine frieren

Abwechselnd mehrere Lagen Biskuit und Mousse übereinander schichten und daraus Türmchen bilden. Je ein Türmchen auf das in einer flachen Dessertschale erkaltete Kräutergelee setzen und eine Kugel Sorbet dazugeben.

Fotos: Hotel zur Bleiche

Weitere Informationen:

Hotel Zur Bleiche
Familie Clausing
Bleichestr. 16
03096 Burg
Tel.: 035603 / 6 20
Fax: 035603 / 6 02 92
http://www.hotel-zur-bleiche.com

Neues aus Berlin:
Tim Raue, einer der Berliner Meisterköche 2002, ist der neue Mann am Herd des „Restaurant 44“ im Swissôtel Berlin (Kuhdammeck). Seine Gourmet-Fans werden aufatmen. Endlich können sie wieder die verwegenen, perfekt abgestimmten Kreationen des talentierten Berliner Kochs erleben. Tel.: 030/220 10-2288, Fax: 030 / 220 10-222

Reif für die Insel

lukullische Genüsse auf St. Barth

Jürgen D. Lemke

Nirgendwo auf dieser Welt kann man so ruhig und sicher schlafen, ungestörter schwimmen, an einsamen Stränden laufen, liegen, faulenzen, lesen und zugleich herrlich entspannen wie auf St. Barth. Nirgendwo, außer in Frankreich selbst, kann man so gut essen wie auf dieser kleinen, bei Individualisten beliebten Insel mit ihren traumhaften Buchten und ihren paradiesisch feinsandigen Stränden.

Ganze 25 Quadratkilometer beträgt ihre Größe, und das ist gerademal ein Viertel von Deutschlands Ferieninsel Nummer eins, der Insel Sylt. Saint Barthélemy, wie sie richtigerweise heißt, ist die unkaribischste Insel der Karibik. In ihrer kurzen Geschichte gehörte sie erst den Briten, dann den Franzosen und einige Jahre später zur schwedischen Krone, bevor sie wieder von Frankreich zurückgekauft wurde. Einziges äußerliches Zeichen dieser Zeit: Der Name der Hauptstadt „Gustavia“ und die überall wehenden schwedischen Flaggen. Über 90 Prozent der knapp 7.000 Einwohner sind Franzosen, blond und blauäugig, in der Mehrzahl Nachkommen bretonischer und normannischer Bauern vom Mutterland. Das ist das einmalige an St. Barth.

Doch ein Besuch auf der Insel beginnt mit viel Mut. Nach nur 10-minütigem Flug mit einer kleinen Propellermaschine von der nahegelegenen Insel St. Martin folgt der Anflug auf den winzigen Flughafen der Insel. Über einen Bergrücken schießt der kleine Insel-Hopper hinunter auf die Landebahn, bremst und stoppt zwei Meter vor dem Meer. Der Abflug ist nicht minder riskant. Ein Berg liegt genau in der Startrichtung. Doch wenn Sie all das überstanden haben, dann werden Sie wissen: St. Barth ist nicht nur ein beliebiges Ferienziel, es ist mehr, es ist einfach ein großartiges Urlaubserlebnis.

Am Strand „Anse des Flaman“

Wo wohnt man? Eine vernünftige Baupolitik verhinderte Hotelpaläste mit hunderten von Zimmern. Klein ist hier das Markenzeichen, und „noch kleiner“ ist schick. 42 Hotels, einige davon sehr exquisit, locken Prominente und wohlhabende Bürger aller Nationen an. Das bekannteste: Das Hotel „Carl Gustaf“ mit seinen 14 kleinen Zimmern. Das Hotel „Eden Rock“ besitzt wunderschöne, romantische 17 Zimmer und keines gleicht dem anderen. Das größte, aber nicht das schönste, ist das „Guanahani“. Sein Vorteil: Es liegt an zwei Stränden, Gäste sind vorwiegend Amerikaner. Keinen Strand, dafür einen zauberhaften, eleganten Pool und 42 ruhige Zimmer mit großem Balkon oder Terrasse und direktem Blick auf das Meer finden Sie im „Sofitel Christopher“. 12 Villen, alle mit eigenem Pool, warten auf Besucher im „Le Toiny“ an der ein-

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

www.gour-med.de

Restaurant im „Le Toiny“

samen Ostküste der Insel. Auch hier ist das Meer in Sichtweite.

Wo isst man am besten? In allen der fast 65 Restaurants auf der Insel? Das zu behaupten, wäre doch allzu vermessen, obgleich es einige immer wieder versuchen. Aber auch die französische Küche kennt schlechte und gute Köche. Positiv im Gedächtnis verblieben sind: Das fangfrische Thunfisch-Carpaccio mit einer kreolischen Sauce im „L‘Esprit - Salines“; die zarten Tintenfische mit einer Ratatouille von tropischen Früchten im „Filao Beach“; die frischesten Austern auf der Insel – täglich direkt aus Frankreich eingeflogen – im Beach Restaurant des „Eden Rock“. Oder ein Gourmet-Abendessen im zweiten Restaurant des Hotels „Eden Rock“ hoch oben auf der Bergkuppe mit einer wundervollen Aussicht und einer Küche, wie sie in Paris nicht besser sein könnte. Dazu gehört die Boudin Creole, eine scharfe, frische Blutwurst im Restaurant des „St. Barth Beach Hotel“ ebenso wie die hausgemachte Wurst aus Kutteln, eine der typischen französischen Spezialitäten im „Palace“. Stellen Sie sich gut mit dem Wirt, denn dann läßt er Sie von seinem mit Vanille verfeinerten Rum probieren. Ein Glas, zwei Glas oder auch mehr. Im „Le Sapotillier“ wird Deutsch gesprochen und es gibt zu einigen Gerichten Spätzle. „Das Ländle läßt grüßen!“ Feine französische Küche auch im „Le Toiny“. Einen Lunch hier einzunehmen gehört einfach zum Pflichtprogramm für Feinschmecker. Auch die Küche im Hotel „Sofitel Christopher“ verspricht einen unvergeßlichen Abend vor zauberhafter Kulisse.

Wo man noch unbedingt gewesen sein muß? In der Bar „Le Select“ am quirligsten Punkt Gustavias, wo Selbstbedienung angesagt ist und das Bier aus Plastikbechern getrunken wird. Hier schrieb der Country Sänger Jimmy Buffet sein „Hamburger im Paradies“ und selbst König Carl XVI Gustaf saß schon hier. In der Bar vom Hotel „Carl Gustaf“ können Sie beim Sonnenuntergang sehen, wie sich der Himmel von Blau in Orange und Lila verfärbt. In der Tapas Bar im „Eden Rock“ gibt es eine riesige Auswahl dieser kleinen Happen und eine Cocktailkarte, die keinen Wunsch offen läßt. Ein Besuch auf St. Barth ohne einen Besuch im „Le Ti St.-Barth“ wäre nicht vollständig. Diese Taverne im wörtlichen Sinne, mit lauter Musik und den Hübschen und Schönen der Insel ist eines der vielen Highlights.

Restaurant des „Sofitel Christopher“

Wo liegen die schönsten Strände? Insgesamt gibt es 17 namentlich benannte Strände auf der Insel, einer schöner als der andere, je nach Lage unterteilt in Vormittags- und Nachmittagsstrände. Warum das so ist, werden Sie schnell merken. Am besten hat uns der Gouverneursstrand gefallen, eingebettet zwischen Felsen und mit einem Wasser, welches glasklar und erfrischend zugleich ist. Türkisfarben ist das Meer am frühen Morgen am „Anse de la Saline“, zugleich ein beliebter Platz auch bei Surfern. Endlos und einsam der Strand von „Flamand“ am Nachmittag. Falls Sie Muscheln suchen: Die gibt es nur an der „Shell Beach“. Nur mit dem Boot oder zu Fuß nach einer halbstündigen Wanderung zu erreichen ist der Strand von „Colombier“.

St. Barth, eine Insel nur für die Schönen und Reichen? Mit Sicherheit nein, teuer sind die Hotels nur in der Hochsaison von Dezember bis März, aber danach sinken die Preise bis um die Hälfte. Und das Essen? Es muß ja nicht täglich Hummer bestellt werden, und für einen Ti-Punch, St. Barths Nationalgetränk, wird es auch noch reichen.

Fotos: Jürgen D. Lemke

Weitere Informationen:
http://www.stbarth-hotels.com

Die Luxnachmühle im romantischen Lechtal

Hideaway zwischen Kraftquellen

Andrea Hinterseer

Barbara von Frankenberg-Unmüßig ist eine besondere Frau. Als Architektin genießt sie weit über Deutschlands Grenzen hinaus den Ruf der Perfektionistin, als Mutter dreier Kinder zeigt sie sich flexibel und weltoffen und seit knapp fünf Jahren ist sie als Hoteliere eines romantischen „Hideaway der Liebe“ kreative Seele eines Geheimtipps unter Träumern, Genießern und Aussteigern aus der Hektik und dem Alltagskorsett.

Mit ihrem Relais & Châteaux-Hotel „Landgut Luxnachmühle“ im Tiroler Lechtal hat Barbara von Frankenberg eine Oase der Freundlichkeit und des Genusses geschaffen. In diesem Kleinjuwel mit dem Flair eines bezaubernden Refugiums der Emotionen bietet Sie ihren Gästen einen Seelenausflug in eine kleine, heile Welt.

Die „Luxnachmühle“

Zimmer zum träumen

Gerade einmal fünf Suiten und vier Zimmer werden von den guten Geistern des Hauses liebevoll betreut. Doch Häselgehr, knapp 1000 Einwohner groß, eingebettet zwischen den Lechtaler und den Allgäuer Bergen, ist so zu einem Ziel von Menschen geworden, die Fünf Sterne in familiärer Atmosphäre lieben.

Zwischen vier Quellen, die mit ihrem tosenden, klaren Wasser die Sorgen des Alltages schon beim Begrüßungs-Champagner wegschwemmen, lebt der alte Geist des ehemaligen Benediktinerklosters aus dem 12. Jahrhundert auf. Einkehr, Besinnung auf die schönen Dinge des Lebens und ihren wesentlichen Träger: die Liebe.

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Jede der neun exklusiven Suiten und jedes Zimmer ist eine Inszenierung für sich, lässt Geschichte und Geschichten erahnen. Sie bezaubern ebenso wie sie zu verzaubern vermögen. In der exklusiven Haubenküche wird vom genialen Koch aus Leidenschaft, Ilja Petroviç, jeden Abend aufs Neue eine Reihe kulinarischer Sinnesfreuden kreiert und von Gordana, mit herzlichem Lächeln und den besten Empfehlungen aus dem hervorragend sortierten Weinkeller, serviert.

Hausdame Vroni lässt keinen Wunsch unerfüllt – und sei es, dass sie das Frühstück auf der Holzterrasse am Waldesrand zu einem Märchen in der wärmenden Frühlingssonne inszeniert. Die Landschaft trägt das ihre dazu bei: Freier Blick in die Bergwelt, der Duft des sprießenden Waldgrüns und der Pflanzen, die mit ihrer Blütenpracht das Auge erfreuen.

Romantisch speisen...

„Die Liebe in allen Details spüren“ ist der Leitsatz von Barbara von Frankenberg-Unmüßig. Wen wundert´s, dass diese Inspiration bei ihren Gästen nicht endenden Beifall auslöst. Blumen, feine Spitzenwäsche, Weine aus den besten Rieden der Welt und der Duft aus der Haubenküche ergeben eine Komposition der Sinnesfreuden, die sich zwischen den liebevoll renovierten Mauern zu einem wahren Feuerwerk zu entwickeln vermögen.

Die Welt um die Luxnachmühle ist noch in Ordnung und lockt zu Entdeckungsreisen. Zu Fuß, am Lech entlang, mit dem Rad hinauf auf die Stabalpe zu einer deftigen Bretteljause oder zum Jagen in die 4.000 Quadratmeter große Privatjagd der Architektin, die nicht müde wird, mit kleinen Dingen große Gefühle auszulösen.

... und träumen

Danach Entspannung in der kleinen, feinen Saunawelt unter dem natürlichen Wasserfall. Massage, Kosmetik, Streicheleinheiten für die Seele im „Turm“, der auch wieder von der architektonischen Kreativität und Einfühlsamkeit der Besitzerin zeugt.

„Meine Berufung ist es, Heimat zu schaffen, nicht nur für meine Kinder, sondern für jeden, der mein Gast sein will“, sagt die Freiburgerin. Und das gelingt ihr auf ebenso nobel-zurückhaltende wie familiär-herzliche Weise.

Fotos: Luxnachmühle

Weitere Informationen:

Landgut Luxnachmühle
Dipl.Ing. Barbara v. Frankenberg-Unmüßig
A-6651 Häselgehr-Lechtal
Tel.: 0043/5634 6100-0
Fax: 0043/5634 6100-7
e-mail: hotel@luxnachmuehle.com
http://www.luxnachmüehle. com

Tessiner Skulpturen-Kunst

von Stefan Kofmehl

Inoxskulptur
Motiv: Roh(ne)menschen

Tessin-Besucher sollten nicht versäumen, im Atelier von Stefan Kofmehl in Brione vorbei zu schauen. Skulpturen aus Holz, Marmor und Metall, figürlich bis abstrakt, manche bis zu anderthalb Meter hoch, dekorativ, von eigentümlichem Reiz. Die neuesten Schöpfungen sind Konstrukte aus Rohr oder Metallplatten, jedes aus genau sieben Teilen – der magischen Zahl. Gour-med zeigt hier einige der interessantesten Skulpturen des deutsch-schweizer Künstlers, der seit gut 30 Jahren im Tessin lebt und arbeitet. Einige davon könnte man sich gut

Inoxbild

Inoxskulpturen

in einem Wartezimmer vorstellen...

Kofmehl, Jahrgang 1950, war ursprünglich Schriftsetzer von Beruf. In seiner Freizeit begann er zu schnitzen, wechselte dann von Holz zu Stein. An der Gesamthochschule für Kunst in Kassel absolvierte er eine vierjährige, umfassende Ausbildung. Ein Aufenthalt in Asien folgte. Seine Werke wurden auf zahlreichen Ausstellungen – darunter auch in den USA – gezeigt. Wer mehr davon sehen und sich über Preise informieren möchte, erhält Auskunft im Internet unter unter www.artra.ch

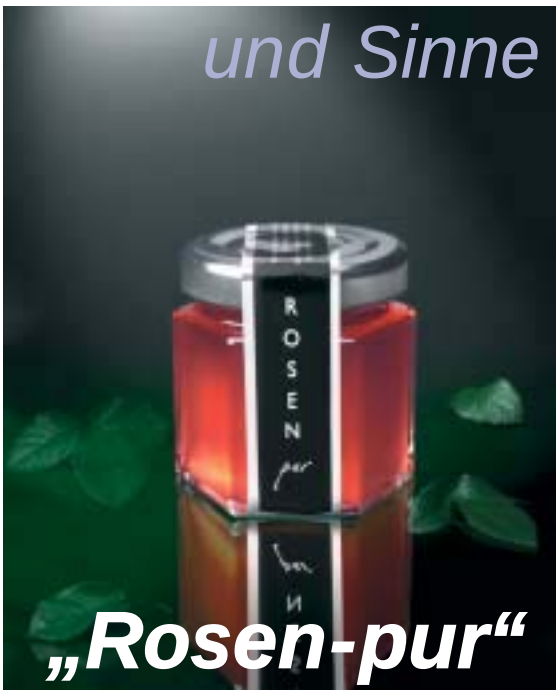
Fotos:
Stefan Kofmehl

Weitere Informationen:

Stefan Kofmehl
Via Val Resa, Tendrasca
6645 Brione sopra Minusio
Tel.: +49 (0) 91/743 56 74
http://www.artra.ch
e-mail: atelierkofmehl@bluewin.ch

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

ROSARIA - eine Kollektion für Gaumen und Sinne



Das Rosentum von ROSARIA liegt in einem Naturgarten, der nach streng ökologischen Richtlinien bewirtschaftet wird. Die sonnige und freie Lage bietet die idealen Bedingungen zum Wachsen und Gedeihen der Rosenstöcke. Die Blüten erhalten auf diese Weise den richtigen Grad an Energie, um in dem daraus hergestellten Rosengelee ein besonders feines Aroma vollendet entfalten zu können. Speziell mit „Rosen-pur“ laden wir Sie zu einer kulinarischen Gaumenfreude ein.

Mit der ROSARIA Servierschale „Yoki“ folgt der Anmut und Ästhetik die Funktion. Als besonderer Tafelschmuck dient sie dazu, „Rosen-pur“ erlebnisreich und kostbar zu präsentieren. Durch die limitierte Auflage ist sie ein wertvolles Sammlerstück. Jedes „Yoki“ enthält in Handgravur eine Nummer. Diese Nummer ist identisch mit der Nummer auf dem Zertifikat. Das Zertifikat wird auf den Namen des Inhabers ausgestellt. Damit verbindet sich die exklusive Möglichkeit, ROSARIA „Rosen-pur“ in einer jeden Saison bevorzugt zu beziehen. Im Winter, wenn die Rosen ruhen, können andere Kostbarkeiten im „Yoki“ ihren Platz finden.

Die Herstellung des „Yoki“ erfolgt in kleinen individuellen Handwerksfirmen, die mit höchster Sorgfalt und Präzision die Verarbeitung ausführen. Neben dem versilberten Deckel als Standardausführung gibt es den Deckel auf Wunsch auch in 925 Sterling-Silver.

Weitere Informationen:

ROSARIA
Liebfrauenweg 4
53125 Bonn
Tel.: 0228-9180179
Fax: 0228-9180230
http://www.Rosaria.de

Fotos: Rosaria

Speziell für Gour-med-Leser werden wir in der Oktober Ausgabe eine limitierte Luxus Edition des „Yoki“ für „Rosen-pur“ präsentieren.

Küchenmesser - Perfektion für jeden „Küchenkünstler“

Kohlmesser aus der Serie Type 301

Neu und innovativ - die Küchenmesser der Serie Type 301 im F.A. Prosche-Design zeichnen sich durch eine neue Gestaltung aus. Die Messer stehen in der Küche, statt, wie herkömliche Messer, zu liegen.

Um anzuzeigen: „Hier ist der Griff zu Ende“, wurde die "Perle” eingebaut, ein sensorischer Stopper. Qualitativ sind die Messer hochwertigst verarbeitet. So besteht der ergonomische - in Zusammenarbeit mit bekannten Küchenchefs entwickelte - Griff aus 18/10 Edelstahl und die Klinge aus feinem japanischen Pure 301 Steel.

Die Serie umfasst 10 Messer, ab 25 Euro für das kleine Schälmesser bis 79 Euro für das 24 cm große Kochmesser, einen Schleifstein und drei verschiedene, auch von F.A. Porsche entwickelte Holzmesserblöcke.

Diese Messer sind eine Philosophie. Sie sind schärfer als andere und halten ein Leben lang - richtige Pflege vorausgesetzt. Pflege bedeutet regelmäßiges Schleifen mit dem Schleifstein.

...und exklusive Messerblöcke aus Buchenholz

Die Produkte sind zu Reinigungszwecken auseinandernehmbar und passend für insgesamt acht Messer – jeweils zwei pro Reihe.

Passend zur Serie Type 301

All designed by F.A. Porsche

Weitere Informationen unter:

kochmesser.de Import GmbH & Co. KG
Demmeringstr. 23
04177 Leipzig
Tel. 01803-59 59 59
Fax 01803-74 74 74
beste@kuechenmesser.de
http://www.kochmesser.de

Fotos: kochmesser.de

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Buch – Tipps

von **Horst-Dieter Ebert**

Mehrere Bücher in einem ...

Genießen mit Vivaldi

Diese exemplarisch schön bebilderte und aufwändig gedruckte Publikation enthält eigentlich mehrere Bücher: Es ist ein italienisches Kochbuch (mit 60 kompetenten Rezepten), ein sensibler Bildband über Venedig und eine glänzend und pointiert an seinen „Vier Jahreszeiten“ entlanggeschriebene Vivaldi-Biographie.

Dieses literarische Kabinettstückchen porträtiert den rekordverdächtig produktiven Komponisten in dessen eigener Virtuosität, indes mit mehr Tiefenschärfe: Eva Gesine Baur ist nicht nur eine brillante Autorin, sondern auch Musikerin, sie ist versiert in Kochkunst und Psychologie, mithin die Idealbesetzung für ein Genuss-Buch wie dieses. Ihr Credo: "Genießen heisst Abschied von der Beliebigkeit und von der Gleichgültigkeit. Hintergrundgedudel, schnell reingezogene Drinks, Fastfood ohne Woher, Gerüche aus der Retorte, das alles ist das Gegenteil von Genuss."

Oh ja, eine CD mit den „Vier Jahreszeiten“ liegt auch noch bei: So wird der Titel zu einem Bild-, Text- und Tonerlebnis und – zu einem perfekten Geschenk für multimediale Temperamente.

Eva Gesine Baur
Genießen mit Vivaldi. Die vier Jahreszeiten
Collection Rolf Heyne
192 Seiten, € 32,-
ISBN: 3-89910-146-4

Martini und Bloody Mary ...

Ritz Paris: Die Cocktails

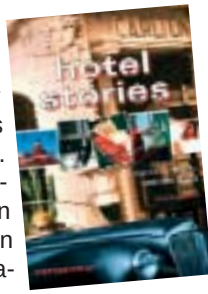
Unter den Kreativen dieser Welt halten sich Bartender, die was auf sich halten, für die kreativsten: Fast jeder von den Grossen der Zunft reklamiert die Erfindung irgendeines Cocktails für sich; so mancher Drink hat ein Dutzend Väter.

Colin Peter Fields, der Barmann der „Bar Hemingway“ im Pariser Hotel „Ritz“ rühmt sich einer "erschöpfenden Sammlung von Cocktailbüchern aus ganz Europa und den USA" und er (oder seine Ghostwriterin?) versteht trefflich daraus zu zitieren. Es hat ihn schon stets geärgert, "dass Kollegen Rezepte, die ich in Paris erfand, adoptiert haben". So hat er dieses (sehr hübsch illustrierte, sehr handliche) Buch veröffentlicht, um zu belegen: "Wie es wirklich war". So erzählt er uns seine Geschichte des Martini Cocktails, die von Hemingway und dessen Bloody Mary und die Entstehung des Side Cars. Alle seine Anekdoten sind amüsierlich, und sollten sie nicht wahr sein, so sind sie doch gut erfunden.

Colin Peter Field
Ritz Paris: Die Cocktails
Delius Klasing Verlag
144 Seiten,“ € 22,90
ISBN: 3-7688-1417-3

Amüsante Gipfeltreffen ...

Hotel-Stories



Die Autorin kommt, auch wenn sich viele Kapitel dieses Buches so lesen, nicht von "Bunte" oder "Gala", sondern aus Chile, doch sie lebt in Paris und ist mit einem Schönheitschirurgen verheiratet. Ihr Buchkonzept ist eine amüsante Yellow-Press-Idee: Jedes Hotel wird mit einem prominenten Stammgast besichtigt, von dem ist auf den Bildern meist mehr zu sehen als vom Hotel, diese Konfiguration ist mal mehr, mal weniger plausibel.

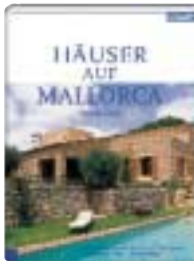
Immerhin kommen so 38 Hotels und Prominente zu amüsanten Gipfeltreffen zusammen. Einige Kombinationen kannte man schon: Marilyn Monroe und das „Beverly Hills Hotel“, Truman Capote und das New Yorker „Plaza“, Ian Fleming und Jamaicas „Goldeneye“. Wichtige Namen fehlen: Ohne das Pariser „Ritz“ oder das „Oriental“ in Bangkok kann man so ein Buch eigentlich nicht veröffentlichen; doch seit Verlage keine Zeit mehr haben, die Manuskripte zu lesen, geht es auch so.

Und wo ein Prominenter fehlt, gibt sich die Autorin auch mit einem Film zufrieden: "Tod in Venedig", "Pretty Woman", "Manche mögens heiss" und "Notting Hill" werden in ihre jeweiligen Herbergen einquartiert. Wie gesagt: amüsant, doch das wird ja mancher als Lob begreifen – auf Illustrierten-Niveau.

Francisca Matteoli
Hotel Stories. Legendäre Hotels und ihre Gäste
Christian Verlag
208 Seiten, € 29,90
ISBN: 3-88472-543-2

Beförderung des Wunschdenkens ...

Häuser auf Mallorca



Wer jetzt kein Haus hat, baut sich keines mehr - jedenfalls, so heisst es, nicht auf Mallorca, Deutschlands Lieblingskolonie. Denn schliesslich, so die vorherrschenden Vorurteile, seien alle schon da und alles sei schon vollgebaut.

Ein (etwas überteuertes) Buch spendet Hoffnung und schafft Durchblick: Thomas Drexel war jahrelang in einem Architekturbüro und mit dem Denkmalschutz beschäftigt. Er hat bereits mehrere Bücher über Häuser im Süden veröffentlicht und sich nun an Mallorca gewagt. Und natürlich verbreitet er Optimismus: Es lohnt sich noch, heisst seine Devise, hier zu siedeln, zu bauen, sich einzurichten. Dazu gibt er praktische Tips, wie man sucht, entscheidet, Verträge schliesst; wie man renoviert, neu baut, Gärten anlegt. Und im zweiten Teil zeigt er gelungene Beispiele mallorquinischer Alt-, Neu- und Umbauten: Stadthäuser, Dorfhäuser, Palacios, alte Fincas und "Neubau-Fincas" - dies ist ein gefährliches Buch, weil es das Wunschdenken vieler befördert, die auch gern auf Mallorca wohnen würden.

Thomas Drexel
Häuser auf Mallorca
Callwey Verlag
160 Seiten, € 68
ISBN 3-7667-1544-5

Buch – Tipps

Romantisch ...

Joan Aiken
Die jüngste Miss Ward

In diesem Jane-Austen-Folgeroman hat Joan Aiken den berühmten Ward-Schwestern von Mansfield Park eine jüngere Schwester hinzugesellt. Hatty Ward verfügt weder über eine große Mitgift noch über herausragende Schönheit, so daß sie sich schon bald in der Rolle einer Gouvernante wiederfindet. Und doch werben viele um sie, denn an Tatkraft und Herzensgüte steht sie so schnell niemandem nach...

Joan Aiken
Die jüngste Miss Ward
Diogenes
€ 9,90
ISBN 3-257-06233-8

Fesselnd ...

Roland Mueller
Die Töchter des Pflanzenjägers

Inmitten des neuseeländischen Regenwalds entfaltet sich die packende Geschichte zweier junger Frauen, die vom Ehrgeiz des Vaters erdrückt zu werden drohen: Gottfried Hegenberg ist fanatischer Pflanzenjäger. Um an eine neue Orchidee zu gelangen, nimmt er seine Töchter mit auf die gefahrvolle Reise. Eine eigenwillige Gruppe, angeführt von dem charismatischen Einzelgänger John Banks, bricht auf. Doch im Urwald lauern ungeahnte Gefahren...

Roland Mueller
Die Töchter des Pflanzenjägers
Limes Verlag
€ 21,90
ISBN: 3-8090-2466-X

Spannend ...

James Patterson
Der 1. Mord

San Francisco: Ein Doppelmord erschüttert die Stadt, weitere folgen. Die Opfer sterben am schönsten Tag ihres Lebens - während der Hochzeitsnacht. Inspector Lindsay Boxer ermittelt im Fall der »Honeymoon-Morde« und befürchtet das Schlimmste: Sie sucht einen Serienmörder. Aber wohin führt seine Spur, und wie ist er zu stoppen? Bald scheint der Täter identifiziert. Dann aber übersieht Lindsay Boxer dieses eine kleine und doch so wichtige Detail, das sie ihr Leben kosten kann ...

James Patterson
Der 1. Mord
Limes Verlag
€ 21,90
ISBN: 3-8090-2469-4

Hoffnungsvoll...

Sibylle Mulot
Das ganze Glück

Ferraghani ist Perser, Sanda ist Deutsche. Sie begegnen sich als Studenten in Wien. Ihre Geschichte ist so alt wie die von Romeo und Julia: Sie handelt von den Wonnen und Schrecken der großen Liebe, vom Inbegriff der Seligkeit und vom Absturz in die Realität. Und von der Ergründung dieser Gefühle. Eine Liebesgeschichte voller Sinnlichkeit und zarter Melancholie.

Sibylle Mulot
Das ganze Glück
Diogenes
€ 7,90
ISBN 3-257-06264-8

Korrupt...

Donna Leon
Feine Freunde

Eine Ermittlung gegen die Brunettis? Unmöglich. Überglücklich hatten sie damals, vor zwanzig Jahren, als frischverheiratetes Paar ihre Wohnung über den Dächern von Venedig erworben – ohne viel zu fragen. Und jetzt steht plötzlich ein Beamter vom Katasteramt, Franco Rossi, vor der Tür und stellt Fragen nach der Baugenehmigung und anderen Dokumenten. Als dieser wenig später von einem Baugerüst stürzt, weiß Brunetti mit Sicherheit, daß es keineswegs nur um seine Wohnung geht. Seine Ermittlungen führen ihn in die venezianische Drogenszene, zu Wucher und Korruption. Nur „Feine Freunde“ können da noch helfen.

Donna Leon
Feine Freunde
Diogenes
€ 9,90
ISBN 3-257-06271-0

Unterhaltsam ...

Jed Mercurio
OP

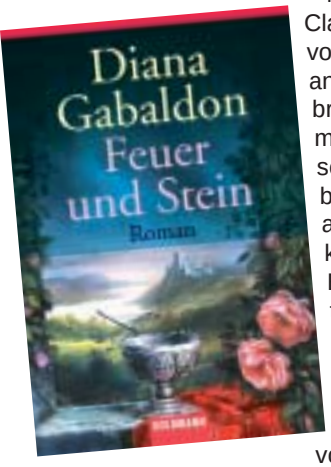
Jed Mercurio hat Medizin studiert und war als Arzt in einem Krankenhaus angestellt. Er arbeitet heute als Drehbuchautor und Schriftsteller in London. Von ihm stammt die äußerst erfolgreiche britische Fernsehserie „Cardiac Arrest“, in der er dem Klischee der „Götter in Weiß“ die Realität des Krankenhausalltags entgegensetzte. Geschichten über Mängel im Gesundheitswesen werden in der Regel aus Sicht der Patienten und Angehörigen erzählt, und natürlich sind sie die Opfer von ärztlichen Fehlern. Aber auch Ärzte können zu Opfern werden. Die endlosen Überstunden sind ein Aspekt, aber auch das ständig unterschwellig vorhandene psychologische Trauma.

JedMercurio
OP
Manhattan Verlag
€ 22,90
ISBN: 3-442-54545-5

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Leidenschaftliche Highland-Saga ...

Diana Gabaldon
Fünf Bücher über die Abenteuer von Claire Randall und Jamie Fraser

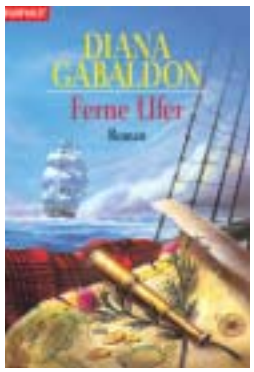


Man schreibt das Jahr 1945. Claire Beauchamp Randall, die bis vor kurzem als Krankenschwester an der Front gearbeitet hat, verbringt die zweiten Flitterwochen mit ihrem Mann Frank in den schottischen Highlands. Als sie bei einem Spaziergang nichts ahnend einen magischen Steinkreis berührt, verliert sie das Bewusstsein – und erwacht mitten im Schlachtgetümmel schottischer Rebellen, im Jahr 1743.

Das Schottland dieser Epoche unterscheidet sich beträchtlich von dem friedlichen Ort, den Claire soeben mysteriöserweise verlassen hat: Die schottischen Clans kämpfen erbittert gegen die englische Besatzung; die Highlander sind geprägt von Rebellion und Verrat, von Aufklärung, Aberglaube und Hexenwahn. Und mitten unter ihnen Claire – eine Frau des zwanzigsten Jahrhunderts, eine beargwöhnte Fremde, die die Menschen durch ihr seltsames Auftreten, ihre ungewöhnliche Sprache und ihre eigenartigen Kenntnisse in Aufruhr versetzt.

Diana Gabaldon
Feuer und Stein
Blanvalet Verlag
€ 25,00
ISBN: 3-7645-0697-0

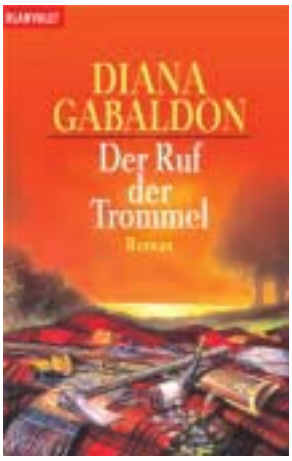
Überzeugt, daß ihre große Liebe, der rothaarige Clanführer Jamie Fraser, in der blutigen Schlacht von Culloden 1746 gefallen ist, kehrt Claire Randall mit seinem Kind unter dem Herzen in ihre eigene Zeit, ins 20. Jahrhundert zurück. Es ist ihr jedoch unmöglich, Jamie zu vergessen. Als die gemeinsame Tochter Brianna 20 Jahre alt und gut versorgt ist, tritt Claire mit einem winzigen Fünkchen Hoffnung erneut die gefährliche Reise durch den magischen Steinkreis ins Schottland des 18. Jahrhunderts an. Und tatsächlich findet sie Jamie - lebend! Aber ihre glühende, unermeßliche Liebe durch Zeit und Raum bleibt nicht lange ungestört. Denn Jamie hat sein Ziel - Unabhängigkeit für Schottland - nie aus den Augen verloren. Er wird wegen Hochverrats gesucht. So bleibt ihnen nur die Flucht - vor königlichen Henkern, korrupten Richtern und eifersüchtigen Frauen. Werden sie all den finsteren Machenschaften entkommen, das sichere Ufer eines fernen Landes erreichen können?



Diana Gabaldon
Ferne Ufer
Blanvalet Verlag
€ 25,00
ISBN: 3-7645-0727-6

Zwanzig Jahre lang hat Claire ihr Geheimnis bewahrt. Doch nun kehrt sie mit ihrer Tochter Brianna nach Schottland zurück. Und mitten in den Highlands, auf einem verwunschenen alten Friedhof, schlägt für sie die Stunde der Wahrheit.

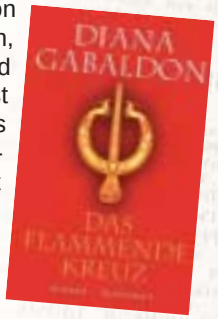
Diana Gabaldon
Die geliehene Zeit
Blanvalet Verlag
€ 25,00
ISBN: 3-7645-0702-0



Nach einer langen, abenteuerlichen Reise landen Claire Randall und James Fraser in den amerikanischen Kolonien des achtzehnten Jahrhunderts. Doch der Atem der Vergangenheit reicht weit. Denn auch ihre Tochter Brianna ist dem Ruf der Trommel gefolgt - nicht nur auf der Suche nach der Vergangenheit und nach dem Vater, den sie nie gesehen hat, sondern auch aus Angst vor einer Zukunft, die nur sie allein kennt ... Bereits mit den ersten drei Bänden ihrer großen Highland-Saga begeisterte Diana Gabaldon Leser und Kritiker gleichermaßen.

Diana Gabaldon
Der Ruf der Trommel
Blanvalet Verlag
€ 24,95
ISBN: 3-7645-0046-8

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



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

Neues aus Kur- und Heilbädern

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Neues aus Kur- und Heilbädern

Wellness

Fitness/Health

Gesundheit

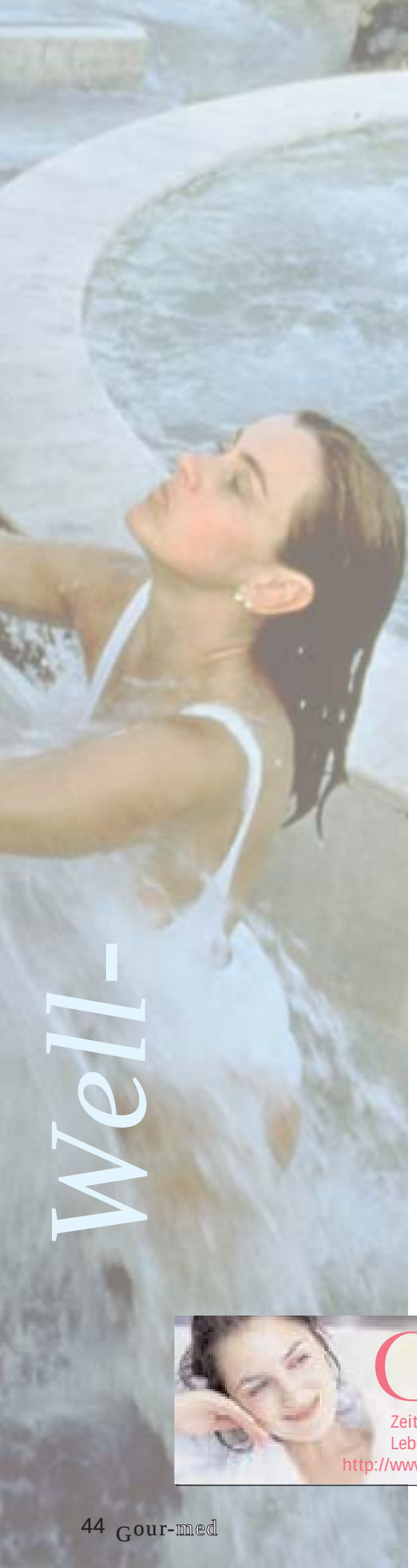
Neues Konzept für Gesundheitswesen

Chancen für alle Seiten: Bonussystem für ambulante Kuren

Mit einem neuen Konzept für einen Teilbereich des Gesundheitswesens weisen Kurpolitiker der Sächsischen Staatsbädergesellschaft einen Ausweg aus der allgemeinen Blockadehaltung von Kassen, Patienten und Gesundheitspolitikern: „Wir spüren, dass unter dem ausschliesslichen Spardruck offenbar auf allen Schultern vor allem Resignation liegt“, sagt Dr. Christian Kirchner, Geschäftsführer der Sächsischen Staatsbädergesellschaft mbH, „das ist bei den Heilbädern und Kurorten nicht anders. Die angespannte finanzielle Situation der GKV hat in den vergangenen Jahren zu einer restriktiven Genehmigungspraxis von Ambulanten Kuren geführt. Gleichzeitig ist eine starke Zurückhaltung bei der Antragstellung seitens potentieller Gäste vor dem Hintergrund einer angespannten Beschäftigungssituation mit etwa 4,5 Millionen Arbeitslosen zu sehen.“

Die Gesamtlage sei alles andere als motivierend, es habe daher in seinem Haus vielfältige Überlegungen gegeben, wie man mit einer neuen Idee möglichst allen beteiligten Seiten neue Chancen ermöglichen und wieder Anreize schaffen könne, sich zu engagieren. Das nun entwickelte Konzept eines Bonussystems habe bereits bei ersten Gesprächen mit Gesundheitspolitikern verschiedener Fraktionen große Unterstützung gefunden, nicht zuletzt auch in Fachkreisen jüngst auf der ITB in Berlin. „Mit unserem Bonussystem wollen wir erreichen, dass ein Gast, der als Präventionsmaßnahme eine von ihm privat finanzierte Ambulante Kur in einem staatlich anerkannten Heilbad oder Kurort absolviert hat und dies offiziell nachweist, in den darauf folgenden 12 Monaten als Bonus eine deutliche Reduzierung seines Beitrages zur GKV erfährt“, so Dr. Kirchner. „Diese Reduzierung kann zwischen 1% und 3 % liegen und durch einen festzulegenden Maximalbeitrag nach oben begrenzt werden.“ Das Verfahren könne und müsse einfach und unbürokratisch sein. Die Vorteile lägen auf der Hand:

- Auch jüngeren Berufstätigen wird nun wieder ein Anreiz geboten, Präventionsmaßnahmen in ihrem Urlaub in Anspruch zu nehmen. Ihr Benefit ist die deutliche Beitragsreduzierung bei der GKV. Darüber hinaus verbessern sie deutlich ihren Gesundheitszustand und werden produktiver und motivierter für das Alltagsleben/Berufsleben.
- Die Arbeitgeber haben für 12 Monate geringere Arbeitgeberanteile zur GKV zu entrichten. Sie haben gesündere und motiviertere und damit produktivere Mitarbeiter, da sich diese nicht erst nach dem Urlaub vom Urlaub erholen müssen.
- Die GKV unterstützen Präventionsmaßnahmen ihrer Mitglieder und erreichen eine Verringerung der Spanne zu den niedrigeren Beitragssätzen der PKV bei gleichzeitig stärkerer Leistung für ihre Mitglieder. Das Abwicklungsverfahren gegenüber bisheriger Praxis zur Abrechnung und Abwicklung Ambulanter Kuren wird vereinfacht.
- Die staatlich anerkannten Heilbäder und Kurorte werden wieder in die Lage versetzt, auskömmliche Preise für ihre erbrachten Leistungen zu



Neues aus Kur- und Wellness Heilbädern Fitness/Health Gesundheit

erzielen, da die Kuren von den Gästen privat finanziert werden. Die bisherigen enormen Rabattsätze gegenüber den GKVen entfallen.

Die Expertenrunde sehe das Bonussystem, verbunden mit Prävention durch Ambulante Kuren, als eine auch volkswirtschaftlich nutzbringende Möglichkeit, um wieder Anreize zu schaffen: Es lohnt sich wieder, etwas für sich selbst zu tun. Dr. Kirchner: „Leistung lohne sich nicht ist ein oft genanntes Empfinden derzeit, das sicher mit dazu beiträgt, dass die Resignation in einem einst auf Leistung gebauten Land so massiv um sich greift. Wir wollen mit einem Bonussystem für Ambulante Kuren, das Engagement belohnt, in einem kleinen Segment eine Motivations-Wende anschieben, die zu Chancen für alle beteiligten Seiten führen kann und hoffen, dass auch andernorts neue Gedanken mithelfen, neue Strukturen zu schaffen, in denen es sich wieder lohnt, etwas zu tun.“

Für Rückfragen:
Dr. Christian Kirchner, Tel.: 037437/71 201

Pressekontakt: basic.med, Birgit Dohlus, Tel.: 030 / 3082 4682, info@basic-med.de

Kuren wie die alten Römer

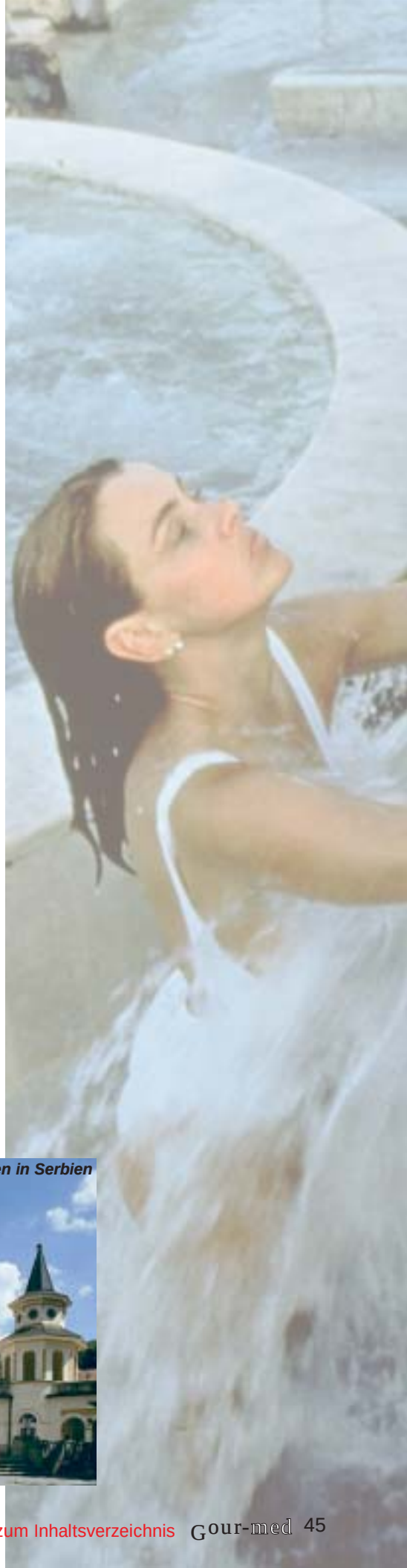
Zur Zeit des römischen Kaisers Augustus war Serbien Teil des römischen Reiches. Ruinen und Überreste der römischen Bäder sind in vielen von den 40 heutigen Kurorten und Klima-Erholungsgebieten zu besichtigen.

Die jahrtausende alte Badekur hat trotz der Fortschritte der modernen Medizin nichts an Bedeutung eingebüßt. Hinzu kommt, dass Serbien, eines der seltenen Länder nicht nur in Europa, sondern in der Welt ist, in dem alle Heilkräfte der Natur vereint sind: Mineralhaltiges Wasser, Schlamm, Gase und ein gesundes Klima. Vor allem die Mineral- und Thermalquellen machen Serbien zu einer Gesundheitsoase Europas. Ihre Heilkraft bei Erkrankungen des Bewegungsapparates, Herzbeschwerden und Kreislauferkrankungen, Frauenleiden, Stoffwechsel- bis hin zu Verdauungsstörungen ist unumstritten.

In den Heilbädern Serbiens gibt es 20 Rehabilitationszentren mit modernsten Therapieeinrichtungen. Ausgezeichnet ausgebildete Fachärzte verschiedener Disziplinen kombinieren die "klassische" medizinische Behandlung mit

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Neues aus Kur- und Wellness Heilbädern Fitness/Health Gesundheit



der Heilkraft der Natur. Zur typischen Therapie gehört das Baden, Duschen, Inhalieren sowie Trinken der Mineralwässer.

Das älteste Heilbad ist VRNJACKA BANJA. Seit mehr als 130 Jahren wird hier gekurt. VRNJACKA BANJA verfügt über warme (36 Grad C) und kalte (14 Grad und 17 Grad C) Quellen. Die kühlen Mineralquellen haben gewöhnlich eine reinigende Wirkung, während die wärmeren Quellen beruhigend wirken. VRNJACKA BANJA ist bei Leberbeschwerden, Diabetes, Magen- und Darmbeschwerden zu empfehlen. SOKOBANJA mit seinen Heißwasserquellen (28 Grad bis 45 Grad C) und natürlich vorkommendem Radon hilft bei Bronchialasthma, chronischer Hepatitis und rheumatischen Beschwerden.

Nach NISKA BANJA zu fahren, empfiehlt sich bei Herzbeschwerden und neurologischen Krankheiten sowie bei Frauenleiden. Die heißen Quellen von KANJIZA haben eine Wassertemperatur von 51 Grad bis 72 Grad C. Sie bieten die ideale Voraussetzung zur Heilung von Verletzungen des Bewegungsapparates, des peripheren Nervensystems sowie zur Rehabilitation nach Wirbelsäulenoperationen. In BUKOVICKA BANJA beträgt die Wassertemperatur 12 Grad bis 28 Grad C. Daher sind die Quellen bei Magen- und Darmerkrankungen, Harnwegsentzündungen, Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse und rheumatischen Beschwerden hilfreich. PROLOM BANJAs Wassertemperaturen liegen bei 26 Grad C bis 31,5 Grad C. Ein vorzüglicher Badeort zur Behandlung von Nieren- und Harnwegserkrankungen sowie Verdauungsbeschwerden und Hautkrankheiten. MATARUSKA BANJA hat schwefelhaltige Heißwasserquellen (38 Grad C - 51 Grad C), die hervorragend zur Heilung von Sterilität, hormonalen Störungen und rheumatischen Beschwerden geeignet sind.

Heute bieten diese Bäder nicht nur Kuren an, sondern auch Aktivurlaub, Erholung sowie ein ausgiebiges Unterhaltungsprogramm.

Weitere Informationen zu den serbischen Bädern erhalten Sie bei :

TOS
unter der Rufnummer
00381/11/3612385

Touristische Organisation Serbiens,
Dobrinjska 11,
11000 Belgrad,
Tel. +381/11/3612385,
Fax +381/11/686804,
E-Mail: ntos@eunet.yu

Kuren in Serbien

Folsäure als kardioprotektives Vitamin?

Prof. Dr. Ursel Wahrburg

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

Das Vitamin Folsäure ist als Coenzym in Form verschiedener Tetrahydrofolsäure-Verbindungen bei zahlreichen Stoffwechselwegen als Akzeptor und Überträger von C1-Einheiten (u.a. Methyl- und Formylgruppen) wirksam, u.a. bei der Purin- und Pyrimidinsynthese (DNA- und RNA-Synthese). Durch diese Beteiligung an Prozessen der Zellneubildung manifestiert sich ein Folatmangel daher primär an Zellsystemen mit hoher Zellteilungsrate wie z.B. der Hämatopoese. Als klassische Folsäure-Mangelkrankheit ist die hyperchrome makrozytäre Anämie bekannt. Außerdem ist ein Folsäuremangel während der Schwangerschaft mit einem erhöhten Risiko fötaler Missbildungen, insbesondere von Neuralrohrdefekten assoziiert.

Nach neuesten Erkenntnissen scheint Folsäure darüber hinaus eine Rolle bei der Prävention kardiovaskulärer Erkrankungen zu spielen, wenngleich die zugrundeliegenden Pathomechanismen im einzelnen bislang nicht vollständig geklärt sind. Vermutlich wirkt Folsäure koronarprotektiv, indem sie den Gehalt an Homocystein senkt. Offenbar sind schon moderat erhöhte Homocysteinplasmakonzentrationen (> 12 µmol/L) mit einem erhöhten Arterioskleroserisiko verbunden, wie prospektive Studien übereinstimmend zeigen. Die schwefelhaltige Aminosäure Homocystein entsteht im Organismus als kurzlebiges Stoffwechselzwischenprodukt aus Methionin und wird normalerweise rasch wieder zu diesem remethyliert oder zu Cystein abgebaut. Für diese Stoffwechselvorgänge werden die Vitamine Folsäure, Pyridoxin (Vitamin B6) und Cobalamin (Vitamin B12) benötigt. Eine unzureichende Zufuhr dieser Vitamine, allen voran Folsäure, führt zum Ansteigen der Plasmahomocysteinwerte. Nach experimentellen Daten fördern erhöhte Homocysteinwerte die Proliferation glatter Muskelzellen, stören die endothelabhängige Vasodilatation und erhöhen die Thrombogenität in den Blutgefäßen. Außerdem wirkt Homocystein prooxidativ.

Bei Homocysteinwerten über 12 µmol/L wird zunächst empfohlen, die Folsäurezufuhr durch einen gesteigerten Verzehr folsäurereicher Lebensmittel, vor allem grüne Blattgemüse, Hülsenfrüchte, Getreidevollkornprodukte, zu erhöhen. Gelingt auf diese Weise keine deutliche Senkung der Werte, sollte eine Folsäure-Supplementierung mit 400-1000 µg /Tag erfolgen, gegebenenfalls ergänzt durch die zusätzliche Gabe von Vitamin B6 und Vitamin B12. Nach einer Metaanalyse kann die Homocysteinkonzentration auf diese Weise um 25-35% gesenkt

werden, was mit einer signifikanten Verminderung des KHK-Risikos einherging.

Der kardioprotektive Effekt der Folsäure scheint jedoch nicht allein durch ihre homocysteinsenkende Wirkung vermittelt zu sein. So werden direkte antioxidative Effekte und ein Einfluss auf die endotheliale Stickoxid-Synthese diskutiert. Diese spekulierten Wirkungen müssen jedoch durch weitere Untersuchungen bestätigt werden.

Neben den günstigen Wirkungen in der Primärprävention deuten die Ergebnisse einer aktuellen Studie von Wald und Mitarbeitern darauf hin, dass Folsäure bei KHK-Patienten die Restenoserate vermindert und somit auch in der Sekundärprävention effizient ist. 200 Patienten mit nachgewiesener KHK erhielten nach erfolgreicher PTCA für sechs Monate eine tägliche Supplementierung aus 1 mg Folsäure, 10 mg Pyridoxin und 400 µg Cobalamin bzw. ein Placebo. Die Vitamingabe senkte die Homocysteinkonzentration signifikant von 11 auf 7 µmol/L. Gleichzeitig war in der Vitamingruppe sowohl die Restenoserate (19,6 vs. 37,6%) als auch die Notwendigkeit für revaskularisierende Maßnahmen (10,8 vs. 22,3%) nur halb so hoch wie in der Placebogruppe. Die Befunde sprechen dafür, diese kostengünstige und nahezu nebenwirkungsfreie Behandlung als adjuvante Maßnahme bei Patienten nach koronarer Angioplastie zu erwägen. Bevor allerdings endgültige Aussagen über den klinischen Nutzen einer gesteigerten Folsäurezufuhr – sei es durch diätetische Maßnahmen oder Supplementierung – bei KHK-Patienten möglich sind, ist eine Überprüfung und Bestätigung an größeren Patientengruppen unerläßlich.

Literatur:

Bautista LE, Arenas IA, Penuela A, Martinez LX (2002). Total plasma homocysteine level and risk of cardiovascular disease: a meta-analysis of prospective cohort studies. J Clin Epidemiol 55:882-887.

Homocysteine Lowering Trialists' Collaboration (1998). Lowering blood homocysteine with folic acid based supplements: meta-analysis of randomised trials. BMJ 316:894-8.

Verhaar MC, Stroes E, Rabelink TJ (2002). Folates and cardiovascular disease. Arterioscler Throm Vasc Biol 22:6-13.

Wald DS, Law, M, Morris JK (2002). Homocysteine and cardiovascular disease: evidence on causality from a meta-analysis. BMJ 325:1202-9.

Weitere Informationen:

Prof. Dr. Ursel Wahrburg
Fachhochschule Münster
Fachbereich Oecotrophologie

FH-Muenster.de

Mit Calcium gegen Übergewicht

Eine hohe Calciumzufuhr beugt Übergewicht vor und hilft Adipösen beim Abnehmen. Dabei spielen Milchprodukte die herausragende Rolle. Zu dieser Schlussfolgerung kommt eine Übersichtsarbeit der neuesten Forschungen. *

Viele Milchprodukte sind relativ fettreich. Folglich gelten Sie seit langem als potenzielle „Dickmacher“. Doch Belege für diese plausibel anmutende These sind bislang nie gefunden worden. Andererseits haben verschiedene Langzeitbeobachtungsstudien der letzten Jahre Hinweise geliefert, dass zwischen der Calciumzufuhr und dem Körpergewicht offenbar ein Zusammenhang besteht: Je besser die Versorgung, desto weniger Körperfett und desto mehr fettfreie Körpermasse, d.h. vor allem Muskeln und Bindegewebe.

Eine Forschergruppe um Prof. Robert Heaney von der Creighton Universität in Omaha (Nebraska, USA) hat nun eine Analyse der bisher vorliegenden epidemiologischen und klinischen Studien zum Einfluss der Calciumzufuhr auf den Körperfettgehalt vorgelegt.

Ergebnis: Aus den Langzeit-Beobachtungsstudien (Kohorten-Studien) ergibt sich im Mittel ein um 0,3 Einheiten gesenkter Body Mass Index (BMI) pro 100 mg Mehrzufuhr an Calcium pro Tag. Dies würde übertragen bedeuten, dass pro Portion Milch und Milchprodukte (d.h. ca. 300 mg Calcium) am Tag eine Senkung des BMI um rund einen Punkt erwartet werden kann. Weiterhin lässt sich mit den vorliegenden Studien abschätzen, dass Unterschiede im BMI zwischen vergleichbaren Menschen bis zu 10 % allein über die Calciumzufuhr erklärt werden können.

Diese Beobachtungen aus der Epidemiologie werden zudem durch placebokontrollierte klinische Studien bestätigt: Im Wachstumsalter verhindert eine hohe Calciumzufuhr eine übermäßige Fetteinlagerung und fördert andererseits die Bildung von fettfreier Körpermasse. Bei Erwachsenen hemmte eine hohe Calciumgabe die Entwicklung von Übergewicht. Und bei Übergewichtigen steigerte eine calciumreiche Diät die Gewichtsabnahme. Dabei wurde vor allem verstärkt Körperfett abgebaut und die fettfreie Muskelmasse geschont.

Kommentar: Die steigende Verbreitung von Übergewicht ist ein herausragendes gesundheitliches Problem. Neben der genetischen Anlage beeinflussen eine Reihe von Umweltfaktoren die Entstehung von Übergewicht. Davon sind viele über Willen und Bewusstsein nicht zu beeinflussen. Eine Erhöhung der Calciumzufuhr kann man dagegen sehr einfach durch eine Steigerung des Verzehrs von Milch und Milchprodukten erreichen. Da diese Nahrungsmittel auch hinsichtlich anderer gesundheitlicher Aspekte von großem Nutzen sind, sollte man die Bedeutung von Milch und Milchprodukten in Prävention und Therapie des Übergewichts verstärkt beachten.

* Heaney R, et al. Calcium and Weight: Clinical Trials. J Am Coll Nutr. 2002;21:152S-155S.

Weitere Informationen:

CMA
Postfach 20 03 20
53133 Bonn
http://www.cma.de

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Milch und Milchprodukte senken das Herzinfarkt-Risiko

Wer regelmäßig Milch, Joghurt und Käse konsumiert, erleidet seltener einen Herzinfarkt – unabhängig davon, ob man die vollfette oder die fettarme Variante bevorzugt. Dies ist das Ergebnis einer neuen Studie aus der Universität von Mailand (Italien). *

Milch und viele Milchprodukte sind relativ fettreich und enthalten zudem relativ hohe Mengen an cholesterinsteigernden gesättigten Fettsäuren und Nahrungscholesterin. Folglich wird seit Jahrzehnten immer wieder vor einem allzu reichlichen Verzehr von Milch und Milchprodukten – insbesondere bei vollfetten Varianten – gewarnt. Hingegen hat es sich eingebürgert, vor allem die fettarmen Produkte zu empfehlen.

Eine Fall-Kontroll-Studie hat kürzlich den Zusammenhang zwischen dem Risiko für Koronare Herzkrankheit (KHK) und dem Verzehr von fettarmer und fettreicher Milch und verschiedenen Milchprodukten überprüft. Dazu hatte man an 507 Herzinfarktpatienten (378 Männer und 129 Frauen im Altersbereich von 25-79 Jahren) eine ausführliche Ernährungsanamnese durchgeführt und die Daten mit 478 nicht an KHK erkrankten Kontrollpersonen aus der gleichen geographischen Region verglichen. Dabei wurden mit multivariaten statistischen Verfahren Unterschiede hinsichtlich Alter, Geschlecht, BMI, Rauchen, Ausbildung, körperlicher Aktivität, Familienanamnese, Nährstoffzufuhr und diverser Risikofaktoren etc. standardisiert.

Ergebnisse: Bei hohem Milchkonsum (> 7 Portionen/Woche) war das KHK-Risiko um 22 % niedriger als bei gänzlichem Milchverzicht. Dieser Zusammenhang war bei Präferenz von fettreicher wie von fettarmer Milch ersichtlich. Vergleichbares beobachtete man auch bei hohem Käsekonsum. Allerdings waren diese Assoziationen allesamt nicht statistisch signifikant ausgefallen. Nur für hohen Joghurt-Konsum ließ sich die Assoziation statistisch sichern: Wer pro Woche mehr als 7 mal Joghurt verzehrte, hatte im Vergleich zu Personen, die auf Joghurt verzichteten, ein um 45 % signifikant gesenktes KHK-Risiko!

Kommentar: In der Ernährungsberatung werden üblicherweise gesundheitsbezogene Aussagen hinsichtlich der Bedeutung von Milch und Milchprodukten auf Grund von Surrogat-Parametern für die Gesundheit getroffen. So wird der relativ hohe Gehalt an cholesterinsteigernden, gesättigten Fettsäuren im Milchfett üblicherweise als ein das Herzinfarkt-Risiko erhöhender Faktor interpretiert. Andererseits sind in den letzten Jahren acht Langzeitbeobachtungsstudien veröffentlicht worden, die allesamt entweder ein gesenktes oder aber zumindest kein erhöhtes KHK-Risiko zum Ergebnis hatten. Die neue und besonders genau ausgewertete Fall-Kontrollstudie der renommierten Arbeitsgruppe um Prof. La Vecchia in Mailand bestätigt dies von neuem.

Dies weist eindrücklich darauf hin, dass Ernährungsempfehlungen nicht auf Grund von Surrogat-Parametern abgegeben werden dürfen: Ein regelmäßiger Verzehr von Produkten mit hohem Gehalt von gesättigten, potenziell cholesterinsteigernden Fettsäuren und eine tatsächlich erhöhte Herzinfarktinzidenz sind zweierlei Aspekte. Die Auswirkungen des Konsums müssen an gesundheitlich relevanten Endpunkten überprüft werden, nicht an Surrogat-Parametern. Wenn aber eine nach der anderen Studie darauf hinweist, dass der postulierte Zusammenhang mit KHK nicht nur nicht zu erkennen ist, sondern sogar eher das Gegenteil beobachtet wird, sollten die Ernährungsempfehlungen diese Erkenntnisse entsprechend berücksichtigen.

* Tavani A, Gallus S, Negri E, La Vecchia C. Milk, dairy products, and coronary heart disease. J Epidemiol Community Health 2002;56:471-2.

Weitere Informationen:

CMA
Postfach 20 03 20
53133 Bonn
http://www.cma.de

www.gour-med.de

Milchprodukte fördern Knochengesundheit bei Teenagern

Wenn Teenager ihren Konsum an Milchprodukten steigern, erhöht sich ihre Knochenmineraldichte. Damit festigen sie einerseits ihre Knochen, schützen sich vor Knochenbrüchen bei Spiel und Sport und beugen der Osteoporose im Alter vor. Dies ist das Ergebnis einer neuen Studie aus der Klinik von Christchurch (Neuseeland), die im „European Journal of Nutrition“ veröffentlicht wurde.*

Um den Einfluss eines gesteigerten Konsums von Milch und Milchprodukten auf Knochengesundheit, Körpergewicht und Blutfette zu untersuchen, hatte man 91 Mädchen im Alter von 15 bis 16 Jahren aus der städtischen Highschool für eine Langzeitstudie gewonnen. Sie wurden nach Zufallskriterien einer Versuchs- und einer Kontrollgruppe zugeteilt. Während letztere unbeeinflusst blieb, mussten die Mädchen in der Versuchsgruppe zwei Jahre lang ihren Konsum an Milch und Milchprodukten so weit steigern, dass die Calciumzufuhr mindestens 1000 Milligramm (mg) pro Tag erreichte. Diese Lebensmittel wurden ihnen kostenfrei zur Verfügung gestellt. Zur Auswahl standen neben Milch auch verschiedene Milchmischgetränke, Joghurt, Käse und gesüßte Nachspeisen auf Milchbasis. Während der Studie wurde mehrmals die tatsächliche Nahrungszufuhr protokolliert und die für diese Studie relevanten medizinischen Werte erhoben. Ein Jahr nach Beendigung der Studie wurde eine weitere Nachuntersuchung aller überprüften Parameter durchgeführt.

Ergebnisse: Vor Studienbeginn lag die mittlere Calciumzufuhr der Versuchsgruppe bei 744 mg/Tag. Während der zweijährigen Supplementierungsphase wurde sie im Schnitt auf 1155 mg/Tag gesteigert. Gleichzeitig erhöhte sich auch die Eiweiß- und Phosphorzufuhr im Vergleich zur Kontrollgruppe signifikant. Keinen Unterschied fand man aber hinsichtlich der Energie- und Fettzufuhr zwischen den Gruppen. Die Mädchen der Versuchsgruppe hatten das gesteigerte Nahrungsvolumen und das Mehr an Nahrungsenergie durch einen Minderkonsum von Backwaren kompensiert.

Am Ende des zweiten Jahres hatte sich der Mineralgehalt der Knochen in der Milchproduktgruppe insgesamt erhöht, im Bereich des Oberschenkelhalses signifikant. Damit einhergehend erhöhte sich im Trend die Knochenmineraldichte im Vergleich zur Kontrollgruppe. Im Bereich des Oberschenkels betrug die Steigerung 5 Prozent, im Bereich der Lendenwirbelsäule 1,5 Prozent - beides statistisch signifikant. Andererseits fand sich aber kein Unterschied zwischen den Gruppen hinsichtlich der Blutfettparameter, des Körpergewichts und der Körperfett- und Muskelmasse.

Ein Jahr nach dem Ende der Supplementierung war der Konsum von Milchprodukten und damit die Calcium-, Phosphor- und Eiweißzufuhr wieder auf das Ausgangsniveau zurückgefallen. Damit parallel nahm auch die Knochenmineraldichte im Trend wieder ab. Der rückläufige Konsum von Milch und Milchprodukten wurde durch ein Mehrkonsum an Backwaren kompensiert, so dass auch am Ende des dritten Jahres keine Unterschiede hinsichtlich der Energiezufuhr und des Körpergewichts zwischen den Gruppen auftrat. Ebenso blieben die Blutfettwerte unbeeinflusst.

Kommentar: Diese randomisiert-kontrollierte Studie belegt, dass bei jungen Frauen ein höherer Konsum von Milch und Milchprodukten, als es zur Zeit üblich ist, die Knochengesundheit fördert, ohne gleichzeitig das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen zu erhöhen. Die krankhafte, vorzeitige Entmineralisierung der Knochen, die Osteoporose, eine weit verbreitete Störung bei Menschen im mittleren und höheren Alter, ist für eine gesteigerte Bruchanfälligkeit der Knochen verantwortlich. Umgekehrt ermöglicht eine hohe Mineraldichte eine hohe Knochenfestigkeit. Deshalb gelten Maßnahmen, die zu einer Zunahme der Knochenmineraldichte führen, als Osteoporose-Schutz.

Im Laufe des Heranwachsens nimmt die Knochenmasse um etwa 7 bis 8 Prozent im Jahr zu. Im Alter von 20 bis 30 Jahren erreicht man im allgemeinen die höchste Knochenmineraldichte. Je höher Mineralgehalt und Mineraldichte der Knochen in diesem Lebensabschnitt sind, desto besser kann man sich vor den Folgen des natürlichen und insbesondere des krankhaft gesteigerten Knochenabbaus wappnen.

Seit langem ist bekannt, dass mit einer gesteigerten Calciumaufnahme die Knochenmineraldichte zunimmt. Milch und Milchprodukte sind nicht nur reich an gut resorbierbarem Calcium sondern liefern auch noch weitere Faktoren für die Knochengesundheit, wie Phosphor, Vitamin D und Eiweiß in relevanter Menge. Aus diesem Grund sollte ihr reichlicher Verzehr gerade im jugendlichen Alter sichergestellt werden. Dennoch wird von verschiedener Seite vor dem vermehrten Konsum von Milch und Milchprodukten gewarnt, da sie als fett- und kalorienreich gelten. Außerdem würden sie als „tierische Fette“ mit ihrem relativ hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren zu einer Erhöhung der Blutfette beitragen. Dadurch - so wird immer wieder behauptet - würde das Risiko für Übergewicht und Herz-Kreislauferkrankungen gesteigert werden.

Diese Studie aus Neuseeland weist aber darauf hin, dass bei freiwilliger Nahrungsauswahl ein Mehrkonsum von Milch und Milchprodukten durch einen Minderkonsum von anderen Nahrungsmitteln kompensiert wird - so dass sich keinesfalls zwangsläufig die Fett- und Energiezufuhr insgesamt erhöht und damit das Risiko für Übergewicht gesteigert wird. Außerdem zeigt sie, dass ein hoher Verzehr von Milch und Milchprodukten ohne negative Folgen auf den Fettstoffwechsel bleibt.

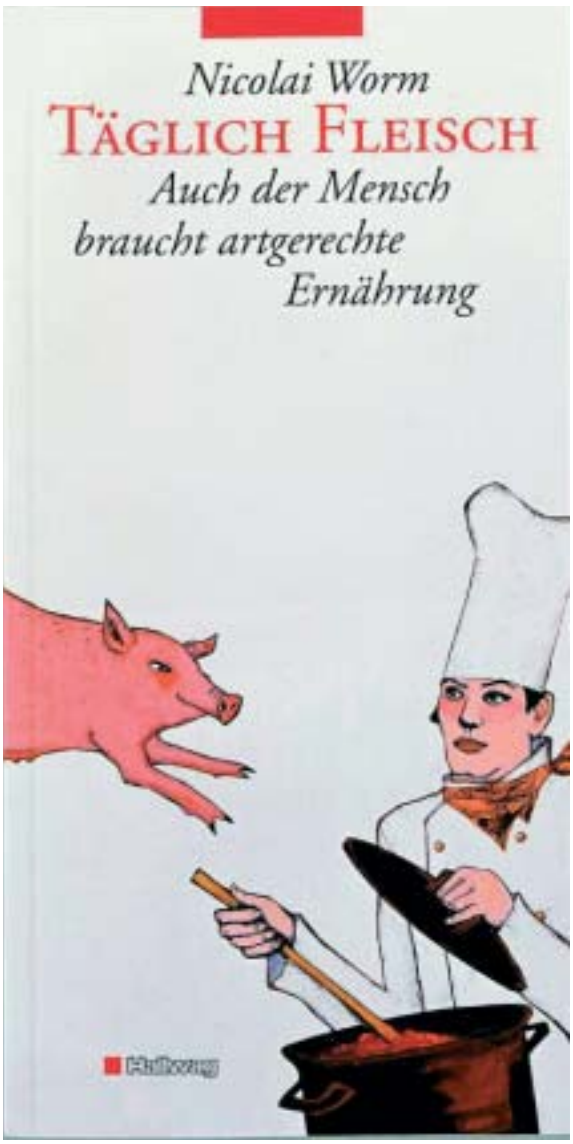
* Quelle: Merrilees MJ, et al. Effects of dairy food supplements on bone mineral density in teenage girls. Eur J Nutr 2000;39:256-62.

CMA
Postfach 20 03 20
53133 Bonn
http://www.cma.de

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Täglich Fleisch?
- Eine Buchbesprechung -

„Täglich Fleisch“ – das ist ein mutiger Titel. Zumal in einer Zeit, in der Gemüse und Obst als Inbegriff des Gesunden gelten. Mit seinem neuen kompakten Büchlein rettet der promovierte Ernährungswissenschaftler Nicolai Worm all jene, die sich dem Diktat der Salatschüssel nicht beugen wollen. Und ein kleines bisschen rettet er auch den Ruf seines Berufsstandes, ist es ihm doch gelungen, in knapper und gut strukturierter Form den neusten Stand der ernährungswissenschaftlichen Erkenntnis in Sachen Fleischkonsum darzulegen – ungeachtet des vegetabilen Zeitgeistes. Wer Nicolai Worm kennt, weiß, dass er die wissenschaftliche Literatur sehr sorgfältig auswertet. Schade nur, dass in dem kleinen Buchformat kein Platz für Quellenangaben war.



Wer etwas mehr als zwei, drei Stunden Zeit erübrigen kann, sollte sich deshalb auf jeden Fall auch den „großen Bruder“ dieses Büchleins besorgen (Syndrom X oder Ein Mammut auf den Teller). Darin finden sich nicht nur zahlreiche Hintergrund-Informationen, sondern vor allem die gesamte zugrunde liegende Literatur.

In „Täglich Fleisch“ liefert Worm kurz gefasst bekannte Fakten und neue Einsichten: Das Spektrum reicht vom Nährwert von Fleisch bis zu seiner Bedeutung für die menschliche Evolution, von den gängigen Vorurteilen über BSE bis hin zum (nicht vorhandenen) Zusammenhang zwischen Fleischgenuss und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Die Leser erfahren, wie eine „artgerechte“ Ernährung für bewegungsfaule Wohlstandsbürger aussehen kann. Soviel sei verraten: Bewegung, glycämischer Index, Fisch, bestimmte Fette, Obst, Gemüse und Wein spielen eine Rolle, wobei die bislang empfohlenen Nährwert-Relationen gnadenlos durchfallen.

Zwei Punkte sind meines Erachtens kritikwürdig: Bei der Beschreibung der Nachteile vegetarischer Kostformen ist nicht immer deutlich, ob es sich nun um die (ovo-)lacto-vegetarische oder die vegane Variante handelt. Nicht ganz nachvollziehbar erscheint auch die pauschale Empfehlung von Vollkornprodukten, wo doch bekannt ist, dass sie vielfach unbekömmlich sind und wo Weizenvollkornbrot einen ebenso hohen glycämischen Index (GI) aufweist wie Weißbrot, während (helle!) Pasta einen niedrigen GI hat.

Man muss also mit Nicolai Worm nicht in allen Details übereinstimmen, aber man sollte dieses Buch gelesen haben: „Täglich Fleisch“ ist ein Muss vor allem für jene, die sich professionell mit dem Thema gesunde Ernährung und Herzkreislauf-Erkrankungen befassen. Interessierte Laien mit etwas Vorwissen in Sachen Ernährung werden ebenfalls ihre Freude daran haben, nicht zuletzt wegen des unterhaltsamen Stils und der unkonventionellen Illustrationen von Stefanie Harjes.

Ulrike Gonder,
Dipl. oec. troph.

Nicolai Worm
Täglich Fleisch
Hallweg-Verlag
€ 12,90
ISBN: 3774254907

www.gour-med.de

Mineralien und Vitamine - ein oft unterschätzter Ernährungswert der Pfälzer Frühkartoffel

Kartoffeln gibt es in unserer Ernährung als Volksnahrungsmittel schon seit Friedrich dem Großen, der den Nährwert der Kartoffel als Volksnahrungsmittel als einer der ersten erkannte und gegen die Skepsis des Volkes durchsetzte, indem zunächst die angebauten Kartoffeln nur für seinen Hof verwendet werden durften, sodass er damit eine gewisse Neugier bei den Leuten erzeugte. In Frankreich wurde die Kartoffel erst sehr viel später, nach 1789, durch Parmentiers Abhandlung über die Aufzucht und den Gebrauch der Kartoffel zu einem akzeptierten Nahrungsmittel.

Später – insbesondere in Zeiten der Lebensmittelknappheit – wurde die Kartoffel zu einem der wichtigsten Nahrungsmittel. In solchen Zeiten war die Kartoffel auch nie ein „Dickmacher“, sondern diente dazu, nicht zu verhungern. In Zeiten des Nahrungsmittelüberangebotes aber veränderte sich auch die Zubereitung der Kartoffel, meist in Kombination mit Fett, so dass die Kartoffel jetzt in einer vom Streben nach Schönheit, Schlanksein und Fitness beherrschten Zeit zum Dickmacher gestempelt wurde. Dabei ist die Kartoffel – ebenso wenig wie das Brot – allein ein Dickmacher. Im Gegenteil! Die Kartoffel ist sehr gesund, eben eine „tolle Knolle“.

Die Kartoffel enthält pro 100 Gramm nur 70 kcal. Zum Vergleich enthalten 100 g Roggenbrot ca. 250 kcal. Ähnlich sieht es mit den Ballaststoffen aus, die sich ja günstig auf die Verdauung auswirken und Darmkrebserkrankungen vorbeugen, sofern sie nicht mit allzu vielen anderen schädlichen Stoffen konsumiert werden. Die Eiweißbestandteile der Kartoffel machen zwar nur 2% des Gesamtgewichtes der Kartoffel aus, es handelt sich dabei aber um biologisch sehr hochwertiges Eiweiß. Dies ist auch daran zu erkennen, dass es in der Diätetik der Medizin die sog. Kartoffel-Ei-Diät gibt, die bei schwer nierenkranken Patienten unverändert auch heute noch zum Einsatz kommt.

In der Versorgung mit Mineralien und Vitaminen kommt der Kartoffel eine ganz besondere Bedeutung zu. So ist sie reich an Kalium (500g würden den Tagesbedarf an Kalium bei uns decken, wobei Kalium ein wichtiges Mineral für die gesamte Muskulatur, einschließlich Herz und Darm ist). Ähnliches gilt für Magnesium, das ebenfalls reichlich in der Kartoffel enthalten ist. Daneben sind auch Calcium, Eisen, Kupfer, Mangan und Fluor in der Kartoffel enthalten, wobei Fluor besonders in der Schale konzentriert ist. Wie bekannt, hat Fluor vorbeugende Wirkung vor Zahnkaries, aber auch vor Osteoporose. Eisen und Kupfer werden benötigt zur Blutbildung, Mangan im Phosphatstoffwechsel, also für die Stabilisierung des Knochens.

Das Hauptvitamin der Kartoffel ist das Vitamin C (17 mg sind in 100 g Kartoffeln enthalten). Zwar gehen ca. 40% des Vitamin C beim Garen verloren, dennoch entspricht der Verzehr von 100 g Kartoffeln hinsichtlich Vitamin C-Zufuhr immer noch dem Verzehr eines frischen Apfels von 150g. Weitere Vitamine sind in unserem Körper wichtig u.a. für die Infektabwehr, die Gesundheit von Haut, Haar und Nägeln.

In der Volksmedizin wirkt sich der Kartoffelverzehr positiv auf Stoffwechsel und die Tätigkeit der Nervenzellen aus. Bei Magenbeschwerden wie Aufstoßen, Blähbauch und Sodbrennen wirkt roh gepresster Kartoffelsaft Wunder, da er die Magensäure bindet. Bereits Kneipp erwähnt deshalb in seinem kleinen Kneipp-Buch unter den „stickstoffarmen Nährmitteln, die aber auch ausreichen, den Menschen gesund und ausdauernd zu machen“ neben Getreidearten, Gemüse und Wurzeln die „Erdäpfel“. Wir selbst haben vor einigen Jahren die „Pfälzer Riesling und Kartoffeldiät“ als alternative, gesunde Ernährungsform entwickelt und in dem gleichlautenden Buch veröffentlicht, dass wir vom besonderen Gesundheitswert der Kartoffel, auch im Zusammenhang mit in Maßen genossenem Wein, überzeugt sind.

Doch nun zu dem eigentlichen Produkt, um das es heute geht, die neu kreierte Kartoffel „PELLISSIMO“.

Alles bisher gesagte gilt für die Kartoffel im Prinzip, man muss dabei jedoch bedenken, dass mit der Lagerung der Kartoffel je nach Art und Lagerung von den wertvollen Nährstoffen viel verloren geht. Den höchsten Nährwert hinsichtlich der Mineralien und Vitamine haben dabei die eben ausgereiften „frisch Geernteten“ – das gilt in besonderer Weise für die „PELLISSIMO“ – besonders dann, wenn sie rasch dem Verzehr zugeführt werden. Durch das Garen kann es je nach Art der Zubereitung und Lagerungsdauer ebenfalls zu erheblichen Verlusten kommen. Kartoffeln, die länger gelagert wurden, sind zur Zubereitung mit Schale nicht so gut geeignet, da sich in der Schale im Verlauf der Lagerung geschmacksbeeinträchtigende Bitterstoffe bilden.

PELLISSIMO-Kartoffeln mit ihrer sehr dünnen Haut eignen sich besonders zur Zubereitung in der Schale. Dadurch werden im Gegensatz zum Garen der geschälten Kartoffel die Nährstoffe wie in einem Paket eingeschlossen und gehen nicht ins Kochwasser verloren. Die Schale kann aufgrund ihrer Zartheit und ihres guten Geschmacks mit verzehrt werden, ohne schädliche Wirkungen befürchten zu müssen. Dabei kommen uns die in der Schale sitzenden Fluoride und Phosphate zusätzlich zugute. Für die Hausfrau oder den Hausmann ein weiterer Vorteil ist, dass die Kartoffel nicht geschält werden muss.

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Außer den inneren Werten, mit denen die Kartoffel uns von innen heraus gesund und fit werden lässt, noch einige Tipps zur Anwendung der Kartoffel im Sinne „Schön mit der Knolle“. Nicht nur, dass die Kartoffel als gesundes „kalorienarmes“ Nahrungsmittel jede Diät unterstützt – sie dient auch der äußeren Schönheit. Die handwarme „PELLISSIMO“ mit einem Eigelb und Weizenöl zu einer Paste verarbeitet und ca. 10 Minuten auf dem Gesicht verteilt sorgt für entspannte und saubere Haut. In Mullsäckchen verpackte, roh geriebene Kartoffeln helfen gegen Krähenfüße und gegen geschwollene Augenlieder.

Fassen wir zusammen: Die „PELLISSIMO“ ist nicht nur ein weiteres Produktangebot auf dem Kartoffelmarkt, sie erfüllt sowohl die Ansprüche an gute Geschmacksqualität und einfache Zubereitung als auch – und das ist in unserer heutigen Zeit auf dem Lebensmittelmarkt von zunehmender Bedeutung – den Anspruch als ein gesundes, wertstoffreiches Nahrungsmittel mit vielseitiger Verwendbarkeit.

Weitere Infromationen:

Pfälzische Früh-, Speise- und Veredelungskartoffeln Erzeugergemeinschaft w.V.
Martin-Luther-Str. 69
67433 Neustadt
Tel.: Tel. 06321-927470
http://www.pellissimo.com

Pfälzische Früh-, Speise- und Veredlungskartoffel-Erzeugergemeinschaft w.V., Martin-Luther-Straße 69, 67433 Neustadt, Tel. 06321-927470, http://www.pellissimo.com

www.gour-med.de

Richtiges Trinken hält fit

„Nein danke, ich habe keinen Durst“, lehnen viele Senioren das angebotene Glas Wasser häufig ab – und tun damit das Grundfalsche. Denn richtiges und ausreichendes Trinken ist – neben einer ausgewogenen Ernährung und körperlicher Bewegung – eine wesentliche Voraussetzung, um die dritte Lebensphase fit und aktiv zu gestalten.

Wasser ist die Grundsubstanz des Lebens. Es ist Bestandteil der Zellen, des Blutes, der Gehirnflüssigkeit und der Verdauungssäfte. Es versorgt den Organismus mit lebensnotwendigen Substanzen, transportiert schädliche Stoffe aus dem Körper und reguliert die Körpertemperatur. Wasser ist unerlässlicher Bestandteil nahezu aller Stoffwechselvorgänge. Jeden Tag verliert der Körper durch Harn, Schweiß und Atemluft rund 2,5 Liter Flüssigkeit. Werden diese Wasserverluste nicht regelmäßig und vollständig ersetzt, leidet die Gesundheit. Der Organismus kann nicht mehr optimal arbeiten. Es kommt zu Leistungsabfall und Befindlichkeitsstörungen.

Noch immer greifen viele Menschen erst dann zum Glas, wenn der Durst sich meldet. Doch dann ist es eigentlich schon zu spät, denn Durst ist ein Warnsignal, das einen akuten Flüssigkeitsmangel anzeigt. Weil das Durstgefühl mit zunehmendem Alter jedoch nachlässt, trinken gerade Senioren oftmals viel zu wenig – mit schwerwiegenden Konsequenzen. Alterserscheinungen wie welke Haut, Antriebsschwäche, und Konzentrationsstörungen können die Folgen sein. Und dabei ließen sich nach Meinung führender Altersforscher Gedächtnis- und Orientierungsprobleme in vielen Fällen durch ausreichendes Trinken vermeiden.

Fit im Alter durch richtiges Trinken

Richtiges Trinken will gelernt sein. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) rät allen Erwachsenen, täglich 1,5 bis 2 Liter zu trinken. Empfehlenswert sind Trink-Rituale und eine Art „Trinkplan“, um sich an regelmäßiges Trinken zu gewöhnen: Stellen Sie schon morgens die Trinkmenge für den Tag bereit. So behalten Sie den Überblick, was Sie tatsächlich getrunken haben. Gewöhnen Sie sich an, gleich nach dem Aufstehen, zu den Mahlzeiten und vor dem Schlafengehen zu trinken. Stellen Sie immer eingeschenktes Mineralwasser in Reichweite, zum Beispiel beim Fernsehen, und schenken Sie nach, sobald das Glas leer ist.

Nicht alle Getränke sind gleichermaßen geeignet, die Flüssigkeitsreserven des Körpers aufzufüllen. Ideale Getränke sind Mineralwasser, Früchtetees und Säfte. Ein besonders wertvoller Aktivposten für Gesundheit und Wohlbefinden ist natürliches Mineralwasser. Denn es versorgt den Körper nicht nur mit der nötigen Flüssigkeit, sondern enthält zudem wertvolle Mineralien und Spurenelemente. Und die sind – neben den Vitaminen – von entscheidender Bedeutung für viele Körperfunktionen. Calcium ist beispielsweise wichtig für gesunde Knochen. Poröse und bruchanfällige Knochen sind häufig auf einen Calciummangel zurückzuführen. Magnesium brauchen wir für Nerven und Muskeln. Eine ausreichende Versorgung mit Magnesium schützt so vor Muskelschwäche und -krämpfen. Auch auf Haut, Herz, Kreislauf und Verdauung hat Mineralwasser eine positive Wirkung. Ein weiterer Pluspunkt: Als reines kalorienfreies Naturprodukt kann man Mineralwasser in beliebigen Mengen trinken – auch als Diabetiker.

Zum Durstlöschen weniger geeignet sind hingegen Kaffee, schwarzer Tee und alkoholische Getränke. Denn sie entziehen dem Körper Flüssigkeit und wirken sich negativ auf die Flüssigkeits- und Mineralstoffbilanz aus. Man sollte sie daher nur in Maßen trinken – und stets in Begleitung von Mineralwasser, wie das in Italien und Österreich schon lange Tradition ist. Die Faustregel lautet: Immer die anderthalbfache Menge Mineralwasser „nachtrinken“, um den Flüssigkeits- und Mineralienhaushalt in der Balance zu halten. Wer diese Hinweise beherzigt, kann eine Menge für sein Wohlbefinden tun – mit einem ganz einfachen, aber hochwirksamen Mittel: dem regelmäßigen Griff zum Mineralwasserglas.

Trinktipps
So trinken Sie richtig

- Ältere Menschen dürfen nicht auf den Durst warten, sondern müssen regelmäßig über den Tag verteilt trinken.
- Kaffee, schwarzer Tee und Alkohol sind „Flüssigkeitsräuber“ – sie entziehen dem Körper Flüssigkeit. Ein Glas Mineralwasser zur Tasse Kaffee gleicht die entwässernde Wirkung des Koffeins aus.
- Trinken muss zur Gewohnheit werden: Ein Glas Mineralwasser zu jeder Mahlzeit; Nachschenken, wenn das Glas leer ist; auch beim Zeitung lesen, Handarbeiten usw. das Trinken nicht vergessen.
- Schon am Morgen zwei Mineralwasserflaschen bereitstellen, die man am Tag trinken soll.
- Am Abend zusammenzählen, wie viel man am Tag getrunken hat – mit einem „Trinkplan“ behält man den Überblick

Weitere Informationen:

IDM c/o Kohl PR & Partner
Jagdweg 5a
53115 Bonn
Tel.: 01805 45 33 33
http://www.mineralwasser.com
IDM@mineralwasser.com

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Magen-Plagen und das Kreuz mit der Verdauung

Zwanzig Jahre ist es nun her, dass die Australier Robin Warren und Barry Marshall Bahnbrechendes veröffentlichten: Sie entdeckten Helicobacter pylori (HP) und fanden heraus, dass das Bakterium Gastritiden und Ulzera verursacht. Diese Erkenntnis gewannen sie nicht zuletzt Dank eines Selbstversuchs von Barry Marshall.

Mit 80 bis 90% ist HP die häufigste Ursache der chronischen Gastritis. In Entwicklungsländern, wo der Keim wahrscheinlich vor allem über kontaminiertes Trinkwasser übertragen wird, beträgt die Prävalenz der Infektion über 80%, in Industrienationen zwischen 20% und 50%, wobei hier verunreinigtes Wasser keine wesentliche Rolle spielt. Die Prävalenz nimmt mit dem Alter zu. Grund dafür sind aber nicht Neuinfektionen, sondern ein Kohorteneffekt, der die schlechtere Hygiene in der Kindheit älterer Patienten widerspiegelt. Auch ein niedriger sozioökonomischer Status begünstigt die Infektion. Nicht ganz klar ist, ob das Bakterium fäkaloral, orooral oder gastrooral weitergegeben wird.

Eigentlich dürfte der Keim im Magen gar nicht überleben, doch er schafft es. Mit Hilfe von Geißeln dringt er rasch durch die Schleimschicht bis zum Epithel vor, wo ein neutraler pH-Wert herrscht, der ihm das Wachstum ermöglicht. HP hat eine hohe Ureaseaktivität, mit der er Harnstoff in Ammoniak und Kohlendioxid spaltet, und so den neutralen pH-Wert begünstigt. Um nicht an seinen basischen Stoffwechselprodukten zugrunde zu gehen, verfügt der Keim über eine ATPase, die Ammoniak gegen Wasserstoffionen austauscht.

Der Wirt hat seine Probleme damit: Die Infektion führt immer zu einer akuten, meist symptomarmen Gastritis. Die Entzündungsreaktionen richten sich gegen Virulenzfaktoren, die der Keim abgibt, etwa Lipopolysaccharide mit Endotoxineigenschaften. Der Übergang in eine chronische Gastritis ist die Regel. HP-Infektionen bergen ein erhöhtes Risiko für Ulzera und gelten heute als bedeutendster ulzerogener Faktor. Auch die Gefahr, an einem Magenkarzinom zu erkranken, erhöht sich; wahrscheinlich, weil aufgrund der gastritisbedingten Subazidität vermehrt Nitrosamine gebildet werden. HP-Infektionen bei einem Ulkus sollte man immer eradizieren.

Die zweithäufigste Ursache für Ulzera ist die Einnahme von nichtsteroidalen Antirheumatika (NSAR). Im Mittelpunkt der Pathogenese steht die Hemmung der Zyklooxygenase, wodurch die Synthese protektiver Prostaglandine vermindert wird. Stattdessen werden Entzündungsmediatoren wie Leukotriene gebildet, durch fokale Minderperfusion der Magenschleimhaut kommt es dann zu Läsionen. Bis etwa Mitte der 1960er Jahre versuchte man, Ulzera durch spezielle Kostformen zu behandeln, doch heute weiß man, dass solche Ulkusdiäten bedeutungslos sind. Stattdessen sollten sich die Patienten vollwertig ernähren und Lebensmittel meiden, die Beschwerden auslösen oder verstärken, wie etwa scharf gewürzte Speisen, Frittiertes oder Kaffee. Auf Zigaretten sollten die Patienten ebenfalls verzichten.

Auch die andere große Klasse der Schmerzmittel, die Opioidanalgetika, beeinflussen die Verdauungsorgane.

Dr. Johannes Weiß

Neben Übelkeit ist die Obstipation ein großes Problem, zumal bei Patienten, die auf eine dauerhafte Therapie angewiesen sind. Die prophylaktische Gabe von Laktulose hilft meist. Doch auch viele ansonsten gesunde Menschen haben mit Verstopfung zu kämpfen, die nur in seltenen Fällen Folge einer organischen Erkrankung ist. Denn wir essen einerseits zu viel Fett, Eiweiß und raffinierte Kohlenhydrate, andererseits zu wenig Ballaststoffe, von denen die Deutsche Gesellschaft für Ernährung 30g pro Tag empfiehlt, bei Obstipation sogar 40g. Zudem bewegen sich die meisten von uns zu wenig. Schon kleine Dinge können hier wahre Wunder wirken: Mehr Obst, Gemüse, Getreide- und Sauermilchprodukte, ausreichend Flüssigkeit und Bewegung – und die Verdauung springt meist wieder von selbst an. Und noch etwas ist ganz wichtig: Dass man sich für die Mahlzeiten Zeit nimmt. Genussvolles Essen kommt also letztendlich auch der Gesundheit zugute.

Dr. Johannes Weiß

Die Antibiotika-assoziierte Diarrhöe hat Hochsaison

Ein Problem, mit dem viele Allgemeinmediziner in der kalten Jahreszeit konfrontiert werden, ist die Antibiotika-assoziierte Diarrhöe (AAD). Jährlich sind ca. 5,8 Millionen Patienten davon betroffen. Die wenigsten Patienten werden auf den Zusammenhang Antibiotika–Diarrhöe aufmerksam gemacht.

Das Wartezimmer ist bis auf den letzten Platz besetzt und die Geräuschkulisse eindeutig: Die Zeit der Erkältungskrankheiten ist da. Viele Luftwegsinfekte und ihre Folgen können nur mit Antibiotika bekämpft werden, die oft genug neue Probleme schaffen. „Allgemeinmediziner, die zu den Hauptverordnern von Antibiotika gehören, tragen eine besondere Verantwortung bezüglich möglicher unerwünschter Wirkungen“, meint Professor Dr. Klaus Wahle, Facharzt für Allgemeinmedizin, Münster. „Neben allergischen Reaktionen spielen die gastrointestinalen Komplikationen, und hier besonders die Antibiotika-assoziierte Diarrhöe (AAD), eine nicht zu unterschätzende Rolle im möglichen Nebenwirkungsspektrum (1)“, so Wahle weiter. In Deutschland entwickeln etwa 20 Prozent aller normal konstituierten Antibiotika-Patienten eine Diarrhöe, bei multimorbiden Patienten sind es fast 60 Prozent. Besonders gefährdet sind Patienten, die eine Kombination aus mehreren Antibiotika erhalten.

Bei älteren, multimorbiden oder immungeschwächten Menschen empfiehlt sich auch bei erstmaliger Breitspektrumantibiotika-Therapie eine AAD-Prophylaxe, um einer möglicherweise komplikationsreichen pseudomembranösen Kolitis (PMC) entgegenzuwirken. Die größten Erfahrungen in der AAD-Prophylaxe gibt es mit der medizinischen Hefe Saccharomyces boulardii (Perenterol®). Die Hefezellen wirken den Störungen der Darmökologie gleich mehrfach entgegen: Sie synthetisieren bakterizid wirkende Substanzen und bewirken dadurch eine Wachstumshemmung beziehungsweise die Abtötung pathogener Bakterien. Die Erreger werden gebunden und aktiv ausgeschieden. Die Hefezellen fördern wichtige Funktionen der Darmflora wie zum Beispiel die Balance der kurzkettigen Fettsäuren zum Schutz der Darmwand. Schließlich unterstützen sie die körpereigenen Regenerationskräfte der Darmschleimhaut.

Eine doppelblinde, placebokontrollierte Studie mit 180 intensivmedizinisch betreuten Patienten, die für mehr als drei Tage antibiotisch behandelt wurden, bestätigt die Wirksamkeit der medizinischen Hefe. Die Patienten erhielten zusätzlich zum Antibiotikum täglich ein Gramm Saccharomyces boulardii. Die Therapie wurde zwei Wochen über die Antibiose hinaus fortgeführt. Nur 9,5 Prozent der mit Saccharomyces boulardii behandelten Patienten entwickelten eine Antibiotika-assoziierte Diarrhöe, während 22 Prozent der placebokontrollierten Gruppe erkrankten. Bei der schwerwiegendsten Form der AAD, der Chlostridien-assoziierten Diarrhöe, reduzierte Saccharomyces boulardii die Diarrhöe-Inzidenz sogar von 31 Prozent auf 9,4 Prozent.(2)

Die AAD-Prophylaxe ist nicht ausschließlich zur Behandlung von Risiko-Gruppen sinnvoll. Die wenigsten Patienten kennen den Zusammenhang zwischen Antibiotika-Einnahme und Diarrhöe. Ärzte sollten deshalb im Rahmen der Anamnese und der Erläuterung der Therapie auf die Gefahr aufmerksam machen und die Frage nach einer Diarrhöe während einer früheren Antibiotika-Therapie stellen. Bejaht der Patient die Frage, sollte auch ihm begleitend zum Antibiotikum ein Saccharomyces boulardii-Präparat verordnet werden.

Quellen:

(1) Fortbildungsforum Medizin aktuell am 16. November 2002 in Dortmund: „Antibiotika-assoziierte Diarrhöe – Epidemiologie und Prophylaxe“; Prof. Dr. med. Klaus Wahle, Facharzt für Allgemeinmedizin, Münster

(2) Christina M. Surawicz, Gary W. Elmer, Pieter Speelman, Lynne V. McFarland, Janet Chinn und Garald van Belle (1989), Die Prophylaxe Antibiotika-assoziierter Diarrhöen mit Saccharomyces boulardii. Eine prospektive Studie. In: Gastroenterology 1989

Weitere Informationen:

Annedore Klinksiek PR GmbH
Egenolffstraße 29
D-60316 Frankfurt/M.
Ansprechpartnerin:
Carmen Christina Benfer
Tel.: (069) 43 02 31
Fax: (069) 43 87 86

E-Mail: redakti-on@Klinksiek-PR.de

Keine Bagatelle: Diarrhöe jenseits des 60. Lebensjahres

Von den über 82 Millionen Menschen in Deutschland sind 22,4 Prozent über 60 Jahre alt oder älter. Zu den häufigsten gesundheitlichen Beeinträchtigungen jenseits des 60. Lebensjahres gehören Erkrankungen des Gastrointestinaltrakts. Oft handelt es sich um akute oder chronische Diarrhöen, die besonders bei älteren, vorerkrankten Patienten zu lebensbedrohlichen Zuständen führen können. Ärzte sollten deshalb mit ihren älteren Diarrhöe-Patienten über mögliche Komplikationen sprechen.

Mit steigendem Alter erhöht sich das Risiko, an einer Diarrhöe zu erkranken. Aufgrund von anatomischen und funktionellen Veränderungen der Darmschleimhaut, zunehmendem Medikamentenverbrauch, reduzierter Darmmotilität und abnehmender Kraft des Immunsystems kommen akute, infektiöse Diarrhöen bei älteren Menschen wesentlich häufiger vor als bei jungen.

Akute Diarrhöen sind im allgemeinen selbstlimitierend und werden, wenn sie die Lebensqualität nicht allzu sehr beeinträchtigen, von vielen Patienten abwartend in Kauf genommen. Was viele aber nicht wissen: Im Seniorenalter steigt nicht nur das Diarrhöe-Risiko – auch die Folgen einer Diarrhöe sind bedrohlicher als in jungen Jahren. Flüssigkeits- und Elektrolytverlust kombiniert mit dem verminderten Durstgefühl und reduzierte Flüssigkeitsaufnahme im Alter können bereits zum Kreislaufversagen führen.

Therapeutisch steht deshalb die Aufrechterhaltung des Elektrolyt- und Wasserhaushaltes durch orale Rehydratation an erster Stelle. Ärzte sollten ihre Patienten darauf aufmerksam machen, dass Hausrezepte wie die beliebte Cola-Salzstangen-Diät nicht das Mittel der ersten Wahl sind, um eine Dehydratation zu verhindern. Dem durch Elektrolyt- und Flüssigkeitsverlust drohenden Kreislaufversagen wirkt man schnell und zuverlässig mit einer apothekenüblichen Elektrolyt-Glukose-Lösung entgegen. Zusätzlich sollten die Patienten täglich zwei bis drei Liter Tee, Mineralwasser oder Gemüsebrühe zu sich nehmen.

Neben dem Wasser- und Elektrolytausgleich ist es wichtig, die Diarrhöe möglichst schnell unter Kontrolle zu bekommen und den Darm in seiner Regeneration zu unterstützen. Ärzte sollten gerade älteren Patienten ein gut verträgliches Antidiarrhoikum verordnen, das die medizinische Hefe Saccharomyces boulardii (z.B. Perenterol®) enthält.

Saccharomyces boulardii steigert den absorptiven Chloridtransport und inhibiert die toxininduzierte Chloridsekretion. Die intestinale, bei Diarrhöe gesteigerte Wasser- und Elektrolytsekretion wird gehemmt. Darüber hinaus synthetisieren die Hefezellen bakterizid wirkende Substanzen und bewirken dadurch eine Wachstumshemmung bzw. Abtötung pathogener Bakterien. Sie binden pathogene Erreger, wodurch diese aktiv ausgeschieden werden. Schließlich stimuliert Saccharomyces boulardii das darmassoziierte Immunsystem und regt es an, pathogene Keime zu eliminieren.

Problematisch sind hingegen Motilitätshemmer wie Loperamid. Sie bereiten dem Durchfall zwar meist ein schnelles Ende, können den Darm aber zusätzlich belasten, indem sie die Ausscheidung der Erreger verzögern und nicht selten zu Verstopfung führen. Ein weiterer wichtiger Hinweis, den die Patienten mit auf den Weg bekommen sollten, ist die Vermeidung von stopfenden Nahrungsmitteln solange die Diarrhöe andauert. Tipps zur richtigen Ernährung helfen den Patienten, ihre Verdauung schnell wieder in Ordnung zu bringen.

Weitere Informationen:

Annedore Klinksiek PR GmbH, Egenolffstraße 29, D-60316 Frankfurt/M.
Ansprechpartnerin:
Carmen Christina Benfer
Tel.: (069) 43 02 31
Fax: (069) 43 87 86
E-Mail: redakti-on@Klinksiek-PR.de

Wie sehen Fachärzte Ihre Zukunft?

Auf einer Pressekonferenz anfang Juni stellte Dr. med. Jörg-A. Rüggeberg, Präsident der GFB (Gemeinschaft Fachärztlicher Berufsverbände) erste Ergebnisse einer repräsentativen Umfrage unter niedergelassenen Fachärzten vor. Als Kernaussage fasste er zusammen: „Die niedergelassenen Fachärzte in Deutschland sehen sich am Abgrund und befürchten das Aus für ihre Praxen. Dazu ist zu bemerken, dass die Umfrage noch vor der Veröffentlichung des aktuellen Gesetzesentwurfs beantwortet wurde, der die Ängste mittlerweile zu einer realen Bedrohung hat werden lassen. Dennoch sind die Kollegen vor Ort bereit, Veränderungen herbeizuführen, allerdings nicht in der Form, die im Gesundheitsmodernisierungsgesetz (GMG) angedacht wird. Die Fachärzte wollen selber handeln statt behandelt zu werden!“

Der Basisreport kann angefordert werden bei:
Leo Schütze Eurogroup
Erasmusstraße 71
10553 Berlin
Tel.: 030/ 345 046 60

DRG-Katalog: BVMed stellt 17 Anträge zur Weiterentwicklung des Fallpauschalensystems an das InEK

Der Bundesverband Medizintechnologie, BVMed, hat an das Institut für das Entgeltsystem im Krankenhaus, InEK, insgesamt 17 Anträge zur Weiterentwicklung des Fallpauschalensystems gestellt. Der BVMed kommt damit einer Aufforderung des InEK nach. Das Spektrum der eingereichten Vorschläge reicht vom Dermis-Hautersatzverfahren über die Endoprothetik bis hin zur Herzunterstützungstechnologie. Ziel der BVMed-Anträge ist es, im Rahmen der Neukalkulation der DRGs für 2004 eine sachgerechte Bewertung und Berücksichtigung der innovativen Produkte und Verfahren der Medizintechnologie zu ermöglichen, teilte BVMed-Geschäftsführer Joachim M. Schmitt mit.

Das Institut für das Entgeltsystem im Krankenhaus (InEK) hatte Anfang des Jahres die Fachöffentlichkeit zur Beteiligung an der Weiterentwicklung des DRG-Systems aufgerufen. Die Vorschläge sollten mit den Kalkulationsdaten bewertet werden. Der BVMed wurde für die Medizinprodukteindustrie benannt, qualifizierte und gebündelte Vorschläge bis zum 31. März 2003 einzureichen. Dies erfolgte durch den BVMed fristgerecht.

Das deutsche DRG-System hat in seiner Version für 2003 mit dem Fallpauschalenkatalog Version 1.0 weite Teile des australischen Vorbildes unverändert übernommen. Dies liegt zum Teil an der knappen Vorbereitungszeit, aber auch an fehlenden Erfahrungen zu deutschen Besonderheiten. Daher ist eine Weiterentwicklung des DRG-Systems in 2004 und den Folgejahren notwendig und auch vom Gesetzgeber vorgesehen.

Die BVMed-Vorschläge betreffen folgende medizintechnologische Verfahren (Auflistung: jeweils Verfahren & Vorschlag BVMed):

- Hüft-Endoprothesen/Ersatz des Hüftgelenkes
BVMed-Vorschlag: DRG-Splitt: Replantation und Revision, zementfrei und hybrid, zementiert

- Knie-Endoprothesen/Ersatz des Kniegelenkes
BVMed-Vorschlag: DRG-Splitt: Replantation und Revision, zementfrei und hybrid, zementiert

- Wirbelkörper-Fusion/Wirbelkörper-Fusion bei Wirbelsäulendeformität
BVMed-Vorschlag: DRG-Splitt: Äußerst komplexe Wirbelsäulenfusion bei Wirbelsäulenerkrankungen mit äußerst schweren Komplikationen - primär stabil, nicht primär stabil

- Andere Eingriffe an der Wirbelsäule, Kyphoplastie, Vertebroplastie
BVMed-Vorschlag: DRG-Splitt: nach Segmenten und OPS gesteuert

- Linksventrikuläre Assistsysteme bei schwerer Herzinsuffizienz/Andere kardiothorakale oder Gefäßeingriffe mit HLM
BVMed-Vorschlag: Splitt: OPS-Code alternativ Pre-MDC

- ICD-Therapie bei terminaler Herzinsuffizienz/Implantation oder Wechsel eines AICD, komplettes System
BVMed-Vorschlag: Splitt: CRT-System, 1-und 2-Kammer-System

- Herzschrittmacher/Implantation eines Herzschrittmachers (HSM)
BVMed-Vorschlag: Splitt: 3-Kammer, 2-Kammer, 1-Kammer-System (nach OPS-Codes)

- Wechsel eines HSM
BVMed-Vorschlag: Splitt: 3-Kammer, 2-Kammer, 1-Kammer-System (nach OPS-Codes)

- Stenteinlage-Endovaskulär nach Angioplastie (nicht koronar)
BVMed-Vorschlag: Splitt: Stentimplantation OPS-Code

- Stenteinlage-Endovaskulär nach Angioplastie bei Carotisstenose
BVMed-Vorschlag: Splitt: OPS-Code Stenteinlage

- Beschichtete Stents (Medikamente) bei atherosklerotischer Herzkrankheit
BVMed-Vorschlag: Splitt: medikament-freisetzender Stent OPS-Code

- Beschichtete Stents (Medikamente) bei Herzinfarkt, schwerer Angina Pectoris
BVMed-Vorschlag: Splitt: medikament-freisetzender Stent OPS-Code

- Intrakoronare Brachytherapie (Restenoserisiko bei stark verschlussgefährdeter Lokalisation wie Instentrestenose)
BVMed-Vorschlag: Splitt: intrakoronare Brachytherapie

- Kortikale Neurostimulation mit implantierten Neurostimulationssystemen zur Behandlung chronischer Schmerzen
BVMed-Vorschlag: Pre-MDC: Eingriffe ohne Bezug zu einem Organsystem mit erhöhtem/ hohem/höchstem Ressourcenverbrauch

• Intraventrikuläre oder intrathekale Medikamentengabe durch implantierte Medikamentenpumpensysteme bei neuropathischen Schmerzen, chronischen Schmerzen
BVMed-Vorschlag: Pre-MDC: Eingriffe ohne Bezug zu einem Organsystem mit erhöhtem/ hohem/höchstem Ressourcenverbrauch

• Tumorbehandlung, Prostata-Karzinom, Interstitielle Spickung mit Jod-Seeds
BVMed-Vorschlag: Splitt: OPS-Code Alternativ Pre-MDC: Eingriffe ohne Bezug zu einem Organsystem mit erhöhtem/ hohem/höchstem Ressourcenverbrauch

• Dermis-Implantat bei Verbrennungen
BVMed-Vorschlag: Neuer OPS (bereits vom BVMed beantragt)

Anmerkungen:

Splitt: jeweils neue DRGs
OPS: Operationsschlüssel, Prozeduren-Code
Pre-MDC: Sammel- bzw. Auffang-DRGs ohne Bezug zu einem Organsystem
MDC: Einteilung nach Körperregionen(Hauptklassifikationen)
HSM: Herzschrittmachers

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

MedInform-Veranstaltung
„Wachstum im Medizinproduktemarkt“:

Medizintechnologiebranche wird für Kapitalgeber und Beteiligungsgesellschaften immer interessanter

Die Medizintechnologiebranche wird zunehmend interessanter für Kapitalgeber oder Beteiligungsgesellschaften. Die deutsche Medizinprodukteindustrie ist dabei sehr gut positioniert, um an dem global stark wachsenden Medizintechnologiemarkt teilzuhaben. Kapitalstärke ist für die Entwicklung und notwendige Internationalisierung der Unternehmen ein essentieller Erfolgsfaktor, so die Referenten der MedInform*-Veranstaltung „Wachstum im Medizinproduktemarkt“ am 29. April 2003 in München. Die Konferenz informierte über den Markt für Wachstumsfinanzierungen für kleinere und mittlere Unternehmen sowie Neugründungen in der Medizintechnologiebranche.

Telemedizin werde kommen, sei aber derzeit noch in der Forschung. Damit könne man derzeit kein Geld verdienen. Künftig würde die telemedizinische Entwicklung aber in Produkte münden, z. B. Home-Monitoring oder Teleradiologie. Die Basis für telemedizinische Anwendungen fehle noch. Der Schlüssel könne die Einführung der elektronischen Gesundheitskarte bis 2006 sein. Technologiebezogene Bereiche in der Medizintechnologie, die Zukunft haben, sind aus Sicht von Prof. Stettin die Mikrosystemtechnik/Micromachines (minimal-invasive Methoden, z. B. Kapselendoskop oder steuerbare Katheter) sowie die Robotic bzw. Navigations- und Hilfssysteme für chirurgische Instrumente oder in der Pflege. Wichtig sei es, als Neugründung oder kleineres Unternehmen die Aspekte Zulassung, Qualitätsmanagement (QM) und Dokumentation nicht zu vernachlässigen.

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

Atorvastatin (Sortis®) reduziert Herzinfarktrate und KHK-Mortalität – die ASCOT-Studie.

Eine neue Endpunktstudie belegt die überzeugende Wirkung von Atorvastatin (Sortis®) bereits in der Anfangsdosierung von 10 mg/Tag.

Die Ergebnisse der ASCOT-Studie (Anglo-Scandinavian Cardiac Outcome Trial), die vor wenigen Tagen beim Kongress des American College of Cardiology (ACC) in Chicago vorgestellt und im „Lancet“ publiziert wurde,* zeigen, dass eine cholesterinsenkende Therapie mit einer Tagesdosis von nur 10 mg Atorvastatin zu einer hochsignifikanten Reduktion der Rate nicht tödlicher Herzinfarkte und der KHK-Mortalität führt.

In der ASCOT-Studie wurde geprüft, ob bei Patienten mit Hypertonie und geringer Erhöhung von Gesamt- und LDL-Cholesterin durch die Behandlung mit 10 mg Atorvastatin die Rate nicht tödlicher Herzinfarkte und die KHK-Mortalität reduziert werden kann. Neben diesem primären Endpunkt wurden weitere sekundäre Endpunkte in dieser doppelblinden, plazebokontrollierten Endpunktstudie untersucht, unter anderem auch die Inzidenz von tödlichen und nicht tödlichen Schlaganfällen.

In der ASCOT-Studie, in die insgesamt über 19.000 Patienten mit erhöhtem Blutdruck eingeschlossen wurden, wird die Wirkung neuerer Antihypertensiva mit Standardtherapeutika bezüglich der Häufigkeit kardialer Ereignisse über einen Zeitraum von 5 Jahren verglichen.

Zusätzlich zur antihypertensiven Medikation erhielten etwa die Hälfte der Patienten entweder 10 mg Atorvastatin (Sortis®) oder Plazebo. An dieser Untersuchung waren 718 Prüfstellen mit insgesamt 10.305 Patienten in Dänemark, Finnland, Island, Norwegen, Schweden, Irland und dem UK beteiligt.

Wie Professor Peter Sever (London) und Professor Björn Dahlhöf (Göteborg) bei der Vorstellung der Studie beim ACC in Chicago erläuterten, hatte das unabhängige Steering-Komitee der ASCOT-Studie bereits im September des letzten Jahres den Atorvastatin-Teil der Untersuchung nach nur 3,3 Jahren beendet, da eine Plazebobehandlung wegen des offensichtlichen signifikanten Nutzens der Behandlung mit Atorvastatin nicht mehr zu verantworten war. Damit ist ASCOT die erste Endpunktstudie mit einem Statin, die vorzeitig beendet werden konnte.

Hinsichtlich der Ausgangsdaten bestanden zwischen den 5.168 Patienten in der Atorvastatin-Gruppe und den 5.137 Patienten der Plazebo-Gruppe keine statistisch signifikanten Unterschiede.

Die Blutdruckwerte betrugen in beiden Gruppen zu Beginn der Studie 164 / 95 mmHg und wurden im Laufe der Behandlung durch die parallele blutdrucksenkende medikamentöse Therapie auf 138 / 80 mmHg gesenkt.

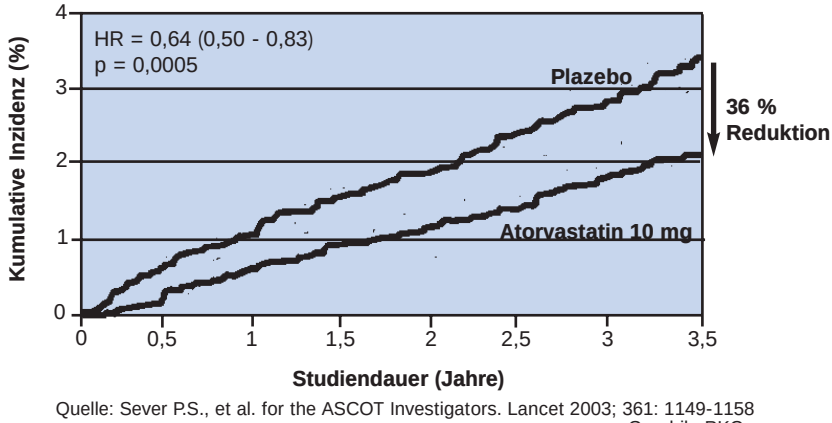
Durch die Behandlung mit 10 mg Atorvastatin/Tag wurde – wie nicht anders zu erwarten – Gesamtcholesterin und LDL-Cholesterin deutlich gesenkt.

Gesamtcholesterin sank von 213 mg/dl auf 163 mg/dl (- 23 %); LDL-Cholesterin von 131 mg/dl auf 90

ASCOT-STUDIE
Anglo-Scandinavian Cardiac Outcomes Trial

PRIMÄRER ENDPUNKT:
Kumulierte Inzidenz des primären Endpunktes (nicht tödlicher Herzinfarkt und tödliche KHK) über 3,3 Jahre.

Atorvastatin 100 Ereignisse; Plazebo 154 Ereignisse



Quelle: Sever P.S., et al. for the ASCOT Investigators. Lancet 2003; 361: 1149-1158
Graphik: RKC

mg/dl (-33 %). HDL-Cholesterin blieb in beiden Gruppen unverändert, die Triglyzeride wurden nur unter Atorvastatin um 22 % reduziert.

Der primäre Endpunkt der ASCOT-Studie, der als kumuliertes Auftreten von nicht tödlichen Herzinfarkten und tödlicher KHK definiert war, konnte durch die Behandlung mit Atorvastatin deutlich reduziert werden.

Während der Beobachtungsdauer von 3,3 Jahren traten unter Atorvastatin 100 Ereignisse auf, während unter Plazebo 154 Ereignisse registriert wurden. Dies entspricht einer statistisch signifikanten relativen Risikoreduktion von 36 %.

Wie Professor Sever erläuterte, war bereits unmittelbar nach Beginn der Therapie ein Unterschied zwischen Atorvastatin und Plazebo erkennbar, der sich im Verlauf der Studie kontinuierlich vergrößerte. Bei Extrapolation der Daten auf die ursprünglich vorgesehene Studiendauer von 5 Jahren wäre eine noch größere Risikoreduktion von etwa 50 % zu erwarten gewesen.

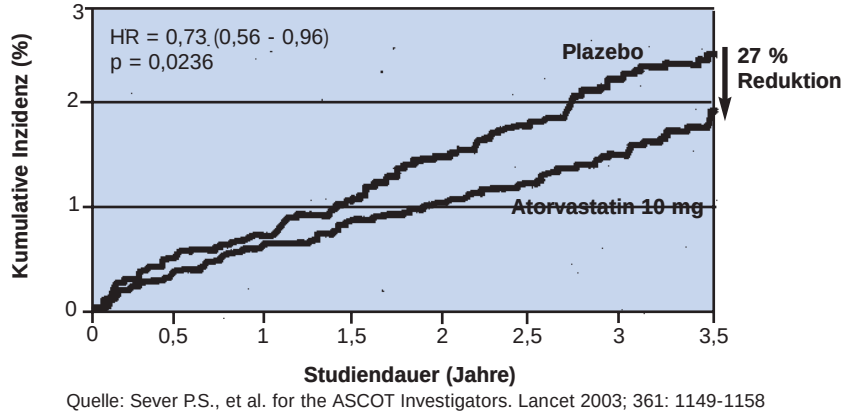
Auch bei der Inzidenz von tödlichen und nicht tödlichen Schlaganfällen, einem der sekundären Endpunkte, konnte durch Atorvastatin die Häufigkeit um 27 % reduziert werden; unter Plazebo traten 121 Schlaganfälle auf, unter Atorvastatin lediglich 89.

Weitere sekundäre Endpunkte, die statistisch signifikant reduziert wurden, waren die Anzahl kardiovaskulärer Ereignisse und Interventionen (-21 %) sowie die Gesamtzahl von Koronarereignissen (-29 %). Die Verträglichkeit von Atorvastatin war – wie erwartet – gut und unterschied sich nicht von Plazebo.

ASCOT-STUDIE
Anglo-Scandinavian Cardiac Outcomes Trial

SCHLAGANFALL:
Kumulierte Inzidenz des sekundären Endpunktes nicht tödlicher und tödlicher Schlaganfall über 3,3 Jahre.

Atorvastatin 89 Ereignisse; Plazebo 121 Ereignisse



Quelle: Sever P.S., et al. for the ASCOT Investigators. Lancet 2003; 361: 1149-1158
Graphik: RKC

ASCOT ist die erste und bisher einzige Endpunktstudie mit einem Statin (Atorvastatin), bei der es nicht nur gelang, die Häufigkeit von Herzinfarkten und tödlicher KHK um mehr als ein Drittel so deutlich zu reduzieren, dass die Studie bereits vorzeitig beendet wurde, sondern bei der auch der signifikante Nutzen der Behandlung bereits mit der niedrigsten zugelassenen Dosierung erreicht werden konnte.

ASCOT unterstreicht damit die bereits in anderen Studien belegte hervorragende Kosten-Nutzen-Relation für Atorvastatin (Sortis®), ein auch unter ökonomischen Gesichtspunkten nicht zu vernachlässigender Aspekt.

* Sever, P. S., et al., for the ASCOT investigators, Lancet 2003; 361: 1149-1158

http://www.ascotstudy.org

Weitere Informationen:

RKCOMMUNICATIONS GMBH
Dr. Erich Rüth / Dr. Romy Koop
Telefon: 06732-91730
Telefax: 06732-917314
E-Mail: info@rkc-online.de

ALLHAT und die Konsequenzen für die Hypertonie-Therapie

In einem von Prof. Karl Heinz Rahn (Münster) moderierten Pressegespräch diskutierten Prof. Hans-Michael Steffen (Köln), Prof. Rainer Kolloch (Bielefeld) Prof. Rainer Düsing (Bonn) und Prof. Klaus Otto Stumpe (Bonn) die therapeutischen Konsequenzen aus der ALLHAT-Studie, der größten Langzeit-Hypertonie-Studie.

Mit der Publikation der Ergebnisse der ALLHAT-Studie (Antihypertensive and Lipid Lowering Treatment to Prevent Heart Attack Trial), einer Studie des „National Heart, Lung and Blood Institute“ in den USA – im Dezember vergangenen Jahres im JAMA – wurden, so Prof. Rahn (Münster) in seiner Einleitung, die Bedeutung einer effektiven Blutdrucksenkung bestätigt sowie eine Reihe von Fragen und Unklarheiten in der Hypertoniebehandlung beantwortet.

So konnten vor allem die Bedenken bezüglich der Sicherheit von Kalziumantagonisten endgültig ausgeräumt werden. Zudem bestätigte ALLHAT die mindestens gleich gute Wirksamkeit des untersuchten Ca-Antagonisten Amlodipin im Vergleich zum Diuretikum.

Die Schlussfolgerung der Autoren, Diuretika kritiklos als Therapie der ersten Wahl einzustufen, stieß allerdings bei den Referenten des Pressegesprächs auf Widerspruch. Insbesondere die unerwünschten und langfristig gefährlichen metabolischen Nebenwirkungen der Diuretika seien in dieser Empfehlung nicht berücksichtigt worden, kritisierten sie.

Wichtige Hypertoniestudien vor ALLHAT

Mit seinem Vortrag über die wichtigen Hypertoniestudien vor ALLHAT machte Prof. Steffen deutlich, weshalb die jetzt in ALLHAT beantworteten Fragen so bedeutsam waren.

Die erste Studie in diesem Kontext war die Veterans Administration Study bei Patienten mit einer schweren Hypertonie, in der plazebokontrolliert gezeigt wurde, dass eine antihypertensive Therapie hinsichtlich der Prävention kardiovaskulärer Endpunkte erfolgreich ist. In der Verumgruppe kam es in einem Zeitraum von 21 Monaten zu keinem Todesfall, während dagegen unter Placebo 4 Probanden verstarben. Bei Studien zu einer milderen Hypertonie waren die Ergebnisse dagegen nicht so eindrucksvoll.

Die Studien vor ALLHAT hatten zwar ergeben, dass sich die Prognose durch eine Blutdrucksenkung auf Werte von unter 140/90 mmHg deutlich verbessert. Dennoch waren die Effekte insbesondere auf die kardiovaskuläre Morbidität und Mortalität nicht befriedigend. In einigen Studien kam es sogar zu einer Übersterblichkeit bei bestimmten Patientengruppen, z.B. bei Diabetikern in der FACET- und ABCD-Studie.

Und das, obwohl andere Studien wie die SystEur-Studie gezeigt hatten, dass gerade Diabetiker am meisten von einer Blutdrucksenkung (diastolisch < 85 mmHg) profitieren, betonte Steffen.

Für eine fundierte wissenschaftliche und klinische Beurteilung der neueren Substanzen fehlten lange Zeit harte Endpunktdaten, wie sie aus den 70er Jahren für Diuretika und Betablocker existierten.

Die SystEur-Studie belegte dann als erste für ein Kollektiv mit systolischer Altershypertonie die Wirksamkeit des Ca-Antagonisten Nitrendipin. Die kardiovaskuläre Mortalität konnte um über 40% unter Therapie gegenüber Placebo gesenkt werden.

Die Ergebnisse bezüglich der Beeinflussung der Apoplexrate durch den ACE-Hemmer Captopril in der CAPPP-Studie sorgten auch deshalb für Aufsehen, weil unter dieser Therapie überraschenderweise mehr Schlaganfälle beobachtet wurden. Dabei wurde allerdings nicht berücksichtigt, so Steffen, dass sowohl in den Ausgangswerten wie auch unter Therapie die Patienten in der Captopril-Gruppe im Mittel um 2-3 mmHg höhere systolische Blutdruckwerte hatten. Ein solcher Unterschied hat aber nach den Daten von MacMahon und Collins eine Zunahme an Schlaganfällen von 15% bis 20 % zur Folge.

Eine eindeutige Reduktion von kardiovaskulären und cerebrovaskulären Ereignissen erfordert eine Senkung des diastolischen Blutdrucks auf mindestens 85mmHg, was vor allem die HOT-Studie ergab. Für die Gruppe der Diabetiker in der HOT-Studie wirkte sich ein Blutdruckunterschied von 4 mmHg diastolisch in einer Halbierung der Ereignisrate aus.

Für eine rationale Therapieempfehlung müssen bei vergleichbarem antihypertensivem Effekt weitere Faktoren herangezogen werden. Gegen Diuretika spricht nach Meinung von Prof. Steffen das schon in der SHEP-Studie beobachtete Faktum, dass diese Sub-

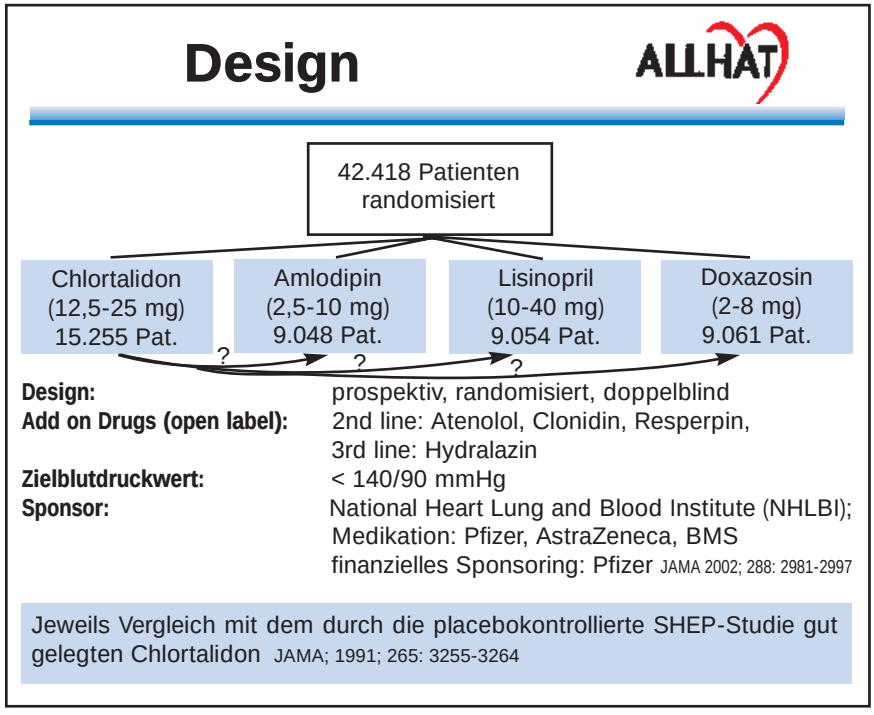
stanzen nicht stoffwechselneutral sind, so dass sie in einer Nachbeobachtungszeit von 5 Jahren Diabetes-Neuerkrankungen induzieren können.

Zusammenfassend betonte Steffen, dass die analysierten Studien gezeigt haben, dass der Blutdruck auf die Zielwerte gesenkt werden muss, die Bedeutung der eingesetzten Substanz oft überschätzt wurde, aber generell die Wahl der Substanz Einfluss auf die Morbidität der Patienten haben kann.

Die ALLHAT-Studie

Die bisher größte Langzeit-Hypertonie-Endpunktstudie wurde 1994 vom „National Heart, Lung and Blood Institute“ initiiert. Ziel war die vergleichende Evaluation der Effektivität neuerer Antihypertensiva und eines Diuretikums, erläuterte Prof.Kolloch. Insgesamt 42.481 Patienten mit arterieller Hypertonie und mindestens einem weiteren kardiovaskulären Risikofaktor erhielten initial entweder das etablierte Thiaziddiuretikum Chlortalidon, den Calcium-Antagonisten Amlodipin, den ACE-Hemmer Lisinopril oder den a-Blocker Doxazosin. Bei Nicht-Erreichen der Zielwerte konnte mit Substanzen wie Atenolol, Clonidin oder Reserpin kombiniert werden. Die Beobachtungszeit war im Mittel 4,9 Jahre. Die Patienten waren mindestens 55 Jahre alt.

Wegen einer signifikanten Häufung von Herzinsuffizienz wurde im Jahr 2000 der Doxazosin-Arm der Studie abgebrochen. Somit beziehen sich die Ergebnisse der jetzt vorliegenden Publikation auf den Vergleich zwischen Chlortalidon und Amlodipin sowie Lisinopril.



Alle drei Substanzen erwiesen sich als annähernd äquipotent in der Blutdrucksenkung. Mit einem durchschnittlichen Blutdruck von 135/75 mmHg wurde eine gute Blutdruckeinstellung erreicht. Am Studienende nahmen noch ca. 79% aller Patienten die randomisierte, doppelblinde Erstmedikation ein. Zwei Drittel aller Patienten brauchten aber mindestens zwei Antihypertensiva, um die genannte Blutdrucksenkung zu erreichen.

Die dargestellten Ergebnisse konnten auch in den Subgruppen von Patienten mit vorbestehendem Diabetes mellitus bzw. vorbestehender KHK nachgewiesen werden.

Die vor einigen Jahren von Curt Furberg und anderen Autoren diskutierten negativen Effekte der Calcium-Antagonisten, die nicht nur mit einem erhöhten kardiovaskulären Risiko, sondern auch mit einem vermehrten Auftreten gastrointestinaler Blutungen bis hin zu einem erhöhten Brustkrebsrisiko in Verbindung gebracht wurden, konnten in der ALLHAT-Studie eindeutig widerlegt werden. Damit gibt es keinen Anlass mehr an der Sicherheit einer Therapie mit Amlodipin zu zweifeln.

Insgesamt kam es zu 2.956 primären Endpunkten, die sich auf alle drei Behandlungsarme gleichmäßig verteilten. Auch in der Gesamtmortalität gab es keine Unterschiede.

Nach Meinung von Prof. Kolloch unterstreicht ALLHAT wie auch INSIGHT, CAPPP, STOP-2, dass sich verschiedene Firstline-Antihypertensiva nicht unterschiedlich auf die Prognose auswirken. Die generelle Bevorzugung der Diuretika wegen ihres günstigen Einflusses auf die Prognoseverbesserung und der geringeren Kosten ist, wie Prof. Kolloch betonte, zumindest für Amlodipin aus den Ergebnis-

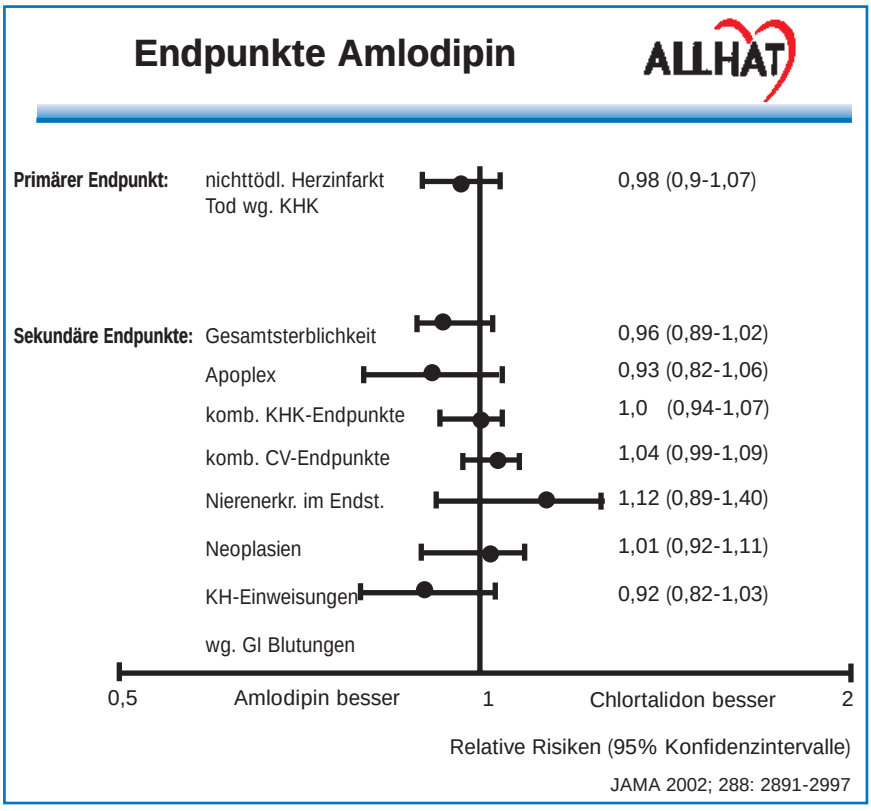
sen der ALLHAT-Studie nicht abzuleiten.

Angesichts des hohen Anteils an einer notwendigen Kombinationstherapie erscheint die Diskussion um die „ideale“ Firstline-Therapie ohnehin als rein akademisch. Das oberste Ziel ist und bleibt das Erreichen der Blutdruck-Zielwerte. Die ALLHAT-Studie zeigt erneut, dass zum Erreichen von Blutdruckzielwerten unter 140/90 mmHg eine Monotherapie in den meisten Fällen nicht ausreichend ist.

ALLHAT – der Blick ins Detail

Prof. Düsing unterzog die Ergebnisse der ALLHAT-Studie einer kritischen Betrachtung. Denn auch er ist der Ansicht, dass die Folgerungen der Autoren mit den Ergebnissen der Studie nicht in allen Punkten vereinbar seien. Bei einer detaillierten Bewertung der ALLHAT-Daten müssen, so Düsing, vor allem drei Aspekte näher beleuchtet werden: Unter Lisinopril traten in ALLHAT im Vergleich zu Chlortalidon Schlaganfälle, Herzinsuffizienz oder kombinierter kardiovaskulärer Endpunkt häufiger auf.

Die signifikante Überlegenheit des Diuretikums gegenüber dem ACE-Hemmer beim Schlaganfall kann, so Düsing, mit dem zunächst geringen Unterschied bei der Senkung des systolischen Blutdrucks erklärt werden. Der Unterschied wird aber deutlicher, wenn man die Patienten mit dunkler Hautfarbe (35,6% der Studienteilnehmer), die weniger gut auf ACE-Hemmer ansprechen, und ältere Patienten separat analysiert. Dann beträgt die Differenz im Mittel sogar 4 bzw. 3 mmHg. Ein solcher Unterschied kann durchaus für die verschiedenen Auftretensraten von Schlaganfällen verantwortlich gemacht werden.



Unter Chlortalidon kam es zu Stoffwechselbeeinflussungen wie vermehrtem Auftreten von Hypokaliämien, Diabetesneuerkrankungen und höheren Cholesterinwerten.

Der Kaliumspiegel lag während des Studienverlaufs in der Chlortalidon-Gruppe signifikant niedriger als unter Amlodipin bzw. Lisinopril. Nach fünf-

Das augenscheinlich häufigere Auftreten von Herzinsuffizienz unter Lisinopril und Amlodipin muss, so Düsing, sehr kritisch betrachtet werden.

Da die Umstellung der vorbehandelten Hypertoniker auf die doppelblinde Studienmedikation ohne Washout-Phase erfolgte, ist davon auszugehen, dass zahlreiche Patienten Diuretika erhalten hatten, was das Bestehen einer latenten Herzinsuffizienz kaschiert haben kann. Daten zur Vorbehandlung, die diese Frage klären könnten, liegen leider nicht vor.

Auch bei der Diagnosestellung sind einige Fragen angebracht. Die Prüfärzte stellten lediglich anhand klinischer Symptome wie Knöchelödeme oder nächtlicher Atemnot die Diagnose Herzinsuffizienz. Eine Endpunktverifikation der Herzinsuffizienz erfolgte lediglich retrospektiv bei einer Teilstichprobe ohne Korrektur der Fallzahlen. Ungewöhnlich ist auch die relativ hohe absolute Häufigkeit der diagnostizierten Herzinsuffizienz, die in ALLHAT immerhin 10mal so hoch war wie in der INSIGHT-Studie, was nicht durch ein erhöhtes Risiko der ALLHAT-Population erklärt werden kann. So ergab auch eine Analyse der Patienten mit diagnostizierter Herzinsuffizienz der ALLHAT-Studie überraschenderweise keinen Unterschied in der Mortalität, trotz der bekannt schlechten Prognose bei der Diagnose Herzinsuffizienz.

jähriger Therapiedauer musste bei 8% der Patienten eine Kaliumsubstitution vorgenommen werden. Dies, so Düsing, ist im Rahmen einer Studie mit engmaschigen Kontrollen machbar. In der Praxis qualifiziert eine solche Stoffwechselbeeinflussung das eingesetzte Medikament jedoch nicht für eine Firstline-Behandlung. Im Chlortalidon-Studienarm bei ALLHAT kam es signifikant häufiger zum Neuauftreten eines Diabetes mellitus. Nach 4 Jahren hatten 11,6 % der Patienten unter Chlortalidon einen Nüchternblutzucker von über 126 mg/dl. Unter Amlodipin gab es dagegen bei 9,8% und unter Lisinopril bei 8,1% eine Diabetes-Neuerkrankung. Die atherogenen Auswirkungen der metabolischen Störung und die daraus resultierenden kardiovaskulären Ereignisse fanden auf Grund der Studiendauer noch keinen Niederschlag in den entsprechenden Endpunkten.

Bei einer kritischen Betrachtung der ALLHAT-Daten lässt sich keine Überlegenheit im Sinne einer kardiovaskulären Protektion für eine der untersuchten Substanzen ableiten, betonte Düsing. Damit ist die Schlussfolgerung der Autoren, Thiaziddiuretika als Therapie der ersten Wahl zu empfehlen, nicht gerechtfertigt. Eine individuell differenzierte antihypertensive Therapie ist auch nach ALLHAT das rationale Procedere.

ALLHAT bestätigt die Notwendigkeit einer konsequenten Erreichung der Zielwerte. Die große Datenbasis belegt außerdem die Sicherheit von Amlodipin. Alle weiteren Schlussfolgerungen wie die schlechtere Beurteilung des ACE-Hemmers sind nicht gerechtfertigt. Auch können daraus keine Aussagen zu den Kosten abgeleitet werden, da weder eine ökonomische Analyse der Therapiekosten durchgeführt wurde, noch die Folgekosten z.B. durch die induzierten Diabetes-Erkrankungen, bei der Kostenargumentation mit ins Kalkül gezogen worden sein können. „ALLHAT unterstreicht erneut den Stellenwert der antihypertensiven Kombinationstherapie“, betonte Düsing.

Amlodipin-Effekt auch in der Gefäßwand messbar

Die ARES-Studie

Kardiovaskuläre Ereignisse sind nicht das einzige valide Kriterium zur Evaluierung des therapeutischen Erfolgs bei hypertensiven Patienten, so Prof. Stumpe.

Die Intima-Media Dicke (IMT) ist ein geeigneter Marker, um direkt eine Beeinflussung der Atherosklerose durch ein Medikament nachvollziehen zu können.

In der ARES-Studie (Amlodipine Regression Study) wurde Amlodipin mit dem ACE-Hemmer Enalapril hinsichtlich ihrer Beeinflussung der IMT verglichen. Über zwei Jahre wurde mittels Ultraschall die Veränderung der IMT bei 189 hypertensiven Patienten unter der Therapie mit Amlodipin oder Enalapril dokumentiert und nach dem Intention-to-Treat-Prinzip analysiert. Als primärer Endpunkt galt eine Veränderung der IMT der CCA (Common Carotid Artery = Arteria carotis communis).

Mit beiden Therapieoptionen konnte der systolische und diastolische Blutdruck in gleicher Weise kontrolliert werden.

In dem Amlodipin-Studienarm war die Regression der IMT deutlicher und konnte häufiger, also bei mehr Studienteilnehmern, festgestellt werden als unter Enalapril. Dieses Ergebniss war, wie bereits angesprochen, blutdruckunabhängig.

Aus diesen Beobachtungen kann man schließen, dass der Ca-Antagonist Amlodipin einen stärkeren vasoprotektiven und antiatherosklerotischen Effekt hat als der ACE-Hemmer Enalapril und dass auf Grund fehlender Korrelationen mit den Blutdruckwerten zusätzliche Mechanismen zum antihypertensiven Effekt für die Regression der IMT der CCA verantwortlich zu machen sind, so Prof. Stumpe.

Damit scheint eine Therapie mit Amlodipin langfristig einen prognostischen Vorteil zu haben.

Weitere Informationen:

RKCOMMUNICATIONS GMBH
Dr. Erich Rüth / Dr. Romy Koop
Telefon: 06732-91730
Telefax: 06732-917314
E-Mail: info@rkc-online.de

Es wird noch bunter...

Multikulti! Man mag dafür sein, oder dagegen - eines jedoch ist sicher: die zunehmende, kulturelle Vielfalt in Deutschland hat tiefgreifende Veränderungen bewirkt. Und manchmal treibt sie dabei auch seltsame Blüten.

So verdanken wir dem Gastarbeiterzustrom in der Zeit des - wie hieß sie doch noch mal ? - ach ja, in der "Zeit des Wirtschaftswunders" - unter anderem auch eine enorme Bereicherung der kulinarischen Szene im damaligen "West"-Deutschland. Mit Pizza- und Paella-Plätzen fing es an, dann kamen die ersten portugiesischen Lokale und die Döner- und Kebab–Imbisse. All das entwickelte sich parallel zur südwärts gerichteten Reiselust der Bundesbürger. Diese Restaurants hatten im Gegensatz zu deutschen Gaststätten "gutbürgerlicher Küche" keine Personalprobleme und waren entsprechend kundenfreundlich. Sie waren in der Aufbauphase meist Familienbetriebe: Papa kochte, Mama servierte - oder umgekehrt. Es folgten die Chinesen, die Thais und die Vietnamesen, und dort ging es ähnlich zu. Afghanistan und der Balkankrieg brachten weitere kulinarische Vielfalt. Statt "jugoslawisch" können wir jetzt serbisch, kroatisch oder makedonisch essen, ohne die Heimat zu verlassen. Und demnächst kommt sicherlich die irakische Imbissbude dazu. Die "Kurdenstube" gibt es ja schon irgendwo...

Einige der einst bescheiden gestarteten Lokale haben sich mit den Jahren zu Spitzenadressen entwickelt und zur Verfeinerung der "Deutschen Küche" beigetragen. Und es gibt heute kaum eine deutsche Großstadt, die nicht ein Küchenrepertoire von Äthiopien bis Zaire bietet. Nicht wenige der Betreiber sind zu einem gewissen Wohlstand gelangt, beschäftigen ihrerseits billige Arbeitskräfte aus neuen Krisengebieten. Das kann manchmal Probleme schaffen - wie etwa dieses: Wir von Gour-med brauchten vor Redaktionsschluß eiligst die Übersetzung eines italienischen Kochrezepts. Einfache Sache, sollte man meinen - der "Italiener um die Ecke" wird sicher helfen können. Falsch gedacht. Der Chef urlaubte in der Heimat, der eine Kellner entpuppte sich als Pakistani, der andere war Grieche. Auf die Frage, wer denn im "Casa mia" überhaupt Italiener sei, hieß es: "Der Koch - aber der kann nicht lesen!" Wir wollten noch wissen, ob er aus Pisa komme - verkniffen uns aber die Frage. Wären wir doch lieber gleich zu "unserem Chinesen" gegangen. Der Chef ist zwar Thai, und in der Küche stehen zwei Afrikaner - aber von drei ausländischen Kellnern ist nächst einem Türken und einem Inder wenigstens der dritte Italiener. Multikulti erlebt selbst Multikulti...

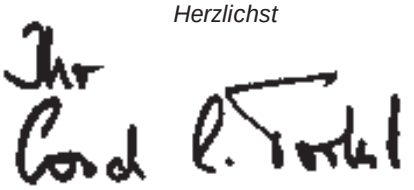
So weit, so lustig. Problematisch ist es in anderen Berufszweigen geworden. Gerade beschimpfen sich auf der Baustelle nebenan ein Pole und ein Türke - auf Deutsch. Grund: der eine hat irgendwelche Anordnungen falsch verstanden, beim Bau ist irgendetwas schief gegangen. Der Fehler ist sicher nicht so schlimm wie bei bei einigen millionenschweren Weltraumpannen, bei denen zwei der beteiligten Unternehmen Berechnungsprogramme mit unterschiedlichen Maßeinheiten verknüpft hatten. Aber immerhin....

Mein deutscher Hausarzt, Sohn einer Spanierin, hatte vornehmlich spanische Patienten, denn seine perfekten Spanischkenntnisse hatten sich in der Stadt schnell herumgesprochen. Vor kurzem ist er in Pension gegangen und die Praxis übernahm der Sohn. Doch dem bleiben jetzt die spanischen Patienten weg, eine nicht geringe Einbuße.

Und dann erst das Problem der Taxifahrer! Ein alter "Droschkenkutscher" klagte mir unlängst sein Leid: "Früher konnte ich mich bei den langen Wartezeiten am Taxistand mit meinen Kollegen unterhalten. Aber jetzt ? Irgendwelche afrikanischen Dialekte kann ich leider nicht." Keine Ausnahme, wie auch das Erlebnis unseres geschätzten Kollegen Horst-Dieter Ebert (sh. S. 19) zeigt.

Immerhin: vielleicht verhilft Multikulti dem immer wieder totgesagten Esperanto endlich zum Durchbruch. Oder sollte man in den Schulen wieder die internationale Gelehrtensprache des Mittelalters fördern? Mit Latein als Umgangssprache stünden vor allem Mediziner bei einer neuen Pisa-Studie sicherlich nicht schlecht da...

Herzlichst



Zurück zum Inhaltsverzeichnis

ERNÄHRUNGSMEDIZIN-AKTUELL

Gour-med®

DAS MAGAZIN FÜR ÄRZTE

+THERME EUROPA

Abonnement

Gefällt Ihnen die Gour-med? Nimmt Ihnen Ihr Praxiskollege Ihr einziges Exemplar immer weg? Möchten Sie ein weiteres, Ihr ganz persönliches Exemplar abonnieren? Dann füllen Sie bitte nachstehende Abo-Bestellung aus und faxen Sie ihn an: ***0 25 01 / 2 75 60***

Oder senden Sie ihn an: ***"Gour-med"***
Media Agentur Lenser
Fuggerstr. 13
48165 Münster

Telefonische Rückfragen unter: ***0 25 01 / 64 47***
E-Mail: ***info@gour-med.de***

Rechnungsadresse:	Versandadresse **(nur bei Geschenkabonnement)**
Name:_____	Name:_____
Vorname:_____	Vorname:_____
Straße/Nr.:_____	Straße/Nr.:_____
PLZ/Wohnort:_____	PLZ/Wohnort:_____

❒ Ich bestelle hiermit die Zeitschrift Gour-med zum Abo-Preis von € 18,-- jährlich
(6 Ausgaben inkl. Versandkosten und Mehrwertsteuer)

❒ Der Rechnungsbetrag in Höhe von € 18,-- wird von mir überwiesen (nach Erhalt der Rechnung)

❒ Der Rechnungsbetrag in Höhe von € 18,-- liegt als Verrechnungsscheck bei

Ort/Datum:_____ Unterschrift:_____

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Atorvastatin Sortis®

Endpunktstudie mit dem Lipidsenker Sortis® 10 mg

-36 %* Herzinfarkt-Risiko**
-27 %* Schlaganfall-Risiko

Bereits nach 3,3 Jahren signifikant reduziert

ascot
Anglo-Scandinavian Cardiac Outcomes Trial*

(SO-AE/4/03/01)

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, mikrokristalline Cellulose, Lactose-Monohydrat, Croscarmellose-Natrium, Polysorbat 80, Hyprolose, Magnesiumstearat (Ph. Eur.). Filmüberzug: Candelillawachs, Hypromellose, Macrogol 8000, Titandioxid (E 171), Talkum, Simethicon, Stearat-Emulgatoren, Sorbinsäure (Ph.Eur.). **Anwendungsgebiete:** Zur Senkung erhöhter Gesamtcholesterin-, LDL-Cholesterin-, Apolipoprotein-B- und Triglyzeridspiegel, bei Patienten mit Primärer Hypercholesterinämie, Familiärer Hypercholesterinämie (heterozygote Variante) oder Kombinierter (Gemischter) Hyperlipidämie (entsprechend Typ II a und II b nach Fredrickson), wenn Diät und andere nicht pharmakologische Maßnahmen keine ausreichende Wirkung erbringen. Zur Senkung von Gesamt- und LDL-Cholesterin bei Homozygoter Familiärer Hypercholesterinämie. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen einen Bestandteil des Arzneimittels, aktive Lebererkrankung oder unklare, dauerhafte Erhöhung von Serum-Transaminasen auf mehr als das 3fache des Normwertes, Myopathie, starker Alkoholkonsum, Schwangerschaft, Stillzeit, Frauen im gebärfähigen Alter, die keine geeigneten Verhütungsmethoden anwenden. Bei Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren liegen keine ausreichenden Erfahrungen vor. **Nebenwirkungen:** Häufig (1–10 %): Verstopfung, Blähungen, Dyspepsie, Übelkeit, Durchfall, allergische Reaktionen, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, Benommenheit, Parästhesien, Hautausschlag, Pruritus, Myalgie, Arthralgie, Asthenie, Schmerzen im Brustkorb, Rückenschmerzen, periphere Ödeme. Gelegentlich (0,1–1 %): Anorexie, Erbrechen, Thrombopenie, Alopezie, Hyperglykämie, Hypoglykämie, Pankreatitis, Amnesie, periphere Neuropathie, Urtikaria, Myopathie, Impotenz, Unwohlsein, Gewichtszunahme. Selten (0,01–0,1%): Hepatitis, cholestatischer Ikterus, Myositis, Rhabdomyolyse. Sehr selten (< 0,01 % u. Einzelfälle): anaphylaktische Reaktionen, angioneurotisches Ödem, bulöses Exanthem (einschl. Erythema multiforme, Stevens-Johnson-Syndrom, toxisch epidermale Nekrolyse). Wie bei anderen HMG-CoA-Reduktase-Inhibitoren wurde ein Anstieg der Serum-Transaminasen beobachtet: bei 0,8 % d. Patienten stieg der Wert auf mehr als das 3fache d. oberen Normwertes. Wie bei anderen HMG-CoA-Reduktase-Inhibitoren wurde ein Anstieg der Kreatinphosphokinase (CPK)-Konzentration beobachtet: bei 2,5 % d. Patienten stieg der Wert auf mehr als das 3fache und bei 0,4 % d. Patienten auf mehr als das 10fache d. oberen Normwertes. **Abgabestatus:** Verschreibungspflichtig. **Packungsgröße und Preise:** Sortis® 10 mg: 30 Filmtabletten (N1) € 40,07; 50 Filmtabletten (N2) € 63,34; 100 Filmtabletten (N3) € 123,47; Sortis® 20 mg: 30 Filmtabletten (N1) € 60,88; 50 Filmtabletten (N2) € 96,40; 100 Filmtabletten (N3) € 187,65; Sortis® 40 mg: 30 Filmtabletten (N1) € 71,63; 50 Filmtabletten (N2) € 115,76; 100 Filmtabletten (N3) € 225,65; Klinikpackungen. Bitte beachten Sie außerdem die Fachinformation. **Stand:** Juli 2002. **Pharmazeutische Unternehmer: PARKE-DAVIS GmbH, GÖDECKE GmbH, PFIZER GmbH und HEINRICH MACK NACHF. GmbH & Co. KG, 76139 Karlsruhe**

2V6-1011SO-FT-0-BS1

Pfizer

http://www.sortis.de

*ASCOT – Lipid Lowering Arm: Prospektive, doppelblinde, plazebokontrollierte Endpunktstudie bei behandelten Hypertonikern mit Gesamtcholesterin A 250 mg/dl und mindestens drei weiteren Risikofaktoren ohne Nachweis einer KHK. Quelle: Lancet 2003; 361: 1149–1158 ** nicht tödlicher Herzinfarkt und tödliche KHK