

Gour-med[®]

DAS MAGAZIN FÜR ÄRZTE

+THERME EUROPA

KOCHKÖPFE

Sven Reschke
im Restaurant „Svevo“
in Berlin-Kreuzberg

DER BESONDERE TIPP

Das Four Seasons Resort
„Provence at Terre Blanche“
Traumreise durch die Agais
St. Moritz Gourmet Festival
Das „Le Palais“ in Prag
Das „Olympia Riviera Resort“

DER GENIESSER TIPP

Rakhshan Zhouleh präsentiert
Mallorquinische Weine

GEWINNSPIEL

Türkische Riviera

KULINARIA DER WELT

Das „Hofbräuhaus“ in
Las Vegas

ERNÄHRUNGSMEDIZIN

MEDIZIN NEWS

MEDIZIN-TECHNIK NEWS

11/12-2004

23. JAHRGANG
ISSN 0177-3941
H 54575



Schokoladenfondant von
Sven Reschke im Restaurant „Svevo“



Perfect Sunday Brunch

Jeden Sonntag von 12.00 Uhr bis 15.00 Uhr
verwöhnt Sie unser Küchenteam mit einem Brunch-Buffer,
das keine Wünsche offen lässt.



Genießen Sie bei einem Glas Champagner und musikalischer Begleitung hausgemachte Sushi & Sashimi, Gerichte aus dem Wok mit fernöstlichen Gewürzen und frische Pasta wie bei Mamma. Knackig bunte Salate, internationale Vorspeisen, fangfrische Schalen- und Krustentiere, verschiedene Hauptgänge runden das kulinarische Angebot ab. Hausgemachte Naschereien versüßen Ihnen den Nachmittag.

Unsere Gäste von morgen vergnügen sich im Kinderland.

Im Preis von **€ 32,50** pro Person sind Kaffee, Tee, frische Säfte, Mineralwasser und ein Glas Champagner zum Empfang inbegriffen.
Wir freuen uns über Ihre Reservierung unter **(089) 92 64 81 10**.

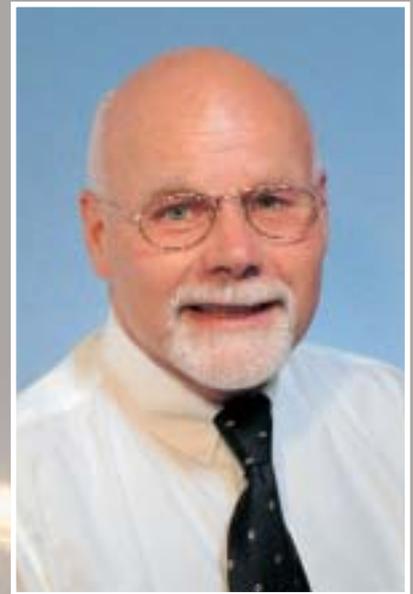


**ArabellaSheraton
Grand Hotel**

München



EDITORIAL



Liebe **Gour-med**-Leser,

zum Jahresende ist es eine Gewohnheit von uns auf das vergangene Jahr zurückzuschauen und die Ereignisse der letzten 12 Monate Revue passieren zu lassen.

Warum eigentlich? Ändern können wir sowieso nichts mehr. Wenn der Rückblick aus den vergangenen Ereignissen zukünftig Fehler vermeiden lässt, sind solche Vergangenheitsbetrachtungen ja noch ganz lehrreich, aber meistens führen sie nur zu erneutem Ärger. Also vergessen wir alles das, was uns, insbesondere Ihnen, liebe Leser, die Politik in 2004 beschert hat und wenden wir uns ganz der Zukunft zu.

Mein Blick in die Zukunft gilt ganz der Entwicklung von **Gour-med**. So planen wir, unseren redaktionellen Teil zu erweitern und die Zusammenarbeit mit Verbänden und Beratungsunternehmen auszubauen. Insbesondere im Bereich der Naturheilmittel-Therapeutika und der Unternehmens-Beratung für die moderne Arztpraxis.

Selbstverständlich werden wir unsere redaktionellen Hauptthemen

nicht vernachlässigen und weiterhin über kulinarische Tipps, Restaurant- und Hotelempfehlungen sowie attraktive Reiseziele berichten – dazu verpflichtet uns schon unser Titel **Gour-med**.

Zu Weihnachten haben wir ein paar ganz besondere und geschmackvolle Tipps für Sie ausgesucht.

Für alle Berlin-Besucher hält unser Kochkopf Sven Reschke im „Svevo“ Genüsse der gehobenen Kochkunst bereit.

Wer zu Hause die Feiertage verlebt, sollte unbedingt die Gänseleber von Metzgermeister Jürgen Conrad aus Saarbrücken probieren – ein Geschmackserlebnis, wie man es selten erlebt. Die Weinempfehlung vom Weltmeister der Sommeliers, Marcus del Monego, dazu bringt es auf den Punkt.

Der Wein-Geniesser-Tipp von Rakhshan Zhouleh stellt diesmal mallorquinische Weine von Prof. Dr. Michael Popp vor, der den meisten von Ihnen als Wissenschaftler und Forscher und als Chef des Pharmaunternehmens

„Bionorica“ bekannt sein dürfte. Diese Weine sind schon nach kurzer Zeit in die Spitzengruppe aufgestiegen.

Unsere griechischen Hotel-Vorschläge haben so große Zustimmung bekommen, dass wir Ihnen noch ein weiteres Haus der Spitzenklasse präsentieren möchten.

Wie immer lesen Sie Neues aus den medizinischen Fachbereichen: Ernährungsmedizin, Medizintechnik und Naturheilverfahren.

Viel Spass mit der Dezemberausgabe von **Gour-med**, gesegnete Weihnacht und ein gesundes 2005, wünscht Ihnen, liebe Leser, das **Gour-med**-Team und natürlich

Ihr

Klaus Lenser
Herausgeber

Besuchen Sie uns doch mal im Internet: www.gour-med.de



**Taschentücher
gibt's im Supermarkt.
Blut nicht.**



**SPENDE
BLUT**
BEIM ROTEN KREUZ

INHALT

- 6 KOCHKÖPFE**
Sven Reschke im Restaurant „Svevo“
- 12 GIESSER-WEIN-TIPP VON RAKHSAN ZHOULEH**
Mallorquinische Weine
- 14 GIESSER-TIPP VON ARMIN ROBMEIER**
Klassiker auf dem Festtagstisch
- 16 DER BESONDERE TIPP**
Four Seasons Resort „Provence at Terre Blanche“ • Mit dem Luxusliner durch die Ägais • „Le Palais“ in Prag • Grecotel
- 22 GEWINNSPIEL**
Türkische Riviera
- 37 UNTERWEGS MIT HORST-DIETER EBERT**
Teure Oldtimer in Kalifornien und eine GTI-Legende
- 38 KULINARIA DER WELT**
Das Hofbräuhaus in Las Vegas
- 40 DER BESONDERE WIRTSCHAFTS-TIPP**
Basel II – Was erwartet die Bank
- 42 LIFE-STYLE**
Porsche Boxter • Foie Gras aus dem Saarland • Edition „Arche Noah“ von John Gould
- 45 BUCH-TIPPS**
Bücher zum Verschenken und Selberlesen
- 48 ERNÄHRUNGSMEDIZIN AKTUELL**
Jod – Nährstoffmangel oder Allergie? • Gesunde Ernährung – Fleisch gehört dazu • Diabetes-AhrWein Studie
- 57 MEDIZIN-NEWS**
Kranke Leber • L-Arginin Plus Folsäure
- 60 ZÄN-INFO**
Lokale Reiztherapien
- 62 MEDIZIN TECHNIK NEWS**
Neues aus dem Innovationspool
- 66 IMPRESSUM**



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

KOCHKÖPFE

SVEN RESCHKE

IM

RESTAURANT „SVEVO“

Klaus Lenser

Dort wo Sven Reschke sein Restaurant „Svevo“ betreibt geht man normalerweise nicht davon aus einen Koch mit diesem kulinarischen Angebot zu finden. Die Lausitzerstrasse in Berlin-Kreuzberg gehört eher zum

alten Szeneviertel im Kreuzberger Kiez. Küchenchef Sven Reschke hat am 1. Januar 2004 das Restaurant als Besitzer übernommen. Das Vertrauen in seine Kochkunst hat ihn ermutigt den Schritt in die Selbstständigkeit zu



Sven Reschke



Das Restaurant „Svevo“

wagen. Der Erfolg hat ihm Recht gegeben.

Seine Ausbildung und der weitere berufliche Werdegang haben den Erfolg vorprogrammiert. Stationen bei Thomas Kammeier, heute Küchenchef im „Hugos“, damals noch im „Hugenotten“ und bei „Borchards“ haben mitgeholfen sich schnell in die Spitzengastronomie zu kochen. Das Restaurant „Svevo“ mit Sven Reschke in der Küche gehört heute, zu Recht, zur Berliner Gourmet(d) Szene.

Der 32jährige kocht am liebsten unverschnörkelt mit den Produkten die saisonal frisch auf dem Markt sind. Bevorzugt werden regionale Erzeugnisse die rund um Berlin wachsen und gedeihen. Die Grundsätze der französischen Küche schmecken durch, internationale Inspirationen gehören ebenso zu seinem Repertoire wie bodenständige Gerichte.

„Ich koche das was meinen Gästen schmeckt, nicht das was mir gefällt“ so der junge Küchenchef. Bevor im



„Svevo“ die Speisekarte dem Gast vorgelegt wird, empfiehlt der im übrigen erstklassige Service, unter der Leitung von Silke Brandenburg, ein Überraschungsmenue. Zwischen 3-5 Gängen entscheidet jeder selbst was und wieviel er essen möchte. Natürlich kann auch á la carte bestellt werden. Mit dieser Methode erfährt der Chefkoch auch was seine Gäste bevorzugen und kann entsprechend disponieren.

Bei der jährlichen Suche nach dem Berliner Meisterkoch 2004 ist Sven Reschke als "Aufsteiger des Jahres" nominiert worden, leider hat es in diesem Jahr noch nicht geklappt.

Die Leistungs-Parameter für diese und andere Auszeichnungen werden von dem Küchenchef längst erfüllt. Das beweist die starke Nachfrage an den von Sven Reschke veranstalteten Kochkursen. Er ist ganz sicher einer der besten Köche Berlins (beachten Sie auch unseren Hinweis „Kreuzberg kocht“).

Neugierig geworden?

Dann sollten Sie bei Ihrem nächsten Berlin Besuch unbedingt einen Tisch im „Svevo“ – reservieren. Für alle, denen das zu lange dauert, haben wir wie immer einen Menue-Vorschlag zum Nachkochen mitgebracht.

Viel Spass und guten Appetit.

Sven Reschke in seiner Küche



Jakobsmuscheln mit Roter Bete, Erbsencreme und Vanilleöl

Zutaten

12 Jakobsmuscheln
in der Schale

Salz
Cayenne-Pfeffer
Olivenöl

500 g Rote Bete
200 ml Balsamico, dunkel
400 ml Rotwein
400 ml Wasser
450 g Zucker
Salz

400 g Erbsen
3 Schalotten
50 g Butter
1 Kartoffel,
in Würfel geschnitten
Salz
Cayenne-Pfeffer

1 Vanillestange
150 ml gutes Olivenöl

Zubereitung

Die Jakobsmuscheln ausbrechen und waschen, mit Salz und Cayenne-Pfeffer würzen, in Olivenöl anbraten und warm stellen.

Balsamico, Rotwein, Wasser, Zucker und Salz aufkochen und die Rote Bete darin weich garen. Danach die Rote Bete in Scheiben schneiden und Kreise ausstechen.

Die Erbsen, Kartoffeln und Schalotten in der Butter anschwitzen und mit der Sahne weich garen. Alles pürieren und abschmecken.

Die Vanillestange auskratzen und mit dem Öl mischen, und einige Stunden durchziehen lassen und alles auf einem Teller anrichten.

Jakobsmuscheln



Rezepte

Wildfasan

Zutaten

3	Fasanenbrüste	Salz, Pfeffer
120 g	Gänsestopfleber	
1 Msp	Vier-Gewürze-Mischung	Salz
150 g	Hähnchenbrust	
100 ml	Sahne	Salz, Pfeffer
4	große Wirsingblätter,	blanchiert
500 g	Knollensellerie	
100 g	Butter	
	Schalotten	
400 ml	Sahne	Salz, Pfeffer,
		Apfelessig
500 g	Gartenquitten, geschält	
200 ml	Weißwein	
200 ml	Wasser	
120 g	Zucker	
50 g	Apfelessig	Sternanis,
		Zimtstange,
		Bergpfeffer
100 ml	dunkler Geflügeljus	
100 ml	Pfefferschaumsauce	

Zubereitung

In die Fasanenbrust eine Tasche schneiden und rundherum mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Leber in vier Scheiben schneiden und mit der Vier-Gewürze-Mischung und Salz würzen.

Die Hähnchenbrust in Würfel schneiden und mit der Sahne pürieren. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und durch ein Sieb streichen.



Wildfasan

Von jedem Wirsingblatt ein Drittel abschneiden und alles mit der Hühnercreme bestreichen. Die Gänseleber in die kleinen Drittel wickeln und in die Fasantasche stecken. Dann den Fasan in die großen Blätter wickeln. Bei geringer Hitze 10 Minuten im Ofen garen, an einem warmen Ort ruhen lassen.

Den Sellerie in Würfel schneiden und mit den Schalotten in der Butter anschwitzen. Mit der Sahne weich garen und pürieren. Zum Servieren mit Salz, Pfeffer und Apfelessig abschmecken.

Die Quitten in Würfel schneiden und mit dem Weißwein und Wasser weich dünsten und Geflügeljus und Pfefferschaumsauce dazu geben.

KOCHKÖPFE

Rezepte

Schokoladenfondant mit eingelegten Birnen, Holunderbeeren und Williamsparfait

Zutaten

Schokoladenfondant

250 g	Butter
250 g	Schokolade mit 75 % Kakaoanteil
125 g	Zucker
50 g	Mehl
5	Eier
5	Eigelb
	Butter zum einfetten

Williamsparfait

4	Eigelbe
70 g	Zucker
250 g	Sahne (geschlagen)
20 g	Williamsbrand

Hippen (Feingebäck)

4	halbe pochierte Birnen
4 El	eingelegte Holunderbeeren
50 g	Mehl
50 g	Butter
50 g	Eiweiß
50 g	Puderzucker

Zubereitung

Die Schokolade, Butter, Zucker, Mehl Eier und Eigelb mischen und in eingefettete Förmchen füllen, bei 190 °C 7-8 Minuten backen (muß im Kern noch flüssig sein).

Die Eigelbe mit dem Zucker warm aufschlagen und wieder kalt rühren und den Brand dazu geben. Zum Schluss die Sahne unterheben und in Förmchen füllen. Alles einfrieren.

Mehl, Butter, Eiweiß und Puderzucker mischen und 6 Stunden ruhen lassen. Mit Hilfe einer Schablone auf Backpapier auftragen und auf dem Backblech bei 180 °C 5-6 Minuten backen. Alles auf einem Teller zusammen mit den Birnen und Holunderbeeren anrichten.



Schokoladenfondant
mit eingelegten Birnen

Kreuzberg kocht! Vom 1.11.04 - 6.1.05



Digestifs für Verwöhnte

Sechs ambitionierte Kreuzberger Spitzenköche bieten Ihnen delikate Winterzauber-Menues zum Einheitspreis.

Mit dabei ist natürlich auch Sven Reschke mit seinem Hirschkalbsrücken mit geschmolzener Gänsestopfleber und Sellerieravioli.



Menuevorschlag



Fotos: Lenser

Weitere Informationen:

Restaurant Svevo
Lausitzerstr.25
10999 Berlin

Tel.: 030/61 07 32 16

<http://www.restaurant-svevo.de>



Selbstgebackenes



„Der Wein-Genießer-Tipp“

Rakhshan Zhouleh präsentiert

diesmal **Weine aus Mallorca**

Ein deutscher Winzer mit exklusivem Weinanbau

Liebe Gour-med-Leser,

erstmals seit vielen Jahrzehnten ist auf dem Gemeindegebiet von Alaró wieder Wein produziert worden. Die Wiederbelebung des Weinbaus, der im 19. Jahrhundert vor der Reblausplage nahezu überall auf der Insel anzutreffen war, ist dem deutschen Pharmazeuten und Chef der Bionorica AG in Neumarkt, Prof. Dr. Michael Popp, zu verdanken. Die Firma baut auf Mallorca Heilpflanzen zur Arzneimittelherstellung an. „Von diesen Pflanzen ist es nur ein kleiner Schritt und Wein gilt von alters her als Heilmittel“, sagt Popp.

Der Wein wird auf der Finca „Castell-Miquel“ bei Alaró geerntet und gereift. Popp ist in Sachen Weinerzeugung seit 1997 auf Mallorca aktiv. 1999 erwarb der Unternehmer ein heruntergekommenes Landgut mit Schlösschen in luftiger Halbhöhenlage an der Landstraße Alaró-Lloseta.

Der 45-jährige ließ den zinnenbewehrten Rundturm aufwendig renovieren und installierte in den leer stehenden Gebäuden der ehemaligen Stallungen eine moderne Kellerei. Gleichzeitig ließ Popp auf dem Gelände die wuchernde Wildnis roden und alte Trockensteinmauern ausbessern.

Das Ergebnis all dieser Mühen ist das Weingut Castell Miquel. Heute leuchtet auf dem 8 Hektar terrassierten Weinberg wieder das grüne Laub

der Weinstöcke, während in den Kellern die Ernte des Vorjahres in Fässern aus ungarischer Eiche heranreift. Noch ein Triumph: Der 2002er Jahrgang der Finca darf nun die offizielle Herkunftsbezeichnung „Vi de la Terra Serra de Tramuntana – Cosa Nord“ tragen.

2002 Cabernet Sauvignon „Illes Balears“ Vi de la Terra Castell Miquel, Alaró

Mit feurig, purpurfabenem Kern und warm leuchtend fließt der Wein. Er erinnert an fast versteinerte Erde von Nagelfluh auf der Insel Mallorca. Der Wein streckt sich, seine großzügigen Hände voll mit Weichfloral, süßlich und mit Kirsch-Kakao-Schmelz aus. Mit einer würzigen Spur begleitet der Cabernet Sauvignon dynamisch und mit Klassikcharakter den Nachhall.

Serviertemperatur:
16 – 18 °C

Das Bukett kommt sehr gut im Bordeaux Premier Cru Glas (Entoteca) von Schott Zwiesel zur Geltung.



2002 Garnatxa Vi de Taula Vino de Mesa, Alaró Castell Miquel, C.M.

Der Wein hat ein dunkel gebranntes Rot, wie wilde Strauchbrombeeren. Neben einer Mauer aus ziegelfarbener Flüssigkeit, strahlt er leuchtend und zitternd, wie flimmernde Laternen auf Alaró im Sommer.



Diesen Wein serviere ich ebenfalls im Bordeaux Premier Cru Glas (Entoteca) von Schott Zwiesel.



Spuren von eingelegten, reifen Trauben mit Düften aus dem Orient vereinen sich und warten ein rosinenartiges, balsamisches Aromaprofil auf. Ein Garnacha mit Cremigkeit und Tiefe.

Serviertemperatur: 16 – 18 °C

Weine aus Mallorca

2002 Shiraz „Illes Balears“ Vi de la Terra Castell Miquel, Alaró

Ein saftiges, dunkles Morgenpurpur und leicht schwungvolle Violettfäden am Rand, zeigen das jugendliche Gesicht vom Shiraz. Der Meister verzaubert diese Traube im Duft und Geschmack, unter Einfluss der Natur (Erde, Sonne, Pflanzen).

Eingelegte rote Waldfrüchte versprühen lebhaft, liebliche Düfte und fast floralartige Pfeile in den Tanz der welken Blumen. Dunkle Kräuter aus dem Norden mischen sich langsam mit rauchigen, basalthaltigen Böden und bilden eine Landschaft, die sehr stimmungsvoll ist.

Serviertemperatur:
16 – 18 °C

Zu diesem Wein empfehle ich ebenfalls das Bordeaux Premier Cru Glas (Enoteca) von Schott Zwiesel



Auch bei diesem Wein kommt das Bukett im Bordeaux Premier Cru Glas (Enoteca) von Schott Zwiesel besonders gut zur Geltung.

schen Schichten und hinterlässt im Nachhall seine Kraft und Eleganz.

Serviertemperatur: 16 – 18 °C

Bionorica **Weihnachtsaktion „9+3“:** **12 bestellen**

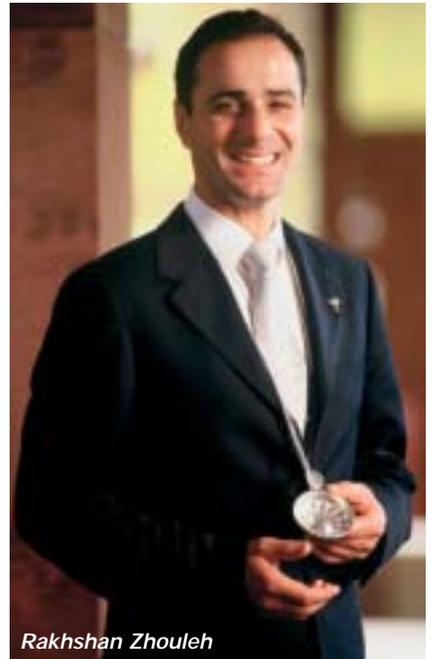
– 9 bezahlen!

Bionorica AG
z. H. Katja Schreier
Kerschensteinerstr. 11-15
92318 Neumarkt
katja.schreier@bionorica.de

Bezugsquellen:

Fruchtecke Helmut Schlosser
Schieräckerstr. 44, 90431 Nürnberg
Tel.: 0911/32399 - 0
Fax: 0911/ 32399 - 88
info@fruchtecke.com
http://www.fruchtecke.com

Fa. Rolf Kaspar GmbH
Ansprechpartner Hr. Thilo Marquardt
Ruhrallee 59, 45138 Essen
Tel.: 0201/273418
Fax: 0201/285275
info@kaspar-spirituosen.de
http://www.kaspar-spirituosen.de



Rakhshan Zhouleh

eVinito
Arster Heerstrasse 5
28279 Bremen
Tel.: 0421/80 950181
Fax: 0421/ 821093
http://www.elvinito.de

SFB Frankfurter Weinkontor oHG
Börsenplatz 13-15
60386 Frankfurt am Main
Tel.: 069/21998150
http://www.frankfurter-weinkontor.de

Butterhandlung Holstein
Bogenstrasse 9, 48143 Münster
Tel.: 0251/44944
Fax: 0251/56766
info@butterhandlung-holstein.de
http://www.la-sommeliere.de

wein + vinos
Knesebeckstr. 86-87, 10623 Berlin
Tel.: 030/31 50 60 80
Fax: 030/31 50 60 81
info@vinos.de
http://www.vinos.de

Viel Spaß beim Degustieren!
Ihr

Rakhshan Zhouleh

Rhakhshan Zhouleh war 2002
Sommelier des Jahres, ausgezeichnet
von Gault-Millau. Heute ist er
Sommelier in der exklusiven Privat-
Gastronomie Elb-Lounge in Hamburg.
http://www.elb-lounge.de



2001 Tempranillo Vin de Mesa Castell Miquel C.M.

Im Keller und in der Natur zeigt sich die lange Verbundenheit zwischen Haut und Fleisch der Traube. Das spiegelt sich schwebend und im dunklen Kern des hübschen purpurfarbenen Weines wider.

Explodierend und schöpferisch versprüht die Tempranillo ihre unverwechselbaren und originalen Kompositionen aus Nuancen von Leder und Zedernholz. Besonders typisch ist der Duft von sonnengereiften Traubenschalen. Es wirkt am Gaumen wie Konfitüre aus fruchtigen, balsami-

„Der gesunde Genießer-Tipp“

... von Fernsehkoch Armin Roßmeier



„Klassiker auf dem Festtagstisch“

Klassisch, edel – einfach gut, das sind meine Vorschläge für den Festtagstisch!

Die Gans steht hierbei an erster Stelle, ob gefüllt oder in Teilstücke zerlegt – ein Gaumenschmaus ist es allemal. Beim Einkauf einer frischen, natürlich deutschen Gans, stets auf die Farbe des Fettes achten. Ist das Fett hell, kann man sich auf einen jungen Festtagsbraten freuen. Bei Tiefkühlware genau schauen, dass keine hellen Stellen sichtbar sind, hier hat dann der Frostbrand Hand angelegt und die Qualität gemindert, dies gilt übrigens auch für die Ente. Die dem Geflügel beigelegten Innereien klein hacken bzw. schneiden und mit Wurzelgemüse anrösten, so entsteht eine aromatische Sauce.

Damit Ihre Gans, Ente oder Teilstücke sehr knusprig wird, empfiehlt es sich

am Ende der Bratzeit das Geflügel mit einer Mischung aus etwas Honig und Malzbier zu bestreichen und kurz bei voller Oberhitze überkrusten.

Ich wünsche Ihnen schöne Festtage und einen gesunden und fröhlichen Jahreswechsel.

Der Gans-Tipp:

Wenn Sie glauben, die Gans sei Ihnen zu fett, kann ich Ihnen helfen: Stechen Sie mit dem Zahnstocher mehrfach in die Haut ein, legen Sie die Gans oder die Teilstücke in eine beschichtete Pfanne und braten so das Fett aus. Sie können auch die ganze Gans, nachdem die Haut eingestochen ist, in einen Bräter mit Wasser legen, abdecken und erhitzen. Durch die Dampfeinwirkung tritt das Fett aus, man kann es leicht wegnehmen und mit dem Braten beginnen. Die Sauce durch einen Kaffeefilter laufen lassen.

Der Wildgeflügel-Tipp:

Wildgeflügel wie Fasan, Rebhuhn oder Wachteln wurden immer mit Speck umwickelt. Heutzutage wird mit niedrigen Temperaturen gebraten und die Brust zwischendurch mit etwas Butter bestrichen. Die Brust kann somit nicht austrocknen und der dezente Wildgeschmack bleibt erhalten.

Entenbrust auf Kürbisragout (4 Personen)

Zutaten

4	Entenbrüste (à ca. 150 g)
1 TL	Rapsöl
400 g	Hokkaido-Kürbis (evtl. aus dem Glas)
250 ml	Gemüsebrühe
2	Frühlingszwiebeln
6 cl	Sahne
2 EL	Schmand
300 g	Fenchelknollen
1 TL	Rapsöl
1	Schälchen Kresse
	Salz, Pfeffer
1/2	Zimtstange
2	Nelken
3	Wacholderbeeren

Vorbereitung

Entenbrüste abwaschen, trocken tupfen und mit Pfeffer und wenig Salz würzen. Kürbis schälen, in ca. 2 cm starke Würfel zerteilen. Frühlingszwiebeln waschen, in schräge Scheiben schneiden. Fenchel putzen, waschen, Strunk ausstechen und in schmale Spalten schneiden.



Entenbrust auf Kürbisragout

Zubereitung

Entenbrüste in Rapsöl ringsum anbraten und im Backofen bei 160° C 20 Minuten braten. Kürbiswürfel mit Zimtstange, Nelken und Wacholderbeeren in der Gemüsebrühe bissfest kochen, Fond dabei restlos reduzieren. Frühlingzwiebeln zugeben, kurz mit garen. Schmand einrühren, Sahne zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rapsöl erhitzen und die Fenchelspalten kross braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Anrichten

Kürbisragout auf Tellern verteilen, Entenbrust aufschneiden und ansetzen. Fenchelspalten daneben anrichten und mit Kresse bestreuen.

Gebratene Gänsekeulen mit glasierten Maronen und Kartoffelnudeln

(4 Personen)



Zutaten

4	Gänsekeulen (à 300 g)
280 g	Maronen
160 g	Zwiebeln
140 g	Apfel (1 Stück, mittelgroß)
2	Lorbeerblätter
6	Wacholderbeeren
1 EL	Thymian
400 g	Kartoffeln
2	Eigelbe
1 1/2 EL	Kartoffelstärke
250 ml	brauner Geflügelfond
120 g	Weintrauben
1 EL	Butterschmalz
1 EL	Rapsöl
15 g	Butter
1/2 EL	Streuzucker
2 cl	Weinbrand
	Muskat
	Salz, Pfeffer

Vorbereitung

Kartoffeln säubern, kochen, schälen, durchpressen, gut ausdämpfen lassen.

Eigelbe, Kartoffelstärke einarbeiten und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mit mehlierter Hand kleine Fingernudeln abdrehen. Zwiebeln schälen, grobe Scheiben schneiden. Apfel säubern, Kernhaus ausstechen und in Spalten schneiden. Thymian abzupfen, Trauben halbieren, entkernen. In die Maronen einen Kreuzschnitt machen und im Ofen bei 180° C braten, bis die Haut etwas aufplatzt, schälen (man kann auch geschälte verwenden). Gänsekeulen mit Salz und Pfeffer würzen, Unterseite mit Thymian einreiben.

Zubereitung

Gänsekeulen mit Hautseite in heißem Rapsöl scharf anbraten, Zwiebeln zufügen, kurz mit angehen lassen, Lorbeer, Wacholder zugeben, Keulen mit der Unterseite auf das Bett legen, mit Geflügelfond angießen und im Ofen bei 170 – 180° C braten, kurz vor Beendigung Apfelspalten zufügen und mit garen lassen. Kartoffelnudeln in leicht sprudelndem Salzwasser ziehen lassen, danach gut abtropfen lassen und in heißem Butterschmalz leicht bräunen. Streuzucker mit etwas Butter in erhitzter Pfanne karamellisieren, Maronen zufügen, kurz wenden, mit Weinbrand ablöschen, mit Fond angießen, Maronen darin glasieren. Trauben in wenig Butterschmalz kurz ansautieren.

Anrichten

Gänsekeulen mit etwas Zwiebeln und Apfelspalten auf flachen Teller setzen, Maronen mit etwas Soße dazu anrichten, Trauben darüber streuen, Kartoffelnudeln mit anlegen und mit Thymiansträußchen garnieren.

Rebhuhn auf Champagnerkraut

(4 Personen)

Zutaten

4	Rebhühnchen
1 EL	Butterschmalz
4 Zweige	Thymian
16	Maronen (küchenfertig)
2 Zweige	Rosmarin
4	Salbeiblätter
100 g	Schalotten
10 g	Butter
60 g	Bauchspeckwürfel
4 cl	Weinbrand
6 cl	Geflügelfond
600 g	mildes Weinkraut
150 g	gemischte Weintrauben, kernlos
1 TL	brauner Zucker
0,2 l	Champagner
	Salz, Pfeffer



Vorbereitung

Rebhühnchen innen gut auswaschen und mit Krepp trocknen. Schalotten schälen und halbieren. Maronen halbieren, Thymian rebeln, Salbeiblätter klein schneiden. Weintrauben halbieren.

Zubereitung

Butter erhitzen, Schalotten darin anbraten, Speckwürfel und Maronen zugeben, kurz angehen lassen, Thymian und Salbei zugeben, alles gut vermengen. Rebhühnchen innen mit Salz und Pfeffer würzen und die Mischung aus Speck, Maronen und Schalotten gleichmäßig einfüllen, mit Zahnstocher verschließen. Butterschmalz erhitzen, die Rebhühnchen ringsum darin anbraten, mit Weinbrand und Geflügelfond ablöschen und im Backofen auf Rosmarinzweigen ca. 30 Minuten bei 170° C braten. Braunen Zucker in etwas Butter angehen lassen, Trauben zugeben und mit Champagner ablöschen. Diese Mischung über das Weinkraut geben, erhitzen und fertig garen lassen.

Anrichten

Das Champagnerkraut auf Teller verteilen, Rebhühnchen darauf setzen, mit der Sauce überziehen. Als Beilage eignen sich hierzu kleine Kartoffelpuffer.

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

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

PROVENÇALISCHER CHARME FÜR ALLE SINNE

DAS FOUR SEASONS RESORT „PROVENCE AT TERRE BLANCHE“

Dr. Roland Kindinger

Aufhebung der Grenzen zwischen Aussen und Innen. Unter diesem Motto lässt Architekt Wolfgang Neumayer die Atmosphäre der Provence im neu eröffneten Four Seasons Resort Provence at Terre blanche auf jeden Gast unmittelbar wirken.

Nordwestlich von Nizza an einen sanft abfallenden, weiten Hang geschmiegt, überblickt man aus dorfarmig arrangierten Villen Täler, mittelalterliche Dörfer und bewaldete Bergzügen, die im Hinterland weiter in die Höhe wachsen.

Jede Suite des im März diesen Jahres eröffneten Resorts bietet dieses Panorama und selbst schwimmend wird der Blick durch keinen Beckenrand der mit 600 qm großzügigen Poolanlage aufgehalten, sodaß man förmlich in die Luft schwimmen möchte. Private Zurückgezogenheit und zugleich im Freien leben sind hier vereinte, nur scheinbare Gegensätzlichkeiten.

Jede Suite des im März diesen Jahres eröffneten Resorts bietet dieses Panorama und selbst schwimmend wird der Blick durch keinen Beckenrand der mit 600 qm großzügigen Poolanlage aufgehalten, sodaß man förmlich in die Luft schwimmen möchte. Private Zurückgezogenheit und zugleich im Freien leben sind hier vereinte, nur scheinbare Gegensätzlichkeiten.



Die Terrasse

Die Weiträumigkeit und Ursprünglichkeit der Umgebung ist gestaltendes Element sowohl der in Form und Präsentation traditionell und innen funktional gehaltenen Bauten, als auch sämtlicher Aussenanlagen mit jenem typischen, auch „duftenden“ provençalischen Landschaftsbild mit altem Baumbestand aus Pinien und Eichen. Naturstein, Ocker, Ziegeldächer, Holz und Keramik lassen jede Villa und Suite ein freundliches Zuhause werden, welches Ausgangsort für reizvolle Exkursionen in die Umgebung ist. Ob mit einem Schritt ins ruhige Herz der Provence, an die Côte d'Azur mit ihren glamourösen Orten, zum Skifahren in die nahen Seealpen oder zu den atemberaubenden Schluchten der Gorges du Verdon. Zu jeder Jahreszeit eröffnen sich unzählige Möglichkeiten.



Das Four Seasons Resort „Provence at Terre Blanche“

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

Neben mehreren Restaurants, Spa- und Fitnesscenter, Empfangs- und Veranstaltungsbauten des Resorts entstanden 111 elegante Suiten mit jeweils eigener Terrasse.

Gestaltet durch den ehem. Golf-Profi Dave Thomas wurden zwei 18-Loch Golfplätze mit je 6 km Länge angelegt. Eine großzügige Driving Range und ein Kurzspielplatz runden das Spielangebot ab. Die international renommierte David Leadbetter Golf-Akademie steht dabei als professionelle Trainingseinrichtung mit ganz individueller Ausrichtung ganzjährig den Gästen zur Verfügung. Tennisanlage, Fitnesscenter und Spa sorgen für ein ergänzendes, angenehm erschöpfendes Angebot.

Das Clubhaus des Four Seasons Golf Club, selbstverständlich mit Pro-Shop und Leihmöglichkeiten, bietet eine der zahlreichen Gelegenheiten die gehobene französische und internationale Küche auch unter freiem Himmel zu genießen. Etwas das sich mit Saisonspezialitäten am Tousco Grill in Poolnähe fortsetzen lässt, bevor kulinarisch im Restaurant Faventia alle Schranken fallen.

Mit Philippe Jourdin als Küchenchef des Four Seasons Resort wird



Der Eingang zum Restaurant

hier eine kreative Verbindung von traditioneller, insbesondere regionaler französischer sowie moderner internationaler Küche geboten. Die mediterrane Küchenkultur ist prägend und bietet neben Hauptgerichten vor allem den Rahmen mit ausgefallenen Vorspeisen und ebenso variationsreichen wie verführerischen Desserts.

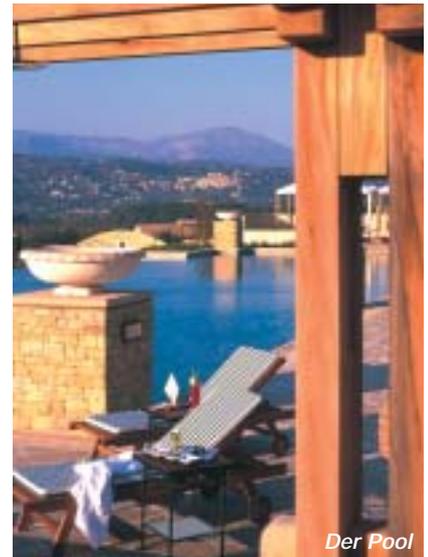
Fisch und Meeresfrüchte stehen kulinarisch im Vordergrund ohne die zahlreichen Alternativen zu verdrängen. Frische und Zubereitung sind eine Klasse für sich. Sich mit Hilfe von Ms. Jourdin selbst in die provençalische Küche einzufinden, unter seiner Leitung einzukaufen und Gerichte in typischer Weise zuzubereiten ist ein weiterer Vielseitigkeitsbeweis des seit März diesen Jahres eröffneten Hauses.



Der Golfplatz

Den Anspruch alle Sinne anzusprechen erfüllt sich auch in künstlerischer Hinsicht. Über die geschmackvolle Ausstattung der Suiten hinaus wird eine eindrucksvolle Auswahl zeitgenössischer Kunst im dafür zugeschnittenen Ambiente präsentiert. Sowohl Bilder als auch Skulpturen weisen wohlthuend über die ihnen sonst zugewiesene dekorative Funktion hinaus. So bestärkt Ben Vautier in seinem Kunstobjekt einen jeden mit seiner Aufforderung: „if you know the truth ring the bell“! Ein selbstredender Ansporn für Ausrichter und Gäste im unaufdringlich integrierten und mit professioneller Infrastruktur ausgestatteten Konferenz- und Veranstaltungszentrum.

Verlässt man das Resort und entdeckt die Provence für sich, führt einer



Der Pool

der vielen kurzen Wege nach Seillans. Wie so viele andere Orte eine kleine, antike Welt für sich. Das Restaurant deux Rocs lädt ein, unter alten Bäumen am Brunnen Köstlichkeiten vom Fisch oder Lamm, wunderbare Rot- und feine Roséweine und besonders das köstliche Wasser der Quelle zu kosten, die diesen Ort seit römischer Zeit belebt. Max Ernst und seine Frau fanden hier ihr zu Hause und ein Museum lädt zur Besichtigung ein. Zeitgenössische Kunst findet sich in der Orange Tree Galerie, mit Malerei und Plastiken. Tessa Peskett und Nigel Cox präsentieren dabei auch eigene Werke, doch gilt ihr Engagement u.a. der Förderung des künstlerischen Nachwuchses mit ambitionierten Wettbewerben, so im Sommer kommenden Jahres. Eine Zeit, die der Besucher der Provence nicht abwarten sollte, um ihre Einzigartigkeit zu genießen.

Fotos: ZFL PRCo GmbH

Weitere Informationen:

Four Season Resort Provence
at Terre Blanche
Chateau de Terre Blanche
F-83440 Tourrettes
Tel.: 0033/4/94 39 9000
Fax: 0033/4/94 39 9001

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

EINE TRAUMREISE DURCH DIE ÄGÄIS



MIT DEM LUXUSLINER MS VOYAGER DER RADISSON SEVEN SEAS CRUISES

Anne Wantia

Der 6-Sterne Luxusliner MS Voyager von Radisson Seven Seas Cruises eröffnet für die Genießer der Kreuzfahrt eine neue Ära. Eine Reise auf diesem Schiff oder eines der ebenso luxuriösen Schwesterschiffe erfüllt höchste Ansprüche und ist für jeden

Passagier ein einmaliges Erlebnis. Die Voyager ist weltweit erst das zweite „All-Suite-All Balcony“ Schiff, alle Kabinen an Bord sind Suiten mit einer Mindestgröße von 33m² bis hin zu 126 m², mit eigenem Balkon oder Veranda ausgestattet. Selbstverständlich sind



große Bäder mit Dusche und Wannenbad, begehrter Kleiderschrank und separate gemütliche Sitzcken. Wenn man nicht ab und an das Vibrieren der Motoren hören würde, könnte man sich in einem Luxushotel an Land wähen. Die Ausstattung des Schiffes harmoniert mit dem hohen Servicestandard des Personals an Bord. Stets engagiert und freundlich, aber nie aufdringlich.

Das Publikum an Bord ist international, überwiegend Nordamerikaner, aber da viele deutschsprachige Mitar-

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

beiter an Bord sind, gibt es keine Ver-
ständigungsprobleme.

Auch die Freizeitaktivitäten an Bord lassen keine Wünsche offen. Joggingpfad, Golfabschlag, Fitnesscenter, ein entspannendes Spa mit Massage- und Beautyservice, eine gut bestückte Bibliothek, ein Internetcafe sowie ein Casino lassen keine Langeweile aufkommen. Swimmingpool und 2 Whirlpools auf Deck 11 und für jeden Gast eine Sonnenliege komplettieren das Angebot.

Im Constellation Theater präsentieren am Abend internationale Spitzenensembles Broadway-Style Shows oder Auftritte von Einzelinterpreten. Ein Besuch dort ist immer ein gelungener Tagesausklang. Natürlich kommen Nachtschwärmer unter Ihnen nicht zu kurz, ein Nightclub und eine Tanzbar bieten Unterhaltung bis zum frühen Morgen.

Aber das Wichtigste, für die Gourmets unter Ihnen, sind die vier Restaurants auf der Voyager. Gaumenfreuden auf höchstem Niveau, ganz egal für welches der Restaurants Sie sich entscheiden. Auszeichnungen von Chaine des Rotisseur oder Le Cordon Bleu des Paris bescheinigen der Küche, während dieser Reise unter der Leitung



Das französische Restaurant „Signatures“

von Sylke Hampel, einer gebürtigen Dresdnerin, hervorragende Leistun-



Das Restaurant „Latitudes“

gen. Das ganze Küchenteam besteht aus ca. 50 Köchen die rundum die Uhr

den Gast verwöhnen. Die „Qual der Wahl“ beginnt für den Gourmet schon mit der Reservierung für das Abendessen. Für die beiden kleineren Restaurants sollte man schon gleich zu Beginn der Reise reservieren.

Das Restaurant „Signatures“ bietet französische Küche auf höchstem Niveau, wunderbar die Jakobsmuscheln auf Kartoffelpüree mit einer Kräutersauce. Aus jeweils vier verschiedenen Gerichten pro Gang kann man sich ein 4-Gänge-Menue zusammensetzen. Französischer Weiss- oder Rotwein ist obligatorisch.

Im „Latitudes“, ein Restaurant mit Showküche - hier regiert der Österreicher Christian Unterrainer - wird ein aussergewöhnliches Menue mit asiatischen Zutaten serviert. Das „Indochine Menue“ besteht aus 5 Gängen, die der Koch vor Beginn erklärt und jeden Gast schon neugierig machen. Den zufriedenen Mienen nach waren die Gäste überrascht von der Vielzahl und der Harmonie der verwendeten Aromen. Ein Dinner im „Latitudes“ ist ein erlesenes Highlight.

Das „normale“ Restaurant, das „Compass Rose“, steht mit seiner Küchenleistung auf hohem Standard, man kann sich unter verschiedensten



Das Restaurant „La Veranda“ mit seiner mediterranen Küche

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

Ausgrabungen in Ephesus



Menuevorschlägen sein Dinner zusammenstellen, je nach Appetit und Laune, ob nur 2- oder 6-gängig, auch hier wird man kulinarische Höhepunkte erleben.

Das „La Veranda“ auf Deck 11 ist ein Restaurant im Bistro Stil, in dem am Abend und mittags mediterrane Küche serviert wird oder man genießt den herrlichen Ausblick von hier oben schon zum Frühstück.

Beeindruckt von der Größe des Schiffes, immerhin 204 m lang, 29 m breit und 12 Decks hoch beginnt die „Traumreise“ in Istanbul, die Stadt die auf 2 Kontinenten steht. Majestätisch gleitet das Schiff durch den Bosporus, vorbei an verschiedenen Wahrzeichen der Stadt, wie Blaue Moschee, Topkapi Palast und Leanderturm hinein ins Marmara Meer. Das Leben an Bord beginnt mit kleinen Gaumenfreuden, wie Krustentiere, gegrillte Fleischspießchen mit verschiedenen Dips und natürlich Champagner. Die Atmosphäre ist einmalig, Passagiere und Besatzung bester Laune. Ein toller Start in eine erlebnisreiche Woche.

Das erste Ziel ist die griechische Stadt Saloniki (Thessaloniki). Das Anlegemanöver lässt nicht nur die Gäste an Bord staunen, auch die

Hafenarbeiter und vorbeieilende Menschen bleiben stehen und schauen zu, wie das Schiff seitlich „einparkt“.

Eilig verlassen wir das Schiff um die Stadt zu erkunden, erste Einkäufe zu tätigen oder einfach nur am Meer entlang zu Bummeln. Das Wetter ist sommerlich warm und so lockt schon bald Deck 11 mit Sonnenliegen und Swimmingpool.

Der 2. Abend an Bord beginnt stürmisch, auch die Stabilisatoren können

ein leichtes Schwanken nicht verhindern, aber kaum jemand wird seekrank.

Wir freuen uns auf das nächste Ziel – die Insel Mykonos. Beim morgendlichen Blick von der Veranda liegt sie zum Greifen nah, doch die See ist immer noch unruhig und so entscheidet Kapitän Dag Dvergastein – aus Sicherheitsgründen – nicht vor der Insel zu ankern sondern nach Samos auszuweichen. Die Enttäuschung bei den Kreuzfahrern ist groß. Mykonos, das Saint Tropez der Ägäis, war für viele Mitreisende einfach die „Insel“, das typische Griechenland-Klischee mit weißen Häusern und blauen Dächern. Der Teil der Insel Samos, den wir kennenlernen, konnte nicht ganz entschädigen. Dafür gab es am Abend typisch Griechisches, der Bouzouki-Meister Christos Sarantakis verzaubert das Publikum mit seiner Musik.

Die Zeit auf dem Schiff vergeht wie im „Fluge“, schon haben wir Kusadasi in der Türkei erreicht. Die Ausgrabungen in Ephesus, einst das Handelszentrum an der Westküste Kleinasien, stehen auf dem Ausflugsprogramm. Besonders historisch interessant das Theater für 24 000 Zuschauer, verschiedene Thermen und Tempel sowie die von österreichischen Archä-



Das „Kleine Theater“ in Ephesus

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

ologen z.T. wiederaufgebaute Bibliothek. Ein Vergnügen für viele Gäste war auch das exklusive Abendkonzert mit Musik von Bach bis Vivaldi in dem kleinen Theater von Ephesus.

Pünktlich um 8.00 Uhr am nächsten Morgen legt die Voyager im Hafen von Rhodos an. Ein kurzer Spaziergang führt uns in die Altstadt von Rhodos-Stadt mit Großmeisterpalast und verschiedenen Museen.

Man genießt Basar-Atmosphäre in den Einkaufsstrassen oder schlendert durch die kleinen mittelalterlichen Gassen an der Stadtmauer entlang, aber aufgepasst – schnell kann man sich hier verlaufen.

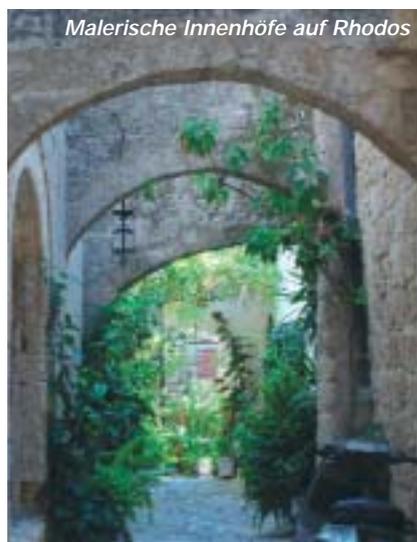
Etwas Besonderes ist die Insel Santorin am nächsten Tag. Langsam gleitet das Schiff auf die Insel zu und im ersten Moment sehen die Häuser am Kraterand wie Schnee aus, so weiß glitzern sie in der Sonne. Mit den Tenderbooten werden wir an Land gebracht, aber um die Insel zu erobern ist eine Fahrt mit der Seilbahn, ein Ritt bergauf mit dem Esel oder ein etwas beschwerlicher Aufstieg zu Fuß, über ca. 590 Stufen, erforderlich. Es lohnt sich – die Ausblicke sind atemberaubend schön. Steil fallen die Felsen ins Meer hinab und die Häuser sehen aus wie angeklebt.



Die Esel von Santorin



Verwinkelte Gässchen in Nafplion



Malerische Innenhöfe auf Rhodos

Die Reise durch die Ägäis ist eine Tour die durch Kultur und griechische Mythologie führt, so auch am letzten Tag. Nafplion auf den Peloponnes ist der heutige Anlaufhafen, eine hübsches Städtchen unterhalb von drei Festungen gelegen. Die schönste ist Palamidhi, von der man einen wunderbaren Blick über den Golf von Argolis hat. Nach 1 Stunde Busfahrt erreichen wir die Ausgrabungen von Korinth, einstmals reiche Stadt und Handelszentrum, noch an den Überresten zu erkennen. Beeindruckend – schon alleine wegen des Mutes mit dem grie-

chische Arbeiter 1881 begannen den Durchstich vom ionischen zum ägäischen Meer zu bauen – ist die Fahrt durch den Kanal von Korinth.

Dann heisst es Abschied nehmen von der MS Voyager, die in dieser Woche zur 2. Heimat geworden ist. Ein wundervoller Sonnenuntergang macht es nicht leichter. Wehmut kommt bei den Passagieren auf, aber viele buchen gleich die nächste Kreuzfahrt. Einmal um die Welt in 4 Monaten oder doch „nur“ 1 Woche Mittelmeer? Für jeden Wunsch ist etwas dabei. Die Passagiere werden in Piräus einzeln verabschiedet, eine nette Geste der Crew.

Bis bald oder see you soon aboard MS Voyager

Fotos: Anne Wantia (5),
VISTA TRAVEL (6)

Weitere Informationen:

VISTA TRAVEL
Hanseatic Trade Center
Am Sandtorkai 77
20457 Hamburg
Tel.: 040/309798-40
Fax: 040/309798-41
reservierung@vistatravel.de
<http://www.vistatravel.de>

LESER-GE

DIE TÜRKISCHE RIVIERA

- EIN SONNENZIEL AUCH IM WINTER



Klaus Lenser

Die Urlaubsgebiete von Antalya an der Türkischen Riviera erstrecken sich im Osten von Alanya bis nach Kalkan im Westen. Die bekanntesten Urlaub-

sorte hier sind: Alanya, Side, Manavgat, Belek, Kundu, Lara, Beldibi, Gönük, Kemer, Camyuva, Tekirova, Kas und Kalkan. Jede Region hat ihre

Besonderheiten und ihre "Stammtouristen". Man kann sagen, dass die Gegend um Kemer herum die schönste Landschaft hat. Die hohen Berge des Taurusgebirges reichen direkt bis an die Strände, die mit glasklarem und türkisfarbenem Wasser zum Baden einladen. Türkei, das sind traumhafte Strände, sauberes Wasser, supermoderne Hotels, verträumte Buchten, herzliche Gastfreundschaft, tolles Essen, viel Geschichte, Sonne satt u.v.a.m.



Poolanlage vom „Gloria Verde Resort & Spa“

Stark im Kommen ist die Türkische Riviera als Urlaubsziel in der Wintersaison. Die Reiseveranstalter bieten die Ferienregion um Antalya verstärkt in ihren Winterkatalogen an, und SunExpress ist als zuverlässiger Flugpartner mit Flügen ab 17 deutschen Flughäfen nach Antalya in die Programme mit eingebunden, das gilt auch für Österreich und die Schweiz. Zudem sind in der Wintersaison an der Türkischen Riviera selbst 4- und 5-Sterne-Hotels zu günstigen Preisen buchbar. Der Hotel-Pool ist auch in der Wintersaison ein angenehmer Ort zum Entspannen. Das milde Winterklima an der türkischen Südküste animiert auch zu vielfältigen Aktivitäten, wie Wandertouren an den Hängen des Taurusgebirges, Angeln, Strandspaziergänge, Fahrradtouren, Mietwagenausflüge und vieles mehr. Auch die vielen welt-

W I N N S P I E L



Der Hafen von Antalya

bekanntesten antiken Stätten lassen sich in den Wintermonaten stressfrei erkunden. Nicht zu vergessen sind Shopping-Exkursionen, entweder in der Altstadt von Antalya oder in modernsten Einkaufszentren. Zu empfehlen sind auch lukullische Begegnungen mit der hervorragenden türkischen Küche in Antalya und Umgebung.

Hotels und Pensionen aller Kategorien machen die Auswahl für einen Urlaub wahrlich nicht leicht. Sie suchen Luxus und Komfort? Einen sportlichen Aktivurlaub in einem Club

oder doch lieber eine Wellness- und Verwöhnkur?

Eines der exklusivsten Hotels ist das „Gloria Verde Resort & Spa“. Es liegt direkt am Strand von Belek und besteht aus einem fünfstöckigen Haupthaus sowie mehreren dreistöckigen Wohneinheiten mit insgesamt 250 Zimmern. Die Anlage ist von Pinien und viel Grün umgeben. Zur Einrichtung gehören eine atriumförmige Empfangshalle mit Rezeption, Lobby und Lobbybar, Hauptrestaurant mit Nichtraucherzone, à la carte-

Restaurant "Thymus" (bietet kalorienbewusste Ernährung mit Beratung, auch kombinierbar mit Wellness-Programmen), Türkisches Café, Weinhaus, Bars, Internet-Ecke, Kartenspiellecke, Geschäfte, Frisör und Hallenbad mit Kinderbecken (beheizt). Miniclub (4-12 Jahre) im benachbarten Hotel Gloria Golf Resort, Autovermietung. Entfernung zum Flughafen Antalya ca. 42 km. Ein Spaziergang über 2,5 km führt zum benachbarten Schwesterhotel Gloria Golf Resort, einer Hotelanlage der Spitzenklasse mit eigenem Golfplatz und 420 Zimmern, wunder-



Direkte Strandlage: Das „Gloria Verde Resort & Spa“

LESER - GEWINNSPIEL

TÜRKISCHE RIVIERA 2 PERSONEN (1 WOCHE)

schön in die Landschaft eingebettet am Rande des Taurusgebirges und direkt am Fluss Acisu". Eine Brücke führt zum breiten, langen Sandstrand. Genau in diese 5-Sterne-Anlage wollen wir Sie mit unserem Gewinnspiel entführen.

Antalya ist wohl die schönste Stadt in der Türkei. Sie ist mit rund einer Million Einwohnern die fünftgrößte Stadt der Türkei. Die eigentlichen Bewohner Antalyas sind in der Minderheit. Durch den boomenden Tourismus kamen immer mehr Menschen aus anderen Provinzen hierher, um ihren Lebensunterhalt zu verdienen. Typisch für Antalya und Umgebung sind Zitrusfrüchte und Tomaten, die zwei mal pro Jahr geerntet werden können. Mittlerweile hat sich Antalya im Winter als ein bedeutender Blumenexporteur einen Namen gemacht. Äußerst sehenswert ist auch der alte Hafen mit der sich anschließenden Altstadt "Kaleici". Ein Bummel durch die verwinkelten Gassen ist sehr beeindruckend und faszinierend, vor allem am Abend. Antalya ist auf hohem Tuffsteinfelsen gebaut,



der im östlichen Teil von Antalya als Kliff senkrecht bis zu 35 Meter ins Meer abfällt. Spazieren Sie auch zum Hadrians Tor, das einst die Hauptstrasse nach Perge überspannte. Das Tor hat drei Durchgänge und wurde im Jahre 130 n.Chr. von den Bewohnern zu Ehren des römischen Kaisers Hadrian errichtet, der damals zu Besuch in "Attaleia" weilte. Die Strände von

Antalya bestehen aus Sand/Kies, bei glasklarem Wasser.

Antalya ist vielseitig und ein Schmelztiegel verschiedener Kulturen, der sich auch in der lokalen Küche auswirkt. Das Kochbuch „Vom Taurus bis zum Mittelmeer – Antalya kulinarisch“ lädt zu einer kulinarischen Entdeckungsreise ein.

Und das können Sie gewinnen:
1 Woche Halbpension im 5-Sterne-Hotel „Gloria Verde Resort & Spa in Belek für zwei Personen inklusive der Flüge mit SunExpress und Transfer von Antalya zum Hotel.

Für die Teilnahme am Gewinnspiel füllen Sie bitte den nachstehenden „Gewinnspiel-Coupon“ aus und senden ihn entweder per Post oder per Fax an unsere Adresse.

Einsendeschluss ist der 7.1.2005. Der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt. Eine Auszahlung/Übertragung ist nicht möglich.

Reisetermin 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

Fotos: Gloriaverde, SunExpress (1)

Weitere Informationen
 und Buchung unter:

SunExpress
 Tel.: 0180/5959590
 (12 Cent pro Minute)
<http://www.sunexpress.de>

<http://www.gloriaverde.com>
<http://www.antalya.de>

GEWINNSPIEL-COUPON

Beantworten Sie bitte die Fragen 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:

Frage 1: Wieviel Meter fällt das Kliff im östlichen Teil von Antalya senkrecht ins Meer ab?

- bis zu 35 Meter
 bis zu 25 Meter
 bis zu 15 Meter

Frage 2: Wie heisst das à la Carte Restaurant vom „Gloria Verde Resort & Spa“?

- Belek
 Thymus
 Gloria

Frage 3: Wieviele km ist das „Gloria Verde Resort & Spa vom Flughafen entfernt“?

- 2,5 km
 52 km
 42 km

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

12. ST. MORITZ GOURMET FESTIVAL

31. JANUAR - 05. FEBRUAR 2005



DIE BESTEN KÖCHINNEN DER WELT PRÄSENTIEREN IHRE KULINARISCHEN KÜNSTE

Das St. Moritz Festival steht ganz im Zeichen der Frauen. Auf 1800 m. ü.M. begeistern die „Grandes Dames de la Haute Cuisine“ mit ihrer Kunst und verführen kulinarisch den Gaumen. Neue attraktive Events wie die Gourmet Safari und die finale „Night of the Stars“ setzen der Veranstaltung das Sahnehäubchen auf.

Das Gourmet Festival in St. Moritz ist heute ein fester Bestandteil des eleganten Ski-Ortes und ein Muss im Feinschmecker-Tourismus. Inmitten der zauberhaften Oberengadiner Seenlandschaft lässt sich ein internationales Publikum verwöhnen – dieses Mal ausschliesslich von Meisterköchinnen.

Aus der Schweiz Meisterköchin

Irma Dütsch aus Saas Fee; aus Deutschland **Cornelia Poletto** aus dem gleichnamigen Feinschmeckertempel in Hamburg; aus Luxemburg **Léa Linster**, erste und einzige Frau, die mit dem „Bocuse d'Or“ ausgezeichnet wurde; aus Österreich **Lisl Wagner-Bacher** vom Landhaus Bacher in der Wachau; aus Italien die 3 Michelin Sterne-Köchin **Annie Féolde** vom Ristorante Enoteca Pinchiorri in Florenz; aus Frankreich **Sophie Bise** vom Auberge du Père Bise in Talloires bei Genf; aus Miami **Michelle Bernstein** vom Azul at the Mandarin Oriental Hotel; aus Dubai **Nancy Kinchela** von Vu's Restaurant im Emirates Tower Hotel und aus China **Jin Jie Zhang** vom Green T. House in Beijing.

Die St. Moritzer Partnerbetriebe bilden mit ihrem exklusiven kosmopolitischen Ambiente den stimmungsvollen Rahmen für kulinarischen Genuss in höchster Vollendung. Die lokalen Köche aller fünf Luxushäuser – Badrutt's Palace, The Carlton Hotel, Kulm Hotel, Suvretta House, Kempinski Grand Hôtel des Bains – und der Erstklasshäuser – Crystal, Monopol, Schweizerhof, Steffani sowie Mathis Food Affairs, Corviglia nutzen die Gelegenheit, sich weiterzubilden und internationale Kontakte zu knüpfen.

Die offizielle Eröffnung des Festival mit dem „Grand Gourmet Opening Cocktail“ findet am 31. Januar im „The Carlton Hotel“ statt. Dort stellen sich die Meisterköchinnen persönlich vor und kredenzen kleine Kostproben ihrer Kochkunst. Eine Vielzahl von Special Events ergänzt das Angebot. Das Finale präsentiert sich als überraschungsgeladene Gourmetparty unter dem Namen „Night of the Stars“ am 4. Februar im Kempinski Grand Hôtel de Bains.

Fotos: Verkehrsverein St. Moritz

Weitere Informationen und Buchung:
Kur- und Verkehrsverein St. Moritz
CH-7500 St. Moritz
Tel.: 0041/81 837 33 37
Fax: 0041/81 847 33 77

<http://www.stmoritz.ch/gourmetfestival>



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

HOTEL KÖNIGSHOF***** IN MÜNCHEN

AUSGESUCHTES AMBIENTE UND EXZELLENTER SERVICE

Klaus Lenser

„Hotel des Jahres 2005“ – diesen Titel hat die Redaktion des „Schlummer Atlas“ dem „Hotel Königshof“ vor kurzem verliehen. Klassische Eleganz, ein niveauvolles Ambiente, erstklassiger Komfort, unaufdringlicher Service, technische Perfektion und eine exzellente Küche waren nur einige Argumente für diese Auszeichnung. Wo sonst sollte der Gast König sein, wenn nicht im Hotel Königshof?

In der Lobby verbinden sich klassische Innenarchitektur und modernes Möbeldesign ganz selbstverständlich zu einem unverwechselbar persönlichen Ambiente. Die Zimmer und Sui-

ten werden durch ausgesuchte Möbelstücke und edle Materialien zu einem zweiten Zuhause.

Das Gourmet-Restaurant Königshof zählt zu den besten Restaurants Deutschlands und ist von Michelin und Gault Millau gleichsam ausgezeichnet worden.

Ein weiteres Highlight ist der exclusive Wellnessbereich mit Sauna, Dampfbad, Whirlpool und Fitnessraum, der auch in punkto Entspannung keine Wünsche offen lässt.

Auch der anspruchsvolle Geschäftsreisende wird im Business-



„Schlemmer Atlas 2005“ – Der neue „Schlemmer Atlas 2005“ mit noch mehr Ländern
ISBN 3-89764-180-1-X



„Schlummer Atlas 2005“ – Erstmals mit „schwimmenden Hotels“ und noch mehr Ländern
ISBN 3-89764-181

Zimmer mehr als zufrieden gestellt. Mit Schreibtisch, kostenloser Nutzung des wireless LAN mit High Speed Access und in edlem, zurückhaltendem Interieurdesign halten die Zimmer hier, was ihr Name verspricht.

Foto: Königshof München

Weitere Informationen:

Hotel Königshof
Karlsplatz 25
80335 München

Tel: 089/55 136 - 0,

Fax: 089/55 136 - 113

Koenigshof@geisel-hotels.de

<http://www.koenigshof-muenchen.de>



Königlich speisen im Restaurant „Königshof“

„LE PALAIS“ IN PRAG: EINES DER SCHÖNSTEN BEISPIELE FÜR „BELLE EPOQUE“

Klaus Lenser

Das Hotel „Le Palais“ ist ein neuer Stern für den luxusverwöhnten Reisenden. Es wurde im Jahre 2002 eröffnet und liegt in ruhiger und dennoch zentraler Lage in Prag. Sowohl der Privat-Urlauber als auch der anspruchsvolle Geschäftsreisende können in diesem Architektur-Juwel aus dem 19. Jahrhundert Prag von seiner schönsten Seite genießen.

Die Zimmer und Suiten mit ihrem eleganten und graziösen Stil und ihrem unvergleichlichen Flair der Prager Belle Epoque machen den Aufenthalt zu einem Erlebnis der besonderen Art.

Durch die Wiederherstellung der historischen Substanz und deren behutsamen Durchdringung mit



Das Hotel „Le Palais“



*Belle Epoque
in ihrer schönsten Form*

modernen Elementen schafft das Hotel „Le Palais“ ein unvergleichliches Ambiente. Große Teile des Hauses wurden von dem böhmischen Maler Ludek Marold gestaltet und sind daher unter Denkmalschutz gestellt.

Mit seinen luxuriösen und großzügigen Marmorbädern und einer elegant-wohnlichen Atmosphäre bieten die 60 geräumigen Zimmer und 12 Suiten ein Wohnerlebnis erster Qualität. Stilbewusst und individuell sind die liebevoll restaurierten Suiten ausgestattet, zum Teil mit eigenen offenen Kaminen

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



Die Zimmer und Suiten bieten Luxus ...

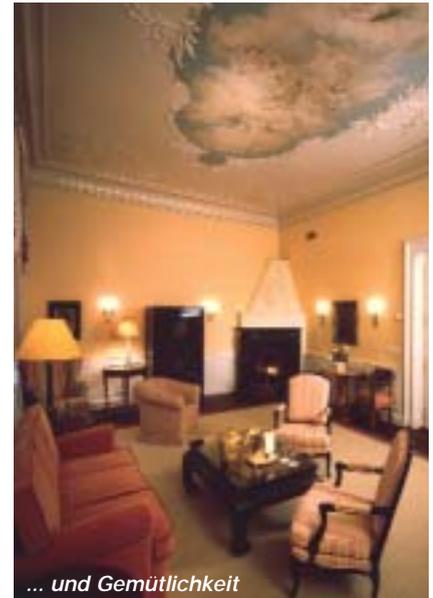
und bieten einen prachtvollen Ausblick über Prag. Liebevoll wurde die modernste Technik in alle Zimmer und Suiten integriert. So verfügen alle Räumlichkeiten über Klimaanlage, Direktwahltelefon, PC-Verbindung, TV, DVD-Player und Safe. Die Minibar, Tee & Kaffee-Service ist im Preis inbegriffen.

Das Hotel „Le Palais“ bietet einen hellen Frühstücksraum und ein Restaurant mit Sonnenterrasse, Concierge Service, 24 Stunden Zimmer-

service, Sekretariatsservice, Wäscherei und Reinigungsservice. Internationale Zeitungen, Limousinen-Service, Garage, Einkaufs-Service und ein Relax & Wellness Zentrum sind ebenfalls vorhanden.

Durch seine perfekte Symbiose aus klassischem Ambiente, modernster Technik und seinen 2 exklusiven Konferenzräumen, in denen bis zu 80 Personen Platz finden sowie einer eleganten Bibliothek für private Abendessen

oder Meetings in kleinerem Rahmen, bietet das Hotel „Le Palais“ ideale Voraussetzungen für einen Veranstaltungsort mit besonderem Flair.



... und Gemütlichkeit

Ein besonderes Extra des „Le Palais“ ist das Restaurant „Papillon“



Das Restaurant „Papillon“

mit seinem Küchenchef Radek Subrt, der Sie kulinarisch auf höchstem Niveau verwöhnen wird. Zur Einstimmung



Die Lobby

mung haben wir Ihnen ein Rezept zum Nachkochen mitgebracht.

Guten Appetit!



Gefüllter Rehrücken

Gefüllter Rehrücken mit Kastanien, gereicht mit Buttergemüse, Kartoffelpüree mit Morcheln und einer Schnitte Foie Gras

Für 4 Personen

600 g	Rehrücken
400 g	Kastanien
	Butter
	Honig
	Salz
	Pfeffer
	Öl zum Anbraten
200 g	Foie Gras
500 g	Kartoffeln
	Sahne zum Abschmecken
	Gemüse:
	Karotten
	Zuckererbsen
	Stangensellerie
	Kohlrabi
	Radieschen
	Wild Fond
	Portwein, Wacholder

Den Rehrücken häuten und in 150 g Portionen aufschneiden. Die gekochten

Kastanien in Butter und Honig glasieren und anschließend noch lauwarm grob aufschneiden und den Rehrücken damit füllen. Einen Teil der Kastanien für die Abschlussdekoration des Tellers aufbewahren. Das gefüllte Fleisch in Öl anbraten



Radek Subrt

(ca. 2 Minuten pro Seite) und es im Backofen je nach Geschmack von „rosa“ bis „ganz durch“ braten. Für die Sauce Wild-

fond, mit rotem Portwein, Wacholder, Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffelpüree mit Morcheln – die weichgekochten Kartoffeln schälen und zerstampfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die in Butter gerösteten Morcheln mit Sahne und Butter dazugeben.

Buttergemüse – Karotten, Zuckererbsen, Stangensellerie, Kohlrabi und Radieschen in Würfel schneiden und in Butter rösten. Das Gemüse danach mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Foie Gras-Scheiben in Butter rösten und vorsichtig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fotos: Hotel Le Palais

Weitere Informationen:



*Hotel Le Palais
U Zvonar'ky 1
CZ-120 00 Praha 2
Czech Republic*

*Rezeption: 00420 234 634 111
Reservierung: 00420 234 634 634
Fax: 00420 222 563 350
info@palaishotel.cz
http://www.palaishotel.cz*

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

VON DER WISSENSCHAFT ZUM WEIN

Klaus Lenser



Castell Miquel

Die wissenschaftliche Neugier und der Forscherdrang sind Hauptursache dafür, dass Prof. Dr. Michael Popp zu einem der exklusivsten Winzer in Spanien wurde. Michael Popp leitet das Familienunternehmen „Bionorica“, eines der führenden Hersteller von pflanzlichen Arzneimitteln in Deutschland und international.

Popp hat seine Liebe zum Wein über die Forschung mit Heilpflanzen entdeckt. Für ihn schließen Wein und Gesundheit einander nicht aus, sondern ergänzen sich gegenseitig.

Seit Jahrhunderten ist Wein als Heilmittel genutzt worden, noch Ende des 19ten Jahrhunderts wurde Wein in



Apotheken verkauft und auf Rezept verordnet. Der Wunsch, einen Wein zu produzieren, der gesundheitsfördernd und sinnlich zugleich ist, war sein Motiv, sich als Winzer zu versuchen.

Im Nordwesten von Mallorca (nahe Inca) erwarb er das fast verfallene Landgut „Es Castellet“ und begann den Boden für den Anbau hoch qualitativer Weine aufzubereiten. Der Grundstein für den Aufstieg ins Premium-Segment war gelegt. Dabei ist es von großem Vorteil, dass das ideale Mikroklima der Region sein Vorhaben unterstützt. Die Weine auf „Es Castellet“ wachsen auf Terrassen, die sich wie eine Treppe zum Himmel in die Landschaft fügen. Die Ernte selbst muss daher von Hand erfolgen,



Das „Castell Miquel“

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

wodurch eine Selektion der besten Trauben ermöglicht wird.

Prof. Dr. Popp hat an – und mit – der Universität Innsbruck ein Analyseverfahren entwickelt mit dem gesundheitsfördernde Wirkstoffe im Wein gemessen werden können.

Eine Selbstverpflichtung ist es für den Wissenschaftler Popp, die Wirkstoffe auf einem „Beipackzettel“ der Weinflasche aufzulisten. „Bei Castell Miquel gehen ökologischer Anbau und traditionelle Erntemethoden Hand in Hand mit modernster Produktionstechnik“ so Popp. Für einen Naturheilmittelforscher und -Hersteller eine Selbstverständlichkeit. Die bevorzugten Rebsorten auf „Es Castellet“ sind Syrah und Cabernet Sauvignon die in ungarischer Eiche reifen.

Michael Popp's Ehrgeiz und Wille, nur das Beste zu produzieren, wird nicht



Prof. Dr. Popp



Das „Castell Miquel“

nur in dem Unternehmen „Bionorica“ umgesetzt – dessen bekanntestes Produkt Sinupret® ist – sondern dies gilt auch für die Herstellung seiner Weine.

Mittlerweile sind Weinexperten längst auf den Geschmack gekommen, kein Wunder, dass die Weine als „Besonderer Tipp“ unter Weingeniesern gehandelt werden (vgl. „Der Wein-Genießer-Tipp“ Seite 12-13.) Ja, und die First Class Passagiere der Lufthansa wurden mit diesen Weinen schon verwöhnt.

Es ist schon fast überflüssig zu erwähnen, das auf den Flächen von „Es Castellet“ auch uralte Olivenbäume stehen aus deren Früchten ein

erstklassiges und natürlich sehr gesundes Olivenöl hergestellt wird. Etwas anderes ist nach dem Selbstverständnis von Prof. Popp auch gar nicht möglich.

Fotos: Bionorica

Weitere Informationen:

BIONORICA AG
Kerschensteinerstr. 11-15
92318 Neumarkt

Castell Miquel
Finca Es Castellet
Carretera Alaró - Lloseta km. 8,7
ES - 07340 Alaró
Tel.: 0034/971 51 06 98
Fax: 0034/971 51 06 69

Bezugsquellen der Weine:

Fa. Rolf Kaspar GmbH
Ansprechpartner Hr. Thilo Marquaß
Ruhrallee 59, 45138 Essen
Tel.: 0201/273418, Fax: 0201/285275
info@kaspar-spirituosen.de
http://www.kaspar-spirituosen.de

SFB Frankfurter Weinkontor oHG
Börsenplatz 13-15, 60386 Frankfurt a.M.
Tel.: 069/21998150
http://www.frankfurter-weinkontor.de

Fruchtecke Helmut Schlosser
Schieräckerstr. 44, 90431 Nürnberg
Tel.: 0911/32399 - 0, Fax: 0911/ 32399 - 88
info@fruchtecke.com
http://www.fruchtecke.com

A.Gottardi GmbH & Co. KG
Heiliggeiststr. 10, A-6021 Innsbruck
Tel.: +43 -512 - 5871320
Fax: +43 -512 -587132-9
http://www.gottardi.at
alexander@gottardi.at

Butterhandlung Holstein
Bogenstrasse 9, 48143 Münster
Tel.: 0251/44944, Fax: 0251/56766
info@butterhandlung-holstein.de
http://www.la-sommeliere.de

Vinosur Weinimport GmbH
Daniel Gampp, Krummacker 8
CH-8964 Rudolfstetten
Tel.: +41 -56 -631432
Fax: +41 -56 - 6314326
vinosurgmbh@bluewin.ch

elVinito
Arster Heerstrasse 5, 28279 Bremen
Tel.: 0421/80 950181, Fax: 0421/ 821093
http://www.elvinito.de

wein + vinos
Knesebeckstr. 86-87, 10623 Berlin
Tel.: 030/31 50 60 80
Fax: 030/31 50 60 81
info@vinos.de
http://www.vinos.de

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

DAS PARADIES HAT GEÖFFNET: DAS GRECOTEL „OLYMPIA RIVIERA RESORT“

Klaus Lenser

Das neue Grecotel Olympia Riviera Resort lässt sich am besten mit einem Wort beschreiben: sensationell. Es liegt auf einem 500 Morgen großen bewaldeten Grundstück mit einem kilometerlangen Traumstrand an der

schönsten Küste des griechischen Festlandes; und es bietet einen kleinen Eindruck vom Elysium.

Homer beschrieb das Elysium als ein Traumland, das nach dem Glauben



der Griechen am Ende der Welt liegt. Hierhin bringen die Götter die edlen und tapferen Helden nach deren Tod. Heute steht der Name für einen Platz der vollkommenen Glückseligkeit – und beschreibt somit das Olympia Riviera Resort, das kaum eine Autostunde vom alten Olympia entfernt ist.

Glanzvolle Städte der alten Griechen wie zum Beispiel Elis, das sowohl das Heiligtum von Olympia als auch die Spiele verwaltete, standen Pate bei der Planung des Olympia Riviera Resorts. Die niedrigen Gebäu-



Romantischer Sonnenuntergang

de haben abgeschrägte, mit Tonziegeln gedeckte Dächer, Säulen stützen die gewölbten Fassaden, es gibt Brunnen und Quellen, Säulenhallen, weitläufige, stufenförmig angelegte Terrassen, schwungvolle Marmortreppen und Mosaikbäder.

Das auf einem 1,9 Mio. Quadratmeter große Areal angelegte Resort liegt direkt an einem traumhaft schönen Strandabschnitt mit herrlich weichem, goldenem Sand und sanft gewellten Dünen, die von Pinien gesäumt werden. Stolze Palmen aus Ägypten setzen exotische Akzente in einem mit fröhlich bunten Blumen, viel Grün und noch mehr Leidenschaft gestaltetem Grundstück.

Sie erreichen das Olympia Riviera Resort über eine private Straße, an der Eukalyptusbäume und Ulmen Spalier stehen. Zusätzlich zu den drei Luxus-

hotels – dem Olympia Riviera Thalasso, dem Mandola Rosa und dem Olympia Oasis – beheimatet das Resort ein modernes Tagungszentrum mit einem separaten Eingang für Besucher. Gäste, die im Resort wohnen, können direkt von den Hotels in den Kongressbereich gelangen. Das Kongress-Zentrum bietet Raum für bis zu 1.700 Tagungsgästen und verfügt über 33 Arbeitsräume und Ausstellungssäle.

Wir machen Spa(ß)

Das Olympia Riviera Thalasso ist eines der elegantesten Spa-Resorts. Quelle der Inspiration waren die berühmten Thermalquellen von Kyllini. Seit über einem Jahrhundert strömen wohlhabende Griechen an diesen Ort, um die gesundheitsfördernde Wirkung des Wassers und die Frische des Meeres zu genießen. In der gesunden Luft

liegt der Wohlgeruch hoher Eukalyptusbäume. Grecotel knüpft an diese Tradition an und bietet einen luxuriösen Fluchtpunkt aus dem Alltag. Erleben Sie die wohltuende Verbindung aus der Weisheit des antiken Griechenlands mit den heilsamen Kräften des Meeres und modernsten Wellness-Programmen. Der Körper entspannt, die Psyche gewinnt neue Spannkraft.

Das Gefühl von Klarheit und Frische findet seinen Ausdruck auch im Hauptgebäude, um das herum sich Bungalows und Villen gruppieren. Spiegelglas-Schiebetüren blinken, strahlendweiße Ziegel erinnern an die Tempelsäulen des antiken Olympia. Kühle, maritime Töne und edle Stoffe spiegeln die Farben des Meeres und Himmels wider, und verstärken so auf subtile Art und Weise die „Seensucht“, die überall zu spüren ist. Die Marmor-

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

badezimmer verströmen diesen gewissen Hauch von Luxus. Vervollkommen wird dieser Eindruck durch Schiebetüren, die nach Vorbild französischer Verschlüsse entworfen wurden. Junior-Bungalow-Suiten, mit Blick auf den Wald und das Meer, können sowohl in getrennte Wohnungen als auch Maisonetten verwandelt werden - eine ideale Lösung für gemeinsam verreisende Paare oder Familienmitglieder, die den Urlaub zusammen genießen, aber gleichzeitig

Sie am besten in der Poolside-Brasserie unweit des Meerwasser-Tropenpools am Rand des Strandes.

Ein Traum in Rosa

Mit dem imposanten Mandola Rosa erweitert Grecotel den Begriff des Boutique-Hotels um eine neue Dimension. Der Name geht zurück auf die Mandelbäume der heiligen Haine, deren Blüten das alte Olympia in eine rosa Wolke hüllten. Das Mandola Rosa

die säulengeschmückte Fassade flankieren. Elf Ultraluxus-Villen, jede mit einem privaten Pool, verteilt zwischen Pinien auf einer kleinen Anhöhe oberhalb des goldenen Traumsandstrands von Kyllini. Modernste Unterhaltungselektronik, Room-Service rund um die Uhr und ein Jacuzzi sind nur einige der vielen Annehmlichkeiten in diesem „Fünf Sterne plus“-Hideaway.

Die hohen Decken und Terrassen mit gewölbten Säulenhallen erinnern



Die Villen vom „Mandola Rosa“ im „Olympia Riviera Resort“

ihre Privatsphäre bewahren wollen.

Im Hauptgebäude verstärkt die helle Holztafelung der Restaurant-Decke das Gefühl von Leichtigkeit und Weite. Vom Speisesaal gelangen Sie in eine Säulenhalle und auf die Veranda. Der Blick schweift über den großen Süßwasser-Pool, der sich sanft über drei Etagen ergießt. Einen kleinen Imbiss und Erfrischungen genießen

beschwört den Zauber von Europas Belle Époque herauf und bietet die leichte, unbeschwerte Atmosphäre einer aristokratischen Sommervilla an der Riviera. Der sehr persönliche Landsitz schmiegte sich inmitten des Olympia Riviera Resorts rund um ein kleines Hotel. Sechs Suiten befinden sich im Hauptgebäude, zehn weitere jeweils in den beiden Seitenflügeln, die

an Glanz und Glamour des 18. Jahrhunderts in Europa. Antiquitäten, original Kunstwerke, Polsterbezüge aus Rohseide und von Meisterhand gefertigte Möbel vermitteln einem das heimelige Gefühl, zu Hause zu sein. Beginnen Sie den Tag in der Balkonecke des lichtdurchfluteten Frühstückszimmers. Das Croissant zergeht förmlich auf der Zunge, in der hausge-

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

www.gour-med.de

machten Marmelade steckt die ganze Süße des Peloponnes. Das Mittagessen genießen Sie am palmenumsäumten Pool oder auf der Terrasse, während der Blick über das glitzernde Meer zu den Umrissen von Zakynthos schweift. Wenn nachts die Lichter der Insel mit den Sternen am Horizont verschmelzen, sind sie die perfekte Kulisse für ein erlesenes Gourmet-Menue. Hierfür nutzt man die frischen Produkte der Region, das Fleisch kommt vom Bauernhof und den „Fang des Tages“ liefert das Ionische Meer, dessen Wellen an den Strand plätschern.

Die mit zwei Schlafzimmern ausgestatteten „Delos“-Superluxusvillen sind die Krönung des Premiumurlaubs. Jede Villa ist eine in sich geschlossene Residenz, die Wohn- und Schlafbereiche werden durch das Atrium getrennt - einem absolut privaten Raum, ideal für ein Sonnenbad. Daneben verbreiten Marmorbadezimmer mit von Hand ausgelegten Mosaiken und begehbbare, aus Zedernholz gefertigte Wandschränke eine intime Wohlfühlatmosphäre. Der Wohnraum mit offenem Kamin und einem Fußboden aus grauen und weißen Ziegeln hat das Flair eines vornehmen Land-



Famous Class-Suite im Olympia Riviera Thalasso

hauses. Die eleganten Möbel wurden einzeln ausgesucht. Jede Villa hat ihren ganz eigenen Charme und spiegelt so den individuellen Charakter wider.

Die bezaubernden Iolas Villen erkennt man an den rot lackierten chinesischen Türen, einem kaiserlichen Macht-Symbol. Sie thronen auf einem natürlichen Plateau nur wenige Meter

oberhalb des Strandes. Jede Villa ist mit kostbaren Stoffen und handgefertigten Möbeln ausgestattet. Der steinerne Kamin bereichert die moderne Ausstattung um den Charme vergangener Zeiten. Die Häuser sind so angeordnet, dass Ihre Privatsphäre auch dann vollkommen geschützt ist, wenn Sie sich auf der Terrasse am Pool sonnen. Die Villen können auch zu einer geräumigen Präsidentsuite mit zwei Schlafzimmern verbunden werden.

Weitere Informationen und Kataloganforderung unter:

Greotel Olympia Riviera
Kyllini, Peloponnes
Tel.: 0030/26230 64400
Fax: 0030/26230 96474
gourmed@greotel.gr
oder
www.greotel.gr



**Katalog + Buchung
auch in jedem TUI-Reisebüro
oder bei airtours**



Thalasso-Pool im 4.500 qm großen Thalasso Spa Center des Resorts

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

WEIß-BLAUE ERLEBNISGASTRONOMIE: DER „CHINESISCHE TURM“ KULTUR ZWISCHEN MESSER UND GABEL

Gunther Schnatmann

Das 200 Jahre alte Restaurant Chinesischer Turm in München legt eine Reihe von Themen-Abenden mit historischen "Schmankerln" auf.

Warum verstand sich Kurfürst Karl Theodor nicht mit den Bayern? Wie wurde der Amerikaner Sir Thompson zum Grafen Rumford und erfand oben-dreien eine berühmte Suppe? Fragen, auf die es im Münchner Restaurant Chinesischer Turm Antworten gibt. Humorvoll, mit einem Augenzwinkern und mit kulinarischen Spezialitäten in Anlehnung an Prominente aus der Isar-Metropole.

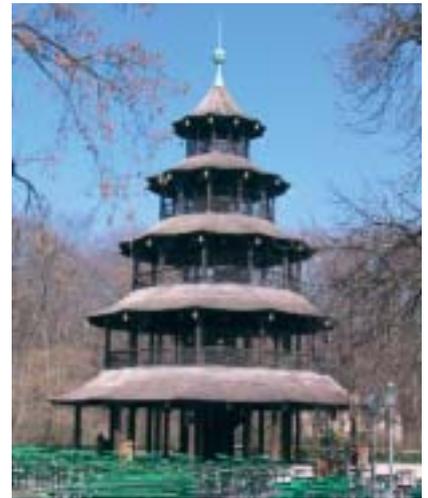
Inmitten des berühmten Englischen Gartens liegt der nicht minder bekannte Chinesische Turm mit seinem Biergarten. Das dazu gehörende über 200 Jahre alte Restaurant lag bis Ende letzten Jahres im Dornröschenschlaf, bis es von einem Brand sehr unsanft



erweckt wurde. Die Gastronomen-Familie Haberl (unter anderem Oktoberfest-Wirte) nutzte die Gelegenheit zum äußerlichen Umbau in neuer historisch angehauchter Pracht und zur Rückbesinnung auf eine Küchen-Kultur, wie sie der Garten-Initiator Karl Theodor, sein Gestalter Freiherr von Werneck und der befreundete Graf von Rumford schätzten. Nicht zu bayerisch-deftig und kalorienreich, aber mit vielen einheimischen Zutaten aus Stall und Garten.

Seit Oktober 2004 gibt es nun regelmäßig Themenabende unter dem Motto "Kultur zwischen Messer und Gabel". Den Auftakt machte das Vier-Gänge-Menue "Väter des Englischen Gartens". Nach der "Vorspeisenvariation Karl Theodor" (kalt mariniertes Gemüse mit Balsamico-Vinaigrette) und der "Suppe nach Art Graf von Rumford" (Geflügel-Consommé mit Graupen, Erbsen und Kartoffeln) gab es "Kalbsbrust Freiherr von Werneck" (gebackene Kalbsbrust vom bayerischen Weideochsen mit Rucola-Radieschen-Kartoffelsalat) und zum Schluss "Apfeltarte nach königlicher Art".

Dazu – und das ist das für Einheimische wie "Preußen" ein Highlight – erzählt der Münchner Mundartdichter



und Satiriker Helmut Eckl heitere Geschichten, Anekdoten und Kurioses rund um den Englischen Garten, über die Namenspatrone der einzelnen Gänge und deren Bezug zu den einzelnen Gerichten. Bei überschaubaren 120 Plätzen ein hautnahes Erlebnis. Nächster Event zum vormerken: Am 17. Februar heißt das Thema "Maler rund um den Englischen Garten". Dann erklärt Dichter Eckl, was das Weinschaumsüppchen mit Lovis Corinth, der Lammrücken mit Franz Marc und das Mousse au Chocolat auf Cassissauce mit Wassily Kandinsky zu tun hat. Weitere Themenabende folgen.

Reservierung: 089/38387327. Die Adresse "Englischer Garten 3" kennt nicht jedes Navigationssystem – also ab der Tivolistraße den Wegweisern zum hauseigenen Parkplatz folgen. Gleich um die Ecke liegt übrigens das Park-Hilton.

Fotos: Chinesischer Turm

Weitere Informationen:

Restaurant am Chinesischen Turm
Englischer Garten 3
80538 München
Tel: 089/3 83 87 30

Teure Oldtimer in Kalifornien und die GTI-Legende in der Provence



Horst-Dieter Ebert

Das neueste Lokal, das eigentlich in meiner endlosen Serie "Restaurants, die zu Unrecht keinen Stern besitzen", vorkommen müsste, habe ich in San Francisco entdeckt, und zwar erstaunlicherweise in einem Hotel. Das Camp-ton Place (110 Zimmer und Suiten), nach US-Maßstäben noch fast ein Boutiquehotel der Kategorie Klein und Fein, und das in allerbesten Lage, besitzt ein zu höchster Eleganz renoviertes kleines Restaurant.

Der Schweizer Hotel-Direktor Paul Zuest hatte hier schon manchen exzellenten Chef, der später prominent wurde. Jetzt hat er sich aus seiner Heimat "ein junges Koch-Genie" ("SF-Chronicle") geholt: Daniel Humm gilt schon jetzt als Star der Saison und als Darling der Restaurantkritiker.

Humm gehört zur modernen Liga der Häppchen-Köche: Kleine Portionen, doch mit kreativem Witz und dekoriert als fortgeschrittene Augenweide, eine Gazpacho mit Olivenöl-Sorbet, eine Seafood-Komposition mit grünem Apfel. Man würfelt sich was aus drei Menues zusammen oder nimmt das Tasting Menu: Alles kostet nur halb soviel wie in New York.



Die Welt der Oldtimer-Fans kennt zwei Mekkas: Das "Festival of Speed" im britischen Goodwood ist so eine Art Ascot plus Wimbledon, die Fans drängeln sich um rund 300 alte Traumautos und trinken rund 2000 Flaschen Champagner. Da war ich noch nie, doch allein diese Eckdaten klingen

sehr verlockend. Immerhin, ich war im kalifornischen Pebble Beach. Rund ums Jahr ist das ein Golfer-Paradies mit sieben Championship-Plätzen, doch einmal im Jahr wird es ein Wochenende lang zum Nabel der Welt für alle Oldtimer-Fans. Dann drängeln sich hier die schönsten und teuersten alten Autos der Welt, es gibt Rennen, Auktionen, der Höhepunkt ist der "Concours d'Elegance", eine Parade der historischen Prachtstücke.

Ich wohne im "Inn at Spanish Bay". Jeden Nachmittag (im August!) lodern die Freilicht-Feuerstellen am Meer, ein Dudelsackbläser beschallt uns pünktlich um sechs, auch hier wird viel



Champagner getrunken. Und vor dem Hotel parken fast nur glitzernde Ferraris, Lamborghinis, Maseratis und kostbare Vintage-Mercedes und -Bentleys. Überraschend, wieviel Deutsche aus ihnen steigen...



Begegnung mit einer nicht unerreichbaren Automobil-Legende: Volks-

wagen hat eines seines berühmtesten Modelle wiederbelebt – den Golf GTI. Vor achtzehn Jahren war der erste dieses Namens vom Band gelaufen, als Super-Golf für Fahrspaß und "schnellster VW aller Zeiten", und wurde sensationell mit 1.5 Millionen verkauften Exemplaren ein vielgeliebtes Kultgefährt. Es erreichte damals mit 110 PS eine Höchstgeschwindigkeit von 182 Stundenkilometer.

In den letzten Jahren war der GTI nicht mehr ganz so begehrt, doch nun röhrt der neue in die Läden: flacher, tiefergelegt und mit einem aggressiven Bug, der viel Tempo verheißt. Ich war nach Castellet in der Provence gekommen, um auf dem "Circuit Paul Ricard", wo bis 1990 die Formel 1 fuhr, den neuen GTI bis an seine Grenzen zu bringen: 200 PS entfesselt der Zweiliter-Turbo, und die bringen ihn auf 235 Stundenkilometer.

Ehrlich gestanden: Es war dann doch nicht der GTI, sondern ich, der an seine Grenzen geriet. Auf der kurvigen 3,8-Kilometer-Strecke gelang es mir nicht, den schön volltönend knurrenden Wagen auf Höchstgeschwindigkeit zu bringen; ich war wohl in den Kurven nicht schnell genug. Die Beschleunigung indes – in 6,9 Sekunden auf hundert mit dem automatischen Doppelkupplungsgetriebe (schneller als manuell!) – glaube ich erreicht zu haben. Der eine oder andere Werksfahrer zog souverän an mir vorbei: Wenn man richtig fahren kann, dann geht es um etliches schneller.

Kulinaria der Welt in Gour-med

IN „LAS VEGAS“ STEHT EIN HOFBRÄUHAUS...

Jürgen D. Lemke



... eins, zwei G'suffa. „Immer wieder auf und nieder...“ klingt es durch die „Schwemme“. Begeistert werden die Bierkrüge in die Luft gehoben. Es wird gesungen und geschunkelt und das Bier fließt in Strömen. Wir sind

nicht etwa in München, nein wir sind in der neuesten Attraktion des weltgrößten Spielerparadieses und der Stadt der unbegrenzten Möglichkeiten, wir sind in Las Vegas in der Wüste von Nevada.



*Bayern in Las Vegas:
Schweinebraten
mit Knödeln*

„Do you speak Hofbräu?“ ist der Titel der einseitigen Übersetzungsfibel und Pflichtlektüre für Amerikaner die zum ersten mal unter Münchner Himmel in Las Vegas Platz nehmen.

Hier wird erklärt was ist eine Blaskapelle, ein Fleischpflanzl, ein Hendl, das Platzl, die Resi, ein Saupreiss und vor allem was ist eine Weisswurst. ...und erst nach dem eingehenden Studium der „Bayerischen Sprache“ darf die echte bayerische „Mass“ mit echtem Original „Hofbräuhaus Bier“ direkt aus München kommend, bestellt und getrunken werden.

Aber nicht nur Bier gibt es hier im originalgetreu nachgemachten Hofbräuhaus, nein auch bayerische Küche und die gar nicht mal so schlecht. Vielleicht haben Sie Lust nach einer Rundreise durch den Westen Amerikas und mehreren Wochen amerikanischen Essens einmal wieder heimatliches auf den Tisch zu bekommen, dann merken Sie sich diesen Ort deutscher Gastlichkeit in Las Vegas vor, nicht weit vom Strip entfernt, gegenüber dem „Hard Rock Hotel und Casino“. Auf Anruf gibt



Das „Hofbräuhaus“ in Las Vegas

es auch einen Abholservice und eine kostenlose Fahrt in Ihr Hotel zurück.

„Münchner Wurstsalat“ ein „Obazter“ oder ein „Bayerischer Radteller“ stehen als Vorspeise unter anderem zur Auswahl. „Nürnberger Rostbratwürste“ und „Münchner Weisswürste“ werden neben ofenfrischem „Leberkäse“ unter der Rubrik Wurstspezialitäten angeboten. Hofbräuhaus Schmanke sind, wie könnte es anderes sein „Schweinebraten“ in einer Dunkelbiersauce, einem Kartoffelknödel und einem Semmelknödel den ich nirgendwo in Bayern besser bekommen habe, das will doch was heißen oder? Neben dem obligatorischen Schweinebraten stehen auch „Sauerbraten“, „Grillhendl“, „Zwiebelrostbraten“ und die „Hofbräuhaus Platte“ auf der übersichtlichen Karte. Als Nachspeise darf natürlich der „Apfelstrudel“, der „Käsekuchen“, die „Schwarzwälder Kirschtorte“ und das „Eis mit heißen Himbeeren“ nicht fehlen.

Die meisten Lebensmittel werden nach Originalrezepturen eigens für das Hofbräuhaus in Las Vegas hergestellt. Die bayerischen „Brezn“ zum Beispiel werden täglich aus Deutschland als gefrorene Teiglinge frisch eingeflogen und hier dann ofenfrisch aufgebacken, nur das Wasser kommt aus „Fiji“! Stellt sich nur die Frage, wo kommen die vielen hübschen Dirndl her?

Geboren wurde die Idee ein Hofbräuhaus und somit bayerische Gemütlichkeit nach Las Vegas zu brin-



Die Bierhalle „Schwemme“

gen im Jahre 2000. Die Gebrüder Gastager und zwei weitere Partner verhandelten danach mit dem Lizenzgeber der staatlichen Brauerei Hofbräu München, dem gleichzeitigen Eigentümer des Münchner Hofbräuhauses. Erst nach drei harten Jahren erzielten sie Einigkeit. Im Februar 2003 war es dann soweit und der erste Spatenstich konnte symbolisch vollzogen werden. 12 Millionen US Dollar wurden investiert. Heraus kam ein originalgetreuer Nachbau eines der berühmtesten Attraktionen der Stadt München. Sogar die „Biberschwanz-Dachziegel“ wurden aus dem fernen Bayern eingeflogen um die Authentizität mit dem Original sicherzustellen, etwas getrübt

wird nur der Blick von außen auf diese schöne Kulisse durch die vielen überirdisch verlegten Leitungen, ob Elektrik, Kabel oder Telefon.

Feierliche Eröffnung konnte zum Jahreswechsel von 2003 auf 2004 vollzogen werden inclusive eines zünftigen Anstoßens eines Bierfassens. Neben fast 400 Sitzplätzen in der „Schwemme“ dem Hauptrestaurant können noch einmal so viele Gäste im daneben liegenden „Biergarten“ Platz nehmen, nicht unter freiem Himmel, dank Las Vegas aber in künstlich erzeugter Außenatmosphäre. Weißblauer Himmel zu allen Tageszeiten ist somit garantiert. Die dazugehörigen Kastanienbäume wurden eigens aus China herangeschafft und man hat Mühe sie von echten Bäumen zu unterscheiden. Doch das wichtigste ist und bleibt die musikalische Unterhaltung. Von Anbeginn bis heute sorgen abend für abend im „historischen Herz“ des Hauses, der Bierhalle, bayerische Bands für ein stimmungsvolles Ambiente der besonderen Art. Die Einwanderungsgesetze der USA sorgen für Abwechslung, da die Bands nicht länger bleiben dürfen wechseln sie jede vier bis sechs Wochen. Doch das bringt zusätzlich Leben und Abwechslung in Amerikas größte Bierhallenherlichkeit. Bayern in Las Vegas, nicht nur für Amerikaner interessant.



Der Biergarten

Fotos: Jürgen D. Lemke (3),
Hofbräuhaus Las Vegas (2)

Weitere Informationen:
<http://www.HofbrauhausLasVegas.com>

BASEL II - Neue Herausforderung für den selbstständigen Arzt

WAS ERWARTET DIE BANK?



Thomas Hülshorst

Um den Ratingprozess der Banken erfolgreich bestehen zu können, müssen die Ärzte künftig eine wesentlich höhere Transparenz mit ihrer Hausbank pflegen.

Die Banken verlangen von den Ärzten eine höhere Bereitschaft ab, ihre wirtschaftlichen Verhältnisse offen zu legen. Diese war in der Vergangenheit oftmals begrenzt.

Zukünftig betrachten die meisten Kreditinstitute fehlende Informationen als schlechte und werden diese mangelnde Kooperationsbereitschaft in ihrer Beurteilung negativ berücksichtigen.

Ist der Informationsfluss Arzt – Bank zäh, so werden Kredite mit einem Zinsaufschlag an den Arzt weitergegeben

oder im schlimmsten Fall wird der Antrag abgelehnt.

Was die Bank besonders interessiert?

Nachfolgend werden Problemfelder aufgeführt, die Banken besonders berücksichtigen und die von den Ärzten im Interesse einer verbesserten Ratingeinstufung aufgegriffen werden müssen:

- Eigenkapital
- Ertragskraft
- Jahresabschluss
 - Rechtzeitige Einreichung der Unterlagen
 - Inhaltlich und strukturiert aufbereitet

- Praxisführung
 - Ausbildung
 - Berufserfahrung,
 - Betriebswirtschaftliche Kenntnisse
 - Stellvertreterregelung
 - Nachfolgeregelung
- Personal
 - Krankenstand
 - Fluktuation
 - Weiterbildung
 - Abhängigkeit von Schlüsselpersonen
- Finanz- und Rechnungswesen
 - Liquiditätsplanung
 - Controlling
- Markt
 - Patientenpotential
 - Marketing
 - Markt- und Konkurrenzbeobachtung

BASEL II - Neue Herausforderung für den selbstständigen Arzt

WISSEN, WAS DIE BANK WILL...

Nur Ärzte, die wissen, worauf Banken beim Rating achten, können sich intensiv auf das Bankenrating vorbereiten.

Gute Ratingnoten und damit günstige Kreditkonditionen bekommen nur Ärzte, die über geordnete Strukturen, ein gutes Controlling und über eine Strategie verfügen. Der Arzt muss sich Gedanken über seine strategische Ausrichtung machen und sich über seine Stärken und Schwächen im Klaren sein. Des Weiteren sollte er sich über die Chancen und Risiken des Marktes informieren.

Was die Bank über den Arzt weiß....

Als Arzt können sie davon ausgehen, dass die Bank die Besonderheiten Ihres Geschäftes nicht versteht. Hiermit will sich Ihr Kundenberater auch gar nicht auseinandersetzen, da ihm die Sachkenntnis und die Zeit fehlen, sich detailliert mit den Themen zu beschäftigen.

Die Banken verfügen aber über Datenbanken, mit deren Hilfe sie über Entwicklungen in den einzelnen Branchen gut unterrichtet sind. Der Vergleich einer Arztpraxis mit dem Gesamtmarkt ist für die Bank daher überhaupt kein Problem.

Eine transparente und aktive Informations- und Kommunikationspolitik ist somit oberstes Gebot, da die Bank im Zweifel das Kreditengagement ablehnt oder Ihnen den Wechsel zu einer anderen Bank nahe legt.

Externes Rating als Anregung für Ihre Praxis

Die Banken werden dem Praxisinhaber i.d.R. nur die Gesamtnote des Ratings und damit auch die Höhe des Zinssatzes mitteilen, ohne Ihnen Hinweise für eine Verbesserung zu geben.

Durch eine externe Analyse werden Ihnen die Stärken und Entwicklungspotentiale Ihrer Praxis detailliert aufge-

zeigt und es werden Ihnen Handlungsempfehlungen an die Hand gegeben, wie Sie Ihre Praxis fit für das Bankenrating bekommen. Das Ergebnis einer externen Analyse können Sie aber auch für die Gewinnung neuer Mitarbeiter, für die Suche nach einem Nachfolger für Ihre Praxis, zur Verbesserung der Lieferantenbeziehung und zur allgemeinen Außendarstellung verwenden.

Durch ein externes Rating können wir in Ihrer Praxis positive Veränderungen herbeiführen, die letztlich auch in Ihrem Interesse liegen dürften.

Weitere Informationen:
Thomas Hülshorst
Diplom Betriebswirt
<http://www.medirate.de>



MediRATE

An den Speichern 4
D-48157 Münster
Tel.: 0251/ 2 39 49 - 29
Fax: 0251/ 2 39 49 - 12

BEWÄHRTES REZEPT, NEUER GENUSS

Die aktuelle Version des Porsche Boxter bietet mehr Fahrspaß, Komfort und Sicherheit



Gunther Schnatmann

Einfach mal ins Fitness-Studio haben die Zuffenhauener Autobauer von Porsche ihr erfolgreiches Einstiegsmodell Boxter geschickt. Mehr Leistung bis 280 PS, noch bessere Straßenlage und sinnvolle Details wie größerer Navi-Bildschirm kennzeichnen den nach acht Jahren neu auf die Straße gestellten Roadster.

Vorweg: Selten hat es mehr Spaß gemacht, ein alltags-taugliches Serien-Cabrio zu bewegen. In der getesteten S-Version steht Leistung in jedem Drehzahlbereich an, üppige Bereifung und Fahrwerksstabilisatoren vermitteln den buchstäblichen Eindruck eines Bretts, dass satt auf der Straße liegt. Das gutmütige Fahrwerk verzeiht viel. Im Normalbetrieb schont es die Wirbelsäule; auf Knopfdruck lässt es sich in der "Sport"-Einstellung auf "knochenhart" umschalten.



Fotos: Porsche

Bullig rührt der Mittelmotor hinter den ergonomischen Frontsitzen in höheren Drehzahlen. Beim Dahingleiten in der Stadt verschluckt sich das Sportaggregat in keiner Situation und hält auf Anforderung jede Menge Kraftreserven bereit. Auch schaltfaules Fahren ist weder mit Automatik noch mit dem 6-Gang-Schaltgetriebe ein Problem.

Fast ohne Preiserhöhung erhält der Kunde diverse Extras und neue technische Verbesserungen im Gegensatz zum Vorgängermodell obendrauf. Unter anderem die neue Stabilitätskontrolle und auch zusätzliche Seitenfenster-Airbags.

Am Boxter-Rezept wurde nichts geändert: Weiterhin ein Faltdach (nun bis 50 km/h während der Fahrt automatisch zu öffnen und zu schließen), keine Design-Revolution. Trotzdem sind 80 Prozent der Boxter-Teile vom Motor bis zur Innenausstattung neu.

Vergrößert hat sich das Ladevolumen in Front und Heck – besonders zur Freude der Damenwelt: Drei große Taschen, Beauty-Case und ein Golf-Bag (hinten extrabreite Lademöglichkeit) kommen vorn und hinten in den zwei Kofferräumen des Mittelmotor-Sportlers unter. Selbst das Handschuhfach ist durch Raumoptimierung gewachsen.

Fazit: Der Boxter bietet nun noch deutlicher echtes Porsche-Feeling. Für sportliche Ausfahrten und auch im Alltag, wo er ein durchaus kommoderes Fortbewegungsmittel ist - mit dem Hauch von Exklusivität.

Weitere Informationen:

Dr. Ing. h.c. F. Porsche, 70432 Stuttgart, Tel.: 0711/911-0, Fax: 0711/911-57 77

FOIE GRAS - GENUSS AUS DEM SAARLAND

Der Homburger Wild- und Geflügelhändler Jürgen Conrad bietet mit seiner elsässischen Gänseleber raffinierten Genuss.

Foie Gras-Genießer wissen um die Geschmacks- und Qualitätsunterschiede bei dieser traditionellen Winterspeise. Jürgen Conrad bezieht seit vielen Jahren vom gleichen Strassburger Hersteller seine exklusive Gänseleberpastete in traditionsreicher, erstklassiger Qualität, die jeden Gourmet zu höchsten Lobpreisungen hinreißt.

Die Gänseleberpastete ist von erstklassigem, delikatem Geschmack. Jeder Kenner weiß, dass man in den Wintermonaten die beste Qualität dieses Edelproduktes bekommt.

Jürgen Conrad gehört mit seinen Wild- und Geflügelspezialitäten seit vielen Jahren zu den exklusivsten Feinkosthändlern der Saarländischen- und Pfälzer Wochenmärkte.

Der weltberühmte Sommelier Marcus del Monego, Master of Wine 2003 und Weltmeister der Sommeliers, hat für Gour-med-Leser zur Genusserhöhung einen kostbaren Wein aus dem Anbau von „Castell Miquel“ (siehe auch Seite 12-13) ausgesucht.

Gänseleber einmal anders:

nicht nur Süßweine, auch Rotweine können zur Foie Gras harmonieren. Vorausgesetzt, die Leber wird richtig präsentiert. Serviert auf Pumpernickel mit etwas Weingelee (am besten auf Basis des selben Weines) harmoniert der Garnatxa sehr gut. Seine Frucht wird unterstrichen, sein Charakter etwas herber und gleichzeitig wirkt die Gänseleber viel eleganter.

Bionorica Weihnachtsaktion „9+3“: 12 bestellen – 9 bezahlen!

Bionorica AG, z. H. Katja Schreier, Kerschensteinerstr. 11-15, 92318 Neumarkt,
e.mail: katja.schreier@bionorica.de



Jürgen Conrad an seinem Feinkoststand auf einem der Wochenmärkte



Marcus del Monego

Zu beziehen ist die Gänseleberpastete über:

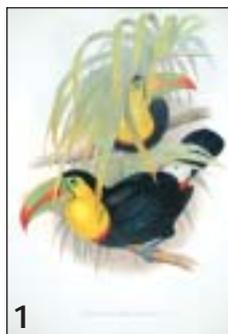
Conrad Wild & Geflügel
Richard-Wagner-Straße 79
66424 Homburg
Tel.: 06841/631 62
Fax: 06841/15 07 80
oder am mobilen Verkaufsstand
auf den Wochenmärkten
in Saarbrücken und in Kaiserslautern (Pfalz)

Kostbarkeiten aus der Zoologischen Staatssammlung München:

Reproduzierte Lithographien

Edition „Arche Noah“ von John Could

Sonderservice für
Gour-med-Leser
 Subskriptionspreis!!!
 Das Einzelmotiv für 48,- €. Bei Abnahme aller Zehn
 Motive pro Blatt nur 40,- €. Einzelbestellung möglich



Den Bestellcoupon senden Sie bitte ausgefüllt an:

Media Agentur Lenser, Fuggerstr. 13, 48165 Münster oder per Fax an 02501/2 75 60

Ja, ich bestelle alle zehn Lithographien zu einem Preis von 40,- € pro Einzelblatt

Ja, ich bestelle folgende/s Einzelblätter/blatt zu einem Preis von 48,- € pro Einzelblatt .

Gewünschte Bild-
 Nummer/n bitte
 ankreuzen

- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vorname: _____

Name: _____

Straße: _____

PLZ: _____

Unterschrift: _____

Ich zahle per V-Scheck

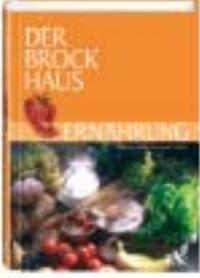
Ich zahle per Rechnung
 (nur bei Abnahme aller
 10 Motive)

Die Edition „Arche Noah“ der Zoologischen Staatssammlung München steht unter dem Motto „Sammeln und Forschen zum Nutzen der Welt“. Diese Edition soll für den dringend notwendigen Schutz der Tierarten die finanziellen Grundlagen schaffen. In den Jahren 1833 - 1887 hat der Brite John Could mit seinen großformatigen Werken als Zoologe und Illustrator Weltruhm erlangt. Seine handkolorierten Lithographien zählen zu den prachtvollsten Vogeldarstellungen die von einem Künstler und Wissenschaftler geschaffen wurden. Erstmals haben wir mit dieser Sammlung der breiten Öffentlichkeit Zugang zu diesen großartigen Werken verschafft. Die Lithographien sind mit ihrer Größe von 37,5 x 55,5 cm ein Blickfang für jedes Zimmer und jede Arztpraxis.

Unter den ersten 20 Bestellern verlosen wir 2 Motive frei nach Wahl. (Gilt ab 5 Motiv-Bestellungen). Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Informativ...

Der Brockhaus Ernährung



Punkte- oder Blitzdiät? Mayr-Kur oder Schroth-Kur? Quinoa, Amarant oder Bulgur? Empfehlungen zur Gewichtsreduktion, neue Ernährungstrends oder exotische Lebensmittel: Kaum jemand findet sich noch im Dschungel der Tipps und Empfehlungen rund ums Essen und Trinken zurecht. Wie man hier den Überblick behält? „Der Brockhaus Ernährung“, der nun in zweiter Auflage vorliegt, schafft Abhilfe. Dieses reich bebilderte und ansprechend gestaltete Nachschlagewerk fasst alle relevanten Themen rund um die Ernährung in einem Band zusammen. Ob Sie Informationen zu Lebensmittelkunde, Gesundheit, Küche, Diätetik oder Verbraucherschutz suchen: In über 3 500 Stichwörtern auf 704 Seiten beantwortet „Der Brockhaus Ernährung“ von A bis Z die wichtigsten Fragen zu gesundem Essen und Trinken. Stichwörter, die seit der letzten Auflage Schlagzeilen machten – zum Beispiel Acrylamid – hat die Redaktion neu aufgenommen. Geänderte Richtlinien, wie z. B. die aktuelle Mineralwasserverordnung, wurden berücksichtigt.

Die Texte wurden von renommierten Ernährungswissenschaftlern und Medizinern in Zusammenarbeit mit der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. erstellt und auf den neuesten Stand gebracht.

Gesund essen, bewusst leben
€ 49,95
Brockhaus-Verlag
ISBN 3-7653-0582-0

Atemberaubend... Vergiss mein nicht



Auf der Rollschuhbahn in Heartsdale, Georgia, läuft „Dancing Queen“, als die Pathologin Dr. Sara Lincoln inmitten flachsender Kinder ihre Runden dreht. Klar, dass sie mitsingt, ausgelassen, wie sie ist. Es ist der erste Abend mit ihrem Ex-Mann Jeffrey Tolliver, und Lincoln hat beschlossen, diesen Samstag fröhlich und harmonisch ausklingen zu lassen.

Dass es dann doch anders kommt in der US-amerikanischen Kleinstadt, ist nicht die Schuld von Tolliver, von dem sich Lincoln einst entfremdet hatte. Denn plötzlich eskaliert die Situation, als die 13-jährige Jenny den drei Jahre älteren Mark – einen fast schon überirdisch schönen Casanova – mit einer Waffe bedroht: und keinen Zweifel daran lässt, dass sie nach dem Mord auch sich selbst richten möchte. Als die Versuche des Ortspolizisten, die Situation zu entschärfen, scheitern, sieht sich Tolliver gezwungen, das zweifelte Mädchen zu erschießen. Damit aber weitet sich die Tragödie erst recht zu einem schauerlichen Szenario. Denn auf der Toilette wird ein totes Neugeborenes entdeckt. Es scheint von Jenny und Mark zu stammen, der Fall geklärt. Aber die Obduktion der Leiche fördert ein grausames Geheimnis zu Tage, das selbst Lincoln den Atem raubt...

Karin Slaughter
Wunderlich Verlag
€ 19,90
ISBN 3-8052-0731-X

Buch – Tipps

für die Freizeitleser von Gour-med

„night reader“

Dieses Lesegerät lässt Sie auch im Dunkeln lesen. Ohne Ihren Partner zu stören, können Sie im Bett oder auf Reisen Ihre Lektüre genießen. Dank Akkus und Ladegerät entfällt das lästige Batterie-wechseln. Das perfekte Geschenk für viele Gelegenheiten. Größe: 20 cm x 10,5 cm - reine Transparentfläche: 170 x 100 mm, (entspricht zu 95 Prozent den gängigen Taschenbuchgrößen) Material: Acrylglas und Aluminium. Lieferung mit Akku, Ladegerät und Lederetui.

Zu bestellen bei <http://www.libri.de>



Spannend...

Mein ist die Stunde der Nacht

»Ich bin die Eule«, flüsterte er, bevor er sich auf seine Beute stürzte, »und mein ist die Stunde der Nacht.« Eine Serie von Frauenmorden erschüttert New York. Alle Opfer sind ehemalige Absolventinnen derselben Eliteschule. Als die Historikerin Jean Sheridan zu einem Ehemaligen-Treffen reist, beschleicht sie ein grausamer Verdacht: Der Killer – die Eule – befindet sich mitten unter ihnen. Noch ahnt niemand, dass der Killer, der sich die »Eule« nennt, bei der Preisverleihung unter den Anwesenden ist und schon sein letztes Opfer auserkoren hat.

Mary Higgins Clark
Heyne
€ 21,00
ISBN 3-453-00043-9



Appetitlich...

Der Feinschmecker Guide 2005

Der neue Feinschmecker-Guide ist so umfangreich wie nie, aber wählerisch wie immer: Neben den 2000 besten Hotels und Restaurants in Deutschland finden Sie über 400 „Weekend-Getaways“ im Ausland, insbesondere in Großstädten, sowie Szene-Restaurants und Bars in deutschen Großstädten – alle Adressen mit detaillierter MERIAN-Kartographie. Dazu Top-Ten-Listen der besten Hotels und Restaurants, Landgasthöfe, Köche und Serviceteams. Zum ersten Mal mit einer umfangreichen Warenkunde zu Käse, Champagner, Fisch und Meeresfrüchten.

Der Feinschmecker Guide 2005
Gebundene Ausgabe - Travel House Media
€ 24,90
ISBN 3774268312



Buch – Tipps

von **Horst-Dieter Ebert**

Rauch aus der Nase... The Culinary Chronicle

Als "das wohl kostbarste und luxuriöseste Feinschmecker-Magazin der Welt" gilt es uns und einer wachsenden Gemeinde von fortgeschrittenen Gourmets schon seit geraumer Zeit. Doch der Band dieses Jahres (wieder grossformatig, in Leinen gebunden, im Schuber, fast 500 Seiten stark, etwa 2 Kilo schwer, einzeln beziehbar) hat das Zeug zum schönsten kulinarischen Weihnachtsgeschenk.

Die wie stets kuriose Koppelung von Köchen und Küchen widmet sich dieses Mal Tokio und Meistern in Frankreich, Italien und Spanien, mit besonderer Liebe den Zauberern und Experimentalköchen, Ferran Adrià vom El Bulli allen voran. Die Fotos, insbesondere die Foodfotos, sind wieder von exzellenter Qualität. Dass die Texte neuerdings nicht mehr mehrsprachig, sondern nur noch auf deutsch verfasst sind, kommt ihnen erkennbar zugute, jedenfalls für deutsche Leser.

Erstmals liegt dem Band eine DVD bei: über drei Stunden mit interessanten Interviews, Reportagen und Hintergrundmaterial. Manches ist arg nach alter Kulturfilm-Konvention gefilmt, doch es finden sich auch viele überraschende Bilder: Da kann man zum Beispiel sehen, wie nach einem Sorbet von Adrià dem Gast dicker Rauch aus der Nase strömt...

"The Culinary Chronicle 7"
Haedeker Verlag
482 Seiten, € 148,00
ISBN 3775006060

Welcher Wein zum Lamm? Kulinarische Harmonie



Immer wieder versucht, doch selten gelungen: Praktische Anleitungen über die hohe Schule der Feinschmeckerei, noch dazu, wenn es um sich um vinophile Gourmets handelt. Denn die gipfelt ja vielfach in der Frage: Welchen Wein nehme ich zu meiner Lammkeule oder meinem Steinbuttfilet, mitunter auch umgekehrt, was serviere ich zu einem Rosé-Champagner?

Philippe Faur-Brac ist seit zwanzig Jahren Sommelier (und hat seither alle höheren Weihen seines Berufsstandes erlangt) und – er führt ebenso lange schon die Pariser Weinwirtschaft "Bistrot du Sommelier". Der Mann kennt sich also aus mit Essen wie mit Trinken.

Er kennt die alten Regeln und ist souverän und geschmackssicher genug, sie auch gelegentlich zu brechen: "Warum sollte man sich zwingen, zum Käse einen Rotwein aufzumachen?" Und empfiehlt zum Ziegenkäse einen "nicht zu kalten und mit Sauerstoff durchmischten Weissen". 66 (natürlich) französischen Weinen ordnet er die passenden Speisen zu, doch auch Alternativen; der Band ist höchst appetitlich bebildert und dient nebenbei als Rezeptbuch für das Repertoire der gängigen französischen Klassiker.

Philippe Faur-Bras
"Kulinarische Harmonie"
Delius Klasing Verlag
184 Seiten, € 34,90
ISBN 3-7688-1580-3

Unschärfe, doch nur optisch Die große Schule der Gewürze



Dieses Buch liest man logischerweise von hinten nach vorn. Denn hinten sind die Gewürze beschrieben, vorn die Rezepte, in denen sie eine Rolle spielen, Rezepte aus dem Fernen Osten, aus dem Orient, aus Afrika, aus Amerika, der Karibik und dem Pazifik. Der Autor präsentiert sich als kulinarisch bewandertes Globetrotter, ein grosser Stilist muss er dafür ja nicht sein.

Gewürze sind derzeit offenbar ein Thema. In diesem Herbst erscheinen gleich mehrere Bücher, in denen es scharf zugeht, teils mit hundert Gewürzen, auch vielen unbekanntenen. Ganz so toll treibt dieser Band es nicht.

Immerhin: Lernen lässt sich allerlei. Was Michael Bateman über die Küchen der Welt erzählt, werden viele noch nicht wissen; ob die Rezepte alle nachkochbar sind, sollte der Leser selbst probieren. Die Fotos der Gerichte sind jedenfalls alle (vorsichtshalber?) in die Unschärfe gezogen – optisch natürlich nur, nicht geschmacklich.

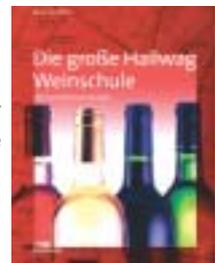
Michael Bateman
Die grosse Schule der Gewürze
Christian Verlag
240 Seiten, € 29,95
ISBN3-88472-634-X

Vergnügte Enzyklopädie Die grosse Hallwag Weinschule

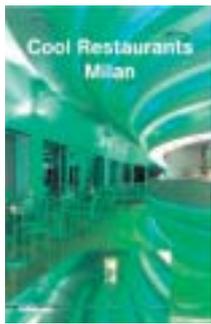
Zwölf Jahre leitete der Mann einen Verlag, der auf Weinbücher spezialisiert war. Dabei lernte er viele Weinautoren kennen und noch viel mehr Weine. Und dann muss er sich irgendwann gesagt haben: Das kann ich eigentlich viel besser!

Das Ergebnis ist (nach einem etwas bescheideneren Vorgänger eher für Einsteiger) ein höchst inspirierendes Band, der sich vorgenommen hat, die von allen Wein-Profis ängstlich gehüteten Riten der Weinprobe zu popularisieren: "Das Motto dieses Buches heißt ganz locker >learning by tasting<". Und das vermittelt es auf unorthodoxe, spielerische Art und Weise.

Der Autor lässt über hundert Weine aus einem dutzend Weinländer (Chile und Neuseeland eingeschlossen) weinprobenmäßig Revue passieren. So hat der Band, unkonventionell illustriert mit wiederkehrenden Aromabildern (Pflirsichen, Kirschen, Schokolade etc.), Fotos von Weinbergen, -gütern, -kellern, durchaus enzyklopädischen Charakter. Nur: Er liest sich um etliches vergnügter!



Beat Koelliker
Die große Hallwag Weinschule
Hallwag Verlag
242 Seiten, € 29,90
ISBN 3-7742-6696-4



Man wundert sich... Cool Restaurants

Restaurants, die als cool bezeichnet werden, erinnern zwangsläufig an Hotels, die angeblich hip sind, und die wir hier auch schon hatten. Beide Kategorien verweisen auf Lokalitäten, die irgendwie (genauer geht es nicht) design- und ambientemässig was Besonderes haben. Also, mit anderen Worten, man tritt ein und wundert sich.

Der teNeues-Verlag, der insbesondere dadurch auffällt, dass seine Bilderbücher höchst wortkarg, aber dafür polyglott (viersprachig) sind und zumeist in abwaschbaren Einbänden auftreten, hatte im Frühjahr die coolen Restaurants in London, Paris und New York vorgestellt; jetzt hat er gleich sieben weitere Städte nachgeschoben (Amsterdam, Barcelona, Berlin, Hamburg, Los Angeles, Mailand, Tokio): Die Cool Restaurants nehmen kein Ende.

Pro Band werden etwa 25 Adressen vorgestellt, mal mit zwei, mal mit vier Bildern, mitunter steht auch noch ein Rezept dabei. Die Auswahl ist meist recht plausibel. Wer sein Restaurant gern nach dem Design aussucht, hat jetzt ein paar brauchbare Führer. Vorwort-Weisheit: "Wie bei der Küche, gibt es auch bei der Einrichtung eine grosse Vielfalt."

*"Cool Restaurants".
Zehn Städte
TeNeues Verlag
136 Seiten, € 19,90*

Poesiealbum mit Rezepten... Rüssel. Das Kochbuch

Im letzten Jahr, mit dem Schwarzwälder Nachwuchsstar Jörg Sackmann, hatte Heyne diesen Kochbuchtyp begründet; mit dem Band über Harald Rüssel hat er ihn perfektioniert: Es ist so eine Art Poesiealbum mit Rezeptsammlung, Poesiealbum natürlich in höchst professioneller Manier.

Harald Rüssel, der Patron des Landhauses St.Urban in Naurath (zehn Autominuten von Trier), gehört zu den besten jungen Köchen im Lande; sein Kochstil wird als modern-elegant bezeichnet, französisch, mediterran, mit asiatischen Elementen.

Der quadratische Band präsentiert den Chef daheim und en famille, sein Gästebuch und seine Menues. Und schließlich auch seine Rezepte: schnörkellos beschrieben und grandios fotografiert – wem bei Rüssels Kreationen nicht das Wasser im Mund zusammenläuft, der sollte mal zum Arzt gehen

*Harald Rüssel
"Rüssel. Das Kochbuch"
Collection Rolf Heyne
192 Seiten, € 35
ISBN 3-89910-236-3*

Buch – Tipps

von **Horst-Dieter Ebert**

Keine Ecke unbelichtet

Queen Mary 2

Natürlich hat das grösste Passagierschiff unserer Zeit (ergo aller Zeiten) auch schnellstens ein paar grosse Bücher hervorgebracht, wenn es auch nicht die größten Bücher unserer Zeit sind. Die Deutschen werden für besonders "Queen Mary"-begeistert gehalten (und tatsächlich hatte das Schiff nirgends einen solchen Jubelempfang wie in Hamburg), und so konkurrieren hierzulande gleich zwei sehr ähnlich auftretende Titel.

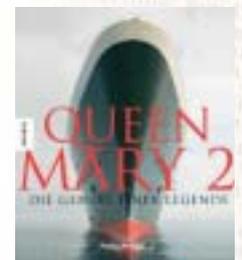
1. Der Band des berühmten französischen Marine-Fotografen Philip Plisson lebt von den stark atmosphärischen, vernebelten oder in die Unschärfe gezogenen Bildern, aufgenommen größtenteils 23 Monate lang während des Baus (deshalb zu Recht der Untertitel: "Die Geburt einer Legende"). Erst ab Seite 216 fährt das Schiff los, auch dann gelingen Plisson stimmungsvolle Bilder, ob vor Martinique oder in New York.

Klar, dass hier Texte nur eine Nebenrolle spielen. Es gibt ein schwärmerisches Vorwort, das all die Superlative des Riesenschiffes würdigt, und ein Kapitel über die Geschichte der Cunard-Reederei. Der Rest sind Bildunterschriften, nicht alle ganz richtig: Die Schiffs-Bibliothek enthält beileibe keine "200.000 Werke", da wurde sie mit der Staatsbibliothek in Hamburg verwechselt.

2. Den deutschen Titel zum Thema hat eine Mannschaft des Reisemagazins "Geo" erarbeitet. Dazu wurde das Schiff regelrecht "durchfotografiert", und zwar nicht nur die Glanz- und Glitzeransichten der Gesellschaftsräume und der großen Suiten: Ob Spa oder Küche, Brücke oder Wäscherei, Lager oder Krankenstation – der deutschen Gründlichkeit blieb keine Ecke unentdeckt und unbelichtet.

Dazu wird noch einmal die Geschichte der Transatlantik-Schiffahrt referiert. Auf fünfzig prallen Textseiten mit vielen historischen Fotos geht der Rückblick bis zum legendären Kabelleger "Great Eastern" zurück, dem größten Schiff seiner Zeit, und handelt sich über die Raddampfer der Frühzeit und die "Grandhotels auf dem Atlantik" durch bis zu den letzten Ozeanriesen vor Ausbruch des Jet-Zeitalters. Ein lehrreiches Buch, nicht nur ein Souvenir für den Queen-Mary-Passagier.

*Christof Engel u.A.
"Queen Mary 2"
Delius Klasing Verlag
176 Seiten, € 39,90
ISBN 3-7688-1554-4*



*Philip Plisson
"Queen Mary 2"
Knesebeck Verlag
320 Seiten, € 49,90
ISBN 3-89660-249-7*



Jod: Mangelnährstoff oder Gefahr durch „Jodallergie“?

Prof. Dr. Ursel Wahrburg



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

Funktionen, Versorgungslage und Nahrungsquellen

Jod ist für den Menschen ein essentielles Spurenelement. Es ist integraler Bestandteil der Schilddrüsenhormone Trijodthyronin (T3) und Thyroxin (T4), die Entwicklung, Wachstum, Grundumsatz und Wärmeregulation sowie zahlreiche Stoffwechselprozesse steuern. Aufgrund dieser vitalen Funktionen der Schilddrüse führt Jodmangel abhängig von Schweregrad und Alter zu vielfältigen Gesundheitsstörungen. Die ersten Anzeichen eines Jodmangels sind unspezifisch, unter anderem werden Konzentrationsschwäche und Müdigkeit, Gewichtszunahme, Obstipation und trockene, raue Haut beobachtet. Sichtbare Folge eines anhaltenden Jodmangels ist die Struma, die Atembeschwerden und Schluckstörungen verursachen kann. In dem hyperplastischen Gewebe der Struma können sich

„kalte“ Knoten, degenerative flüssigkeitsgefüllte Zysten, bilden. Es können jedoch auch „heiße“ Knoten entstehen, die autonom, d.h. unabhängig vom Bedarf Jod anreichern und Schilddrüsenhormone produzieren. Langanhaltender Jodmangel erhöht das Risiko für Schilddrüsenkrebs. Besonders gravierend sind pränatale Joddefizite, die mit einem erhöhten Risiko für Aborte sowie Reifungs- und Entwicklungsstörungen des Gehirns und Skelettsystems einhergehen.

Zur Deckung des Jodbedarfs wird für Erwachsene eine tägliche Jodzufuhr von 180-200 µg empfohlen (für Schwangere und Stillende von 230 bzw. 260 µg). Die tatsächliche Aufnahme in Deutschland liegt mit durchschnittlich 110-125 µg/Tag weit unter diesen Empfehlungen. Wenngleich sich die Versorgungslage damit im Vergleich zu früheren Erhebungen deutlich verbessert hat, ist Jodmangel in Deutschland nach wie vor weit verbreitet (1). Er macht jährlich schätzungsweise etwa 100000 Schilddrüsenoperationen erforderlich, die Kosten in Höhe von rund 1 Mrd. Euro verursachen (2).

Hauptgrund für die unzureichende Jodversorgung ist der nur geringe Jodgehalt der meisten Lebensmittel. Aufgrund seiner guten Wasserlöslichkeit wurde Jod im Laufe der Erdgeschichte durch Auswaschungsprozesse aus den oberen Bodenschichten entfernt. Daher steht es für Pflanzen nicht zur Verfügung und fehlt praktisch in unserer Nahrungskette. Da das Jod mit dem Wasser in die Meere gelangte, sind lediglich Meerespflanzen und -tiere jodreich (Tab. 1), die wichtigsten Jodlieferanten bei uns dementsprechend Seefische (z.B. Kabeljau, Seelachs, Schellfisch), nicht jedoch Süßwasserfische wie Forelle.

Tabelle 1: Durchschnittlicher Jodgehalt in Lebensmitteln ($\mu\text{g}/100\text{ g}$)

Schellfisch	245	Getreide	1-5
Seelachs	200	Kartoffel	3
Kabeljau	170	Gemüse	1-8
Rotbarsch	100	Hühnerei	10
Hering	90	Vollmilch	3

Jodsalz – unentbehrlich zur Prävention von Jodmangel

Angesichts der begrenzten natürlichen Nahrungsquellen für Jod – der jodreiche Seefisch liefert wegen des nur geringen Fischverzehrs lediglich rund zehn Prozent der aufgenommenen Jodmenge – ist selbst bei einer ansonsten vollwertigen Ernährungsweise eine ausreichende Jodzufuhr ohne jodiertes Speisesalz (Jodsalz) kaum erreichbar. In Deutschland dürfen dem Salz, welches im Haushalt, in der Gemeinschaftsverpflegung und zur Herstellung von Brot, Back- und Fleischwaren verwendet wird, laut Gesetzgeber 15-25 mg Jod/kg Salz zugesetzt werden, zumeist enthält es 20 mg/kg in Form von Kaliumjodat. Bei Futtermitteln ist ein Zusatz von 10 mg Jod/kg erlaubt (3). Diese Höchstmengen schützen den Verbraucher vor einer zu hohen Zufuhr.

Die zunehmende Verwendung von Jodsalz hat entscheidend zu der erwähnten verbesserten Versorgungslage beigetragen. Privathaushalte verwenden mittlerweile zu über 80% Jodsalz, in der Fleisch- und Backwarenindustrie wird es zu 60% bzw. 80% eingesetzt. In vielen Ländern wie beispielsweise der Schweiz wird seit Jahren mit großem Erfolg ausschließlich Jodsalz verwendet. Die Zahl der Schilddrüsenerkrankungen sank dra-

stisch, und der Jodmangelkropf ist nahezu verschwunden.

Während die Verbesserung der Jodversorgung durch die Einführung des Jodsalzes von der Wissenschaft allerorten als gelungenes Beispiel für eine erfolgreiche bevölkerungsweite Prophylaxe gewürdigt wird, tauchen immer wieder Publikationen auf, die nachdrücklich vor gesundheitlichen Gefahren, unter anderem einer „Jodallergie“ durch den Verzehr von Jodsalz und jodsalzhaltigen Lebensmitteln warnen und damit die Verbraucher verunsichern. Diese Meldungen sind haltlos und entbehren jeder wissenschaftlichen Grundlage.

Gefahren durch Jodsalz und zuviel Jod?

Die Toxizität von Jod ist gering. Laut WHO ist eine langfristige tägliche Zufuhr von 1000 μg tolerabel. Da jedoch Personen mit Jodmangel auf eine Jodbelastung empfindlich reagieren, empfehlen die Deutsche Gesellschaft für Ernährung und das Bundesinstitut für gesundheitlichen Verbraucherschutz und Veterinärmedizin (BgVV) aus Vorsorgegründen zum Schutz dieser vulnerablen Personengruppe, dass die alimentäre Jodzufuhr bei Erwachsenen 500 $\mu\text{g}/\text{Tag}$ generell nicht überschreiten sollte. Um diese Menge zu erreichen, müssten täglich

25 g Jodsalz aufgenommen werden. Die empfehlenswerte Salzzufuhr von nicht mehr als 6 g pro Tag würde selbst unter der Annahme einer universellen Kochsalzjodierung lediglich zu einer Jodaufnahme von 120 µg/Tag führen. Durch die Grundnahrung kommen circa 30-50 µg hinzu. Wie dieses Beispiel zeigt, führt Jodsalz also nicht zu einer unphysiologisch hohen Jodaufnahme, dies auch nicht, wenn der Salzgehalt der Kost mit 10-15 g/Tag extrem hoch wäre. Eine flächendeckende Verbreitung von Jodsalz insbesondere auch in der Lebensmittelindustrie und Außer-Haus-Verpflegung ist demnach nur wünschenswert und würde die Versorgungslage weiter verbessern (3).

Nach einer Stellungnahme des BgVV bietet die generelle Obergrenze von 500 µg Gesamtjodaufnahme nicht nur Sicherheit bei funktionellen Autonomien der Schilddrüse, die als Folge eines lange dauernden Jodmangels entstehen können und vielfach unerkannt sind, sondern ebenso für Patienten mit anderen Schilddrüsenerkrankungen, z.B. einer diffusen Hyperthyreose (Morbus Basedow), Autoimmunthyreoiditis oder Hypothyreose. Auch die Behandlung dieser Erkrankungen wird durch die Jodprophylaxemaßnahme nicht erschwert (4).

Durch die genannten Jodmengen können darüber hinaus keine Hautreaktionen („Jodakne“) oder eine sog. „Jodallergie“ ausgelöst werden. Davon abzugrenzen ist eine mögliche Jodüberempfindlichkeit oder -allergie nach Applikation von jodhaltigen Röntgenkontrastmitteln, Desinfektionsmitteln oder Medikamenten. Hierbei wirken großmolekulare Verbindungen, an die das Jod gebunden wurde, als Allergene. Eine Allergie gegen Jod oder Jodsalz gibt es nicht (4).

Vorsicht ist demgegenüber geboten bei unphysiologisch hohen Joddosen (2000 µg/Tag und mehr), die längerfristig zu einer Blockade der Jodaufnahme in der Schilddrüse mit Hypothyreose führen können. In diesem

Zusammenhang ist vor einem regelmäßigen Verzehr größerer Mengen an Algen zu warnen, die teilweise extrem hohe Jodgehalte aufweisen. Zudem kommen mehr und mehr funktionelle Lebensmittel auf den Markt, die direkt mit Jod angereichert sind. Wenngleich vorgeschriebene Höchstmengen bei den einzelnen Produkten dafür sorgen, dass eine zu hohe Jodaufnahme ausgeschlossen ist, so ist im ungünstigsten Fall bei gleichzeitigem Verzehr mehrerer angereicherter Produkte die Gefahr einer Überschreitung der sicheren Gesamttageszufuhr nicht auszuschließen. Auf diese Zusammenhänge sollten Patienten hingewiesen werden.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass physiologische Jodmengen von 100-200 µg/Tag, auch in Form von Jodsalz aufgenommen, ausschließlich günstige Wirkungen auf die Gesundheit haben. Es gibt keine Veranlassung für eine jodarme Ernährung.

Literaturhinweise

1. Manz F et al: Jod-Monitoring 1996. Repräsentative Studie zur Erfassung des Jodversorgungszustandes der Bevölkerung Deutschlands. Schriftenreihe des BMG, Bd. 110; Nomos Verl.-Ges., Baden-Baden 1998.
2. Adam O (2003): Notwendigkeit von Nahrungsergänzungsmitteln am Beispiel Jod. Ernährungs-Umschau 50:352-356.
3. Großklaus R, Jahreis G (2004): Universelle Salzjodierung für Mensch und Tier. Ernährungs-Umschau 51:138-143.
4. BgVV: Jodanreicherung von Lebensmitteln in Deutschland. Stellungnahme vom 05. Dezember 2001, BgVV-Pressedienst.

Weitere Informationen:

Prof. Dr. Ursel Wahrburg
 Fachhochschule Münster
 Fachbereich Oecotrophologie
 uwahrburg@FH-Muenster.de

Gesunde Ernährung - Fleisch gehört dazu



Vitamin B₁₂

Mit einer einzigen Fleischportion, egal, ob Rind, Schwein oder Pute, ist der tägliche Vitamin B₁₂ Bedarf mehr als sichergestellt.



Fleisch: ein beachtlicher Nährstofflieferant

Wenn von Nährstoffen, insbesondere von Vitaminen und Mineralstoffen die Rede ist, wird meist nur über Obst und Gemüse gesprochen. Vom Fleisch weiß man bestenfalls noch, dass es hochwertiges und leicht verwertbares Eiweiß liefert. Doch gehört gerade das durch geänderte Zuchtmethoden und Zuschnitte heute sehr magere Fleisch zu den Lebensmitteln mit hoher Nährstoffdichte, d. h. es liefert bei relativ niedrigem Energiegehalt reichlich Mikronährstoffe. So ist Schweinefleisch der bedeutendste Lieferant von Vitamin B₁: Eine Portion von 150 g deckt die Zufuhrempfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) zu über 90 %. Bei Vitamin B₂ steht Fleisch in der Versorgung nach den Milchprodukten an zweiter Stelle. Vitamin B₁₂ kommt ausschließlich in tierischen Lebensmitteln vor. Mit einer einzigen Fleischportion, egal, ob Rind, Schwein oder Pute, ist der tägliche Vitamin B₁₂-Bedarf mehr als sichergestellt.

Bei den Mineralstoffen sind vor allem Kalium und Magnesium zu nennen. Fleisch enthält sie in Mengen, die dem Gemüse nicht nachstehen. Eine Portion Schweinefleisch liefert im Vergleich zu roter Paprika die doppelte Menge an Kalium und Magnesium und ebenso viel, wie in Brokkoli enthalten ist. Dazu kommen wichtige Spurenelemente, wie Eisen, Zink, Selen und Kupfer. Sie sind in Fleisch nicht nur reichlich vorhanden sondern aus diesem auch besser verfügbar als aus pflanzlichen Lebensmitteln. Der Vorteil tierischer Lebensmittel liegt darin, dass sie im Gegensatz zu den Pflanzen keine resorptionshemmenden Stoffe enthalten. Eindrucksvollstes Beispiel ist die Eisenresorption: Aus Fleisch werden gut 20 % des Eisens resorbiert, aus pflanzlichen Lebensmitteln ca. 3–7 %.

Aufgrund seiner hohen Nährstoffdichte und der guten Bioverfügbarkeit seiner Inhaltsstoffe ist Fleisch besonders für jene Bevölkerungsgruppen geeignet, an deren Ernährung besondere Ansprüche gestellt werden, wie Schwangere, Stillende, Senioren, Kinder und Sportler.



Fleischverzicht?

Für Menschen mit erhöhtem Nährstoffbedarf, wie Kinder, Schwangere, Stillende und alte Menschen, sollten Fleisch und Wurst selbstverständlich auf den Speiseplan gehören.

Tierisches Fett gleich schlechtes Fett?

Allen Vorurteilen zum Trotz gehört Fleisch zu den ausgesprochen mageren Lebensmitteln. Abhängig vom Teilstück liegen die Fettgehalte zwischen 2 und 10 %. Zu den mageren Teilstücken gehören z. B. Schweineschnitzel und -lendchen, Rinderfilet und Putenbrust. Beim Geflügel kann der Fettgehalt auf 6 bis 12 % steigen, wenn die Haut mitverzehrt wird. Bei Würsten variiert der Fettgehalt zwischen 12 und 40 %, so dass auch hier genügend Auswahlmöglichkeiten für die fettarme Küche bestehen. Entgegen der landläufigen Meinung „tierische Fette = gesättigte Fette“ enthält Fleisch überwiegend ungesättigte Fettsäuren. Sie haben nachgewiesenermaßen eine positive Wirkung auf den Lipidstoffwechsel.

Gesünder durch Fleischverzicht?

Von seiner Physiologie und Evolution her ist der Mensch ein Omnivore, ein Alles-Esser, und so findet sich die Lust auf Fleisch in allen Gesellschaften. Dennoch gewinnt in den Industrieländern die vegetarische Ernäh-

rung an Popularität, weil sie als gesünder gilt. Im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung zeigen Vegetarier tatsächlich eine höhere Lebenserwartung, eine geringere Mortalität bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Lungen-, Darm- und Magenkrebs. Dies auf den Fleischverzicht zu reduzieren, wäre jedoch ebenso voreilig wie falsch. Der Grund: Die meisten Vegetarier verzichten nicht nur auf Fleisch, sondern leben insgesamt viel gesundheitsbewusster als die „Durchschnittsbevölkerung“. Sie treiben mehr Sport, trinken weniger Alkohol, essen mehr Obst, Gemüse und Getreide und rauchen vor allem deutlich seltener. Vergleicht man Vegetarier mit Menschen, die einen ähnlichen Lebensstil pflegen, aber Fleisch essen, verschwinden die Unterschiede in den Mortalitätsraten fast vollständig: Das Herzinfarktrisiko bleibt erniedrigt, die Sterblichkeit bei den verschiedenen Krebsarten zeigt jedoch keinen durchgängigen Vorteil mehr. Bei der Gesamtsterblichkeit lässt sich kein Unterschied mehr finden. Das heißt: Gesundheitsbewusste „Mischköstler“ leben offenbar genauso gesund wie die meisten Vegetarier.

Risiken vegetarischer Ernährung

Für Menschen mit erhöhtem Nährstoffbedarf, wie Kinder, Schwangere, Stillende und alte Menschen, sollten Fleisch und Wurst selbstverständlich auf den Speiseplan gehören. Andernfalls gelingt es nur bei sehr gezielter Lebensmittelauswahl und guter ernährungswissenschaftlicher Kenntnis, die erforderliche Nährstoffzufuhr zu sichern. Eine streng vegetarische Ernährung, d. h. eine Ernährungsform ohne Fleisch, Fisch, Milch und Eier, birgt dann selbst für Erwachsene ohne erhöhten Nährstoffbedarf erhebliche Risiken: Die Versorgung mit Eiweiß, Eisen, Calcium, Jod, Vitamin B₁₂ und den hoch ungesättigten Omega-3-Fettsäuren kann schnell mangelhaft werden.



ERNÄHRUNGSMEDIZIN AKTUELL

Nährstoffe Empfohlene Zufuhr der DGE
für Männer Deckung der Empfehlung
(in 150 g Portion)

		Deckung der Empfehlung (in 150 g Portion)		
		Rind	Schwein	Pute
Vitamin B ₂	1,4 mg/d	28 %	20 %	19 %
Vitamin B ₁₂	3 µg/d	250 %	100 %	150 %
Eisen	10 mg/d	32 %	23 %	30 %
Zink	10 mg/d	56 %	26 %	32 %

Quelle: Hesecker, B. und H.: Nährstoffe in Lebensmitteln. Umschau Verlag, Frankfurt 1999
DGE et al. (Hrsg): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Umschau/Braus Verlag, Frankfurt 2000

Empfohlene
Zufuhr von
Nährstoffen
und deren
Deckung



Lebensmittel Fettsäuren (g/100g)

Lebensmittel	Fettsäuren (g/100g)			
	gesättigt	einfach ungesättigt	mehrfach ungesättigt	Summe der ungesättigten
Kalbsschnitzel	0,3	0,2	0,3	0,5
Rinderfilet	1,7	1,9	0,1	2,0
Rinderhackfleisch	4,1	4,2	0,3	4,5
Schweinehaxe	5,1	5,6	0,9	6,5
Schweineschnitzel	0,7	0,8	0,3	1,1
Hähnchenbrust	1,9	2,2	1,5	3,7
Putenkeule	1,2	0,8	1,2	2,0

Quelle: Hesecker, B. und H.: Nährstoffe in Lebensmitteln. Umschau Verlag, Frankfurt 1999

Circa-Anteile
gesättigter un-
gesättigter
Fettsäuren





Purine

Sehr purinreich sind Innereien wie Leber, Bries, Hirn und Herz, aber auch pflanzliche Lebensmittel enthalten Purine. Dies gilt insbesondere für Hülsenfrüchte und Kohl.

Fazit

Fleisch ist ein wichtiger Nährstofflieferant und niemand muss aus Angst um seine Gesundheit darauf verzichten.

Fleisch bei Gicht – ist das erlaubt?

Bei der primären Gicht handelt es sich um die klinische Manifestation einer angeborenen Stoffwechselerkrankung und nicht um die Folge einer falschen Ernährung. Gichtanfälle können jedoch durch eine gezielte Diät vermieden werden. Nahrungspurine führen zu einer Erhöhung des Serumharnsäurespiegels und können bei vorhandener Störung der tubulären Harnsäuresekretion oder vermehrter endogener Synthese eine Hyperurikämie verursachen. Etwa 10 bis 30% der Männer und 2 bis 6% der Frauen zeigen erhöhte Harnsäurespiegel und laufen Gefahr, einen Gichtanfall zu erleiden.

Die Diätbehandlung gilt nach wie vor als Basistherapie der Gicht und strebt eine dauerhafte Senkung des Serumharnsäurespiegels an. Dafür ist es jedoch nicht nötig, gänzlich auf Fleisch und Wurst zu verzichten. Die Empfehlung für eine purinarme „Gicht-Diät“ erlaubt täglich 100g

Fleisch Ja oder Nein

Fleisch, Fisch oder Wurst. Die streng purinarme Diät empfiehlt eine Einschränkung auf zweimal wöchentlich bis zu 100g Fleisch, Fisch oder Wurst. Diese Diätstufe sollte jedoch der akuten Phase vorbehalten bleiben, da die Compliance erfahrungsgemäß schlecht ist.

Purine nicht nur in Fleisch

Sehr purinreich sind Innereien wie Leber, Bries, Hirn und Herz, die von Gichtpatienten daher gemieden werden sollten. Ansonsten gilt die Faustregel: Je kleiner das Tier, desto höher der Puringehalt. So enthalten Sardellen mehr Purine als Forellen und Hühnerfleisch mehr als Rindfleisch. Als purinfreie Eiweißquellen sind Milch und Eier empfehlenswert. Auch pflanzliche Lebensmittel enthalten Purine. Dies gilt insbesondere für Hülsenfrüchte und Kohl. So findet man pro 100g in frischen Erbsen 60mg Purine, in getrockneten Linsen 56mg, im Vergleich dazu in magerem Rindfleisch 40mg und in magerem Schweinefleisch 52mg. Eine vegetarische Ernährung kann daher ebenfalls purinreich sein. Deshalb wird bei Hyperurikämie empfohlen, auch den Verzehr von Hülsenfrüchten und Kohl einzuschränken und eine gemischte Kost zu verzehren.

Fazit

Fleisch ist ein wichtiger Bestandteil der menschlichen Ernährung und niemand muss aus Angst um seine Gesundheit darauf verzichten. Fleisch ist ein sehr guter Nährstofflieferant und insbesondere für Sportler und andere Gruppen mit erhöhtem Bedarf empfehlenswert.

Herausgeber:

CMA Centrale Marketing-Gesellschaft der deutschen Agrarwirtschaft mbH
Referat Wissenschafts-PR

Postfach 20 03 20, 53133 Bonn, <http://www.cma.de>

Weitere Exemplare mit der Bestellnummer 5555
sind kostenlos bei der CMA erhältlich.
Fax: 02 28 / 847-202 oder E-Mail: Wiss-PR@cma.de

Diabetes-AhrWeinStudie

bestätigt positive Wirkung bei moderatem Weingenuss

Diabetes mellitus – die Zuckerkrankheit – entwickelt sich zur Volkskrankheit Nr. 1. Die Zunahme ist vor allem auf den sprunghaften Anstieg der Typ2-Diabetiker – sprich Altersdiabetiker – zurückzuführen. Hauptgrund ist die stetige Zunahme von Übergewichtigen und die dauernde Überernährung vor allem mit schnell resorbierbaren Kohlenhydraten. „Kohlenhydratlast“ und „Insulinresistenz“ sind die aktuellen Schlagworte des diabetologischen Alltags.

Für gut eingestellte Diabetiker ist heute durchaus auch ein genussvoller Lebensstil möglich.

Die Ernährung soll nicht nur die absolute Stoffwechsellage verbessern sondern vor allem die Sekundärschäden des Diabetes. Hier sind in erster Linie, Blutgefäße und Nerven stark betroffen. So weisen z. B. Diabetiker eine 4-fach erhöhte Herzinfarkt- und

6-mal erhöhte Schlaganfallrate als gesunde Menschen auf.

Die präventiven Effekte des Weines hinsichtlich des Herzinfarktes sind bekannt. Dass die diabetischen Gefäße möglicherweise von einem Glas Wein profitieren, ist nachvollziehbar. Aber ob in moderater Dosis Wein auch Einflüsse auf die Entstehung und den Verlauf dieser Stoffwechselkrankheit haben kann, wird zurzeit verstärkt diskutiert. Zahlreiche internationale Studienergebnisse belegen, dass bei geringem bis moderatem Weinkonsum ein gewisser Diabetesschutz besteht. Erklärt wird dies unter anderem durch eine Erhöhung der Insulinsensitivität der Zellen und einer dadurch verbesserten Stoffwechselsituation bei moderaten Weintrinkern.

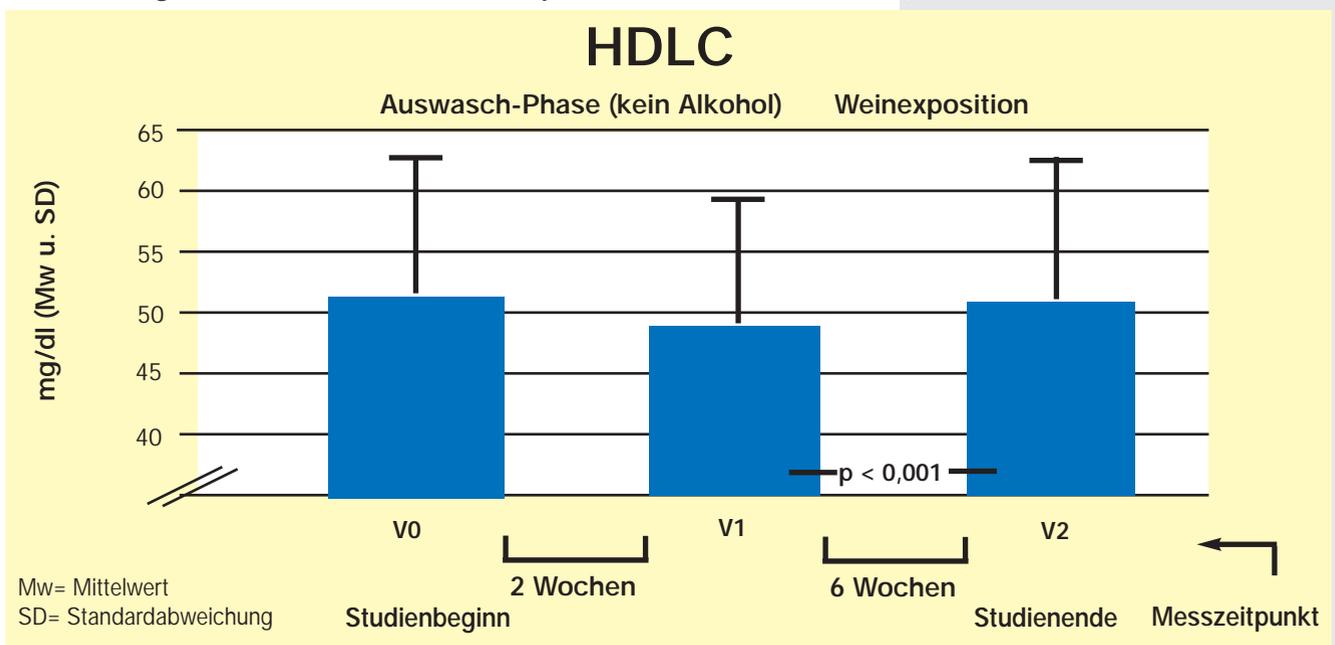
Dürfen Diabetiker durch das tägliche Glas Wein eine günstige Wirkung auf ihren Blutzuckerspiegel erwarten?

Beeinflusst der Wein die Zuckerkrankheit positiv?

Diesen Fragen ging – in Deutschland erstmals – eine Studie der Deutschen Weinakademie nach. Die sog. Diabetes-AhrWeinStudie unter der Leitung von Chefarzt Dr. Gerhard Kreuter und des Diabetologen Dr. Karl-Heinz Hauser umfasst 80 Altersdiabetiker, die bereitwillig im Dienst der Wissenschaft 6 Wochen lang 300 ml Wein täglich zum Essen genossen. Der Studienphase voraus gingen 2 Wochen sog. „Auswaschphasen“, an denen die Patienten keinen Alkohol trinken durften. Zum Studienbeginn und nach Ende des Weingenusses wurden jeweils relevante Blutwerte erhoben, die Aufschluss über die Stoffwechsellage gaben.

Ergebnisse: Durch den regelmäßigen 6-wöchigen Weingenuss wurde der Blutzuckerstoffwechsel der Typ2-

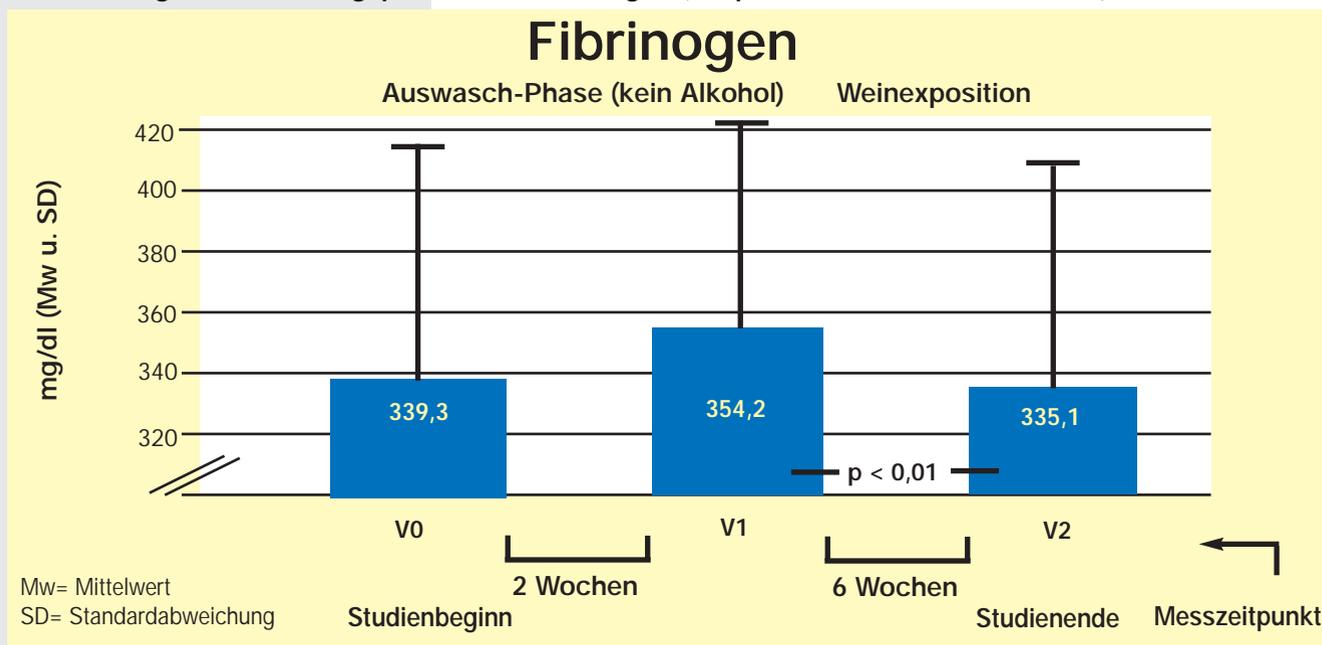
Veränderung des HDLC-Cholesterins (Zielparameter im Studienverlauf)



Was ist HDL? High Density Lipoprotein, das „gute“ Cholesterin, vermag freies Cholesterin aus den Zellen aufzunehmen und zum Abbau zur Leber zu transportieren, Hohe HDL-Werte sind verbunden mit einem niedrigen Risiko für Arteriosklerose (Gefäßverkalkung), Herzinfarkt und Schlaganfall.

ERNÄHRUNGSMEDIZIN AKTUELL

Veränderung des Gerinnungsparameters Fibrinogen (Zielparameter im Studienverlauf)



Was ist Fibrinogen? Fibrinogen ist ein Eiweiß. Aus ihm entsteht Fibrin – das Endprodukt der Blutgerinnung. Fibrinogen spielt eine Schlüsselrolle bei der Aggregation der Blutplättchen und beeinflusst die Blutviskosität. Vielfach wurde nachgewiesen, dass mit sinkendem Fibrinogengehalt im Blut das Risiko für Koronare Herzkrankheit (KHK), Infarkt und Schlaganfall abnimmt.

Diabetiker nicht beeinflusst. Es kam weder zu relevanten Blutzuckeranstiegen noch -absinken. Dies wurde durch die Fructosamin-Werte gestützt, die Aufschluss über die Blutzuckereinstellung der letzten 2 Wochen geben. Denn auch diese Werte änderten sich nicht.

Nachweisbar waren Veränderungen aussagekräftiger Blutparameter, die bezüglich der gefürchteten diabetologischen Folgeerkrankungen eine große Rolle spielen: So verbesserten sich die Blutfettwerte dahingehend, dass das „gute“ herzschützende HDL signifikant zunahm, parallel dazu das schädigende LDL erniedrigt wurde.

Bei der Entwicklung des Gesamtcholesterins wie auch der Triglyceride konnte keine Veränderung nachgewiesen werden. Alles wichtige positive Veränderungen, die einer Gefäßverkalkung – Vorläufer von Herz- und Hirninfarkt entgegenwirken. Ebenso veränderten sich wichtige Indikatoren im

Blutgerinnungsgeschehen zum Positiven hin, wie z. B. die Senkung des Gerinnungsstoffes Fibrinogen. Dadurch bleibt das Blut „flüssiger“ – thrombose-ähnliche Ereignisse werden weniger wahrscheinlich. Auch hinsichtlich des Blutdrucks „Entwarnung“: sowohl systolischer als auch diastolischer Blutdruck blieben absolut konstant.

Die antioxidative Kapazität des Plasmas, deren Beeinflussung durch die antioxidativen Fähigkeiten der Weinphenole erwartet wurden, veränderten sich in dieser Studie dagegen nicht.

Trotz der relativ kurzen Versuchsdauer konnten Veränderungen verzeichnet werden, die auf eine positive Wirkung des täglichen Glas Weins zum Essen bei Altersdiabetikern hinweisen. Ergebnisse von internationalen Studien konnten damit belegt werden. Der Studienleiter, Herr Dr. Kreuter, fasst wie folgt zusammen:

„Ziel der Studie war aufzuzeigen, dass sich die Stoffwechselsituation bei Diabetikern durch den moderaten Weingenuss nicht verschlechtert, eher sogar verbessert. Dies können wir anhand unserer erhobenen Daten durchaus bestätigen. Vieles spricht

dafür, dem Diabetiker durchaus sein Glas Wein weiterhin zu empfehlen. Natürlich vorausgesetzt, dass keine Kontraindikationen (wie z. B. Suchtgefahr) vorliegen“.

Diabetologe Dr. Hauser schließt an: „Diabetiker müssen auf einiges verzichten. Gegen das tägliche Glas Wein spricht allerdings nichts. Das bedeutet Lebensqualität, Genuss und auch ein Stück Gesundheit für meine Patienten“.

Fotos: Die abgebildeten Weine stammen vom spanischen Weingut „Castell-Miquel“ von Prof. Dr. Popp.

Quelle:
Die Studie wurde erstellt
i. A. der
Deutschen Weinakademie GmbH,
Gutenbergplatz 3-5,
55116 Mainz,
Tel.: 06131/2819-48,
Fax: 06131/2829-10
reitig@deutsche-
weinakademie.de
[http://www.deutsche-
weinakademie.de](http://www.deutsche-
weinakademie.de)



MEDIZIN NEWS

Mit kranker Leber leben

Ein englisches Wortspiel lautet: „Is life worth living? It depends on the liver!“ Die Doppeldeutigkeit hat ihre Berechtigung, denn chronische Lebererkrankungen sind auf dem Vormarsch. In Zukunft werden sie wohl eine immer prominentere Stellung einnehmen, was letztendlich auch am zunehmenden Wohlstand in der westlichen Welt und dem daraus resultierenden steigenden Alkoholkonsum liegt. Der ist in unseren Breiten in 50 bis 70 Prozent der Fälle die häufigste Ursache für eine Leberzirrhose, gefolgt von chronischen Hepatitiden; in den Entwicklungsländern stehen die Infektionen an erster Stelle.

Eine wesentliche Folge dieser Erkrankung ist die portale Hypertension, die wiederum zur Bildung von Ösophagusvarizen führen kann. Blutungen der Krampfadern sind eine gefürchtete Komplikation. Abhängig vom Stadium der Zirrhose enden diese beispielsweise bei Child C in rund der Hälfte der Fälle tödlich. Daher sollte bei allen Patienten mit Pfortaderhochdruck nach Varizen der Speiseröhre gefahndet werden. Am verlässlichsten ist hierbei natürlich die Endoskopie. Eine im letzten Jahr veröffentlichte Arbeit versuchte ein nichtinvasives Verfahren zu etablieren, mit dem sich ebenfalls eine Aussage zur Wahrscheinlichkeit machen lässt, ob bei einer portalen Hypertension Ösophagusvarizen vorliegen. E. Giannini und Kollegen wählten hierfür das Verhältnis aus Thrombozytenzahl und Milzgröße, das sie an gut 250 Patienten testeten (Gut 2003; 52: 1200-1205). Bei einem Grenzwert von 909 betrug der negative

prädiktive Wert der Methode für das Vorliegen von Krampfadern 100%. Wie die Autoren berichten, lässt sich das Verfahren auch bei kompensierten Erkrankungen anwenden und ist zudem sehr kostengünstig.

Eine weitere Komplikation des Pfortaderhochdrucks ist der Aszites. Erweist er sich als therapierefraktär, ist die Anlage eines transjugulären intrahepatischen portosystemischen Shunts (TIPS) eine Option. Unklar war bis vor kurzem, ob diese Methode gegenüber einer alleinigen konservativen Therapie die Überlebensrate der Patienten positiv beeinflusst. A. Sanyal ging mit seiner Arbeitsgruppe dieser Frage nach und untersuchte 109 Patienten mit therapierefraktärem Aszites, die er entweder konservativ oder mit einem TIPS behandelte (Gastroenterology 2003; 124: 634-641). Der TIPS zeigte sich zwar im Hinblick auf die Asziteskontrolle der konservativen Behandlung überlegen, konnte aber das Überleben nicht positiv beeinflussen. Die Lebensqualität beurteilten die Patienten beider Therapiearme in etwa gleich.

Auch in den Industrienationen ist in rund einem Viertel der Fälle eine chronische Virushepatitis Ursache der Leberzirrhose. Trotz einiger Erfolge in den letzten Jahren stellen diese Erkrankungen immer noch eine therapeutische Herausforderung dar, denn viele Patienten sprechen nicht auf eine Behandlung an. S. Zeuzmer ging kürzlich in einer Übersichtsarbeit der Frage nach, welche Faktoren dies beeinflussen (Ann Intern Med 2004; 140: 370-



381). Die Ansprechraten waren ihm zufolge schlechter bei Viren des Genotyps 1, einer hohen Viruslast zu Beginn der Behandlung, einem Therapieversagen in der Vergangenheit, bei Leberzirrhose, afroamerikanischer Abstammung der Patienten, höherem Alter, Adipositas und schlechter Nierenfunktion.

Nicht immer muss eine Virusinfektion jedoch offensichtlich sein. Bei einer okkulten Infektion mit dem Hepatitis B Virus findet sich zwar im Serum kein HBs-Antigen, jedoch lässt sich mit molekularbiologischen Methoden HBV-DNA in Serum oder Lebergewebe nachweisen. Unklar war bisher die klinische Relevanz dieser Erkrankungen. T. Pollicino und Kollegen konnten jetzt zeigen, dass auch eine okkulte Infektion mit dem Hepatitis B Virus das Risiko für hepatozelluläre Karzinome erhöht und damit einen klaren Risikofaktor für das Tumorleiden darstellt (Gastroenterology 2004; 126: 102-110). Die Autoren vermuten, dass die Mechanismen, die bei der gewohnten Hepatitis B Infektion zum HCC führen auch bei der okkulten Infektion erhalten sind.

Johannes Weiß



Neu: L-Arginin plus Folsäure – Vitalkombination für gesunde Gefäße

Im Mittelpunkt des Geschehens bei arteriosklerotischen Prozessen steht Stickstoffmonoxid (NO), ein potentes, anti-atherogenes Molekül, das zentrale Prozesse bei der Entstehung einer Arteriosklerose unterdrückt. Seine Bedeutung wird auch in einem aktuellen Review von H. Osiecki¹ unterstrichen. Ein Gegensteuern bei zu niedrigen NO-Levels ist durch eine Steigerung der NO-Syntheserate und der Aktivität des Moleküls möglich. Dies lässt sich nach Ansicht des Autors u.a. durch eine erhöhte Zufuhr der Aminosäure L-Arginin, einer Vorstufe von NO, erreichen. Zusammen mit dem Vitamin Folsäure (in TELCOR® Arginin plus) kommt es in synergistischer Weise zu einer verbesserten endothelialen Funk-

tion, einer Gefäßerweiterung sowie einer besseren Durchblutung – die Entstehung bzw. die Progression einer Arteriosklerose wird gehemmt.

Stickstoffmonoxid (NO) spielt eine zentrale Rolle bei der Pathogenese der Arteriosklerose: Das Molekül beeinflusst u.a. die Endothelfunktion, die Plättchenaggregation und das Gefäßlumen. Eine gesteigerte Produktion von NO sorgt für eine verbesserte Funktion des Gefäßendothels, eine Gefäßerweiterung und eine verbesserte arterielle Durchblutung. Ein Mangel an Stickstoffmonoxid führt dagegen zu einer endothelialen Dysfunktion, die die Entstehung und das Fortschreiten arteriosklerotischer Läsionen fördert.

Bei einer Arteriosklerose kommt es neben einer verminderten Produktion von NO zu einer schnelleren oxidativen Inaktivierung und zum vermehrten Abbau von Stickstoffmonoxid. Ursache der gedrosselten NO-Produktion ist u.a. ein spezifischer Mangel an L-Arginin, eine der wichtigsten Vorstufen bei der körpereigenen Produktion von Stickstoffmonoxid. Außerdem ist bei einer Hypertonie die Bioverfügbarkeit der semi-essenziellen Aminosäure herabgesetzt. Eine erhöhte Zufuhr von L-Arginin steigert die Produktion von Stickstoffmonoxid und wirkt so endothelprotektiv.

Risikofaktor Homocystein

Ein weiterer zentraler Marker für ein gesteigertes kardiales Risiko ist ein erhöhter Homocystein-Spiegel. Über die vermehrte oxidative Inaktivierung von NO, eine vermehrte Freisetzung von Inhibitoren der NO-Synthetase, dem entscheidenden Enzym bei der NO-Produktion, und weitere nicht genau bekannte Mechanismen begünstigt Homocystein oxidativen Stress, fördert die Blutgerinnung, beeinträchtigt die Verfügbarkeit von gefäßrelaxierendem Stickstoffmonoxid aus dem Endothel und fördert die endotheliale Dysfunktion.

Da das Vitamin Folsäure am Abbau von Homocystein maßgeblich beteiligt ist, lassen sich durch eine vermehrte Zufuhr von Folsäure zu hohe Homocystein-Spiegel senken und damit der Zustand der Gefäße verbessern.

Synergistisches Prinzip: L-Arginin plus Folsäure

Eine verbesserte NO-Versorgung und reduzierte Homocystein-Spiegel sind aber nicht die einzigen Faktoren





MEDIZIN NEWS

im Zusammenhang mit L-Arginin und Folsäure, die dazu beitragen, das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen zu senken – eine ganze Reihe weiterer Gesichtspunkte unterstreichen das synergistische Prinzip von L-Arginin und Folsäure.

So hemmt L-Arginin mit ADMA (asymmetrisches Dimethylarginin) eine Substanz, die sich ebenfalls nachteilig auf die Endothelfunktion auswirkt. Erhöhte ADMA-Werte liegen insbesondere bei einer Hyperhomocysteinämie, aber auch bei Diabetes mellitus und Bluthochdruck vor. Folsäure seinerseits verbessert wiederum die Bioverfügbarkeit eines Co-Faktors der NO-Synthetase (Tetrahydrobiopterin), was wiederum die Produktion von Stickstoffmonoxid fördert. Diese zahlreichen ineinander greifenden komplexen Mechanismen lassen die erhöhte Zufuhr von L-Arginin und Folsäure in Form einer Kombination besonders sinnvoll erscheinen.

Um die genannten Effekte erzielen zu können, empfehlen Experten die Aufnahme von ca. 2,5 g L-Arginin und 600 mg Folsäure pro Tag. Da diese Mengen mit einer ausgewogenen Mischkost wie sie heute empfohlen wird, nicht erreicht werden können, ist eine gemeinsame Supplementation der Substanzen im Rahmen eines Diätplanes sinnvoll.

L-Arginin plus Folsäure

Zur diätetischen Behandlung bei:

- Arteriosklerose
- Bluthochdruck
- erhöhtem Homocysteinspiegel
- gestörter Gefäßfunktion bei Diabetes mellitus

L-Arginin plus Folsäure:

- weitet die Gefäße für ungehinderten Blutdurchfluss
- senkt den schädlichen Homocysteinspiegel
- senkt das Herzinfarktrisiko

Neu auf dem Markt: TELCOR® Arginin plus

Seit Sommer 2004 ist mit TELCOR® Arginin plus eine patentrechtlich geschützte Kombination der beiden Vitalstoffe auf dem Markt. Mit der Einnahme von 2 x 2 Filmtabletten pro Tag werden 2,4 g L-Arginin und 600 mg Folsäure zugeführt. Das Produkt ist nur in der Apotheke erhältlich. Die Einnahme von TELCOR® Arginin plus kann als ergänzende bilanzierte Diät im Rahmen eines Diätplanes insbesondere bei Arteriosklerose, Hypertonie, erhöhten Homocystein-Spiegeln, gestörter Gefäßfunktion in Folge eines Diabetes mellitus sowie bei Rauchern empfohlen werden.

1Osiecki H. et al.: *The role of chronic inflammation in cardiovascular disease and its regulation by nutrients.* *Altern. Med. Rev.* (2004) 9: 32-53

Fotos: Quiris Healthcare

Weitere Informationen:

Quiris Healthcare
Stadtring Nordhorn 113
33334 Gütersloh
Tel.: 05241/403 43-0
Fax: 05241/403 43-11,
info@quiris.de
<http://www.quiris.de>

Gönnen Sie sich

Zeit für sich selbst in unserem Wellnessparadies: Balance - Harmonie - Lebensart. Über 110 Pauschalangebote erhalten Sie unter <http://www.saechsische.staatsbaeder.de> oder Info-Hotline **037437/71111**.

Königlich Gelesen
BAD ELSTER
BAD BRAMBACH



Der ZÄN ist der interdisziplinäre Fachverband und die Interessenvertretung der regulationsmedizinischen Verfahren

Ausbildungsreihe Regulationsmedizin Lokale Reiztherapien

Einen lokalen Reiz, dessen Wirkung lokal begrenzt bleibt, gibt es eigentlich nicht. Ein Reiz hat normalerweise auch einen fortgeleiteten Effekt, z.B. über das Nervensystem auf Bewusstsein und Emotion, auf Muskelgruppen und innere Organe. Vice versa kann der lokale Schmerz einer Myogelose das Resultat einer Fernwirkung sein, wie z.B. durch eine emotionale Belastung, durch eine Fehlbelastung in der Muskelfunktionskette oder eine Organstörung im segmentalen Kontext. Dennoch muss nicht bei jeder lokalen Reiztherapie das Gefüge der Fernwirkungen und Wechselwirkungen bedacht werden. Bei chronischen und rezidivierenden Störungen aber ist durchaus der Bezug zu Fernwirkungen zu beachten.

Medizinhistorisch ist interessant, dass lokale Reiztherapien schon in frühen Kulturen bekannt waren und auch heute noch ubiquitär gebräuchlich sind und sogar, seitdem die Akupunktur eine Renaissance erfahren hat, an Bedeutung zugenommen haben. Zu den lokalen Reiztherapien zählen alle Praktiken, die mit einem regionalen Reiz eine therapeutische Wirkung

Paracelsus

Wenn die Natur irgendwo im Körper einen Schmerz erzeugt, so will sie dort schädliche Stoffe anhäufen und ausleeren.

erzielen wollen: Massage, hyperämischer Salbe, blasenziehendes Pflaster, Schröpfen, Triggerpunkttherapie, Quaddelbehandlung und vieles mehr.

Eine in ihrer Effektivität besonders zu erwähnende Reiztherapie, die primär auf eine lokale Wirkung ausgerichtet ist, ist das Cantharidenpflaster bzw. die Cantharidensalbe. Hier wird die Wirkung der *Lytta vesicatoria*, der Spanischen Fliege, therapeutisch genutzt. Ihr Sekret, auf die Haut aufgebracht, reizt zur Bildung einer Bulla, ähnlich einer Brandblase wie bei einer Verbrennung 2. Grades. Die Bildung der Blase, gefüllt mit Gewebeflüssigkeit aus dem darunter liegenden

Gewebe, erklärt den therapeutischen Nutzen. Das Abziehen der Gewebeflüssigkeit in die Bulla hat eine Verbesserung der Mikrozirkulation im regionalen Gewebe zur Folge. Bereits durch die einmalige Anwendung wird ein Heilungsreiz gesetzt, der sogar manche chronische Schmerzzustände zu beseitigen vermag.

So kann das Cantharidenpflaster bei oberflächlichen Schmerzerkrankungen wie der Epikondylitis mit gutem Erfolg angewandt werden. Ein Pflaster, das in seiner Größe das Schmerzareal überdeckt, wird mit einer Binde für gut acht Stunden auf der schmerzhaften Stelle fixiert. In dieser Zeit bildet sich bei gutem Hautkontakt die Bulla, die vielleicht zu Anfang dezenten, leicht erträglichen Schmerz verursachen kann. In der Regel ist der Epikondylitisschmerz bereits mit der Bildung der Bulla deutlich reduziert. Dann wird die Blase mit einer sterilen Injektionsnadel angestochen und die Flüssigkeit entleert. Es ist erstaunlich, wie viel Flüssigkeit sich dort ansammeln kann. Als Nachbehandlung ist ein steriler Verband zum Abdecken der oberflächlichen Wunde völlig ausreichend.

Cantharidenpflaster



- Lymphdrainage
- Verbesserung der Mikrozirkulation
- Drainage von Entzündungsmediatoren
- Immunmodulation

Dr. Antonius Pollmann

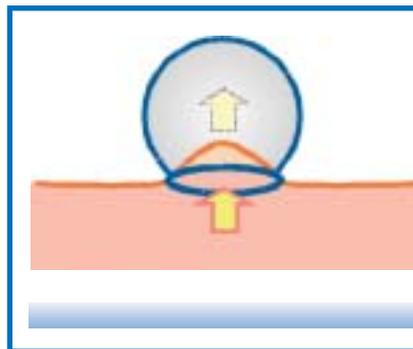
108. ZÄN-Kongress

3.3. bis 8.3.2005 im Kongresshaus Freudenstadt
Programm anfordern bei <http://www.zaen.org>
Tel.: 07441/91 858 0, Fax: 07441/91 858 222

Der Patient ist darüber aufzuklären, dass zumeist für ein bis zwei Jahre als Folge des Cantharidenpflasters ein hyperpigmentiertes Hautareal zu sehen ist. Bei großflächigen Anwendungen des Pflasters wie bei Lumbalgie oder Gonalgie kann es zu kurzzeitigem Brennen beim Wasserlassen kommen, was allerdings harmlos ist und ohne Therapie wieder vergeht. Kontraindikationen bestehen bei schweren Nierenerkrankungen, Stauungsödem, Gangrän, floriden Systemerkrankungen etc.

Eine andere lokale Reiztherapie, die vor allem bei Myogelosen im Bereich der Wirbelsäule und Schultern Anwendung findet, ist das Schröpfen. Das Prinzip der Schröpfkopfwirkung besteht in der Bildung eines lokalen Vakuums mit Ansaugen des darunter liegenden Gewebes. Allein das Ansaugen und Abheben des Gewebes bewirkt eine gesteigerte regionale Mikrozirkulation von Lymphe und Blut. Die so erzeugte Lymphdrainage und Hyperämie hat auch auf die regionale Muskulatur einen Effekt. Im Gegensatz zur einmaligen Anwendung des Cantharidenpflaster wird die Schröpfkopfbehandlung in einer Behandlungsserie mehrfach durchgeführt.

Der Effekt der Schröpfkopfbehandlung kann durch blutiges Schröpfen noch gesteigert werden. Dabei wird die Haut zuvor mit einem Schnäpper oder einer Lanzette mehrfach perforiert, sodass der Schröpfkopf Blut und Lymphe dem Gewebe über der Myogelose entziehen kann. Eine großflächigere Anwendung des Schröpfkopfes ist mit Schröpfkopfmassage möglich. Dazu wird die Haut eingefettet



Schröpfkopf

- Lymphdrainage
- Blutdrainage
- lokale Hyperämie
- Bindegewebsmassage
- reflektorische Wirkung

Dr. Antonius Pollmann

und ein Schröpfkopf entlang der Muskelketten geführt, bis eine deutliche Hyperämie sichtbar wird. Es ist erstaunlich, dass einfache Methoden wie Schröpfen eine so hohe Effektivität aufweisen können.

Selbst in der Fernwirkung des Schröpfens kann man schnell nachvollziehbare Effekte erzielen. Ein Asthma-Patient, den man bei leichter Luftnot im Bereich des Musculus trapezius und der paravertebralen Muskulatur der oberen BWS schröpft, bekommt in der Regel noch während der Behandlung besser Luft. Mit der Spirometrie vor und nach dem Schröpfen lässt sich der Behandlungserfolg gut dokumentieren. Allerdings braucht ein Asthma-Patient für einen länger anhaltenden Behandlungserfolg eine Serie von fünf bis zwanzig Schröpfbehandlungen im Abstand von anfangs drei Tagen und später zwei Wochen. Ein völliger Verzicht auf entsprechende Medikamente ist durch das Schröpfen allein nicht zu erwarten.

Spezifische Reiztherapien sind integrativer Bestandteil der Ausbildungsreihe Regulationsmedizin des ZÄN.

Einfach zu erlernende Methoden wie lokale Reiztherapie werden mit kurzer Theorie und anschaulicher praktischer Anwendung gelehrt. Der Grundgedanke der Ausbildungsreihe Regulationsmedizin ist, komprimiert praxisrelevantes Wissen aus verschiedenen Verfahren in kurzer Zeit zu vermitteln. Die unterschiedlichen Methoden werden im Kontext des sich selbst organisierenden und regulierenden Organismus vermittelt – damit ist die Regulationsmedizin eine echte Ganzheitsmedizin. Die Regulationsmedizin ist als interdisziplinäre Ausbildungsreihe geeignet für alle Facharztbereiche. Das Original der Regulationsmedizin erfahren Sie ausschließlich beim ZÄN. Fordern Sie unser Programm an

Weitere Informationen:

Dr. Antonius Pollmann
Geschäftsstelle: 72250 Freudenstadt,
Am Promenadenplatz 1
Tel.: 07441/91 858 0
Fax: 07441/91 858 22
ZAEN-Freudenstadt@t-online.de
<http://www.zaen.org>



Neues aus dem **BVMed**-Innovationspool

Wundauflage für stark exsudierende und infizierte Wunden

Stark exsudierende und infizierte Wunden stellen höchste Anforderungen an das moderne Wundmanagement. Gefragt ist eine Wundauflage, die in kurzer Zeit große Mengen an Wundexsudat aufnehmen kann, ohne die Wunde auszutrocknen – und die gleichzeitig wirksam Infektionen bekämpft, um die Wundheilung zu beschleunigen.

Das neue ACTICOAT ABSORBENT erfüllt diese Anforderungen. Es kombiniert die keimabtötenden Eigenschaften von nanokristallinem Silber mit der Absorptionskraft einer Kalziumalginat-auflage.

Wird Silber unter traditionellen physikalischen Verfahren aufgespalten, ist es in der Regel sehr dicht und die Lös-

lichkeit von antiseptisch wirksamen Silberionen ist sehr gering.

Die Struktur der SYLCRYST Nanokristalle in ACTICOAT-Wundauflagen ist anders. Durch ein spezielles Verfahren wird kristallines Silber hergestellt, das durchschnittlich nur 15 nm groß ist.

Das erhöht die Löslichkeit und Bioaktivität um ein Vielfaches. Das Kalziumalginat wird in einem weiteren Schritt mit dem nanokristallinen Silber verdampft.

Der vergrößerte Oberflächenanteil bei nanokristallinem Silber unterstützt die kontinuierliche Freisetzung von Silberionen über einen langen Zeitraum hinweg. Das erhöht den Patienten-

komfort und fördert einen schnelleren Heilungsverlauf.

Foto: Smith&Nephew GmbH

Weitere Informationen:

Smith & Nephew GmbH
Herr Thomas Ritschel
Max-Planck-Str. 1-3
34253 Lohfelden
Tel.: 0561/951 42 64
Fax: 0561/ 951 42 70
<http://www.smith-nephew.de>



ACTICOAT ABSORBENT
Wundauflage

Minimal-invasives und dynamisch stabilisierendes System für die Lendenwirbelsäule

Rückenbeschwerden im Lendenbereich, verursacht durch degenerative Veränderungen der Bandscheiben, sind zu einem Volksleiden geworden. Die Ursachen sind häufig Bewegungsmangel, zu langes Sitzen im Beruf und in der Freizeit, einseitige Sportarten oder auch Übergewicht.

Dynesys® schließt die Lücke zwischen der konservativen Behandlung und der Versteifung der Wirbelsäulen-



MEDIZIN-TECHNIK NEWS

Neues aus dem **BVMed**-Innovationspool

segmente. Durch das dynamisch neutrale System können betroffene Wirbel wieder in ihre ursprüngliche Position gebracht und dort unter Erhalt einer gewissen Beweglichkeit stabilisiert werden.

Dynesys® wird mittels Titanschrauben in den Wirbelkörpern verankert. Die Schrauben werden mit Kunststoffdämpfern verbunden. Durch diese Kunststoffdämpfer wird eine elastische Kordel gezogen, die an den Titanschrauben fixiert wird. Die reißfeste Kordel begrenzt die Beugebewegung, während Distanzhalter die Wirbelgelenke in der richtigen Position halten und die Streckbewegung limitieren.

Das System wird durch einen schonenden wenig invasiven Zugang (konventioneller Zugang ist alternativ weiterhin möglich) mittels des im Jahr 2004 eingeführten Dynesys® L.I.S Instrumentariums an der Lendenwirbelsäule implantiert. Nach dem Abklin-

gen der Wundschmerzen ist die Wirbelsäule gleich belastbar.

Vorteile von Dynesys L.I.S:

- Intermuskulärer Zugang
- Gewebeschonende Implantation
- Weniger Blutverlust
- Weniger Vernarbungen
- Beschleunigte Rehabilitation
- Optimierte Ergonomie

Dynesys® wird seit 1994 eingesetzt, und inzwischen sind weltweit mehr als 11.000 Patienten nach dieser Methode behandelt worden.

Weitere Informationen:

Zimmer Chirurgie GmbH
 Holger Schadwell
 Maria-Merian-Strasse 7
 Kiel 24145
 Telefon: 0431/7194-461
 Holger.Schadwell@zimmer.com
<http://www.zimmerchirurgie.de>

fahren, bei dem Tantalpentachlorid auf eine reine Kohlenstoffmatrix aufgedampft wird. Es entsteht ein Werkstoff aus 98% Tantal, welches das Material mit der besten Biokompatibilität ist, so dass das Allergierisiko minimiert ist und Abstoßungen vermieden werden.

Das Besondere an der patentierten Trabecular Technology™ ist die Erzeugung einer hohen Porosität, welche dem gesunden Knochen sehr ähnelt, und daher eine hervorragende Durchdringung mit Gefäßen ermöglicht und das Einwachsverhalten verbessert.

Zudem ist das Material ähnlich stabil wie Knochen, wodurch die Verträglichkeit zwischen Implantat- und Knochenoberfläche erhöht wird und es nicht zu unerwünschten Reaktionen des umliegenden Knochens kommt.

Die Trabecular Fusion Devices, bei denen die in Fachkreisen bekannten negativen Eigenschaften von Materialien wie Titan, Knochenzement oder tierischen Knochenersatzmaterialien nicht auftreten, bieten die Lösung für eine optimale Stabilisation der Wirbelsäule. Sie sind für alle gängigen Applikationen von der Hals- bis zur Lendenwirbelsäule erhältlich.

Anwendungsgebiet: Bewegungsapparat / Knochen & Gelenke / Orthopädie

Weitere Informationen:

Zimmer Chirurgie GmbH
 Holger Schadwell
 Maria-Merian-Strasse 7
 Kiel 24145
 Tel.: 0431/7194-461
 Holger.Schadwell@zimmer.com
<http://www.zimmerchirurgie.de>

Innovative Cages für die Wirbelkörperperfusion aus dem Implantatwerkstoff Trabecular Metal

Bei der Versteifung von zwei Wirbelkörpern infolge von krankhaften Veränderungen der Bandscheibe werden nach Entfernung der Bandscheibe zur Erhaltung der Zwischenwirbelhöhe Abstandshalter, so genannte Cages, eingesetzt. Die neu entwickelten Trabecular Fusion Devices sind Cages

und bestehen aus dem zurzeit interessantesten sowie innovativsten Implantatwerkstoff Trabecular Metal™, einem äußerst biokompatiblen Werkstoff aus Tantal mit einer Porosität von 80 %.

Hergestellt wird Trabecular Metal™ in einem Hochtemperatur-Vakuumver-



Neues aus dem **BVMed**-Innovationspool

Inkontinenzslip mit atmungsaktiver Außenfolie und panthenolbehandeltem Pflegevlies

für Verwender mit problematischer (sprich geröteter oder rauher) Haut.

Molicare Med ist ein Inkontinenzslip mit atmungsaktiver Außenfolie zur Reduzierung von Wärmeentwicklung und Schweißbildung, die häufig bei Verwendern mit sensibler Haut zu Hautrötungen führen kann. Zusätzlich ist Molicare Med mit Panthenol behandeltem Pflegevlies ausgestattet, welches feuchtigkeitsspendend und beruhigend auf gereizte Haut einwirkt. Die einzigartige Kombination aus atmungsaktiver Außenfolie und Panthenol behandeltem Pflegevlies ermöglicht eine optimale Versorgung bei stark belasteter und gereizter Haut.

Der Einfluß der Molicare Med auf die Rückbildung der Windeldermatitis wurde in einer unabhängigen Studie vom „Deutschen Institut für Pflegehilfsmittelforschung und -beratung“ positiv bewertet.

Zusätzlich zu der einzigartigen Kombination aus atmungsaktiver Außenfolie und panthenolbehandeltem Pflegevlies, verfügt Molicare über folgende, zusätzliche Ausstattungsmerkmale: Saugkissen mit verstärkter Ultra Saugschicht im Schrittbereich; Dry plus Vlies zur schnellen Weiterleitung der Flüssigkeit ins Innere des Saugkörpers und gleichzeitigem Schutz vor Rücknässung; weiche, nässeabweisende Innenbündchen und elastische Beinabschlüsse für zusätzlichen seitlichen Auslaufschutz.

Fazit: Die einzigartige Kombination aus atmungsaktiver Außenfolie und panthenolbehandeltem Innenvlies ermöglichen eine optimale Versorgung von Verwendern mit belasteter Haut (Windeldermatitis) und kann zu einer signifikanten Verbesserung des Hautzustandes führen.

Weitere Informationen:

PAUL HARTMANN AG
Marketing Hygieneprodukte
Florian Teuscher
Postfach 14 20
89504 Heidenheim
Tel.: 07321/36-1308
Fax: 07321/36-3633
Florian.Teuscher@hartmann.info
<http://www.hartmann.info>

Foto: Hartmann AG



Wundreini- gungsset



Foto: Holthaus Medical

Verunreinigungen, die in die Wunde eindringen, sind die wesentlichen Ursachen für Wundheilungsstörungen.

Eine mechanische Entfernung unmittelbar nach der Wundentstehung ist daher ein geeignetes Mittel, die Wundheilung zu fördern und Infektionen vorzubeugen.

Die neuen YPSILIN Wundreini- gungssets klein (50ml Fluid und 10 Tücher) und groß (100ml Fluid und 20 Tücher) sind für diese Wundreinigung optimal geeignet.

Weitere Informationen:

Holthaus Medical GmbH & Co. KG
Lüttringhauser Str. 161
42899 Remscheid
Tel.: 02191/95 80 - 0
Fax: 02191/95 80 - 55
info@holthaus.de
<http://www.holthaus.de>



Neues aus dem **BVMed**-Innovationspool

Gerät zur kardialen Resynchronisation bei Herzinsuffizienz

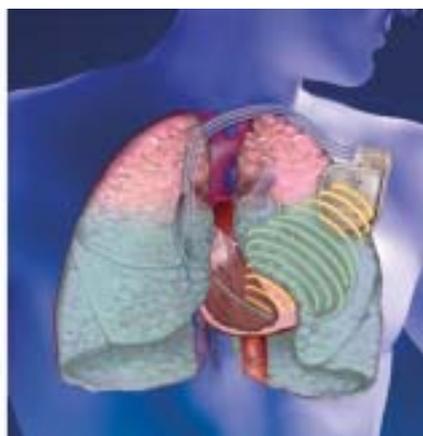
mit integriertem Defibrillator und automatischer Flüssigkeitskontrolle in der Lunge und der Thoraxhöhle

Der InSync Sentry™ ist das weltweit erste CRT-D System, das neben der kardialen Resynchronisationstherapie bei Herzinsuffizienz und dem Defibrillator-Schutz vor dem plötzlichen Herztod zusätzlich automatisch und kontinuierlich den Flüssigkeitsstatus in der Lunge überwachen und frühzeitig vor dem lebensbedrohlichen Lungenödem warnen kann. Diese Warnung kann mehrere Tage vor dem gefährlichen Ereignis erfolgen und erlaubt so eine rechtzeitige medizinische Behandlung.

Herzinsuffizienz ist die häufigste Ursache für Krankenhausaufenthalte, wobei die meisten Aufnahmen aufgrund von Flüssigkeitsansammlungen (Lungenödeme) in der Lunge erfolgen.

Diese werden häufig erst bemerkt, wenn der Patient bereits in einem kritischen Zustand ist. Häufig müssen diese Patienten wegen Atemnot notfallmäßig aufgenommen und auf der Intensivstation behandelt werden.

Diese Entgleisungen (Dekompensationen) stellen mit Hunderttausenden von stationären Behandlungen jedes Jahr eine enorme Kostenbelastung für das Gesundheitswesen weltweit dar. Weltweit sind ca. 22 Millionen Menschen an Herzinsuffizienz erkrankt, davon allein mehr als 3 Millionen in Frankreich, Deutschland, Italien, Spanien und Großbritannien.



Von diesen 3 Millionen Patienten leiden ca. 450.000 unter mittelschwerer bis schwerer Herzinsuffizienz mit ventrikulären Synchronisationsstörungen, die für eine kardiale Resynchronisationstherapie zur Unterstützung eines effizienteren Herzschlags in Frage kommen. Herzinsuffizienz ist eine fortschreitende und belastende Erkrankung, die für mehr stationäre Behandlungen verantwortlich ist als alle Krebsformen zusammen.

Allein in Deutschland betragen die Kosten für die Behandlung der chronischen Herzinsuffizienz schätzungsweise fast 6 Milliarden Euro, wovon 55 Prozent alleine auf die stationäre Behandlung entfallen.



Fotos: Medtronic

Weitere Informationen:

Medtronic GmbH
Sabine Meyer
Germany & Austria
Tel.: 0211/52 93 277
Mobil: 0172/809 11 21
Fax: 0211/ 52 703 277
sabine.meyer@medtronic.com
www.medtronic.de



**Tinte gibt's
im Kaufhaus.
Blut nicht.**

**SPENDE
BLUT
BEIM ROTEN KREUZ**

Termine und Infos 0800 11 949 11 oder www.DRK.de

Deutsches Rotes Kreuz

IMPRESSUM

Verlag und Herausgeber:

Media 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
Internet: www.gour-med.de

Inhaber: Klaus Lenser

Chefredakteur: Klaus Lenser

Redaktion:

Dr. Andrea Dittrich (Restaurants)
Horst-Dieter Ebert (Kolumne und Buchtipps)
Barbara Kindinger, Dr. Roland Kindinger (Medizin)
Armin Roßmeier (Fernsehkoch)
Anne Wantia (Reise)
Dr. Johannes Weiß (Medizin)
Prof. Dr. Ursel Wahrburg (Ernährungsmedizin)
Rakhshan Zhouleh (Wein)

Redaktionsbüros im Ausland:

Australien:

Jürgen Corleis
Abbotsford, NSW 2046
E-Mail: jcorleis@optusnet.com.au
Tel.: 006 12/47 57/18 73

USA:

Jürgen Lemke
USA, San Diego (Californien)
Tel./Fax: 001 858 756 3407
E-Mail: jlemke2318@aol.com

Japan:

Edwin Karmiol
Tokyo 107 0052
Tel./Fax: 008 13/34 78 78 43
E-Mail: namikok@twics.com

Anzeigenvertrieb Pharma/Nichtpharmafirmen:

Verlagsbüro Nielsen Gebiet 1, 2, 2a, 3a
Thomas Fromm
Schmiedeweg 40
25436 Moorrege
Tel.: 0 41 22/81 02-60+66
Fax: 0 41 22/81 02 61
Mobil: 0172/4 30 36 03
E-Mail: thomase.fromm@web.de

Anzeigenverwaltung:

Andrea Falk
Layout: Jutta Franke
Erscheinungsort: 48165 Münster
Mitglied im Arbeitskreis **IA-MED**
Druck: Europrint Modrany, Prag

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

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 an: **0 25 01 / 2 75 60**

Oder senden Sie 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: _____

SunExpress, der UrlaubsExpress

Bei uns an Bord werden aus Fluggästen Freunde.



Buchen Sie Urlaub von Anfang an. Und erleben Sie bei uns an Bord schon auf dem Weg zu Ihrem türkischen Reiseziel die sprichwörtliche Gastfreundschaft des Landes. SunExpress startet von zahlreichen deutschen Flughäfen aus in die Türkei. Zusätzlich bieten wir Nonstop-Linienflüge von Frankfurt, München und Zürich nach Antalya. **Willkommen bei SunExpress!**

<http://www.sunexpress.de>

www.sunexpress.de

Info-Telefon: 0180 - 59 59 59 0

(12 Cent/Minute)



SunExpress

Zurück zum Inhaltsverzeichnis