

Gour-med[®]

DAS MAGAZIN FÜR ÄRZTE

+THERME EUROPA

KOCHKÖPFE

Frank Nagel aus der
„Vila Real“ Osnabrück

DER BESONDERE TIPP

Gipfeltreffen der Meisterköche
Grecotel „Cape Sounio“
Gourmets auf Island
BayernLight
Lissabon

HORST-DIETER EBERT

Mercedes und Mallorca –
84 Autos und zwei neue Hotels

KULINARIA DER WELT

Saint Martin

LIFE-STYLE

Lizzy Heinen – Edelstahlmöbel
Küchenhelfer – Edle Messer

TU FELIX AUSTRIA

Hotel „Jungbrunn“
Genuss in Wien

ERNÄHRUNGSMEDIZIN

MEDIZIN NEWS

PHARMA NEWS

MEDIZIN-TECHNIK NEWS

3/4-2004

23. JAHRGANG
ISSN 0177-3941
H 54575



Frank Nagel's Atlantik-Meerbarbenfilet
auf getrüffeltem weißen Bohnenpüree im Tomatenfond

ICELAND



Reines Silica

Geothermales
Meerwasser

Blau-Grüne Algen

Geothermale Pflege

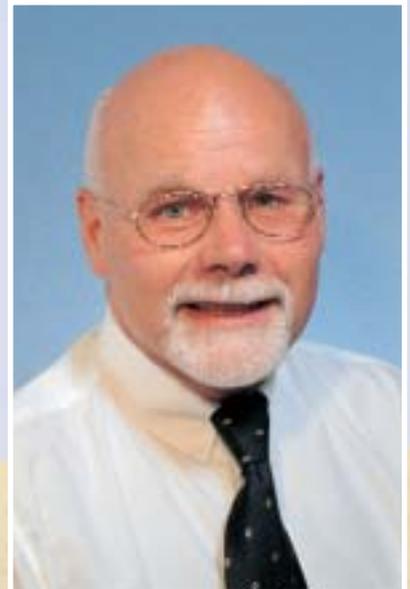
auch für trockene,
sehr trockene
und empfindliche
Haut



Praxima GmbH & Co. KG
Freiburg i. Br.
T. 07 61/12 04 9-0
Info@praxima.de

<http://www.bluelagoon.de>

EDITORIAL



Liebe **Gour-med**-Leser,

„Frühling lässt sein blaues Band“.... so beginnt das berühmte Gedicht von Eduard Mörike. Aber nicht nur Poeten werden von der Frühlingszeit inspiriert, für uns alle ist diese Jahreszeit ein neuer Beginn. Die Tage werden wärmer und länger, der bevorstehende Sommer beflügelt unsere Fantasie und lässt uns auf sonnen- und genussreiche Terrassentage hoffen. Die bunten Farben der neuerblühten Natur motivieren zu frischen und belebenden Aktivitäten.

Mit dieser Ausgabe von **Gour-med** wollen wir Sie wie immer mit unseren Empfehlungen zu kulinarischen Genüssen verführen. Mein persönliches Spargelrezept trifft hoffentlich auch Ihren Geschmack.

Ein besonderer Tipp ist diesmal unser Kochkopf Frank Nagel, Osnabrück, im Restaurant „Vila Real“ im „Steigenberger Hotel Remarque“. Frank Nagel ist sicher ein Gourmet-Gewinn in der Osnabrücker Region, zur Freude aller Feinschmecker im Umkreis.

Sie sollten sich unbedingt den Februar 2005 vormerken. In diesem Monat findet auf Island das vierte Food & Fun Gourmet-Festival statt. Dieter

Müller, Sternekoch im Schlosshotel Lerbach, Bergisch-Gladbach, hat bereits sein Mitwirken zugesagt. Wann genau das Gourmet-Festival stattfindet, erfahren Sie bei uns in der Dezember-Ausgabe.

Die Berliner Szene ist immer in Bewegung. Tim Raue, seit einigen Monaten Küchenchef im „Restaurant 44“, Swissôtel Berlin, läuft zur Bestform auf und hat sich schon jetzt einen Spitzenplatz unter den Berliner Starköchen erobert. Dr. Andrea Dittrich möchte Sie schon einmal auf den Geschmack bringen.

Ab 01.04. ist Bobby Bräuer – früher „Victorian“ Düsseldorf – Küchenchef im Restaurant „Quadrige“ im Brandenburger Hof. Im Wettbewerb der Berliner Star-Köche um Gäste wird er ganz sicher ein gewichtiges Wörtchen mitreden.

Nach wie vor ist Österreich das beliebteste deutsche Urlaubsziel. Ob die österreichischen Touristika das auch immer so sehen, ist nicht ganz sicher. Beschreiten sie doch manchmal im „Kampf“ um Urlauber ungewöhnliche Wege. Gleichwohl wollen wir Ihnen in unserer Rubrik „Tu Felix Austria“ wieder zwei lohnenswerte Ziele vorstellen.

Gesundheitsbewusste Ernährung ist im Augenblick in „aller Munde“. In den Beiträgen unserer Fachrubrik „Ernährungsmedizin“ berichten wir aus der Arbeit des deutschen Diätverbandes und geben weitere Gesundheitstipps und Empfehlungen der Firma Nestlé. Außerdem präsentieren wir Ihnen eine Studie über den gesunden Genuss von Tee.

Unsere Autorin Professor Ursel Wahrburg setzt sich kritisch mit dem „Sinn und Unsinn“ von Diäten auseinander – möglicherweise auch interessant für Ihre Patienten, die in dieser Jahreszeit die eine oder andere Diät ausprobieren möchten.

Wir wünschen uns, dass wir auch diesmal wieder Ihren Geschmack getroffen haben und verbleiben mit den besten Wünschen für eine angenehme Frühlingszeit

Ihr **Gour-med**-Team und natürlich

Ihr

Klaus Lenser
Herausgeber

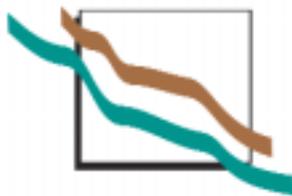
Vertrau der Kraft!



stark
schon mit 10 mg kraftvolle
LDL-C- und TG-Senkung^{1,2}

schnell
im Wirkeintritt und
in der Risikoreduktion^{1,3}

sicher
weltweit 57,5 Mio.
Patientenjahre Erfahrung⁴



Atorvastatin
Sortis®
www.sortis.de

Sortis® 10 mg/20 mg/40 mg • Wirkstoff: Atorvastatin. **Zusammensetzung: Arzneilich wirksamer Bestandteil:** 1 Filmtablette Sortis 10 mg/20 mg/40 mg enthält 10/20/40 mg Atorvastatin. **Sonstige Bestandteile:** Calciumcarbonat, mikrokristalline Cellulose, Lactose-Monohydrat, Croscarmellose-Natrium, Polyboral 80, Hydroxide, Magnesiumstearat (Ph.Faz.), Filmüberzug: Candellinwachs, Hydroxyethylcellulose, Macrogol 8000, Trioxid (E 171), Talkum, Simethicon, Stearal-Fruktulose, Sorbinsäure (Ph.Faz.). **Anwendungsgebiete:** Zur Senkung erhöhter Gesamtcholesterins-, LDL-Cholesterins-, Apolipoprotein-B- und Triglyceridgehalte, bei Patienten mit primärer Hypercholesterinämie, familiärer Hypercholesterinämie (heterozygote Variante) oder kombinierter (Genetischer) Hyperlipidämie (entsprechend Typ II a und II b nach Fredrickson), wenn Diät und andere nicht-pharmakologische Maßnahmen keine ausreichende Wirkung erbringen. Zur Senkung von Gesamt- und LDL-Cholesterin bei Homozygoter familiärer Hypercholesterinämie. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen einen Bestandteil des Arzneimittels, akute Lebererkrankung oder unklare, deutliche Erhöhung von Serum-Transaminasen auf mehr als das 3-fache des Normwertes, Myopathie, starker Alkoholkonsum, Schwangerschaft, Stillzeit, Frauen im gebärfähigen Alter, die keine geeigneten Verhütungsmethoden anwenden. Bei Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren liegen keine ausreichenden Erfahrungen vor. **Warnhinweis:** Sorgfältige Nutzen-Risiko-Abwägung und engmaschige Überwachung (Creatinkinase-Bestimmung) bei Pat. mit prädisponierenden Faktoren f. d. Auftreten von Rhabdomyolysis. **Nebenwirkungen:** Häufig (1–10%): Verstopfung, Blähungen, Dyspepsie, Übelkeit, Durchfall, allergische Reaktionen, Schilddrüsenaktivität, Kopfschmerzen, Benommenheit, Parästhesien, Hautausschlag,

Pruritus, Myalgie, Arthralgie, Anämie, Schmerzen im Brustkorb, Rückenschmerzen, periphere Ödeme, Gelegentlich (0,1–1%): Anorexie, Erbrechen, Thrombozytopenie, Alopecie, Hyperglykämie, Hypoglykämie, Pankreatitis, Anämie, periphere Neuropathie, Urikaria, Myopathie, Impotenz, Unwohlsein, Gesichtsrötung. Selten (0,01–0,1%): Hepatitis, cholesterinische Ikterus, Myositis, Rhabdomyolyse. Sehr selten (<0,01% u. Einzelfälle): anaphylaktische Reaktionen, angioneurotisches Ödem, bulöses Exanthem (einschl. Erythema multiforme, Stevens-Johnson-Syndrom, toxisch epidermale Nekrolyse). Wie bei anderen HMG-CoA-Reduktase-Inhibitoren wurde ein Anstieg der Serum-Transaminasen beobachtet: bei 0,8% d. Patienten stieg der Wert auf mehr als das 3-fache d. oberen Normwertes. Wie bei anderen HMG-CoA-Reduktase-Inhibitoren wurde ein Anstieg der Kreatinphosphokinase (CPK)-Konzentration beobachtet: bei 2,5% d. Patienten stieg der Wert auf mehr als das 3-fache und bei 0,6% d. Patienten auf mehr als das 10-fache d. oberen Normwertes. **Abgabestatus:** Verschreibungspflichtig. **Packungsgröße und Preise:** Sortis 10 mg: 30 Filmtableten (N1) € 37,41; 50 Filmtableten (N2) € 55,65; 100 Filmtableten (N3) € 102,00; Sortis 20 mg: 30 Filmtableten (N1) € 53,80; 50 Filmtableten (N2) € 81,64; 100 Filmtableten (N3) € 150,12; Sortis 40 mg: 30 Filmtableten (N1) € 61,70; 50 Filmtableten (N2) € 96,20; 100 Filmtableten (N3) € 178,62; Klinikpackungen. Bitte beachten Sie außerdem die Fachinformation. **Stand:** August 2003. **Pharmazeutische Unternehmer:** PARKE-DAVIS GmbH, GÖDECKE GmbH, PFIZER GmbH und HEINRICH MACK NACHF. GmbH & Co. KG, 76139 Karlsruhe.  www.pfizer.de

1 Nawrocki, J.B. et al.: Arterioscler Thromb Vasc Biol. 1995; 15: 638–667. 2 Schrott, H. et al.: Journal Cardiovasc Pharmacol Therapeut. 1993; 3(2): 119–124. 3 Schwartz, G.D. et al.: JAMA. 2001; 285: 1711–1718. 4 Seit Jahren stabilen Nutzen-Risiko-Verhältnis über den gesamten Dosisbereich (10 bis 80 mg), Data on File.

INHALT

| | | |
|----|---|--|
| 6 | KOCHKÖPFE | Frank Nagel aus dem Restaurant „Vila Real“ |
| 12 | GENIESSER-WEIN-TIPP VON RAKHSHAN ZHOULEH | Französische Weine • Schweizer Weine |
| 14 | GENIESSER-TIPP VON ARMIN ROBMEIER | Gesund und Fit in den Frühling |
| 16 | DER BESONDERE TIPP | Spargel • Aldiana Belek • Luxus im Grecotel „Cape Sounio“ • Lissabon • Hotel „Zur Bleiche“ • BayernLight • Island |
| 31 | UNTERWEGS MIT HORST-DIETER EBERT | Mercedes und Mallorca – 84 Autos und zwei neue Hotels |
| 32 | GOURMED-TOURING | „Restaurant 44“ im Swissôtel |
| 34 | KULINARIA DER WELT | Saint Martin: Langusten, Sonne, Strand und Meer |
| 36 | TU FELIX AUSTRIA | Hotel „Jungbrunn“ • Wien |
| 40 | LIFE-STYLE | Lizzy Heinen – Edelstahlmöbel |
| 42 | BUCH-TIPPS | Empfehlungen zum Selberlesen und Verschenken |
| 44 | ERNÄHRUNGSMEDIZIN | Der Kampf gegen die Pfunde • Kinder – spielerisch gesund • Tee: Der gesunde Genuss • Risikofaktor Cholesterinspiegel • Nestlé – Aktive Gesundheitsvorsorge |
| 56 | MEDIZIN NEWS | Wenn das Herz Probleme macht |
| 58 | PHARMA NEWS | Lipidsenker Atorvastatin (Sortis®) |
| 62 | MEDIZIN TECHNIK NEWS | Überwachungsgerät zur Kontrolle thermischer Desinfektionen • Orthobiologisches Implantat |
| 66 | IMPRESSUM | |



Mit diesem Symbol kennzeichnen wir behindertenfreundlich ausgestattete Restaurants und Hotels

KOCHKÖPFE

Frank Nagel



Frank Nagel

Der kreative Querdenker im
„Steigenberger Hotel Remarque“
in Osnabrück.

Klaus Lenser

Frank Nagel, Maitre und Direktor im Osnabrücker Hotel Steigenberger „Remarque“ hat bereits im Laufe seiner Tätigkeit als Koch fast alles erreicht, was an Auszeichnungen zu erreichen ist. In seiner Doppelfunktion als Küchenchef und Hoteldirektor ist jetzt noch eine hinzu gekommen: „Der große Restaurant & Hotel Guide“ des Bertelsmann Verlages bewertete sein Gastronomiekonzept als „Bestes Gastrosophisches Gesamtkonzept 2004.“

Kreative Kulinarik und komfortable Hotellerie vereinen sich im „Remar-

que“ zu einer gelungenen Symbiose aus Erleben und Genießen, so das Urteil der Fachjury. Ein kulinarisches Erlebnis von dieser Klasse wollen wir den Lesern von **Gour-med** nicht vorenthalten.

Wir haben das Gourmet Restaurant „Vila Real“ im Hotel „Remarque“ besucht und Frank Nagel nach dem Geheimnis seines guten Geschmacks gefragt. „Es gibt keins, erstklassige frische Produkte sind das ganze Geheimnis“, so Frank Nagel. „Bei uns darf jeder Gast hinter die Kulissen schauen. Meine beiden Küchenchefs,



Das „Steigenberger Hotel Remarque“

Andreas Klatt und Jürgen Kloester, können unsere Gäste jederzeit live erleben“, ergänzt Frank Nagel. Der Chef als Querdenker inspiriert sein Team immer wieder zu kulinarischen Überraschungen, die die Gäste stets aufs Neue begeistern.

Dies gilt umso mehr in einer Region, die vor nicht allzu langer Zeit noch als „Diaspora“ für Feinschmecker galt. Mit Frank Nagel in dem Restaurant „Vila Real“ und Hans-Peter Engels im „La Vie“ (*Gour-med* 3/4 - 2003) hat sich das aber, zur Freude aller Gourmets im Umkreis von ca. 70 km, geändert.

Für uns hatte Frank Nagel ein Überraschungsmenue kreiert, das keine kulinarischen Wünsche offen ließ.

Zum Auftakt gab es sechs verschiedene Variationen der Gänsestopfleber mit lauwarmem frischem Brioche. Danach folgten geriebene Walnüsse im Kartoffelsüppchen mit gebratenem Kalbsbries, beides Grüße aus der Küche die uns freudig hoffen ließen. Der dann folgende Gang war ein Carpaccio von der Jacobsmuschel auf mediterraner Gemüsesülze mit Pesto und Kaviar, eine Komposition, die unsere Geschmacksnerven auf das Angenehmste umschmeichelte. Der Fischgang bestand aus Zander in Kartoffelkruste mit Tomaten. Der im Hauptgang servierte Rehrücken mit Steinpilzen und Rote Bete-Ravioli hätte besser nicht sein können. Die Rote Bete-Ravioli waren so geschmackvoll zubereitet, dass es bedauerlich ist, warum dieses so wohlschmeckende Gemüse nicht häufiger in den Gourmet-Küchen berücksichtigt wird. Ein ganz besonderes Erlebnis war das warme Ziegenkäse-Soufflé in Honigsauce. Als süßen Abschluss genossen wir Apfelschnitten mit Walnusseis und Holundermus. Dieses Menue bestand ausschließlich aus Produkten der Region, deren Einzelgeschmack mit den frischen Zutaten zu einem wunderbaren Genusserlebnis wurde.

Der Service in der „Vila Real“ wird kompetent von Frau Klatt geleitet, die



Das Gourmet-Restaurant „Vila Real“

eine profunde Weinberaterin ist und die auch die exzellent ausgestattete Enoteca im Hotel leitet. So kann der Gast seine zum Menue genossenen Weine aus der Enoteca auch mit nach Hause nehmen. Wer will, kann mit der Küchenmannschaft des Gourmetrestaurants gemeinsam kochen, Wochenendarrangements mit Kochkursen gehören zu den ganz besonders eindrucksvollen Genusserlebnissen bei Frank Nagel.

Kunst- und Kulturfreunde kommen auch nicht zu kurz. Osnabrück mit seinem historischen Stadtkern - 1648 wurde hier mit der Nachbarstadt Münster der 30jährige Krieg beendet und der Westfälische Frieden geschlossen - ist schon für sich gesehen eine Reise wert.

Im Steigenberger Hotel „Remarque“ gibt es für Freunde der Malerei ständig wechselnde Bilderausstellungen bekannter Künstler. Alles Gründe genug, sich den kulinarischen Genüssen Frank Nagels und seinem Team anzuvertrauen.

Wie immer haben wir Ihnen - damit Sie schon mal auf den Geschmack kommen – eine Empfehlung zum Nachkochen von Frank Nagel mitgebracht.

Viel Spaß beim Ausprobieren und Guten Appetit.



Frank Nagel (re.) und sein Küchenchef Andreas Klatt (li.)

Atlantik-Meerbarbenfilet auf getrüffeltem weißen Bohnenpüree im Tomatenfond

Zutaten

| | |
|------|--------------------------------|
| 2 | frische Meerbarben à ca. 300 g |
| 1 | blaue Kartoffel |
| 20 g | frische Sommertrüffel |

Für das Bohnenpüree

| | |
|-------|---------------|
| 100 g | weiße Bohnen |
| 0,2 l | Milch |
| 0,2 l | Sahne |
| 20 g | Sommertrüffel |

Für den Tomatenfond

| | |
|---------|----------------------------|
| 300 g | Strauchtomaten |
| 0,5 l | Tomatensaft |
| 60 g | Tomatenmark |
| 60 g | Wurzpetersilie |
| 60 g | Möhren |
| 60 g | Lauch |
| 1 | Schalotte |
| 1 | Knoblauchzehe |
| je 1 | Zweig Rosmarin und Thymian |
| 1 TL | weiße Pfefferkörner |
| 3 Stück | frisches Hühnereiweiß |

Zubereitung

Die Bohnenkerne über Nacht in kaltem Wasser einweichen. In Milch und Sahne weichkochen, mixen und durch ein Sieb streichen. Abschmecken mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker. Den Trüffel hacken und unter das Püree rühren.

Die Zutaten für den Tomatenfond grob zerkleinern und alles (bis auf das Eiweiß) in einen Topf geben. Eiweiß kurz anschlagen und gründlich mit dem Rest vermischen. Langsam zum Kochen bringen und ca. 30 Min. leicht köcheln lassen. Durch ein feines Tuch passieren und mit Salz und Zucker abschmecken.

Die Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und in Olivenöl knusprig ausbacken, leicht salzen.

Die Meerbarben schuppen, ausnehmen und gründlich waschen. Die Fische filetieren und die Stehgräten mit einer kleinen Zange entfernen. Die Hautseite mehlieren und nur auf der Haut ca. 4 bis 5 min glasig braten, würzen mit Salz und Pfeffer.

Das Bohnenpüree in einem Ring im tiefen Teller einsetzen. Meerbarbenfilet daraufsetzen, Tomatenfond angießen und die blauen Kartoffelchips ins Bohnenpüree stecken. Mit frisch gehobeltem Trüffel servieren.



Atlantik-Meerbarbenfilet

Rezepte

Lammkoteletts im Kräutermantel mit Thymianjus und Ratatouillegemüse

Zutaten

600 g Lammcarée (ausgelöst und mit geputzten Knochen)

Für den Kräutermantel

200 g frisches entrindetes Weißbrot
2 EL gehackte Kräuter (Petersilie, Rosmarin, Thymian)
3 EL Butter
1 Eigelb
Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker
2 - 3 große Mangoldblätter

Das Weißbrot in einem Mixer zu Paniermehl verarbeiten. Mit den Kräutern, zimmerwarmer Butter und dem Eigelb zu einer Paste verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Mangoldblätter von den Strünken befreien, blanchieren und auf ein trockenes Tuch legen.

Für die Sauce

2 EL Olivenöl
500 g frische Lammknochen
100 g Schalotten
100 g Möhren
100 g Sellerie
100 g Lauch
1 EL Tomatenmark
10 g weiße Pfefferkörner
je 1 Lorbeerblatt und
1 Nelke
0,2 l Rotwein
0,1 l roter Portwein
0,5 l Brühe
1 großes Bund frischer Thymian

Die Knochen kleinhacken und in Olivenöl nussig braun anbraten. Das Rostgemüse zerkleinern und ebenfalls mitrösten bis alles eine goldbraune Farbe hat. Tomatenmark, Pfefferkörner, Lorbeerblatt und Nelke dazugeben. Mit Rotwein und Portwein ablöschen, mit Brühe auffüllen, Thymian dazugeben und alles auskochen lassen. Sauce passieren, reduzieren und evtl. leicht abbinden.

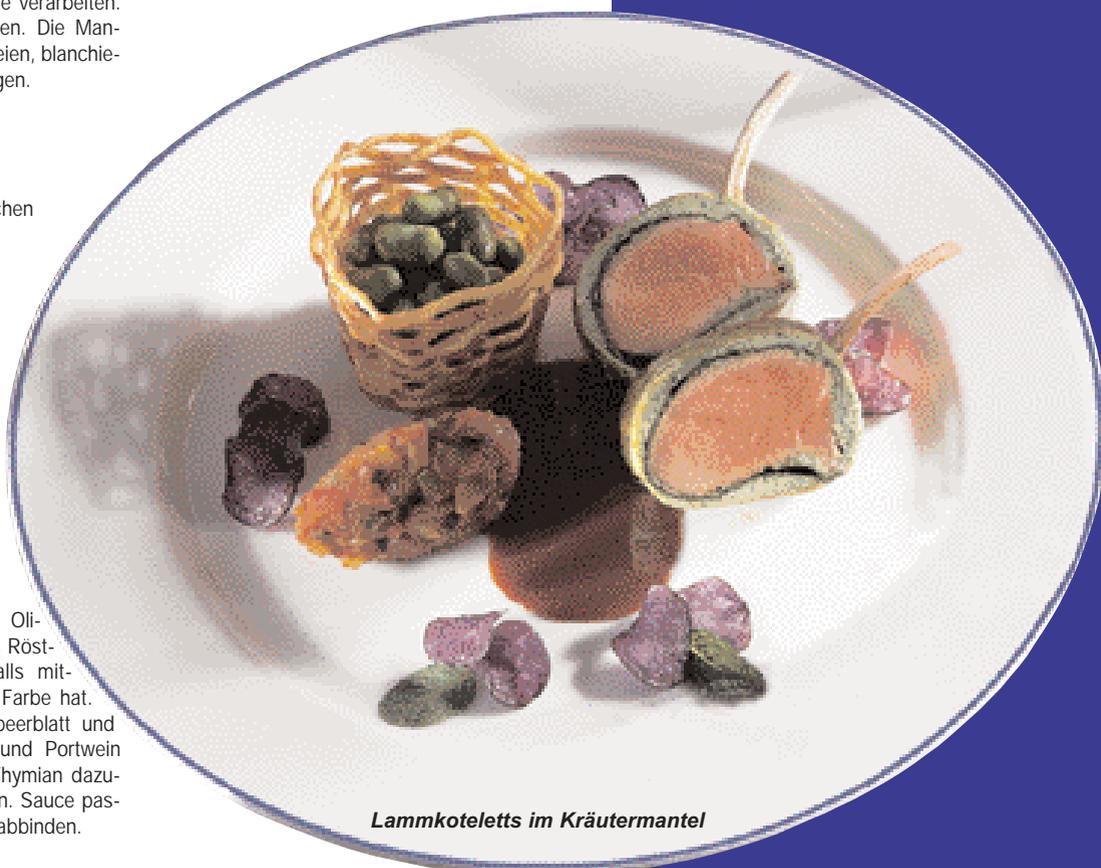
Für das Gemüse

je 1 rote und gelbe Paprikaschote
1 kleine Zucchini
1 kleine Aubergine
3 Strauchtomaten
2 Schalotten
Salz, Pfeffer,
etwas gehackter Rosmarin

Paprika und Tomaten abziehen. Das komplette Gemüse in kleine Würfel schneiden, Schalotten fein würfeln und in Olivenöl anschwitzen. Gemüse mitschwitzen, mit Salz, Pfeffer und Rosmarin abschmecken.

Den Lammrücken mit der Kräuterpaste umhüllen und in die Mangoldblätter wickeln. Bei 200 °C im Ofen ca. 15 min garen, dann in Koteletts teilen.

Zum Anrichten das Gemüse zu Nocken formen, die Koteletts anlegen und mit der Sauce angießen.



Lammkoteletts im Kräutermantel

Frischkäse mit Mandeln & Honig

Zutaten

| | |
|-------|--|
| 400 g | Ziegenmilchfrischkäse (z. B. Los Vasquez oder Valdeteja, im Käsefachhandel erhältlich) |
| 4 EL | gehackte Mandeln |
| 6 EL | flüssiger Honig frische Himbeeren |

Zubereitung

Den Frischkäse in Scheiben schneiden. Die Mandeln in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe rösten, bis sie Farbe angenommen haben. Den Honig zuführen und das Ganze bei milder Hitze unter Rühren leicht karamellisieren lassen. Anschließend die Masse in der Küchenmaschine pürieren.

Auf einen Förmchenboden eine Scheibe Frischkäse legen und etwas von der Mandel-Honig-Masse darauf verteilen. Das Förmchen auf diese Art schichtweise füllen. Das Ganze für 1 Stunde kühl stellen. Dann stürzen und zusammen mit frischen Himbeeren servieren.



Frischkäse mit Mandeln & Honig auf der Bienenwabe



Perfekter Service im Restaurant „Vila Real“



Sommeliere Anja Klatt



Enoteca

*Fotos: Steigenberger Hotel
Klaus Lenser (1)*

Weitere Informationen:

*Steigenberger Hotel Remarque
Natruper-Tor-Wall 1
49076 Osnabrück
Tel.: 0541/60 96-0
Fax: 0541/60 96-600
info@hotelremarque.de
<http://www.osnabrueck.steigenberger.de>*



„Der Wein-Genießer-Tipp“

Rakhshan Zhouleh präsentiert

F

diesmal **ranzösische** ...

Liebe **Gour-med**-Leser,

der Südwesten Frankreichs ist eine Weinregion mit alter Tradition und grenzt an Bordeaux, Languedoc-Roussillon, den Atlantik und die Pyrenäen. Das atlantische Klima bringt feuchtes Frühlings- und Winterwetter, warme Sommer und vielfach einen sonnigen Herbst. Meine Weinempfehlung kommt diesmal aus dieser Region.

2000 Les Hautes Bernes, Rouge Domaine de Blances Languedoc-Roussillon



Dazu empfehle ich das Glas Bordeaux Premier Cru (ENOTECA) von Schott Zwiesel

Auf dem Plateau der Domaine de Blances mit hohem Geröllanteil stehen

bis zu 60 Jahre alte Grenache Reben, sowie die weißen Sorten Muscato petits grains, Muscat d'Alexandrie, Grenache blanc, Marsanne und Macabeu. Das Klima ist mit 220 Sonnentagen mediterran, im Juli/August steigen die Temperaturen über 38 °C. Entscheidend ist hier, dass die Trauben nicht im Stadium von extremer Überreife gelesen werden, da sie sonst Säurearm und eingekocht wirken. Marie-Pierre Bories arbeitet sorgfältig, naturnah und legt höchsten Wert auf den Erhalt von Frische und Frucht der Weine. Die Erträge liegen zwischen 18 und 30 hl/ha, bei den alten Grenachestöcken liegen sie teilweise unter 10 hl/ha.

Die Cuvée aus Syrah, Grenache, Carignan und Mourvèdre stammt hauptsächlich von Schieferböden. Ausbau über 15 Monate in zu je einem Drittel neuen, einjährigen und zweijährigen Barriquefassern.

Ein hoch dekoriertes Wein in einer Reifen Rubin-purpurroten Uniform mit einem leichten Orange Ton. Am Rande fein eingelegte dunkle Steinfrüchte und Kernfrüchte (Pflaumen und Kirschen). Ledrige weiche Tannine wirken würzig und ausgewogen und im Nachhall kann man erdige Terroirnoten erahnen. Die Serviertemperatur liegt bei 16 - 18 °C.

*Bezugsquelle:
Grand Cru Select
Peter Balzerowiak
Winkeler Straße 93
Postfach 1346
65366 Geisenheim
<http://www.grand-cru-select.de>*



Diesen Wein serviere ich im Burgunder Glas (ENOTECA) von Schott Zwiesel

2002 Cuvée des Conti, blanc Château Tour des Gendres

Die Domaine Tour des Gendres zählt gerade ihrer spektakulären, komplexen Weißweine wegen zu den besten Weingütern des französischen Südens. In seiner Preisklasse ist der Cuvée de Conti blanc mit seinem mineralischen und leicht exotische Bukett unvergleichbar. Ein reif gelesener Weißwein aus der Semillontraube und einem kleinen Anteil Muscadelle. Tief und ausgewogen im Geschmack mit frühlingshaftem Finessenreichtum. Seine mineralische, mit klaren Anklängen von Tropischen Früchten, reifen Kern- und Steinfrüchten, Äpfel, Pfirsiche, kandierten Birnen, Berghonig, lassen den Wein im Nachhall würzig, blumig anklingen. Die Serviertemperatur liegt bei 8-10°C.

*Bezugsquelle:
Pinard & Picard
Tel.: 06831-122729
Fax: 06831/122730
Fort Rauch 2
66740 Saarlouis
<http://www.pinard-de-picard.de>*

... und Schweizer **S** **W** e i n e

Die Chablais-Region im Waadtland im Südwesten der Schweiz ist seit vielen Generationen eine Weinbauregion, die sich mit ihren feinen, dennoch volumiger und kräftiger Weine einen erstklassigen Ruf erworben hat. Die Rebhänge in unmittelbarer Nähe des Genfer Sees und dem Rhone-Ufer werden von außergewöhnlich guten Witterungsverhältnissen verwöhnt. Die Bodenbeschaffenheit der Weinberge aus Schlamm, Kalk, Magnesium unterstreicht bei allen angebauten Weinen die elegante Geschmacksbetonung.

Der 2002 Villeneuve überzeugt durch seinen weichen Gelbton und erinnert an Aromen von Wildkräutern und kandierten Früchten mit ausgeprägtem Nachhall. Die Serviertemperatur sollte bei 7 - 9 °C im Sommer und 10 - 12 °C im Winter liegen.



Rakhshan Zhouleh

*Bezugsquelle:
Obrist Sa Vevey
Avenue Reller 26
CH-1800 Vevey
<http://www.obrist.ch>*

Der Vin Rouge du Chablais begeistert durch seine warme, purpurrote Farbe und erinnert im Geschmack an ein pfefferiges Weinerlebnis durch seine Wintergewürzen wie Nelken und Wilkkräutern, Kirschen und mineralischem Holz. Im Nachhall bleibt ein würzig-cremiger Eindruck zurück. Ein besonderer Rotwein, der zu kräftigen Gerichten und würzigem Käse passt. Serviertemperatur: 15 - 17 °C.

2002 Vin Rouge du Chablais D'Aigle „La Tour Rouge“ Obrist Vevey, Chablais

2002 Villeneuve „Passage du Romain“ Obrist Vevey



*Zu diesem Wein
empfehle ich den
Weinkelch
„Wine Goblet“
(EXCELSIOR)
von Schott Zwiesel*



*Das Bukett kommt
sehr gut im
Burgunder Glas
(EXCELSIOR)
von Schott Zwiesel
zur Geltung*

*Bezugsquelle:
Obrist Sa Vevey
Avenue Reller 26
CH-1800 Vevey
<http://www.obrist.ch>*

Viel Spaß beim Degustieren!

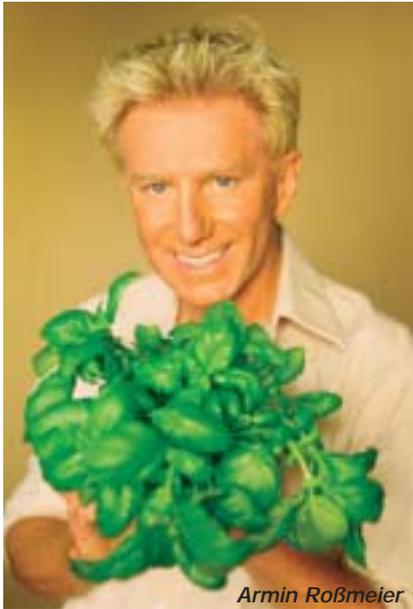
Ihr

Rakhshan Zhouleh

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

„Der gesunde Genießer-Tipp“

... von Fernsehkoch Armin Roßmeier



Armin Roßmeier

„Gesund und Fit in den Frühling“

Der Winter ist zumindest kalendrisch überstanden, für viele beginnt die Zeit der sportlichen Aktivitäten – das Fahrrad wird wieder interessant, Spaziergänge im Freien, Walking und auch Jogging erleben ein Comeback.

Es wird wieder mehr geleistet, manchmal auch unbewusst, aber es macht ja Spaß und die erste Frühlingssonne erhitzt nicht nur die Gemüter, sondern ist eine Renaissance für Körper, Geist und Seele.

Die handfeste Winterküche kommt jetzt in die Schublade und damit auch die eisig-starren Essgewohnheiten. Drei Hauptmahlzeiten waren es meist über den Tag verteilt, hat ja auch gereicht, denn Hand auf's Herz: es haben ja mehr Fettaguen aus der Suppe raus- als reingeschaut.

Jetzt machen wir Frühlingsprogramm, in der Küche, am Tisch – einfach für uns. Mehrere Mahlzeiten über den Tag verteilt, bis zu sechs Mahlzeiten

wären normal, der Diabetiker weiß das längst. Mehr Freizeit- und sportliche Aktivitäten verlangen jetzt nicht mehr Kalorien, sondern einen stabilen und konstanten Blutzuckerspiegel. Leicht verdauliche Kohlenhydrate wie Weißbrot, Nudeln und Obst sollen sich in der Waage halten mit den schwerer verdaulichen Kohlenhydratlieferanten wie Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Kohlgemüse. Eiweißreich darf es natürlich sein, wenn an Eiweiß nicht zu viel Fett gebunden ist – der Mediziner würde sagen: „Hyperlipoproteinämie“. Auch der Flüssigkeitsbedarf steigt jetzt wieder an: mehr Sport, mehr Leistung, mehr schwitzen. Natrium und Kalium helfen uns dabei den Wasserhaushalt im Körper zu regulieren, in einer gesunden Mischkost sind beide Mineralstoffe meist ausgewogen vorhanden. Ebenso das Magnesium – wir brauchen es für die Muskeltätigkeit – wenn es da eng wird, kann uns schon mal der Muskelkater nach sportlichen Aktivitäten in Katerstimmung versetzen.

Im Klartext heißt das, ausgewogen ernähren – Vegetarier müssen sich deshalb etwas mehr mit den Inhaltsstoffen beschäftigen. Eines sollten wir uns angewöhnen: die Suppe erst probieren und dann nachsalzen, denn meist reicht es aus – zu viel Natrium bindet Wasser im Körper und das passt während unserer „Frühjahrskur“ gar nicht ins Konzept.

Ein leckeres und vollwertiges Frühlingsmenue habe ich für Sie kreiert und dabei all das berücksichtigt, was die Frühlingsgefühle im wahrsten Sinne des Wortes hervorruft.

Rezepte

Lammlachs im Lauchmantel auf gebratenen Gemüsestäbchen mit Zitronenschaumsoße

(2 Personen)

Zutaten



Lammlachs im Lauchmantel

| | |
|--------|-----------------------|
| 320 g | Lammlachs (Rücken) |
| 2 | Shiitakepilze (groß) |
| 1/4 | Kohlrabi |
| 1/2 | Karotte |
| 1/4 | Zucchini |
| 1/4 | Paprikaschote |
| 6 | Lauchblätter |
| | Bambusscheiben (Glas) |
| 4 | Zitronengrasstängel |
| 1/8 l | Weißwein |
| 1 | Eigelb |
| | Jodsalz, Pfeffer |
| | Oregano |
| 1/2 EL | Butterschmalz |
| 1/2 EL | Rapsöl |
| 60 g | Butter |

Vorbereitung

Fleisch in 6 Medaillonscheiben schneiden, mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Kohlrabi und Karotten schälen, Zucchini mit Küchenkrepp gut abreiben; Paprikaschote entkernen, säubern; alles Gemüse in Stifte schneiden, kurz blanchieren. Shiitake mit Küchenkrepp gut abreiben, Stiel entfernen. Lauchblätter in leichtem Salzwasser blanchieren, abtropfen lassen, auflegen, mit Bambusscheiben belegen, Medaillons damit einrollen und mit Zahnstocher anstecken – Butter klären.

Zubereitung

Eigelb mit Weißwein über einem Wasserbad schaumig schlagen und geklärte Butter einrühren. Zitronengras einlegen – ziehen lassen und mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Gras entfernen. Shiitakepilze beidseitig in Rapsöl anbraten und mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Gemüse in Butterschmalz auf den Biss ansautieren und mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Lamm-Medaillons in heißem Rapsöl beidseitig auf den Punkt braten, Zahnstocher entfernen.

Anrichten

Gemüse auf flachen Tellern als Bett anrichten, Shiitakekappe aufsetzen, Medaillons darauf legen, Zitronenschaumsoße rundum gießen und mit Oregano garnieren.

Sauerkraut-Kartoffelrösti mit Räucherlachs und Dillschmand

(2 Personen)

Zutaten

| | |
|---------|---------------------------|
| 40 g | Räucherlachs |
| 40 g | Garnelen (4 Stück) |
| 240 g | Kartoffeln (fest kochend) |
| 80 g | Sauerkraut |
| 4 EL | Schmand |
| 60 g | Zwiebeln |
| 1/2 EL | Petersilie |
| 1/2 EL | Dill |
| 2 TL | Kartoffelstärke |
| 1 TL | Meerrettich (Glas) |
| 1/2 EL | Butterschmalz |
| 4 blaue | Trauben |
| | Muskat |
| | Salz, Pfeffer |

Vorbereitung

Sauerkraut kurz kalt abspülen, abtropfen lassen, grob hacken. Zwiebeln feinstwürfelig schneiden, Petersilie und Dill fein hacken. Garnelendarm entfernen, säubern, kurz anbraten, mit einer Traube auf Zahnstocher aufspießen. Kartoffeln schälen, säubern, grob raffeln und mit Sauerkraut, Zwiebeln und Stärke gut vermengen, mit Muskat, Salz, Pfeffer würzen. Schmand mit Dill, Petersilie, Meerrettich vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.



Sauerkraut-Kartoffelrösti mit Räucherlachs

Zubereitung

Beschichtete Pfanne mit wenig Butterschmalz erhitzen, von der Kartoffelmasse kleine Rösti einlegen, beidseitig goldgelb ausbacken. Mit Dillschmand bestreichen und mit Räucherlachs belegen.

Anrichten

Rösti mit Räucherlachs auf flachen Tellern anrichten, Garnelenspießchen anstecken. Mit Dillsträußchen garnieren, restlichen Schmand dazu anrichten.

Rhabarbergrütze mit Campari auf kalter Vanillesoße

(2 Personen)

Zutaten

| | |
|----------|---|
| 1 1/2 | Stangen Rhabarber |
| 2 EL | Campari |
| 1 EL | Weißwein |
| 1/2 l | Läuterzucker (= halb Wasser, halb Zucker) |
| | Saft einer 1/2 Zitrone |
| 1 1/2 EL | Zucker |
| 1 | Eigelb |
| 1/4 | Vanilleschote |
| 1/8 l | Milch |
| 1/4 | Zimtstange |
| 2 | Nelken |
| 1 | Sternanis |
| 1 TL | Stärke |
| 2 Blatt | Gelatine |
| 1 TL | Himbeermark |
| 1 TL | Pistazien |
| 1 EL | Melisse |
| | Minze |

Vorbereitung

Vom Rhabarber das Grün abschneiden, mit kleinem Messer schälen, in kleine Stücke schneiden. Stärke mit Wasser anrühren; Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken. Pistazien und Melisse grob hacken. Milch mit Vanillestange aufkochen, Eigelb und Zucker schaumig rühren.

Zubereitung

Läuterzucker in einer Pfanne erhitzen, Sternanis, Nelke, Zimtstange, Zitronensaft dazugeben, Rhabarber hinzufügen, kurz aufköcheln. Campari und Weißwein hineingeben und mit Stärke etwas binden (Gewürze herausnehmen). Rhabarber auf den Biss ziehen lassen, Gelatine unterziehen, Pistazien und Melisse einrühren und in Glasschale oder Kaffeetasse abfüllen, ca. 5 – 6 Stunden kühl stellen. Heiße Vanillemilch auf Zucker-Eischaum darüber gießen, glatt rühren und Vanilleschote rausnehmen, kalt stellen und glatt rühren. Grütze stürzen.

Anrichten

Vanillesoße als Spiegel angießen, Himbeermark rundum anträufeln, mit Zahnstocher ein Spin-



nennetz ziehen, Grütze zur Mitte darauf setzen, mit Minze garnieren.

FITNESS-TIPP

- Sauerkraut wirkt entschlackend und die enthaltenen Milchsäurebakterien bauen die Darmflora auf!

- Die wertvollen Omega 3 Fettsäuren im Lachs glätten die Aderwände aus und verhindern das Andocken von Cholesterin.

- Wertvolles Eisen im Lammfleisch hilft über die Frühjahrsmüdigkeit hinweg und bringt frühlingshafte Farbe ins Gesicht. Das enthaltene Zink macht nicht nur schöne Haare, es regt auch die Sexualhormone an.

- Rhabarber – der ideale Stimmungsmacher, aber Vorsicht! nur in gekochtem Zustand darf man ihn verzehren.

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

Es ist wieder so weit!!!

Die Zeit des

„göttlichen“ Gemüses

beginnt



Klaus Lenser

Spargel-Liebhaber können es kaum erwarten, das Frühjahr mit der Spargelernte.

Einst war der Spargel als „göttliches“ Gemüse nur gekrönten Häuptern vorbehalten.

Das so genannte „Volk“ musste bei Strafe darauf verzichten. Der Landwirtschaft sei Dank haben sich die Zeiten geändert.



Spargel klassisch mit Kartoffeln, Schinken und Sauce Hollandaise

Spargel ist, obwohl inzwischen in großen Mengen angebaut, ein ganz besonderer und auch nicht ganz preiswerter Genuss. Eine Streitfrage wird wohl immer die Frage bleiben: Wo wächst der beste Spargel in Deutschland? Diese Frage, liebe **Gour-med**-Leser, kann und will ich Ihnen nicht beantworten, das sollte jeder nach seinem Geschmack herausfinden. Aber immer gilt: Spargel ist nicht nur ein kulinarischer Genuss. Sehen Sie ihn als ein gesundheitsförderndes Gemüse, denn sein gesundheitlicher Wert ist unbestritten.

Eine Vielzahl von Rezept-Kreationen rund um den Spargel verführt die Geschmacksnerven und lassen uns

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser



Zubereitung

Den Spargel an den Stielenden 3-4 Zentimeter dünn schälen, ca. 5 Min. in Salzwasser kochen – der Spargel muss Biss haben – und in 4-5 cm lange Stücke schneiden.

Olivenöl und Balsamico gut verrühren, etwas Zitronensaft (sparsam) hinzu geben, den Spargel einrühren und jetzt erst das Kürbiskernöl unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, den geriebenen Parmesan drüber streuen und alles in einer Schüssel servieren.

Dazu empfehle ich Baguette und einen frischen sommerlichen gut gekühlten leichten Riesling.

Guten Appetit!

Fotos: CMA (3)
Roßmeier (1)

Schwärmen. Ob weißer oder grüner Spargel, das muss jeder für sich entscheiden. Eine Glaubensfrage ist es sicher nicht, denn beide sind mit den richtigen Zutaten ein wirklich "Königlicher Genuss".

100-120 g
600-700 g

alten Parmesan, gerieben
grünen Spargel

Ihnen verrate ich mein ganz persönliches Rezept für einen lauwarmen Grünen Spargelsalat für 4 Personen.

Rezept

Grüner Spargelsalat

für 4 Personen

Zutaten

- 4 EL Olivenöl
- 5 EL Balsamico
- ein paar Tropfen Zitronensaft
- 1 TL Steirisches Kürbiskernöl



Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

Gipfeltreffen der Meisterköche im „Aldiana Belek“

Anne Wantia

Club-Urlaube gelten allgemein als ein geselliges Urlaubserlebnis mit vielen sportlichen Aktivitäten und Animation rund um die Uhr. Kulinarische Höhepunkte oder gar ein Gipfeltreffen der in Deutschland bekanntesten Sterneköche erwartet man normalerweise nicht.

Im „Aldiana Belek“ an der türkischen Riviera gehört das Gourmettreffen einmal im Jahr mittlerweile schon zum wichtigsten Ereignis der Aldiana-

Clubs. 5 Köche, mit insgesamt 6 Sternen ausgezeichnet, treffen sich in der Zeit vom **13. bis zum 20. Juni** im „Aldiana Belek“. Dieses wichtige Gourmettreffen findet schon zum 3. Mal statt und bestätigt den Trend, dass Club-Urlaub auch ein köstlicher Gaumengenuss sein kann. Mit dabei sind diesmal (wieder) Harald Wohlfahrt – mit 3 Sternen ausgezeichnet – aus der „Schwarzwaldstube“ in Baiersbronn, Peter Nöthel aus dem „Hummerstübchen“ in Düsseldorf, Jörg Sackmann

aus dem Restaurant „Schlossberg“ in Baiersbronn-Schwarzenberg, Kolja Kleeberg aus dem Berliner „VAU“ und Manfred Schwarz, seit kurzem in Heidelberg im „Schwarz das Restaurant“.

Ein wirkliches Gipfeltreffen der Meisterköche, die die Gäste rundum in kulinarische Höhen führen. Die Gäste dürfen sich auf zwei kulinarische Höhepunkte der Extraklasse freuen. An einem Tag können Sie an der Meisterköche-Party teilnehmen. Jeder der fünf Köche wird zwei seiner Lieblingsgerichte an einer Kochstation auf der Terrasse des Aldiana vor Ihren Augen frisch zubereiten: macht insgesamt zehn verschiedene Leckereien – selbst für den erprobten Feinschmecker eine Größenordnung, bei der mancher passen muss. Doch wie heißt es so schön: „Das Auge isst mit“. Und so ist allein der Anblick der kulinarischen Kunstwerke schon ein Genuss – wie auch beim wunderschön gestalteten Dessertbuffet der Meisterköche-Party im letzten Jahr. Zu verführerisch waren doch zuvor schon das Goldbrassenfilet von Harald Wohlfahrt, der Orangelachs von Peter Nöthel, die geistige Tomatensuppe von Mario Gamba, der Bärlauchsud von Jörg Sackmann oder



Elegantes Ambiente auf der Terrasse

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

das Rinderfilet im Basilikummantel von Manfred Schwarz.

Das zweite Highlight findet zwei Tage später statt und ist ein Degustationsmenue in 5 Gängen. Genuss unter südlichem Sternenhimmel an festlich gedeckten Tischen. Ein Erlebnis wie im Märchen aus 1000 und einer Nacht. Das Menue im vergangenen Jahr bestand aus einer Terrine von Garnelen, Muscheln und Ofentomaten, gebackene Zucchini Blüten, Törtchen von Dorade und Gänseleber, Kompott vom Ochsen Schwanz, Suprême von der Taubenbrust mit Kalbsbries und Joghurt-Mousse im Baumkuchenmantel. Begleitet wurde dieses Menue von türkischen Weiß- und Rotweinen. Man probiere und staune, sind doch Weine aus der Türkei bei uns so gut wie unbekannt.

Aber nicht nur an den besonders hervorgehobenen Tagen werden die Club-Gäste genussreich verwöhnt. Das gesamte „Gipfeltreffen der Meisterköche“ in der Zeit vom 13.6.-20.6. d.J. ist ein kulinarisches Festival. Im Restaurant können Sie sich mit frisch zubereiteten Fisch-, Fleisch-, Gemüse- und Nudelgerichten verwöhnen lassen – und das mittags und abends! Ach, ja und was ist mit den



Die „Star-Mannschaft“ aus dem letzten Jahr
von links: Mario Gamba, Jörg Sackmann,
Herbert Weil, Manfred Schwarz, Peter Nöthel und Harald Wohlfahrt

Kalorien, wird manch ein Leser stöhnen. Keine Sorge, zum Ausgleich bietet das „Aldiana Belek“ ein großes sportliches Angebot. Das „Fitness-Menue“ reicht von Aquafit im Pool, über Inline-Skating bis hin zum Tanzkurs. Einen Besuch im perfekt ausgestatteten Wellness-Bereich dürfen Sie auf keinen Fall versäumen. Die traditionellen Waschungen im exklusiven Hamam sind eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Wer mag lässt sich im Beauty- und Massagebereich verwöhnen.

Die Türkische Riviera am Fuße des Taurus-Gebirges bietet Ihnen die verschiedensten Ausflugsmöglichkeiten um Land und Leute näher kennenzulernen, eine perfekte Mischung für Kultur- und Badeurlaub. Ein Ziel sollte Aspendos mit dem am besten erhaltenen antiken Amphitheater sein oder Perge, einst eine wichtige Handelsmetropole, jetzt eine Ruinenlandschaft mit Überresten von Thermen und Tempeln. Antalya, die Provinzhauptstadt mit ihrer verträumten Altstadt und dem Hafen lockt zum Flanieren und Einkaufen. Entdecken Sie selbst wie abwechslungsreich – nicht nur beim Gipfeltreffen der Meisterköche – ein Urlaub im Aldiana Belek ist.

Ein Hinweis sei uns noch gestattet: Bitte nehmen Sie keine Steine – auch nicht die Kiesel vom Strand – mit. Im letzten Jahr hat es deswegen mehrere Festnahmen und Gefängnisaufenthalte für deutsche Touristen gegeben.

Übrigens gibt es auch in anderen Aldiana-Clubs Gourmettreffs – wo genau erfahren sie unter der Tel.Nr. 01803-315 000 (9 cent/min) oder in allen Reisebüros und im Internet unter <http://www.aldiana.de>

Erleben Sie die Türkei wie sie is(s)t. Güle Güle (Auf Wiedersehen) im Aldiana Belek.



Manfred Schwarz und Helfer in Aktion

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

Klassischer Luxus in Attika – Ganz nah bei Olympia 2004

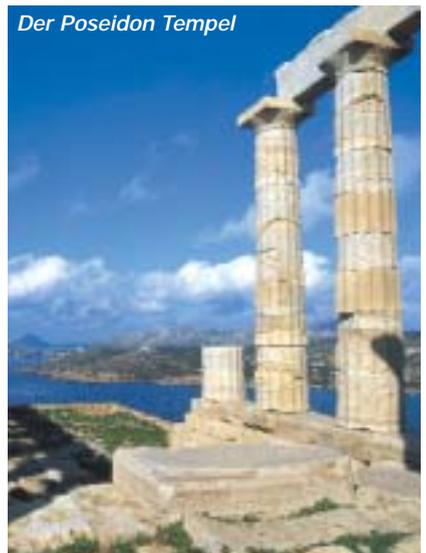
Greccotel „Cape Sounio“

Klaus Lenser

Das Greccotel Cape Sounio darf sich rühmen, mit einem atemraubenden Panoramablick auf den berühmten klassischen Tempel des Poseidon, einem der heiligsten Orte Griechenlands, aufwarten zu können.

Tausende pilgern jedes Jahr hierher, um den Sonnenuntergang zu erleben,

über einem der berühmtesten Tempel des klassischen Griechenlands - im Jahre 444 v. Chr., in der gleichen Epoche wie der Parthenon auf der Akropolis errichtet. Er ist dem Gott des Meeres gewidmet und von Sagen und mystischen Geschichten umwoben.



Die elegante Greccotel-Anlage, die sich an den pinienbewachsenen Hang schmiegt, wird in dieser Saison nach einer kompletten, keine Kosten scheuenden Renovierung wieder eröffnet. Das Greccotel „Cape Sounio“ ist im Amphitheaterstil angelegt, so dass von allen Bungalows, Suiten und vom Restaurant dieser wunderbare, unvergleichliche Ausblick genossen werden kann.

Auf dem Hügel gegenüber der Hotelanlage thront majestätisch der Tempel. Am Fuße liegen zwei Badebuchten am Strand des türkisblauen Ägäischen Meeres. Man genießt die Sonne, hat Spaß im Meer und wer sich sportlich betätigen möchte, dem wird



Blick auf das Greccotel „Cape Sounio“

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

in der Wassersportschule vieles geboten. Sportbegeisterte werden sich an vielen ausgezeichneten Einrichtungen erfreuen - Tennisplätze, Fitnessclub mit modernster Ausstattung; Naturliebhaber können stundenlang durch die natürliche Wildnis im nahe gelegenen Nationalpark, einem der wenigen in Griechenland, wandern.

Die jungen Gäste werden während des Aufenthaltes voll beschäftigt sein, dafür sorgt der Grecoland Club - Kinderbetreuung, ein wunderschöner Spielplatz, viel Spaß und Unterhaltung bei verschiedenen Aktivitäten. Während die Kinder sich spielend die Zeit vertreiben, können

sich die Erwachsenen das Vergnügen gönnen, sich im Elixir-Spa-Center mit Therapien zu verwöhnen, die auf der natürlichen Heilwirkung des Meerwassers basieren. Sie können sich mit ätherischen Ölen und natürlichen Cremes bei der Relaxing Massage entspannen oder bei der Reflexmassage Ihren Blutkreislauf verbessern und das Nervensystem entspannen. Neben der Lymph-Massage sorgen Reiki und Shiatsu für das seelische und körperliche Gleichgewicht.

Nur 67 km vom Zentrum der Stadt Athen (und 38 km vom Flughafen) entfernt, liegt das Cape Sounio einfach ideal für alle, die dem Dschungel der Großstadt entfliehen möchten und ist außerdem ein guter Ausgangspunkt, um die einzigartige Schönheit des griechischen Festlandes zu erkunden. Und für alle Olympia-Begeisterten ist es nur ein Katzensprung zu den meisten olympischen Stadien. Erholung, Kultur und Sport liegen dicht beieinander.



Luxuriöses Terrassen-Ambiente

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

Die Küche des Restaurants bietet mediterrane Köstlichkeiten – nicht nur aus der griechischen Küche – deren Genuss auf der herrlichen Terrasse mit wunderschöner Aussicht ein unvergessliches kulinarisches Vergnügen ist. Damit Sie schon auf den Geschmack kommen, hat uns Chefkoch Lazaros Konstandinidis ein Dessert-Rezept für Sie verraten.

Rezept

Mittelmeer Mousse mit Karamel

für 4 Personen

| | |
|--------|--|
| 25 g | Butter |
| 85 g | Kristallzucker |
| 45 g | Mandeln, geschält und fein gehackt |
| 15 ml | weißer Rum |
| 200 ml | Sahne |
| 65 g | Trockenobst, gewürfelt |
| 100 g | Erdbeeren, frisch, in kleine Stücke geschnitten |

| | |
|-------|----------------|
| 2 | Eiweiß |
| 135 g | Kristallzucker |

Sauce

| | |
|------|----------------|
| 40 g | Kristallzucker |
| 5 ml | Zitronensaft |



Zucker und Butter in einen Topf geben und umrühren, bis die Butter geschmolzen ist. Die Mandeln zufügen bis sie dunkel zu werden beginnen. Die Masse auf ein mit Fett bestrichenes Backpapier auslegen, damit sie nicht anklebt. Wenn die karamellisierten Mandeln erkaltet sind, in kleinere Stücke brechen. Die Sahne steif schlagen und kalt stellen. Dann das Eiweiß und den Kristallzucker mit dem Mixgerät verrühren und zur Seite stellen. Das Trockenobst, den Rum und die Karamelmandeln unterheben und mit einem Holzlöffel gleichmäßig verrühren. Die fertige Masse in kleine Förmchen umfüllen und 4-5 Stunden tiefkühlen. In einer beschichteten Pfanne Kristallzucker und Zitronensaft 2-3 Minuten aufkochen lassen, bis die Flüssigkeit braun wird. Die Masse nun wieder auf einem Backpapier auslegen, erkalten lassen und in gleichmäßig große Stücke brechen. Die frischen Erdbeeren mit dem Pürierstab zu einer dicken Sauce mixen. Das Mousse aus der Form auf einen Teller stürzen und mit der Erdbeersauce und den Karamelstücken garniert servieren.

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



Suite mit Meerblick

Fotos: Grecotel Cape Sounio

5-Sterne Gäste-Unterkunft
im Grecotel Cape Sounio



Einrichtung mit Liebe zum Detail

Weitere Informationen und
Kataloganforderung unter:

Grecotel Cape Sounio
67 km Ahten Sounio Rd.,
Sounio, Attika
Tel.: +30 22920/69700
Fax: +30 22920/69770
gourmed@grecotel.gr



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

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

LISSABON 2004

- Mehr als Brot und Spiele

Andrea Willen

Portugal als Gastgeber der Fußball-europameisterschaft vom 12. Juni bis zum 4. Juli ist samt seiner Hauptstadt ein absolut erlebenswertes Land. Wer auch kulinarische Genüsse sucht, für den ist Lissabon ein perfektes Ziel. Ein Tag beginnt am schönsten mit einem Frühstück in Lissabons sehenswertem Hotelgarten: Das „Lapa Palace“, untergebracht in einem Adelspalais aus dem 19. Jahrhundert, liegt eingebettet in eine zauberhafte Grünanlage. Wer es lieber privat mag, ordert aufs Zimmer und nimmt auf dem Balkon mit Blick über die Stadt Platz. Beeindruckend ist die Aussicht von der Terrasse der Turm-Suite, die schon amerikanische Präsidenten, Lady Di und der

Fürst von Monaco zu ihren Lieblingsplätzen erkoren: Hier liegt Ihnen die ganze Stadt zu Füßen.

Am Vormittag empfiehlt sich eine Fahrt nach Belém. Dieser Stadtteil Lissabons liegt direkt am Tejo, Richtung Atlantik-Mündung. Ein imposantes Seefahrerdenkmal, der mittelalterliche Turm „Torre de Belém“, vor allem aber das Jerónimus-Kloster lohnen einen Besuch. Anschließend geht der Kenner ein paar Schritte in die älteste und traditionsreichste Konditorei der Stadt: Bei einer „bica“, einem kleinen Kaffee und traditionellen Cremetörtchen, den „Pastéis de Bélem“ lässt sich die Atmosphäre des gemütlichen

alten Cafés schnuppern. Es herrscht ein ständiges Kommen und Gehen, viele Lissabonner kaufen hier zum Dessert für daheim feines Gebäck und naschen bei der Gelegenheit gleich ein Törtchen. Die „pastéis“ mit süßer Vanillecreme kommen noch warm aus der Backstube und werden vor dem Servieren mit reichlich Zimt bestreut.

Die traditionsreiche Trambahn bringt Sie ins Zentrum, wo in der Baixa, der „unteren Stadt“ inzwischen lebhaftes Treiben herrscht. Nach dem großen Erdbeben 1755, das weite Teile der Stadt vollständig vernichtete, wurde eine Neustadt mit Planquadrat-Grundriss erbaut. Heute sind hier viele Shops eingezogen, ist der Teil zwischen der „Praça do Comércio“ und der „Praça Figueira“ Geschäftsviertel. Hierher fahren fast alle Bus- und Trambahnlinien. Kurios sind die Aufzüge, die den Aufstieg in die höher gelegenen Stadtteile ersparen. Der Elevador Santa Justa von 1901, in filigranem Eisenstil, bietet ganz oben eine traumhafte Terrasse mit Ausblick über das Castelo de Sao Jorge, Lissabons Burg, die berühmte Altstadt Alfama und den Tejo. Ein Café lädt zum Verweilen. Oberhalb liegt das „Bairro Alto“. Dort sind tagsüber nette kleine Läden zu entdecken, am Abend ist es ein lebhaftes Ausgehviertel. Wer bummeln will, geht weiter zu Lissabons grüner Prachtstraße, der „Avenida da Liberda-



Blick auf Lissabon

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

de“. Kunstbeflissene sollten, ja müssen dem Gulbenkian-Museum einen Besuch abstatten – der armenische Ölmagnat Gulbenkian vermachte der Stadt eine unglaublich reiche Sammlung französischer Kunst. Sehenswert ist natürlich auch der Expo-Park am Tejo, dafür muss man aber einen halben Tag einplanen.

Zwischendurch locken kleine Bars zur Pause, in manchen steht eine erstaunliche Auswahl exzellenter Portweine bereit. So findet man auch den geeigneten Port zum Mitbringen (die köstlichen Törtchen aus Bélem würden eine Reise kaum überstehen). Für abends gibt es verschiedene Möglichkeiten – zum Beispiel kann man im Garten ein Dinner genießen und anschließend, nicht vor zehn, zu den Docas aufbrechen, ein Szeneviertel in den ehemaligen Hafenanlagen, wo ganz Lissabon zu bummeln scheint. Das Restaurant „Cipriani“ im Lapa Palace bietet feine portugiesisch-italienische Küche – den Namen hat es vom venezianischen „Schwesterhotel“, woher Küchenchef Franco Luise nach Lissabon kam. Wer rein portugiesische Küche kennen lernen mag, der findet zum Beispiel im ehemaligen Kloster im „La Travessa“ eine ansprechende Auswahl klassischer Gerichte – und wie fast immer in Portugal spielt Fisch eine Hauptrolle auf der Karte. Der Atlantik sorgt hier für eine absolute Frische-Garantie.

Bei einem Ausflug entlang der Küste sieht man die bunten Fischerboote in den Buchten liegen, Fischer ordnen ihre Netze. Wer die zauberhafte Straße der Küste entlang über Estoril ins malerische Cascais fährt, dem sei in der dramatisch schönen Guincho-Bucht eines der besten Fischrestaurants Portugals empfohlen: Das „Porto de Santa Maria“, direkt am Meer. Wild und windig ist hier die Dünen-Landschaft. Die Bucht ist das Traumziel aller Brandungssurfer, die hier Worldcups austragen. Von hier windet sich die Straße zum Cabo Raso, dem wellenumtosten westlichsten Punkt Europas. Wem noch Zeit



„Lapa Palace“ mit seinem Restaurant „Cipriani“

bleibt, der fährt über Sintra, eine kleine Stadt mit viel Flair, zurück nach Lissabon.

Fotos: Andrea Willen, Orient-Hotels

Weitere Informationen:

Lisboa Welcome Center, Praça do Comércio, Tel. +351 210 31 28 10.

Für Gour-med-Leser haben wir ein Rezept von Franco Luise, Küchenchef im Lapa Palace, mitgebracht: eine Seezunge mit südlichem Akzent.

Rezept

Seezungenfilets mit Artischocken und Zitronenconfit-Sauce

Für 4 Personen

| | |
|--------------|---|
| 2 | Seezungen von je 600 g für die Zubereitung von ca. 8 Filets von 70-80 g |
| 4 kl. | Artischocken |
| 400 g | Blattspinat |
| Sauce | |
| 50 g | Butter |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 7-8 | Schalotten (kl. Zwiebeln) |

| | |
|-------|-------------------------------|
| 2 | Zitronen (Saft) |
| 1/4 l | Weißwein |
| 1/4 l | Fischbrühe (fumet de poisson) |
| 1 dl | Oliveneröl |
| | Salz und Pfeffer |

Die Artischocken reinigen (äußere Blätter und Stängel). Der Stängel bleibt ca. 8 cm lang. Die gereinigten Artischocken in viel Salzwasser weich kochen. Weißweinsauce zubereiten: Die gehackten Schalotten, Knoblauch und Weißwein in eine Pfanne geben und einköcheln lassen und dann die Fischbrühe begeben. Normalerweise um 1/3 reduzieren und abschmecken mit wenig Zitronensaft. Vom Feuer nehmen und das Ganze durchpassieren, langsam das Olivenöl begeben um eine Emulsion zu erhalten, abschmecken mit Salz und Pfeffer. Die Seezungenfilets um den Artischockenstängel wickeln. Eine Ofenform buttern und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 7-8 Min. erwärmen. Die Seezungenfilets auf den gedämpften Blattspinat legen und mit der warmen Zitronensauce übergießen.

Guten Appetit!



Seezungenfilets

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

Das Hotel „Zur Bleiche“ erstrahlt in neuem Glanz

Simon Boé

Endlich, es ist wieder soweit. Das Hotel „Zur Bleiche“ im Spreewald (siehe auch **Gour-med** 5/6-2003) erstrahlt seit Ostern in neuer Frische. Der im September letzten Jahres abgebrannte Ostflügel ist schöner denn je wieder aufgebaut und die Landtherme damit wieder komplett. Mit einem aufwändigen Neubau wurde alles noch schöner und großzügiger gestaltet. Saunen, Fitness- und Wellnessbereiche, ein Außenschwimmbaden und das Innenschwimmbad mit offenem Kamin zeichnen das Hotel als eines der exklusivsten Wellnesshotels Deutschlands aus. Hier gibt es

Entspannung und Erholung der Oberklasse.

Und die setzt sich auch beim Abendmenue in einem der sieben Restaurants fort. Regional deftige Spezialitäten finden sich auf der Speisekarte genau so wie moderne Vital-Küche. Absolut empfehlenswert ist das à la carte Restaurant „17fuffzig“ mit Küchendirektor Oliver Heilmeyer, als Brandenburger Meisterkoch und als „Aufsteiger des Jahres“ vom Gault Millau mit 17 von 20 möglichen Punkten ausgezeichnet.



*Chefkoch
Oliver Heilmeyer*

Im Hotel zur Bleiche erlebt man die Symbiose zwischen Erholung und Genuss.

Fotos: Zur Bleiche Resort & Spa

Weitere Informationen:

Hotel "Zur Bleiche"
Bleichestr. 16
03096 Burg/Spreewald
Tel.: 035603/620
Fax: 035603/60292
<http://www.hotel-zur-bleiche.de>



Die offene „Blaue Küche“

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

Gesund ernähren und kochen mit dem Sterne-Koch Paul Urchs

Bayernweit



Gesund und leicht

Klaus Lenser

Auch in diesem Jahr wird in Bayern die im vergangenen Jahr sehr erfolgreiche Gesundheitsaktion „Leichter Leben in Deutschland“ durchgeführt. Gesunde Ernährung und Gourmet-Küche stehen nicht im Widerspruch, sondern ergänzen sich optimal. Paul Urchs, früherer Sternekoch im „Schloßhotel Ritz-Carlton“ Berlin, bietet neben Lydia Lorbacher vom „Arabella Sheraton“ Spitzingsee, kulinarische Kochkurse der fettreduzierten Küche an.

Ziel ist es, möglichst viele Menschen für eine Teilnahme an einem Programm für gesündere Ernährung und mehr Bewegung zu gewinnen. Die Teilnehmer werden von Apothekern in Seminaren zunächst im Umgang mit der ballaststoffreichen und fettreduzierten Kost geschult. Um dies dann täglich umzusetzen, bieten Metzgereien hochwertige Fleisch- und Wurstprodukte mit geringem Fettanteil an, Bäckereien sorgen für ballaststoff-

reiche Vollkornprodukte, Feinkostgeschäfte klären die Teilnehmer über den Fettanteil ihrer Käsesorten auf und die heimische Gastronomie hat auf den Tageskarten fettreduzierte Speisen und „BayernLight-Menues“.

In den Kochkursen mit Paul Urchs bekommt man nicht nur praktische und kulinarische Verarbeitungstipps, Paul Urchs erklärt auch den sparsamen Umgang mit Speisefetten und erstklassigen Produkten für eine gesunde Ernährung. Der Kochkurs im „Alpenhof“, Bayrischzell unter dem Motto „Zeitbewusste, fettreduzierte Küche“ findet statt am **5. Juni 2004**. Paul Urchs wird auf unterhaltsame Weise eine fettreduzierte, zeitgemäße Gourmet-Küche präsentieren. Der Kochkurs wird aus gesundheitlicher und medizinischer Sicht kompetent begleitet. Selbstverständlich werden exquisite Weine zu dem erkochten Menu mit angeboten.

BayernLight



Paul Urchs

Alle, die sich gut und geschmackvoll, aber auch gesund ernähren wollen, erfahren Einzelheiten bei:

Fotos: Paul Urchs

Paul Urchs
Hotel- und
Restaurantbetriebe GmbH
Osterhofen 1
83735 Bayrischzell
Tel.: 08023/90 65-0
Fax: 08023/90 65-20
info@der-alpenhof.com
<http://www.der-alpenhof.com>

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

Gourmets ziehts in den Norden Internationales Köche-Treffen auf Island

Klaus Lenser/Anne Wantia

Wer Island sagt, meint Geysire, heiße Quellen, und evtl noch die Wikinger die von Island aus – mittlerweile wohl unbestritten – lange vor Christoph Columbus, Nordamerika entdeckten. Die Insel ist ein beliebtes Ziel für Touristen überwiegend aus Europa und Nordamerika, wegen der unvergleichlich reizvollen Landschaft, der vielen sportlichen Möglichkeiten (Stichwort: Islandpferde, Gletscher

Biken, Wandern, Golf u.v.m.) und nicht zuletzt wegen der pollenfreien Lage für Pollenallergiker und der weltbekannten „Hot-Spots“. Die heißen Quellen dienen nicht nur dem Badevergnügen, sie sind ein anerkanntes gesundheitsförderndes Therapeutikum.

Besonders beliebt ist die „Blaue Lagune“ mit ihren unterschiedlichen Wassertemperaturen (von 30°C bis

47°C) und ihrem hautpflegenden und heilenden Schlamm, der geothermale Wirkstoffe enthält. Eine neue Hautpflegelinie mit dieser Wirkstoffkombination ist unter dem Namen „Blue Lagoon“ in der Apotheke erhältlich.

Kulinarisch ist Island bisher Gourmets nicht besonders aufgefallen. Eigentlich unverständlich, gibt es doch mehr als den im Januar eingegrabenen Fisch, der dann nach ca. 6 Monaten von den Isländern als „Delikatesse“ mit viel Schnaps gegessen wird.

Seit langem berühmt sind die in alle Welt exportierten „Sirius“ Pralinen; sie stehen den feinsten Schokoladen und Konfekten europäischer Hersteller in nichts nach..

Der kulinarische Höhepunkt für die Isländer findet seit zwei Jahren im Februar statt. Dann treffen sich ca. 12 berühmte Küchen-Chefs aus der ganzen Welt auf Island und begeistern in den besten Reykjaviker Restaurants, Gourmets mit ihren kulinarischen Künsten. „Gezaubert“ wird ausschließlich mit den heimischen Produkten. Das Island-Lamm ist von besonders feinem Geschmack, kein Wunder, die



Der besondere Tipp für Gour-med-Leser



„Sterne-Chefs“ präsentieren ihre Meisterstücke

Fisch, in allen Variationen wird frischer Atlantikfisch angeboten. Die unverfälschten Produkte sind eine besondere Herausforderung für die besten Köche aus aller Herren Länder.

Große Namen, wie Erwin Peters, Österreicher, der in Moskau im Restaurant „Concorde“ internationalen Ruf genießt, Jody Adams aus Boston, vom Boston Globe mit der höchsten Auszeichnung, die er zu vergeben hat, geehrt. Sergio Zanetti aus Venedig, und natürlich der deutsche Sternekoch Hans Horberth aus der „Villa Merton“ in Frankfurt, oder John Besh vom „Wine & Food Magazin“ als einer der Top Ten in den USA ausgezeichnet. Oder oder oder ... Leider können wir nicht alle Spitzenköche erwähnen, das lässt unser Platz nicht zu. Die Chefs sind Gastköche bei den in Reykjavik ohnehin schon sehr beliebten Gourmetchefs, zu denen Siggí Hall mit seinem Fischspezialitäten Restaurant „Odinsvéum“ oder der „Seafood Cellar“ und natürlich das „Vox“, im gerade nach Umbau wiedereröffnetem fünf Sterne Hotel „Nordica“ gehört. Ein Kochwettbewerb, an dem sich alle Köche beteiligen, ist der wahrhaft krönende Abschluss des Festivals.

Lämmer wachsen in der freien Natur auf und können sich auf der ganzen Insel bewegen. Die salzige Seeluft und

das Moos und die Flechte auf den Lavaböden sind Garantien für erstklassiges Lammfleisch. Ja, und natürlich



Exklusives Konfekt von „Nói Sírius“ in Reykjavik



Hans Horberth aus der „Villa Merton“ in Frankfurt/M.

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser



Köstliche Desserts

Ausgezeichnet werden die Meisterköche mit dem Preis für die beste Vorspeise, den besten Hauptgang und das beste Dessert erhielt Hans Horberth (Restaurant „Villa Merton“) aus Frankfurt.

Das internationale Gourmetfestival auf Island hat sich innerhalb kürzester Zeit zu einem kulinarischen Ereignis entwickelt, das bei allen Feinschmekern höchste Beachtung verdient. Wir empfehlen Ihnen, sich den Februar 2005 in Ihrem kulinarischen Terminkalender vorzumerken.

Wann genau das nächste Gourmet-Festival auf Island stattfindet erfahren sie bei der Isländischen Fluggesellschaft „Icelandair“

Fotos: Klaus Lenser/Anne Wantia
Blaue Lagune (1)

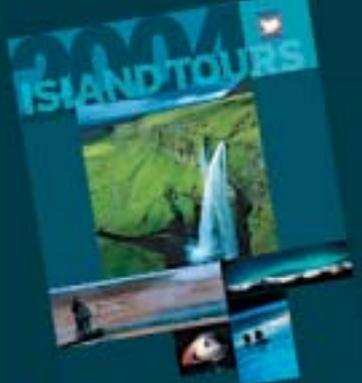
Weitere Informationen:

Icelandair
Rossmarkt 10
60311 Frankfurt/M.
Tel.: 069/29 99 78
Fax: 069/28 38 72
germany@icelandair.is
www.icelandair.de

I.T.D. Island Tours GmbH
Rossmarkt 10
60311 Frankfurt/M.
Tel.: 069/219 76 60
Fax: 069/219 76 677
Info@Islandtours.de
http://www.Islandtours.de

Bezugsquelle:
Die Blue Lagoon Hauptpflege
erhalten Sie in der Apotheke oder unter:
Praxima GmbH & Co. KG
Freiburg i.Br. Tel.: 0761/12 04 9-0
info@praxima.de
http://www.bluelagoon.de

2004 ISLAND TOURS* ABENTEUER ISLAND



- Sommer 2004:
mit Nonstopflügen ab/bis
Berlin, Hamburg, München
und Frankfurt
- Hotelreisen
- Wanderreisen
- PKW-Rundreisen
- Reittouren
- Themenreisen
- Familienreisen
- Island individuell
- Grönland / Färöer

**in unserem Jahreskatalog 2004
jetzt bestellen!**

* Ausgezeichnet
mit dem  und der


ISLAND TOURS I.T.D. Island Tours GmbH
Rossmarkt 10
60311 Frankfurt/M.
Tel.: 069 / 219 76 60
Fax: 069 / 219 76 677
e-mail: info@Islandtours.de www.Islandtours.de

Wir fliegen mit **ICELANDAIR** 

Bitte senden Sie mir kostenlos den aktuellen Katalog
 Name: _____
 PLZ: _____ ORT: _____
 Straße: _____

Mercedes und Mallorca – 84 Autos und zwei neue Hotels



Horst-Dieter Ebert

Neulich auf Mallorca: DaimlerChrysler stellt die neue Generation seiner C-Klasse vor. Am Sammelpunkt Sa Font Seca glitzert eine ganze Flotte meist chrom-metallic gelackter Karossen um die Wette. "Es ist die wertvollste und dynamischste C-Klasse aller Zeiten, lobt PKW-Vorstand Jürgen Hubbert. Ich setze mich in das Basismodell (200 CDI mit 122 PS), es sieht breiter und vitaler aus als der Vorgänger, die Scheinwerferaugen blinken nun klarglasmäßig, ein Abbiegelicht leuchtet in die Kurven, der neue, noch glänzendere Lack ist unempfindlicher, und das Cockpit sieht viel teurer aus als das Auto vermuten lässt: Ich fühle mich sofort komfortabel daheim, der Wagen geht munter los. Und der blaue Himmel Mallorcas über blühenden Mandelbäumen tut sein übriges fürs Automobilisten-Glück



Am Abend im Hotel „Mardavall“, nahe Palma. Dieses ungewöhnliche Mitglied der ArabellaSheraton-Gruppe, vor zwei Jahren in mallorquinischem Fantasy-Stil errichtet, mit wunderbarem Meerblick (doch ohne Strand), besitzt luxuriöse Zimmer, ein multiples Spa und ein fabelhaftes Restaurant, ein "Must" für alle Gourme(d)ts, die auf Malle das Besondere suchen.

Im Gourmet-Restaurant "Es Fum" kocht der Österreicher Gerhard Berkold (Ex-Alpenhof Murnau, Ex-Tristan, Ex-Paradis/Ftan), zwischen regional und asiatisch, elegant und rustikal.

Meine Kaisergranate auf mediterranem Gemüse ist ohne Fehl und Tadel, das inseltypische Spanferkel zart und saftig. Und der Service arbeitet, eher inseluntypisch, professionell und liebenswürdig.



Der Urahn der Klasse war 1982 der Mercedes 190, der sogenannte Baby-Benz, mit dem die Firma gewissermaßen von der First in die Business Class expandierte. Heute ist die C-Klasse die erfolgreichste Modellreihe der



Der Autor mit 367 PS vor dem Hotel „Mardavall“

Firma: Limousinen, Sportcoupés, T-Modelle in elf Motorisierungen, drei Designlinien, also etwa (so meine sicher unvollständige Zählung) 86 unterschiedliche Modelle von rund 26.000 bis 63.000 Euro.

Am nächsten Tag erwische ich das Spitzenmodell, den Achtzylinder C 55 AMG, von den Normalos lediglich durch ein paar dezente Designdetails (Bugschürze, Heckbürzelchen, Doppelauspuffe) unterschieden. Als ich das erste Mal richtig Gas gebe, kriegen mein Beifahrer und ich einen gelinden Schreck: Das Auto mit seinen 367

PS macht einen Satz nach vorn, und wir werden heftig in den Sitz gedrückt: "Das ist ja, als säßen wir in einem Porsche 911", wundert sich atemlos der Co-Pilot. In 5,2 Sekunden von null auf hundert, das sind Messwerte, da kommt kein Mitglied der höheren E-Klasse und auch kein BMW mit. Und was wir machen, das sieht uns keiner an, wir sind ein Wolf im Schafspelz: Allerfeinstes Understatement!



Noch ein Hotel, das jüngste dieser an feinen Hotels nicht gerade armen Insel: Das "Son Brull" bei Pollença im Norden der Insel war im 18. Jahrhundert ein Männerkloster der Jesuiten, später ein Bauernhof mit großer Olivenpresse; seit wenigen Monaten ist es ein kleines feines Luxushotel mit 23 Zimmern, in dem sich alte mallorquinische Architektur und modernes Design auf höchst elegante Weise verbinden. Dieselbe (deutschsprachige) Familie, die auch das bekannte Relais & Chateaux "Cala San Vincenc" (10 Minuten entfernt) bewirtschaftet, hat das "Son Brull" umgebaut, es sollte betont mallorquinisch gestaltet werden: ein Spa mit regionalen Produkten, ein mallorquinischer Designer (Ignasi Forteza), ein Restaurant ("365") mit mallorquinischem Chef und feiner regionaler Küche; Zimmer mit allen technischen Feinessen und wunderschönen Ausblicken, für Ferienfreuden und, wenn es sein muss, mit allen Internet-Verbindungen, auch zum Arbeiten.

Berlin kulinarisch

Tim Raue verwöhnt und schult Berliner Gourmets

„Restaurant 44“ im Swissôtel

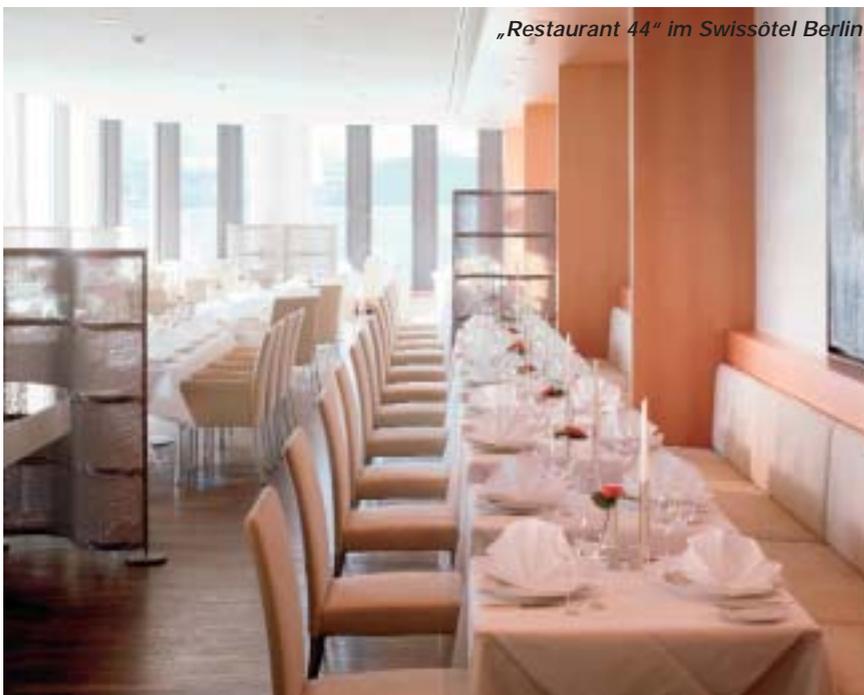
Dr. Andrea Dittrich

So unspektakulär der Name „Restaurant 44“ – er leitet sich von der Hausnummer ab – so spektakulär verführt Tim Raue seine Gäste hoch über dem Kurfürstendamm zu kulinarischen Höhenflügen. Vor knapp einem Jahr hat der Berliner Meisterkoch das Zep- ter in der Küche des Swissôtel über- nommen. In der Gastro-Szene der

Hauptstadt war er längst bekannt seit er im E.T.A. Hoffmann für Furore sorg- te. Inzwischen gehört zu seinem Kon- zept nicht nur die High-End-Gourmet- küche sondern ebenso das anspruchsvolle Catering, Kochkurse für all jene, die zum gourmettechni- schen Vollprofi werden möchten, und der Business-Lunch für eilige Fein-

schmecker – dauert keine 44 Minuten!

Die Wartezeit vergeht auch am Abend wie im Nu – das Restaurant bie- tet zur einen Seite den Blick auf den Kurfürstendamm über eine seiner leb- haftesten Kreuzungen vis-à-vis des legendären „Kaffee Kranzler“, heute das moderne „Kranzler Eck“ von Hel- mut Jahn. Zur anderen Seite gewährt die Küche einen fast freien Einblick durch aufgereichte Glasflaschen ver- schiedener Farben. Natürlich dient die Wartezeit auch der Einstimmung auf das Menue; zum Jahrgangschampag- ner grüßt die Küche mit einem Kürbis- cremesüppchen mit Tomaten und Koriander – schön scharf und sehr cre- mig. Der erste Gang ist deutlich asia- tisch-ozeanisch inspiriert: Jubbies, das sind kleine Flusskrebse aus Australien, auf einem lauwarm servier- ten bunten Melonensalat. Dazu gibt es einen gelben Muskateller vom Weingut Malat aus dem österreichischen Krem- stal. Dieser passt auch hervorragend zum nächsten und übernächsten Gang. Das Highlight des Menues ist die Rotbarbe auf kräftig grünem Erb- spüree unter roten Lychees. Dieser Komplementärkontrast wirkt schon beim Anblick. Eine kleine sensorische Überraschung sind die hauchdünnen Scheiben frischen Ingwers, die zwi-



schen Fisch und Erbspüree versteckt wurden. Die Speisen scheinen nach einem klaren grafischen Konzept auf dem Teller angerichtet zu sein – analog wie die Rotbarbe auf einer Linie, liegen auch die Jubbies wie Perlen auf einer gezeichneten Kette.

Als Fleischgang hat Tim Raue einen Rinderschmorbraten auf Rübchen und Trüffel vorbereitet, womit er zeigt, dass ihn auch regionale Zutaten interessieren und zu Höchstleistungen am Herd motivieren. Seine Philosophie baut auf die beiden Eckpunkte „Evolution“ und „Tradition“. Daraus resultiert eine leichte und aromatische Küche, unkonventionell und voller Lebensfreude, die die traditionelle Kochkunst zeitgemäß interpretiert. Der Gault Millau 2004 beschreibt Tim Raue als „experi-



Rotbarbenfilet

mentierfreudigsten Koch der Hauptstadt“ und honoriert seine Kreationen mit 16 von 20 Punkten.

Das Dessert ist nicht mehr mit Punkten zu bewerten – es führt beim Genießer zu einem tranceartigen Zustand: Ein halbgarer Schokokuchen mit Pralineneis auf Aprikosenkompott. Erfrischend wirkt der folgende Apfelvariationenteller, der von einem Wein-



Geschmorte Rinderbrust



Chefkoch Tim Raue

bergpfirsichbrand von Stiegler besonders harmonisch begleitet wird.

In einem Kochkurs auch nur ein wenig von dieser Kunst erlernen zu können, vielleicht in der heimischen Küche etwas verwegener zu kombinieren, das ist nach dem Genuss dieses Menues ein deutlicher Wunsch!

Rezept

Geschmorte Rinderbrust mit Rübchen und Sherryglace „east india“

Für 4 Personen

- 1 kg Rinderbrust
- 1 Tl Pökelsalz
- 4 Stk. Frische Lorbeerblätter

Die Rinderbrust anbraten, mit dem Pökelsalz würzen und mit dem Lorbeer vakuumieren; bei 69 °C 12 Stunden garen.

- 100 g Steckrübenwürfel blanchiert
- 100 g Radieschen geviertelt und blanchiert
- 100 g Eiszapfen halbiert und blanchiert in Butterfond erwärmt mit weißem Pfeffer und frischem Majoran abgeschmeckt
- 200 g Rote Bete gekocht und gerieben mit Johannisbeergelee und Himbeeressig mariniert
- 0,2 l Sherry „east india“ von Lustau reduzieren auf 7 cl und mit 0,2 l Kalbsglace aufgießen

Als Beilage noch leckeres Kartoffelpüree mit viel Butter reichen.

Fotos: Restaurant 44

Weitere Informationen:



Restaurant 44 im Swissôtel Berlin
Augsburger Str. 44
10789 Berlin
Tel.: 030/22010 2288
Fax: 030/22010 2222
restaurant44.berlin@swissotel.com
<http://www.swissotel-berlin.com>

Kulinaria der Welt

in Gour-med

SAINT MARTIN:

Langusten, Sonne, Strand und Meer



Jürgen D. Lemke

Es ist Donnerstag im Hotel „Le Meridien“ auf Saint Martin und „Lobster-Dinner“ steht auf dem Tagesprogramm. Die überdimensionalen Grillöfen werfen ihre Hitze in den klaren abendlichen Himmel und unzählige Langusten warten heute abend darauf, gegrillt zu werden. Die Langusten an diesem Abend, ein wahrer Genuss. Perfekt gegrillt, auf kreolische Art. Das

heißt, dass das Fleisch der Krustentiere vor dem Grillen mit einer Sauce aus Limonen, Knoblauch, Salz, Pfeffer und flüssiger Butter beträufelt wird. Die Gewürzmischung kann so das Aroma ganz auf das köstliche feste Langustenfleisch übertragen. Nirgendwo auf dieser Welt schmecken die fangfrischen Tiere besser als hier im französisch geprägten Teil der Karibik.

Das „Le Meridien“ – ein kleines Paradies – liegt im äußersten Norden der zerklüfteten Insel und besteht aus zwei verschiedenen Komplexen, dem „L’Habition“ und dem „Le Domaine“. Ein Hotel, welches durch seinen kreolischen „Gingerbread“ Gitterwerk - Baustil jeden Besucher sofort besticht. Ganz in weiß liegt das Haus an einer einmaligen wunderbaren privaten Bucht mit einem feinsandigen Strand. Ebenfalls zum Hotelkomplex gehören ein eigener Yachthafen und ein kleines Shoppingcenter. Im „Le Meridien“ selbst gibt es vier Restaurants die täglich die Türen öffnen. Das „Le Balaou“, das „Le BBQ“, das „Le Belle France“ und „La Véranda“ servieren neben Französischen -, Kreolischen - auch Mittelmeer - und internationale - Gerichte. Weitläufige Gärten umgeben das gesamte Areal und alle Wege darin führen zu den Pools, die sich vor dem Strand großzügig in die Gesamtanlage einfügen. Karibik pur mit französischem „Savoir vivre“. Abgeschirmt nicht nur von einem privaten Sicherheitsdienst, sondern auch von den umliegenden Bergen, die keinen uner-



Das „Le Meridien“

laubten Einlass in das Feriendomizil ermöglichen.

Wir sind in Frankreich, wenn auch tausende Kilometer vom Mutterland entfernt, dicht neben „Sint Maarten“, dem Holländischen Teil der nicht allzu großen Insel in der Karibik. Lange bevor es in Europa Abkommen über einen freien schrankenlosen Zugang zu allen Staaten der Europäischen Union gab, wurde dies hier praktiziert. Schon seit 350 Jahren gibt es keine Schlagbäume und keine Markierungen mehr, die die Grenze zwischen den beiden Staaten kennzeichnen, sondern nur einen einfachen Gedenkstein. Doch heute im Zeichen der gemeinsamen Währung, dem Euro, ist die Vereinigung erst komplett. Ob Sie sich nun in Frankreich oder in Holland befinden, merken Sie jedoch sehr schnell. Der französische Teil ist ruhiger und sauberer. Hier gibt es nur wenige, nicht allzugroße Hotelanlagen aber dafür eine große Anzahl guter Restaurants. Im kleineren holländischen Teil, tummeln sich Fast Food Ketten, große Hotelkomplexe und Spielkasinos.

Szenenwechsel: Wir verlassen das sichere Hotel und fahren nach „Grand Case“, der sogenannten „Gourmet-Meile“ der Insel, nur wenige Minuten vom Le Meridien entfernt. Hier an der Straße, zwischen unzähligen Restaurants aller Preisklassen und Güte, steht die karibisch kreolische Antwort zu den amerikanischen Fast-Food-Ketten, die „Lolos“. Aufgeschnittene Ölfässer dienen als Grill, feines Porzellan und Besteck wird durch Plastik ersetzt, die Stühle und Tische sind einfachster Art und Tischdecken sind ein Fremdwort. Das Bier trinkt man aus der Flasche. Das Menue steht hand-



Die Lobby vom „Le Meridien“

geschrieben auf Schiefertafeln und wird täglich neu erdacht. Aber eins fehlt niemals: die auf den Punkt gebratenen Rippen vom Schwein und die goldbraun gegrillten Hähnchen von der Insel. Täglich frisch gibt es ferner die lauwarmer scharfe Blutwurst auf kreolische Art, die sogenannte „Boudin Kreole“, die Sie unbedingt probieren sollten. Fisch und Krustentiere werden morgens direkt von den Fischern an die großen Grillöfen geliefert. Tunfisch, Shrimps und gefüllte Krabben sind eine der vielen Delikatessen, die hier nur wenige Meter vom Strand entfernt angeboten werden. Dazu stehen als Beilagen unter anderem auf der Tafel: Reis, Erbsen, Süßkartoffeln, Kartoffeln, Kartoffelsalat und Mais. Doch die Spezialität der „Lolos“ sind neben den bereits erwähnten köstlichen „Rack of Ribs“, gegrillte Langusten, die hier in allen erdenklichen Größen angeboten werden. Fangfrisch und vor Ihren Augen

zubereitet. Haben wir zuviel versprochen? Das ist Fast Food einmal anders. Guten Appetit und das alles zu einem erschwinglichen Preis und das will in der Karibik etwas bedeuten.

Sie sind kein Freund dieser etwas lässigen Esskultur und wollen trotzdem das feine Fleisch der Languste serviert bekommen, hier ein weiterer Tipp. Fahren Sie vom Hotel kommend vorbei an den „Lolos“ nach „Marigot“ der größten Stadt des französischen Inselteils. Direkt am Yachthafen, neben unzähligen Restaurants, liegt „Le Chanteclair“. Für 46 Euro gibt es hier unter nächtlichem, sternenklarem Himmel ein kleines Menue von der Languste. Probieren Sie selbst: Zuerst wird ein Planter Punch als Cocktail gereicht, gefolgt von einem lauwarmer Salat mit Langustenmedaillons, abgeschmeckt mit einer Sauce aus Limonen. Knusprige Frühlingsrollen, gefüllt mit dem zarten Fleisch der Krustentiere, folgen als Zwischengang. Als Hauptgang wird eine halbe, perfekt gegrillte Languste vom Grill aufgetragen. Den Abschluss dieses wundervollen Menues bildet ein großes Dessert aus Variationen der Schokolade. Doch wer nun keine Languste mehr sehen kann, wird bestimmt auf der Karte unter den vielen kreolischen Spezialitäten etwas für ihn Richtiges finden. Hungrig geht auch auf Sint Maarten keiner zu Bett und es muss ja nicht immer Languste sein.

Fotos: Jürgen D. Lemke

Weitere Informationen:
<http://www.lemeridien-hotels.com>



Saint Martin's Fast-Food:
Die „Lolos“

Hotel „Jungbrunn“ Geborgen in der Freiheit

Andrea Hinterseer

Die lederne Retro-Gletscherbrille am Arm, den roten Luis Trenker Sweater an und das Trachten-Käppi verkehrt herum auf. Ulrike Gutheinz, einst begehrtes Model und heute an der Seite ihres Mannes Markus eine Hotelchefin, die mit ihrem Team dem Gast einen Urlaub aus Milch und Honig zaubert, ist absolute Modeexpertin. Einfühlsam und mit viel Mut zum Neuen, hat sie Altes wieder aufleben lassen: lässige Landhausmode für die Mitarbeiter. Alle sind individuell gestylt und man merkt es ihnen an, dass sie sich als servierende Models mit den besten Stücken aus der Hotelboutique „Wally's G'wand“ absolut wohl fühlen.

Und wenn wir schon beim Thema Wohlfühlen sind. Dieses Wort könnte wohl im Jungbrunn im Tannheimer Tal seinen Ursprung haben. Denn nicht nur die Gäste fühlen sich rundum verwöhnt vom dem, was Mensch und Natur in jenem überschaubaren und alles andere als mondänen Nordtiroler Tal bieten. Dass das Betriebsklima stimmt, dass die durchweg junge Brigade Spaß hat an ihrer Arbeit und dass sie stolz ist auf das, was sie den Besuchern bieten kann, das macht den Gast selbst auch noch um einen Schritt zufriedener und ausgeglichener.



Kurz gemeldet

Der Salzburger Hof ...

... in Zell am See, Salzburger Land, wurde unter mehr als 4500 getesteten Betrieben in Österreich, Deutschland und der Schweiz vom Guide-Team des Bertelsmann-Hotel & Restaurantguide zu „Österreichs Hotel des Jahres 2004“ gewählt. Resumé der Tester: ... zählt mit dem hinreißenden Wellness-Schlössl zu den ersten Adressen österreichischer Hotels. Komfort, heiteres Ambiente und unaufdringlicher Luxus bilden eine einzigartige Symbiose“.

Infos:

5stern@salzburgerhof.at
<http://www.salzburgerhof.at>
 Tel: 0043/6542-7650

Genießerhotel Löwen ...

... in Schruns im Montafon hat unter Irmi-Mari Sachs-Ritter schon im Vorjahr mit der Verpflichtung des Spitzenkochs Rudolf Grabner für Aufsehen gesorgt. Nun wurde ein spektakulärer Wellnessbereich fertig gestellt. Wellness & Spa de Luxe auf 3.000 Quadratmetern mit Panorama-Hallenbad und nur Damen vorbehaltenem Lady-SPA sowie besonderen Angeboten vom sinnlichen „La Culla“ bis zur Paartherapie, die im vorgewärmten Wasserbett endet.

Infos:

info@loewen-hotel.com
<http://www.loewen-hotel.com>
 Tel.: 0043/5556-7141

Glas statt Kork ...

... verwendet der Betreiber eines Genießerhotels und Spitzenwinzer Willi Sattler bei 1.500 Flaschen seines Sauvignon Blanc Klassik 2003. Korkfehler sind nicht nur für Konsumenten, sondern auch für Top-Weingüter ein zunehmendes Ärgernis. Als Alternative zum Naturkork testet nun das südsteirische Weingut Sattlerhof in Gamlitz eine Marktinnovation, entwickelt vom deutschen Verpackungsunternehmen Alcoa: das System „Vino-Lok“. Wenn das Experiment positiv verläuft, will Sattler weitere Klassik-Weine des Sattlerhofes so verschließen.



Infos:

weingut@sattlerhof.at
<http://www.sattlerhof.at>
 Tel.: 0043/3453-4454-0.



Der Küchenchef (mitte) mit seiner Souschefin Claudia Köhle (links) und seiner à la carte Köchin Ingrid Payer (rechts)

Schon lange bevor die Mitarbeiter Abschied von der guten alten Hotel-Uniform genommen haben, schlugen Ulrike und Markus Gutheinz einen sehr alternativen Weg für ihr Vier-Sterne-Haus der oberen Kategorie ein. Ein Stück der „guten alten Zeit“ ist eine Symbiose mit neuen Ideen eingegangen. Und in jedem Augenblick kann der Gast die Früchte dieser glücklichen Verbindung ganz individuell für sich pflücken.

Auch das Drinnen und Draußen befruchten sich im Jungbrunn. Das typische Wellnessangebot im Hotel – von Therme bis Badewelt sowie verschiedenste Behandlungen – und als wunderbares Gegengewicht die Natur um das Hotel, machen die Jungbrunn Wellwelt aus.

Drinnen aber ist das Herzstück des Wohlbefindens wohl die Küche. Dort wo Küchenchef Gernhard Probst mit kulinarischen Ideen nicht geizt und auch in Kochkursen seine Geheimnisse preisgibt („Nur meine Müsliriegel sind streng geheim!“) erleben alle Geschmacksnerven ein wahres Freudenfest. Es scheint, als würden seine Variationen und „Spielereien“ niemals enden. Und an seiner Seite lebt Souschefin Claudia Köhle in ihrer Naturküche so einfühlsam, dass sie selbst eine strenge Diätkost zu einem lukullischen Highlight verwandeln kann.

Mit à la carte-Köchin Ingrid Payer ist die Trilogie der Küchenzauberer abgeschlossen, die von einem jungen Team engagiert unterstützt werden, wovon sich übrigens jeder selbst überzeugen kann, denn Donnerstag abends ist die Küche geöffnet: Die

Gäste bedienen sich am internationalen Vorspeisenbuffet in der Küche, plaudern mit den Köchen, erfahren Tipps und haben Einblick in die Welt, in der jene Gaumenfreuden entstehen, die sie täglich mehrmals genießen können.

Den Hunger holen sich die Gäste in der Freiheit des Tannheimer Tals auf über 1000 Meter Seehöhe. Auf 110 Kilometer Wanderwegen, direkt ab dem Hotel, im idyllisch gelegenen Naturschutzgebiet Vilsalpsee oder am Haldensee. Sie können die nahen Zweitausender bestaunen oder auch erwandern und im Winter ist es ein Eldorado für Skilanglauf, aber auch ein familienfreundliches, kleines Skigebiet. „Den ersten Lift hier, baute der Vater von unserem Chef“, erzählt Gottlieb, der sehr authentische Personalchef stolz. „Er war Wagner, baute die ersten Ski für die Menschen im Tal und dann musste er ihnen ja auch einen Lift bauen. Und ein Liftstüberl. Und ein paar Betten für die Gäste, die speziell aus dem nahen Allgäu kamen. Und dann ein Gasthaus. Ein Hotel...“

Fotos: Hotel Jungbrunn/Tannheim (2),
 TVB Tannheimer Tal

Weitere Informationen:

Hotel Jungbrunn
 Familie Ulrike & Markus Gutheinz
 A-6675 Tannheim, Tirol
 Tel.: 0043-5675/6248
hotel@jungbrunn.at
<http://www.jungbrunn.at>



TU FELIX AUSTRIA

Ein Menue aus Kultur und Kulinarik

WIEN ist immer ein GENUSS



Wien bei Nacht

Joachim Beck

Die Zutaten für ein gelungenes Wien-Menue sind zur Zeit wieder leicht zu finden: Man nehme zum Beispiel eine Aufführung des neuen Barbarella-Musicals am Raimund-Theater. Dazu einen Besuch im hörenswerten Haus der Musik und zum krönenden Abschluss ein Degustationsmenue im gerade neu eröffneten Gourmet-Restaurant Coburg im gleichnamigen Luxushotel. Wir beginnen mit dem musikalischen Genuss:

BARBARELLA: DAS NEUE MUSICAL MIT SEXAPPEAL

Anfang der 60er Jahre war es ein sexy Comic in einer französischen Zeitschrift. Kurze Zeit später ein Kultfilm mit Jane Fonda in der Hauptrolle. Das Science-Fiction-Märchen Barbarella. Jetzt haben es die Vereinigten Bühnen Wien zum umjubelten Musical-Ereignis gemacht. Seit dem 11. März feiert die Geschichte um die

leicht bekleidete Zukunftsheldin Barbarella, die mit Sexappeal und vollem Körpereinsatz die Menschheit rettet, Erfolge am Wiener Raimund-Theater.

Die Handlung: Barbarellas Crew ist verschollen, gefangen im Reich der Schwarzen Königin. Nur Barbarella kann dieses Reich betreten und muss die Schwarze Königin bekämpfen. Ihre stärkste Waffe: Die Sinnlichkeit, der niemand widerstehen kann. Dass diese einfache Story trägt, liegt an der hitverdächtigen Musik von Dave Stewart und an Hauptdarstellerin Nina Proll, die die Barbarella mit einer Mischung aus Naivität und vamphafter Erotik spielt. Für sie ist mit dieser Rolle ein Traum in Erfüllung gegangen. „Es ist wunderbar diese Mischung aus moralischer Vision und bedingungslosem Körpereinsatz rüberzubringen“, sagt sie, „Barbarella ist eine sehr starke Frau – und sehr sexy!“

ANLEITUNG ZUM HÖREN: DAS HAUS DER MUSIK

Wir bleiben musikalisch und besuchen das Haus der Musik. Im ehemaligen Wohnhaus des Gründers der Wiener Philharmoniker, Otto Nicolai, ist eines der gelungensten Musikmuseen der Welt entstanden. Sehenswert und umfassend die ständige Ausstellung



Musical „Barbarella“



Café-Restaurant „Cantino“

über die berühmtesten Komponisten, die eine enge Beziehung zur österreichischen Hauptstadt hatten. Man kann erleben, wie rasend schnell Wolfgang Amadeus Mozart seine Kompositionen zu Papier brachte und man kann nachfühlen, wie Ludwig van Beethoven langsam sein Gehör verlor. Dazu jede Menge leicht verständliche Informationen über das Hören, über Geräusche und Musikinstrumente. Ein Muss für jeden Besucher: Mit einem elektronischen Taktstock kann man die Wiener Philharmoniker virtuell dirigieren. Doch Vorsicht, wer aus dem Takt kommt, der wird vom Orchester gnadenlos ausgebuh.

Im obersten Stockwerk kann man sich von derlei Missbilligung im Café-Restaurant Cantino erholen – und zwar vorzüglich. Mit seinen exquisiten Tapas hat Küchenchef Richard Rainer dem Cantino zwei Jahre hintereinander eine Gault-Millau-Haube erkocht. Die Menues sind mediterran und manchmal recht ausgefallen. Mit Speck und Salbei gebratener Ziegenkäse auf Rucola, Weinbergschnecken in Bressotsauce mit Blätterteig-Fleurons, gefüllte Wachteln mit roten Gewürzlinen – dazu viel österreichisches auf der umfangreichen Weinkarte.

LUXUS UND GENUSS: DAS COBURG PALAIS

Im 16. Jahrhundert war es ein Teil der Wiener Befestigungsanlagen, im 19. und 20. Jahrhundert das Stadtpalais der Fürstenfamilie Sachsen Coburg Gotha. Jetzt ist es der neueste Hotel- und Gourmettipp der an erstklassigen Adressen überreichen Stadt Wien. Liebevoll restauriert verfügt das Palais Coburg über 35 exklusive Suiten, und einen bestens ausgestatteten Spa-Bereich – und das mitten in der Wiener Altstadt, in unmittelbarer Nähe zu Oper, Stephansdom und Museumsquartier. Das Gourmet-Restaurant „Coburg“ leitet der Shootingstar der Wiener Kochszene, Christian Petz. Der langjährige Drei-Hauben-Chef und

Österreichs Koch des Jahres 2002 perfektioniert im Coburg die traditionelle österreichische Küche. Petz' Küchencredo: „Man muss Perfektionist sein“, sagt er, „sonst kommt man nicht dahin, wo man hin will.“

Und Perfektion ist überall spürbar in dem kleinen Restaurant, auf dessen Einrichtung der Meister maßgeblich Einfluss genommen hat. Und Perfektion ist natürlich auf den Tellern erlebbar, auf die Petz nur selbst ausgewählte frische Produkte lässt, meist aus heimischen Betrieben. So kann er beispielsweise das Rind in der Decke auskühlen lassen, das Fleisch reift danach besser, bleibt saftiger und schmackhafter. „Luxus, das ist nicht die dicke Portion Kaviar“, ist eine der Überzeugungen von Petz, „Luxus ist, dass der Gast bekommt, was er gerne hätte!“ Und so gibt es neben der kleinen feinen Karte ein Degustationsmenue und eine umfangreiche, ungeschriebene Liste der Sonderwünsche. In wenigen Minuten zaubert der Chef hauchzarte Taubenstreifen auf Linsengemüse, oder einen Peterfisch mit einer feinwür-



zigen Sauce aus Tomaten und Taggiasca-Oliven. Die wahre Liebe allerdings gilt den traditionellen Gerichten, die Petz gerne neu interpretiert. Und am allerliebsten serviert der eigenwillige Perfektionist seine Liebesspeise: „Was Guats!“

Speziell für **Gour-med**-Leser hat Christian Petz eine gebratene Bresse-Taube auf roten Rübenlinsen mit Rahmgnocchi zubereitet.

Rezept

Bresse-Taube auf roten Rübenlinsen mit Rahmgnocchi

Für die Tauben:

| | |
|------|----------------------------------|
| 8 | Taubenbrüste |
| 30 g | Butter |
| | Salz, Pfeffer, Thymian, Rosmarin |

Für die Linsen

| | |
|-------|-------------------|
| 60 g | Schalottenwürfel |
| 100 g | Belugalinsen |
| 1 El | Apfel-Balsamessig |
| 1/4 l | roter Rübenfond |
| 1/8 l | Hühnerfond |
| 20 g | Butter |
| | Thymian |

Für die Gnocchi

| | |
|--------|--|
| 200 g | mehlige, gekochte Kartoffeln, geschält |
| 100 g | griffiges Mehl |
| 1 | Eidotter |
| | Salz, Muskat, Pfeffer |
| 2 El | Crème fraîche |
| | Blattspinat zur Garnitur |
| 100 ml | Taubensauce |

Schalotten in Butter ohne Farbe anschwitzen, Linsen zufügen und mit Apfel-Balsamessig ablöschen. Mit Hühner- und rotem Rübenfond auffüllen, gezupften Thymian zufügen und die Linsen weichkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffeln durch ein Sieb passieren, mit dem Mehl und den Eidottern zu einem Teig verkneten und mit Salz und Muskat würzen. Teig zu einer Rolle formen, Stücke abschneiden und zu Bällchen formen auf einem Gnocchibrett oder mit einer Gabel rollen. Gnocchi in kochendes Salzwasser einlegen, aufkochen und ca. 4 min ziehen lassen. Aus dem Wasser nehmen und in Crème fraîche schwenken, mit Salz und weißem Pfeffer würzen.

Taubenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen, in Butter anbraten, Thymian und Rosmarin zufügen und im Rohr bei 150°C ca. 8 min braten, danach bei 80°C noch 5 min rasten lassen.

Linien auf Teller anrichten, die aufgeschnittenen Taubenbrüste darauf legen, mit den Gnocchi und dem Blattspinat fertig anrichten und mit Taubensauce umgießen.

Fotos: Joachim Beck

Weitere Informationen:

Wien-Tourismus
Obere Augartenstr 40
A-1025 Wien
Tel.: 0043/1/21114
<http://www.wien.info>

Lizzy Heinen

Kunst und edles Design aus Edelstahl

Die Planung der Balkon- und Gartenbesitzer hat mit den ersten warmen Sonnenstrahlen bereits begonnen. Die Vorfreude auf die Freiluft-Saison wirft die Frage auf, für welche Gartenmöbel man sich entscheiden soll. Bei den Edelstahlmöbeln von Lizzy Heinen braucht diese Frage nicht jedes Jahr neu gestellt zu werden. Sie passen sich mit ihrer klaren Formgebung jeder Umgebung an, sind aus hochwertigem, rostfreiem Edelstahl, erstklassig verarbeitet und äußerst langlebig. Diese Möbel sind funktionsfähige Kunstwerke mit überzeugendem Sitzkomfort und können das ganze Jahr über draußen stehen. Die Edelstahlmöbel sind pflegeleicht, denn nur ein kurzer Wisch mit einem feuchten Tuch macht sie im Nu einsatzbereit. Lizzy Heinen bietet ein Außenmöbel-Konzept für Menschen, die ein schlichtes aber edles Design bevorzugen. Die Produktpalette umfasst außer Tischen, Stühlen, Bänken und Liegen auch große, rollbare Pflanzentöpfe,



Vasen, Stehtische mit den dazugehörigen Hockern.

Die Gartenskulpturen aus leicht gebürstetem Edelstahl besitzen einen schimmernden Glanz, der dem Garten nicht zuletzt durch seine klare Linienführung eine ganz besondere Ruhe und Harmonie verleiht.

Der Blumenkübel für schwere Pflanzen gleitet auf nicht sichtbaren Rollen. Er ist von großer Stabilität und besticht durch seine schlichte Eleganz

Interessiert? Schauen Sie doch einfach mal in den Ausstellungsräumen nebst Skulpturengarten vorbei. Lizzy Heinen präsentiert ihre Möbel jeden Samstag von 11.00 bis 16.00 Uhr in der Waltroper Zeche.



Weitere Informationen: Lizzy Heinen, Schörlinger Str. 17, 45731 Waltrop, Tel.: 02309/7 68 90, <http://www.lizzy-heinen.de>

Type 301- Küchenmesser designed by F.A. Porsche



Neu und innovativ - die Küchenmesser der Serie Type 301 zeichnen sich durch ein neues Design aus. Die Messer stehen in der Küche, statt wie herkömmliche Messer zu liegen.

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



Die Serie umfasst 10 Messer einen Schleifstein und drei verschiedene, auch von F.A. Porsche entwickelte Holzmesserblöcke.

Sie sind extrem scharf und dürfen nicht mit einem Stahl geschärft werden, sondern nur mit dem Type 301 Schleifstein oder mit dem unten abgebildeten Messerschäfter MinoSharp 220/BR. Damit die Messer nicht stumpf werden, sollten sie immer per Hand gespült werden.



Fotos: kochmesser.de

Weitere Informationen und Fachhändler-Adressen erhalten Sie unter:

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



MinoSharp 220/BR

Buch – Tipps

für die Freizeitleser von **Gour-med**

Spannend ... Und morgen in das kühle Grab

Die ganze Welt blickt auf Gen-stone, ein New Yorker Pharmaunternehmen, das in Kürze einen Impfstoff gegen Krebs auf den Markt bringen will. Plötzlich jedoch verschwindet Nicholas Spencer, der charismatische Leiter des Unternehmens, spurlos. Auf einer Dienstreise nach Puerto Rico stürzt er in seinem Privatjet ab – doch die Leiche wird nicht gefunden. Kurz darauf wird überraschend enthüllt, dass Spencer die Firma um Millionen betrogen hatte.



Die Journalistin Marcia DeCarlo wird beauftragt, über den Fall zu berichten. Bei ihren Recherchen stößt sie auf mehr Fragen als Antworten: Ist Nicholas Spencer wirklich tot, oder ist er mit dem Geld geflohen? War überhaupt er es, der Gen-stone betrogen hatte, oder steckt jemand ganz anderes dahinter? Und vor allem: Warum hat sich nach dem Verschwinden Spencers die medizinische Einschätzung des Impfstoffs von Anerkennung in Ablehnung gekehrt?

Mary Higgins Clark
Und morgen in das kühle Grab
Heyne
€ 21,00
ISBN: 3-453-87416-1

Sarkastisch ... Letzte Grüße

Die Einladung zu einer Lesereise durch Amerika kommt für den Schriftsteller Alexander Sowtschick im rechten Augenblick. Sein neuer Roman will nicht recht vorwärts gehen. Seine Ehe mit Marianne dümpelt vor sich hin. Die Beleidigungsklage eines Kollegen, den Sowtschick »Dünnbrettbohrer« genannt hat, steht ins Haus. Und auch der bevorstehende 70. Geburtstag löst zwiespältige Gefühle aus. Also macht sich der distinguierte ältere Herr mit Goldrandbrille auf in die Neue Welt.



37 Stationen sind zu absolvieren, vom aufregenden New York über die frömmelnd-puritanischen Universitäten an der Ostküste bis in den kanadischen Norden. Sowtschick liest vor beflissenen Kulturträgern und gelangweilten Studenten, vor unbefriedigten Archivarinnen und ältlichen Professoren-gattinnen. Doch seine Bücher sind weniger präsent, als er erhoffte, und die Vorurteile seiner Gastgeber gegenüber den Deutschen findet er verstörend. Selbst die kleinen erotischen Abenteuer erweisen sich als nicht wirklich erregend. Über allem liegt die Melancholie des Abschieds, gepaart mit der illusionslosen Ironie eines Zeiteitgemäßen. Die junge Generation hat ihn längst überholt. Doch wer dem Ende wirklich näher ist, bleibt offen.

Walter Kempowski
Letzte Grüße
Knaus Verlag
€ 22,90
ISBN: 3-8135-0195-7

Informativ ... Ausgewählte Wellnesshotels zum Wohlfühlen



Die Zahl der Wellnesshotels ist in den vergangenen Jahren sprunghaft angestiegen. Kaum ein Landhotel, das nicht den Zusatz »Spa«, »Vital« oder »Wellness« in seinem Namenszug trägt. Die gastliche Branche folgt damit einem Trend, der weit mehr ist als nur eine vorübergehende Modeerscheinung. Für Erholungsuchende wird es indes immer schwieriger, sich im Dickicht der einschlägigen Offerten zurechtzufinden.

»Ausgewählte Wellnesshotels zum Wohlfühlen« versteht sich als Orientierungshilfe, um »Mogelpackungen« zu umgehen. Denn alle 106 in diesem Buch vorgestellten Wellnesshotels haben sich einem strengen Auswahlverfahren unterzogen. Sie wurden von einem Autor vor Ort nach zuvor festgelegten »Wohlfühlkriterien« überprüft. 229 Bewerbern blieb der Einzug in den elitären Kreis der »Ausgewählten« aus qualitativen Gründen verwehrt. Das Buch »Ausgewählte Wellnesshotels zum Wohlfühlen« wird künftig jährlich in einer überarbeiteten Ausgabe erscheinen.

Ausgewählte Wellnesshotels zum Wohlfühlen
Freizeit-Verlag Landsberg
€ 19,90
ISBN: 3-931415-08-2

Raffiniert ... Du bist nie allein

Vier Jahre hat Julie Barenson um ihren verstorbenen Ehemann getrauert. Nun fühlt sie sich langsam wieder bereit für eine neue Liebe. Doch statt einer leidenschaftlichen Romanze beginnt für sie ein Alptraum.

Dabei sprach anfangs alles für Richard Franklin, den ein scheinbar glücklicher Zufall in Julies Friseursalon geführt hatte: Der Ingenieur ist charmant, gut aussehend, erfolgreich und augenscheinlich rettungslos in Julie verliebt. Doch etwas fehlt: Bei Julie will es einfach nicht Klick machen, der magische Funke springt nicht über. Dafür fühlt sich Julie immer mehr zu Mike Harris hingezogen, in dem sie bisher nicht vielmehr als einen guten Kumpel und praktischen Helfer in allen Notlagen gesehen hat. Als sich das Blatt gegen Richard wendet, dreht dieser durch -- aus zärtlicher Liebe wird tödlicher Hass. Julie muss ihm gehören -- und wenn es ihr Leben kostet!



Nicholas Sparks
Du bist nie allein
Heyne
€ 19,00
ISBN: 3-453-87415-3

Bibel der Hobbyköche ...

Das große Teubner Kochbuch

Er ist einer der erfahrensten und kenntnisreichsten Gourmets und dazu ein wunderbarer Fotograf: Christian Teubner, nach 25 Jahren seiner "Edition Teubner" fast schon so etwas wie eine Legende, hat zum Jubiläum einige Bände produziert, die so etwas wie eine Bilanz darstellen. Sie sind das Resümee aus 48 Titeln, die sein Verlag (heute unter dem Dach von Graefe und Unzer) im Laufe der Jahre publizierte, und die ihm so viele Auszeichnungen einbrachten, wie sonst keinem in der Branche.

Erst hat er seiner Gemeinde eine dickleibige Enzyklopädie der Nahrungsmittel beschert ("Food. Die ganze Welt der Lebensmittel"), dann "Die große Teubner Küchenpraxis" über Kochtechnik, Warenkunde und Grundrezepte – beide sind schon jetzt Standardwerke (Motto: "Für Köche, die es wissen wollen") und sie haben für künftige Konkurrenz-Publikationen die Latte sehr hoch gelegt.

Dritter Teil der jetzt schon berühmten "Teubner-Trilogie" ist das soeben erschienene "Große Teubner Kochbuch", ein Trumm mit über 500 Rezepten der nationalen und internationalen Küche und über 1200 erstklassigen, appetitlichen Fotos. Für jeden Hobbykoch ist dieser Band eine unentbehrliche Bibel; zugleich macht Teubners Werk dutzenden von Büchern den Garaus, die von eitlen Fernsehköchen mit ähnlichem Anspruch herausgegeben wurden: Teubner weiß wirklich, wovon er spricht, seine Rezepte sind wahrhaftig nachkochbar. Es lebe der kleine Unterschied!

"Das große Teubner Kochbuch"
Graefe und Unzer Verlag
640 Seiten, € 99,00
ISBN 3-7742-5804-X

Unzerstörte Romantik ...

Die schönsten Landstädte der Provence

Unter den mediterranen Sehnsuchtszielen der Deutschen rangiert die Provence ganz vorn, allenfalls gleich hinter der Toskana. Es ist die Landschaft der wunderbaren Düfte, Aromen und des Lichts: Deshalb gilt sie seit Cezanne und van Gogh über die Impressionisten bis zu Picasso und Chagall als bevorzugte Wahlheimat der Künstler.

Die kleinen Landstädte der Provence sind ihre besonderen Juwelen: anscheinend noch weitgehend unangefressen von der architektonischen Moderne, mithin von jener unzerstörten Geschichte und Romantik, wie sie sich der Tourist stets ersehnt. Der Grund auch, weshalb so viele Schriftsteller dort siedelten und siedeln.

Das englische Autorenpaar zeigt sich zu Recht von seinem Gegenstand fasziniert. Freilich hat der Mann, der mit der Kamera, die Hosen an: Neben seinen Bildern nehmen sich die Texte recht klein und bescheiden aus. Doch wer sie liest, wird das so arg nicht bedauern: Sie sind brav und informativ, können es jedoch an Inspiration mit den großen Fotos in diesem schönen Bildband nicht aufnehmen.

Helena Attlee/Alex Ramsay
Die schönsten Landstädte der Provence
Gerstenberg Verlag
208 Seiten, € 39,90
ISBN 3-8067-2910-7



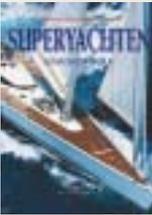
Buch – Tipps

von Horst-Dieter Ebert

Pinups zur See ...

Superyachten. Luxus unter Segeln

Dies ist kein Versandhauskatalog für Wohlbetuchte, sondern eine Sammlung hochsegängiger Träume, der vielleicht teuersten, die Segler haben können. Superyachten nennt man in ihren Kreisen Schiffe von mehr als 100 Fuss Länge, fraglos eine Dimension, in der Quantität in Qualität umschlägt.



Im Mittelpunkt dieses hochästhetischen Bildbandes, der seine Gegenstände so erotisch in Szene setzt wie ein Pinup-Fotograf die seinen, stehen die Porträts von zehn berühmten Yachten, "die Geschichte schrieben". Weitere 90 von den superlangen werden im Anhang dokumentiert.

Da können auch erfahrene Segler noch etwas lernen, über Geschichte, Technik und Design der Multimillionen-Vehikel. Dass indes die "Superyachten in einer Reihe jener vielleicht überflüssigen, aber gewaltigen menschlichen Kulturleistungen" stehen, "wie sie im Bau der ägyptischen Pyramiden ihre großartigste Ausprägung" fanden, scheint als These schwer beweisbar.

Für die Eigner der pyramidablen Yachten und ihre Freunde bringt der Verlag in diesen Wochen eine Art Routenführer heraus ("Yachtsport. Traumreviere") in 1000 nummerierten Exemplaren, jedes für 128 Euro.

Marianne Nissen/Svante Domizlaff
"Superyachten. Luxus unter Segeln"
Dellus Klasing Verlag
240 Seiten, € 76,00
ISBN 3768812359

Wie unter der Lupe ...

Georg Hornemann

Was ist fast so schön wie ein kostbares Schmuckstück, das unerschwinglich bleibt? Die Antwort dieses Buches ist klar: Es ist das Foto des Schmuckstücks.



"Georg Hornemann", so der Titel von einem der teuersten Bücher der Saison, ist eine Hommage an den bekannten Schmuckdesigner und Goldschmied, "ein Buch mit Objektcharakter", wie der Verlag mit gutem Grund rühmt, "ein außergewöhnliches Geschenk für Menschen mit hochentwickeltem Sinn für Schönheit". Es erscheint mit Silberschnitt und in limitierter Auflage.

Die Broschen, Armreifen, Colliers, Ringe sind zum Teil wundersame kleine Skulpturen, Hähne, Frösche, Schlangen, Drachen. Höchstens ein Dutzend sind mit ihren Trägerinnen abgebildet, Erotik ist noch seltener; rund 150 erscheinen ganz neutral auf weißem Grund abgelichtet wie unter der Lupe des Goldschmieds: Juwelen, Steine, Schmuck, überlebensgroß.

"Georg Hornemann"
DuMont monte Verlag
248 Seiten, € 150,00
ISBN 3832088431

Alle Frühjahr' wieder: **Der Kampf gegen die Pfunde** Über Sinn und Unsinn von Schlankheitsdiäten – Teil 2

Prof. Dr. Ursel Wahrburg



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

Nachdem in der letzten **Gour-med**-Ausgabe von unsinnigen Abnahmediäten die Rede war, die kaum jemandem - wenn man einmal von ihren Erfindern absieht - einen dauerhaften Abnehmerfolg bringen werden, sollen nunmehr beispielhaft einige ausgewogene und empfehlenswerte Konzepte zur Gewichtsreduktion vorgestellt werden, die im wesentlichen auf denselben Prinzipien basieren und eine dauerhafte Umstellung der Ernährungs- und Lebensgewohnheiten erreichen möchten. Auf spezielle Therapieanforderungen und -ansätze, die für adipöse Hochrisikopatienten im Rahmen einer strukturierten Adipositas therapie zu erfüllen sind, soll an dieser Stelle nicht eingegangen werden.

Den Programmen ist gemeinsam, dass die erforderliche negative Energiebilanz durch eine ausgewogene fett- und energiereduzierte Mischkost erzielt wird, welche eine ausreichende Versor-

gung mit essenziellen Nährstoffen und damit auch langfristig ein gesundes Abnehmen ermöglicht. Angestrebt wird eine Energieeinsparung in der Größenordnung von circa 500 (für Frauen) bis 800 (für Männer) Kilokalorien pro Tag, mit der eine mittlere Gewichtsabnahme von ein bis zwei Kilogramm im Monat erreichbar ist. Entscheidend ist eine gezielte Reduktion der Fettzufuhr, während der Verzehr von Lebensmitteln, die gleichzeitig kohlenhydrat- und ballaststoffreich sind, allen voran Gemüse, Obst und Vollkornprodukte, zumeist nicht oder nicht streng limitiert ist. Diese gut sättigenden und nährstoffreichen Lebensmittel stellen die Basis der Reduktionskost dar.

Gleichzeitig wird mit unterschiedlichen Ansätzen versucht, sich das eigene Essverhalten bewusst zu machen und allmählich zu verbessern. Als dritte Voraussetzung für einen Dauererfolg liefern die Programme Grundlagen für sinnvolle Bewegungsmaßnahmen. Dabei ist körperliche Aktivität nicht nur wegen des zusätzlichen Energieverbrauchs durch die Tätigkeiten selbst unerlässlich - dieser wird nicht selten überschätzt -, sondern nicht zuletzt, weil sie entscheidend dazu beiträgt, den mit jedem Gewichtsverlust einhergehenden unerwünschten Abbau von Muskelmasse zu vermindern. In Vergleichsstudien zeigte sich beim Abnehmen ohne Sportprogramm ein Abbau von Muskelmasse bis zu 25%, mit Training waren es hingegen lediglich etwa 10%. Der weitgehende Erhalt stoffwechselaktiver Körpersubstanz wiederum begrenzt den ansonsten unvermeidlichen Rückgang des Grundumsatzes. Dieser stellt bekanntlich einen wesentlichen Grund für eine erneute Gewichtszunahme nach Beendigung der Abnehmphase, den sog. Jo-Jo-Effekt, dar. Wissenschaftliche Studien dokumentieren übereinstim-

mend, dass ausschließlich Personen mit körperlicher Aktivität ihr neues Gewicht länger als ein Jahr halten können, während Inaktive mehr oder weniger rasch wieder zunehmen.

In der praktischen Umsetzung der vorgestellten Konzepte gibt es größere Unterschiede. Sie richten sich entweder an den Einzelnen oder eine Gruppe und arbeiten entweder mit vorgegebenen Speiseplänen oder eher allgemeinen Empfehlungen. Jeder dieser Ansätze hat gleichermaßen Vor- und Nachteile. Manchen Menschen vermittelt ein fester Speiseplan zumindest zu Beginn einer Diät Sicherheit, da nicht ständig entschieden werden muss, welches Lebensmittel in welcher Menge zu welcher Mahlzeit in Frage kommt. Andere hingegen fühlen sich durch solche Vorgaben in den persönlichen Vorlieben eingeschränkt, für sie wäre ein noch so ausgeklügelter Diätplan keine Alternative. Während Manchem das Abnehmen in einer Gruppe Gleichgesinnter unter kundiger Leitung leichter fällt, bevorzugen Andere das Abnehmen „im Alleingang“. Einen für alle Patienten idealen Weg gibt es zweifellos nicht, und so gilt es zunächst, denjenigen herauszufinden, der den persönlichen Präferenzen und Möglichkeiten des Einzelnen am besten entspricht.

Brigitte-Diät

Bei der Brigitte-Diät (1) wird nach vorgegebenem Plan - mit diversen Austauschmöglichkeiten und einer reichhaltigen Rezeptsammlung - gegessen. Dieser ist abwechslungsreich, liefert essenzielle Nährstoffe in ausreichender Menge und rund 1200 kcal pro Tag. Die Speisepläne sind für 14 Tage angelegt, können aber mit vielfältigen Variationen mehrfach wiederholt werden. Die einzelnen

Tagespläne sind gut durchdacht und abgestimmt mit den zugehörigen Einkaufs- und Vorratslisten, so dass sich das Problem des Zuviel-Essens durch Resteverwertung weitgehend vermeiden lässt. Mit entsprechenden Ergänzungen kann die Reduktionskost allmählich zu einer ausgewogenen fettarmen Dauerernährung umgestaltet werden. Parallel zur Reduktionskost wird mit umfangreichen Tests der persönliche Esstyp analysiert. Für die jeweils speziellen Essprobleme gibt es zahlreiche alltagstaugliche Ratschläge. Die Brigitte-Diät wird durch Anleitungen für ein sinnvolles Bewegungsprogramm vervollständigt.

Fazit: Wer am liebsten nachkochen möchte, ohne lange nachzudenken oder herumzurechnen, findet in der Brigitte-Diät eine empfehlenswerte Abnehmstrategie. Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht lässt sie kaum Wünsche offen. Sachkunde, lange Erfahrung und Verständnis für die Probleme Abnehmwilliger prägen das gesamte Konzept und machen es sehr praxisnah.

Die Pfundskur

Bei der auf zehn Wochen angelegten Pfundskur muss lediglich die Fettmenge verringert werden, ansonsten gibt es keine Vorgaben (2). Dabei soll das Fettsparen allmählich gelernt werden mit dem Ziel, schließlich nicht mehr als 60 g Fett täglich aufzunehmen. Zur Veranschaulichung dienen sog. „Fettaugen“ in den Lebensmitteln (ein Fettaupe entspricht 3 g Fett). Solange die Fettaugenbilanz stimmt, darf praktisch alles geges-



sen werden. Es gibt zahlreiche praktische Tipps zum Fettsparen und Rezepte für fettarme Gerichte und Mahlzeiten. Die Pfundskur ist sehr stark verhaltensorientiert, setzt auf kleine Lernschritte und beinhaltet dabei u.a. das Erkennen der eigenen Ausgangssituation, Stimmungstest sowie motivierende und praktische Anleitungen zur flexiblen Kontrolle des Essverhaltens. Das Bewegungsprogramm ist ebenso ausgewogen. Was beim Essen die Fettaugen sind, sind hier die „Fittis“ als Maßeinheit für Aktivität, die teilweise mit den Fettaugen verrechnet werden können. Auch bei der Bewegung bestimmen kleine Schritte das Vorgehen: Analyse des eigenen Bewegungsverhaltens, allmähliche Steigerung der Alltagsaktivitäten und anschließender Ausdauer mit Muskelkräftigung.

Fazit: Die Pfundskur ist leicht verständlich und sehr praxisorientiert. Lust aufs Mitmachen werden vor allem diejenigen bekommen, die es ganz langsam angehen wollen, für die Kalorien ein Gräuel sind und die sich mit „Fettagungen“ und „Fittis“ anfreunden können. Da es außer dem allmählichen Fettsparen keine Einschränkungen gibt, was einen großen individuellen Essensspielraum bedeutet, wird es nur sehr langsam mit dem Gewicht abwärts gehen. Das ist jedoch kein Nachteil, wenn der erlernte fettarme und bewegungsreiche Weg tatsächlich ein dauerhafter wird.

Zweifellos ist das Fettsparen beim Abnehmen unverzichtbar. Die Frage, ob tatsächlich ansonsten keinerlei Einschränkungen erforderlich sind und insbesondere von allen Kohlenhydraten ad libitum gegessen werden darf, ist jedoch umstritten. Wer im Extremfall die tägliche Tafel Schokolade durch die doppelte Menge Gummibärchen mit null Fettagungen ersetzen würde (was natürlich nicht empfohlen wird!), wird kaum nennenswerte Erfolge erzielen. Die pauschale Liberalisierung aller Kohlenhydrate bei der Pfundskur muss man zudem angesichts eines raschen Blutzuckeranstiegs bei Kohlenhydraten

mit hohem glykämischen Index und nachfolgendem baldigen Hunger mit einer gewissen Skepsis betrachten.

„Ich nehme ab“

Das Programm „Ich nehme ab“ (3) wurde von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung entwickelt und stellt eine allmähliche Umstellung des Ess- und Bewegungsverhaltens in den Vordergrund, bei der man ganz allmählich Gewicht verliert. Auch hier müssen keine Kalorien gezählt, sondern soll vor allem ein sparsamer Umgang mit Fett gelernt werden. Es gibt viele Informationen für eine ausgewogene Ernährung – die Versorgung mit essenziellen Nährstoffen ist sehr gut – sowie für eine bewegungsreiche und entspannte Lebensweise. Bei jedem der zwölf Programmschritte steht ein anderer Aspekt im Vordergrund, immer gibt es auch gute psychologische Tipps und praktische Übungen zum Essverhaltenstraining. Außerdem findet man viele Anregungen für Lebensmittelkauf und Zubereitung der Speisen, die zeigen, wie sich das Fettquantum wirkungsvoll reduzieren lässt und man sich insbesondere mit Gemüse, Obst und Getreideprodukten genussvoll satt essen kann, ohne der Figur zu schaden.

Fazit: „Ich nehme ab“ ist ein sehr fundiertes und gelungenes Konzept, gleichzeitig aber auch sehr anspruchsvoll. Wer bereit ist, Zeit zu investieren und tatsächlich seine Ess- und Lebensweise durchgreifend umzustellen, ist hier in den besten Händen. Das Programm kann ebenso unter kundiger Leitung mit einer Abnehmgruppe durchgeführt werden und bildet auch die Basis einer Reihe von Abnehmkursen, die beispielsweise von Krankenkassen angeboten werden.

Weight Watchers

Hinter dem Konzept der Weight Watchers, deren Ursprung in den USA liegt, steht die Überzeugung, dass es

leichter fällt, mit gegenseitiger Unterstützung in einer Gruppe Gleichgesinnter abzunehmen (4). Das Programm ist auf zwölf Wochen angelegt, kann aber beliebig verlängert werden. Die Gruppe trifft sich einmal wöchentlich mit der Gruppenleiterin, die grundsätzlich immer selbst eine erfolgreiche Teilnehmerin war und damit (nach entsprechenden Schulungen) eigene Erfahrungen weitergeben kann. Das Konzept der Weight Watchers setzt ebenfalls auf Fettreduktion, wobei sich hier alles um sogenannte „Points“ dreht, die auf der Basis von Fett- und Kaloriengehalt für die Lebensmittel berechnet werden. Umfangreiche Tabellen liefern die Points für Lebensmittel, spezielle Handelsprodukte und ebenso zahlreiche Gerichte, die in Restaurants oder Kantinen auf den Speisekarten zu finden sind. Es wird eine tägliche Menge an Points vorgegeben, auf deren Basis man sich die Kost individuell zusammenstellen kann. Zucker und Alkohol müssen eingeschränkt werden, fünf Portionen Obst und Gemüse sowie ein fettarmes Milchprodukt hingegen sind „Pflicht“. Auch bei den Weight Watchers wird das Essverhalten analysiert und Möglichkeiten zur Verbesserung erarbeitet, außerdem gibt es Anregungen für ein Bewegungsprogramm.

Fazit: Das Konzept der Weight Watchers ist gut durchdacht, einfach in der Durchführung und sichert die Versorgung mit lebenswichtigen Nährstoffen. Es lässt einen großen individuellen Freiraum zu. Besonders erfolgsvor-

chend ist es für Menschen, die lieber gemeinsam gegen die Pfunde kämpfen und für die gegenseitige Motivation und Rückenstärkung hilfreich sind.

Zweifellos gibt es neben den hier vorgestellten Programmen noch weitere ausgewogene Abnehmkonzepte. Ihre Qualität kann unter anderem daran beurteilt werden, ob neben einer vollwertigen und fettarmen Reduktionskost, deren Energiegehalt nicht unter 1200 kcal/Tag liegen sollte, gleichzeitig wie eingangs beschrieben die Aspekte Verhaltensänderung und Bewegung angemessen einbezogen werden mit dem Ziel dauerhafter Veränderungen der Ernährungs- und Lebensgewohnheiten. Zunehmend werden im Internet auch online-Abnehmprogramme angeboten, die grundsätzlich nach denselben Kriterien zu bewerten sind. Ein Beispiel, das diesen Anforderungen entspricht, ist das an der Fachhochschule Hamburg entwickelte Lean-and-Healthy-Programm (<http://www.lean-and-healthy.de>).

Literatur:

1. Gerlach S, Klosterfelde-Wentzel M, Khaschei K: Brigitte Ideal-Diät. München 2003.
2. Pudel V, Schlicht W: Die Pfundskur. Das Trainingsbuch. Stuttgart 2003.
3. Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): Ich nehme ab. Ein Dauerprogramm zum Abnehmen und Wohlfühlen. Bonn 2003.
4. <http://www.weightwatchers.de>

Weitere Informationen:

Professor Ursel Wahrburg
Fachhochschule Münster
Fachbereich Oecotrophologie

uwahrburg@FH-Muenster.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 Genießen
**BAD ELSTER
BAD BRAMBACH**

Kinder – spielerisch gesund

Gesunde Ernährung kinderleicht

Vom zweiten bis zum zehnten Lebensjahr nehmen Kinder relativ gleichmäßig an Körpergewicht und Körpergröße zu. Im Verhältnis zu ihrem kleinen Körper müssen sie mehr essen als Erwachsene. Besonders der Energie-, Protein- und Flüssigkeitsbedarf pro kg Körpergewicht ist dabei größer. Zusätzlich ist eine ausreichende Zufuhr an Mineralstoffen wie Calcium und Eisen sowie Vitaminen wie Folsäure wichtig. Mit einer ausgewogenen Mischkost werden alle für das Wachstum benötigten Nährstoffe in ausreichender Menge zur Verfügung gestellt. „Ausgewogen“ heißt: viel Obst und Gemüse, Getreideprodukte, Kartoffeln und Getränke dazu regelmäßig Milch und Milchprodukte, Fleisch- und Wurstwaren sowie Fisch.

Vielseitig und ausgewogen

Obst und Gemüse liefern vor allem Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe. Tiefkühlgemüse ist eine gute Alternative, wenn kein frisches Gemüse zur Verfügung steht. Dank moderner Gefrierverfahren ist es fast so nährstoffreich wie frisches. Wenn ein Kind Obst und Gemüse ablehnt, ist es einen Versuch wert, ihm mit kindgerechten Zubereitungsformen Appetit zu machen: geachtelte Äpfel, gestiftelte Möhren oder Kohlrabi als „Fingerfood“, evtl. auch zum Dippen in eine Quarksoße. Gemüse lässt sich auch gut in Eintöpfen, auf Pizza oder püriert in Nudelsoupen verstecken.



Milch und Milchprodukte sind hervorragende Lieferanten für Calcium, das eine wichtige Rolle beim Knochenaufbau spielt. Sie stellen auch Eiweiß für das kindliche Wachstum bereit und fettlösliche Vitamine.

Calciumgehalte von Milchprodukten:

| Lebensmittel | Calcium-Gehalt pro Portion: |
|--|-----------------------------|
| 1 Glas Vollmilch (200 g) | 240 mg |
| 1 Glas Buttermilch (200 g) | 220 mg |
| 1 Becher Joghurt, fettarm (150 g) | 170 mg |
| 1 Scheibe Gouda, 45 % Fett i. Tr. (30 g) | 250 mg |
| Briekäse, 45 % Fett i. Tr. (30 g) | 105 mg |

Ein Beispiel: Kinder im Alter von 4 bis 7 Jahren sollten täglich etwa 700 mg Calcium aufnehmen.



Unter Getreide und Getreideprodukten werden neben Brot auch Haferflocken, Nudeln und Reis zusammengefasst. Sie alle liefern Kohlenhydrate, Ballaststoffe und pflanzliches Eiweiß. In Vollkornprodukten sind besonders viele Vitamine und Mineralstoffe enthalten, denn diese befinden sich in den Randschichten und im Keimling des Getreidekorns.

Fleisch- und Wurstwaren sind u. a. gute Quellen für hochwertiges Eiweiß, für leicht verfügbares Eisen und Vitamin B₁₂. Seefisch ist die wichtigste natürliche Jodquelle in unserer Nahrung und sollte deshalb einmal in der Woche auf dem Speiseplan stehen. Um die Jodversorgung weiter zu verbessern, empfiehlt es sich, jodiertes Speisesalz zu verwenden und Produkte zu kaufen, die mit jodiertem Speisesalz hergestellt wurden wie Brot, Käse und Wurst.

Fette und Öle liefern dem Körper mehrfach ungesättigte Fettsäuren und helfen bei der Aufnahme fettlöslicher Vitamine. Allerdings sind sie auch mit 9 kcal pro Gramm die bedeutendsten Energielieferanten. Wie bei den Erwachsenen sollten auch in der Kinderernährung fettreichere Lebensmittel mit fettärmeren abwechseln und verschiedene Fette und Öle verwendet werden. Ein von der Zusammensetzung sehr empfehlenswertes Öl ist z. B. das Rapsöl.

Das Richtige zwischendurch

Beim Spielen ist das Trinken schnell vergessen - Getränke sollten deshalb immer wieder angeboten werden, nicht nur zum Essen sondern auch zwischendurch. Geeignete Durstlöcher sind Leitungs- und Mineralwasser, Früchte- und Kräutertees sowie Schorlen mit Obst- oder Gemüsesaft, aber auch mal ein Glas Buttermilch oder Molke. Mindestens einen Liter Flüssigkeit sollten Kinder täglich trinken. Die Energiespeicher eines kleinen Kindes sind kleiner und der Magen kann noch nicht so viel auf einmal fassen, deshalb sind zwei Zwischenmahlzeiten zusätzlich zu den drei Hauptmahlzeiten besonders wichtig. Sinnvoll ist ein Pausenfrühstück für Schule oder Kindergarten und eine Zwischenmahlzeit am Nachmittag.

Regeln für den Alltag

In der Kindheit wird der Grundstein für das spätere Essverhalten gelegt. Gerade in dieser Phase ist das Vorbild der Eltern prägend für die Gewohnheiten des Kindes, deshalb an dieser Stelle ein paar Tipps zum richtigen Umgang mit Essen:

- Pflegen Sie das Ritual des Essens, essen Sie gemeinsam, zu festen Zeiten und nehmen Sie sich die Zeit dafür.
- Beziehen Sie Kinder in die Abläufe der Essensvorbereitung ein: in die Menueplanung, beim Einkaufen, Tisch decken und Kochen.
- Verbote sind aus psychologischer Sicht unsinnig: gerade diese Lebensmittel werden dann für die Kinder besonders attraktiv.
- Der Hunger kann bei Kindern von Tag zu Tag schwanken, deshalb sollten Sie nicht verlangen, dass „der Teller leer gegessen“ wird. Damit würden Sie das natürliche Sättigungsempfinden unterdrücken.
- Kindern ist die Vorliebe für Süßgeschmack angeboren. Gelegentliches erlaubtes moderates Naschen ist sinnvoller als rigorose Verbote. Auch gegen einen gelegentlichen Besuch im Fastfood-Restaurant ist nichts einzuwenden, wenn die Ernährung ansonsten ausgewogen ist.
- Bringen Sie Abwechslung ins Essen. Kinder sollten die Vielfalt der Lebensmittel kennen lernen wie beispielsweise verschiedene Obst-, Gemüse- und Fleischsorten.



ERNÄHRUNGSMEDIZIN AKTUELL

Viel Bewegung und Freude am eigenen Körper ist für Wachstum und Entwicklung der Kinder mindestens genauso wichtig wie die richtige Ernährung. Hier ein paar Spiele, die Spaß machen:

Spiele mit Zeitungen und Tüchern:

„Schlittschuhlaufen“

Jedes Kind hat zwei Staubtücher. Auf glattem Boden kann man darauf rutschen und gleiten; dabei steht ein Fuß auf dem Staubtuch, mit dem anderen stößt man sich vom Boden ab (wie beim Rollerfahren). Wenn unter beiden Füßen jeweils ein Staubtuch ist, wird aus dem Rutschen und Rollern eine Art Schlittschuhlaufen. Wie auf der Schlittschuhbahn gelingt das Tanzen auf dem Eis noch besser, wenn dazu Musik gespielt wird! Kann man sich auch vorwärts bewegen, wenn beide Füße gleichzeitig auf einem Staubtuch stehen?

„Ein Dach über dem Kopf“

Die Kinder bewegen sich frei im Raum und halten dabei mit beiden Händen ein Zeitungsblatt so hoch wie möglich über dem Kopf. Je schneller sie laufen, umso mehr flattert das Papier, es fliegt fast waagrecht in der Luft, sodass jeder ein „Dach“ über dem Kopf hat. Anschließend sollen die Kinder weitere Möglichkeiten ausprobieren, wie das Zeitungsblatt in Bewegung zum Fliegen und Flattern gebracht werden kann (z.B. seitlich neben dem Körper halten).



Spiele für zwei:

„Spiegelbild“

Einer der beiden Partner macht eine Bewegung vor, der andere stellt sein Spiegelbild dar. Er versucht, die Bewegungen genau nachzuahmen. Dabei können Situationen vorgegeben werden, in denen Kinder wirklich in einen Spiegel gucken und sich dort sehen: abends beim Waschen und Zähneputzen, beim Anprobieren eines neuen Kleidungsstücks usw.

„Lebende Hindernisse“

Der Partner bildet ein Hindernis, über das man steigen, klettern, springen oder laufen und unter dem man hindurchkriechen oder -rutschen kann:

- Ein Kind legt sich z. B. mit ausgebreiteten Armen und Beinen in die Bauchlage auf den Boden. Sein Partner überspringt Arme, Beine und den Rücken.
- Einer kniet sich in der Bankstellung auf den Boden, der andere kriecht im Wechsel unter der „Bank“ durch und steigt über sie auf die andere Seite.
- Im Sitzen breitet der Partner beide Arme zur Seite aus; der andere springt über die unterschiedlich hoch gehaltenen Arme.

Spiele für viele:

„Fangen mit Erlösen“

Wer beim Fangspiel abgeschlagen wurde, setzt sich auf den Boden. Ein anderes Kind kann ihn erlösen, indem es ihn berührt und „frei“ ruft. Spannend wird das Spiel, wenn schon einige Kinder am Boden sitzen und nur noch wenige sie erlösen können. Vielleicht schafft es der Fänger, alle Kinder abzuschlagen, sodass zum Schluss alle am Boden sitzen.



ERNÄHRUNGSMEDIZIN AKTUELL



„Die rote Feuerwehr“ (Reaktionsspiel)

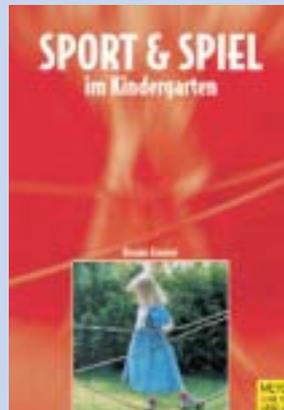
Für dieses Spiel werden vier Bänder oder Tücher in verschiedenen Farben benötigt. Der Spielleiter verabredet mit den Kindern Fortbewegungsformen, die zu den Farben passen (z. B. **rot** = rennen wie die Feuerwehr, **grün** = hüpfen wie ein Frosch, **blau** = fliegen wie ein Vogel, d. h. die Arme wie Flügel auf und ab bewegen, **gelb** = sich in die Sonne legen und ausruhen). Nun wird jeweils eine Farbe gezeigt und die Kinder bewegen sich entsprechend der vereinbarten Fortbewegungsform so lange, bis eine neue Farbe gezeigt wird. Die Spielbedingungen können Sie weiter variieren, indem Sie auch ohne zusätzliche Hinweise zwei Farben gleichzeitig zeigen. So ergeben sich aus der Kombination von **rot** und **grün** neue Fortbewegungsmöglichkeiten (schnell hüpfen = wie die „Froschfeuerwehr“). Die Kinder können hierbei selbst Lösungsmöglichkeiten finden und anschließend mit der Gruppe besprechen.

„Marionetten“

Wir spielen Marionetten zu eingespielter Musik. Jeder Körperteil wird dabei einzeln in Bewegung versetzt: Arme und Beine können angehoben und gesenkt werden; den Kopf kann man drehen, den Oberkörper beugen und aufrichten usw. Versuchen Sie mal, die Bewegungen der Marionetten in ganz kleine Teile zu zerlegen (z. B. Heben und Senken des Arms in mehreren kleinen Stufen).



Die Übungen wurden entnommen aus dem Buch **„Sport und Spiel im Kindergarten“** von Renate Zimmer mit freundlicher Genehmigung des Verlages.



Meyer & Meyer Verlag
4. überarbeitete Auflage
112 Seiten, zweifarbig,
19 Fotos, 23 Abbildungen
Paperback mit Fadenheftung
ISBN: 3-89124-925-X
E 14,90

Prof. Dr. Renate Zimmer unterrichtet Sportwissenschaft an der Universität Osnabrück. Ihre Arbeitsschwerpunkte liegen auf den Gebieten Psychomotorik, Jazztanz, Sportlehrerverhalten, frühkindliche Bewegungserziehung, Spiel und Sport mit Kindern.



Herausgeber:

CMA Referat Wissenschafts-PR

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

Diese Seiten sind als Sonderdruck < Bestellnummer 7297 > kostenlos bei der CMA erhältlich.

Fax: 0228/847-202 oder E-Mail: Wiss-PR@cma.de

Tee: Der gesunde Genuss Studie widerlegt Mär vom Eisenräuber

Grüner und schwarzer Tee enthalten zahlreiche phenolische Verbindungen, deren protektive Wirkungen gegenüber Herz-Kreislauferkrankungen und Krebs eine bedeutende Rolle spielen. Allerdings werden diese Verbindungen immer wieder als so genannte „Eisenräuber“ diskreditiert. Eine aktuelle wissenschaftliche Studie widerlegt diese Theorie. Sie zeigt, dass der Konsum von schwarzem und grünem Tee bei adäquatem Eisenstatus keinen Einfluss auf die verschiedenen Eisenstatusparameter hat.

Die Humanstudie sollte prüfen, welchen Einfluss der tägliche Konsum von einem Liter grünen bzw. schwarzen Tee über vier Wochen auf Parameter des Eisenstatus hat. An der Untersuchung nahmen 34 Frauen und Männer im Alter zwischen 19 und 33 Jahren teil - darunter 15 Mischköstlerinnen, zehn Vegetarierinnen sowie fünf Mischköstler und vier Vegetarier. Die Mischkost enthielt keine Einschränkungen hinsichtlich der Nahrungsmittelauswahl. Die vegetarische Ernährung war eine lakto-ovo-vegetabile Kostform.

Die Studie bestand aus zwei Phasen. Dabei wurden die Teilnehmer(innen) je Kostform in zwei Gruppen eingeteilt. Während die einen vier Wochen lang jeden Tag entweder einen Liter grünen oder schwarzen Tee

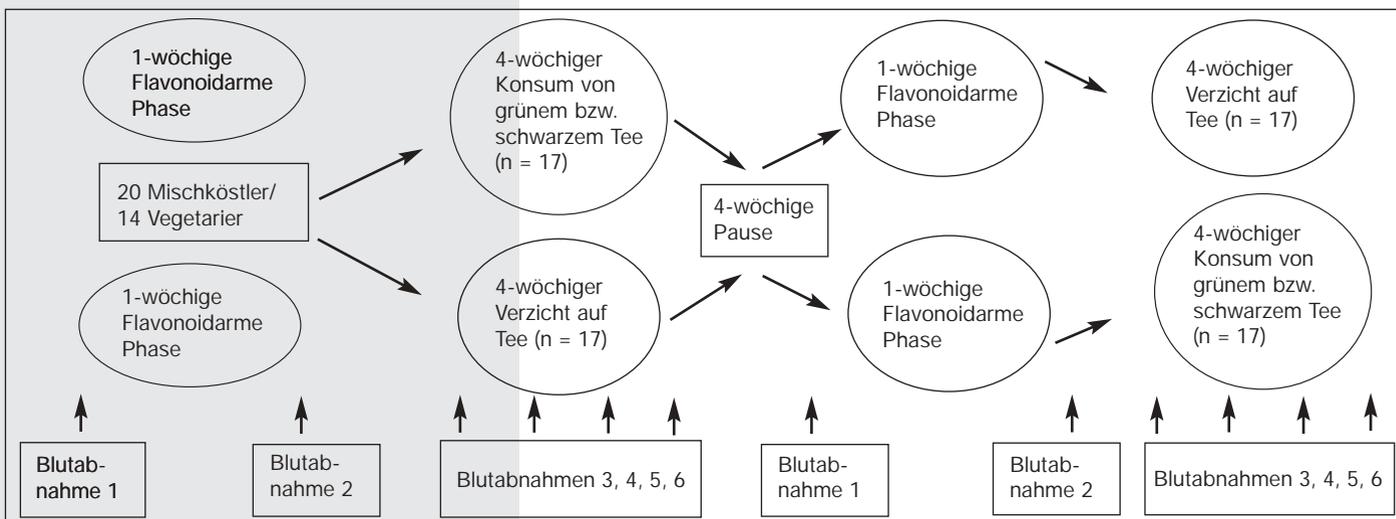
tranken, mussten die anderen auf Tee verzichten. Zu Beginn jeder Phase ernährten sich die Probanden eine Woche lang flavonoidarm (Verzicht auf schwarzen und grünen Tee, Kaffee, kakaohaltige Lebensmittel, weiße und rote Trauben, Weiß- und Rotwein, Säfte aller Art.) Die Studie wurde im cross over-Design durchgeführt - auf eine vierwöchige Teephase folgte eine vierwöchige Kontrollphase ohne Tee - so war jede Person ihre eigene Kontrollperson.

Um den Eisengehalt zu überprüfen, haben die Wissenschaftler während der Untersuchung den Teilnehmern regelmäßig Blutproben abgenommen. Dabei wurden die Eisenstatusparameter Transferrin, Ferritin, Freies Eisen, Freie Eisenbindungskapazität, Hämoglobin und Hämatokrit ermittelt. Das Ergebnis: Auf fünf dieser Werte hat der Teegenuss kaum einen Einfluss. Das gilt sowohl für Mischköstler als auch für Vegetarier. Einzige Ausnahme war der Ferritin-Gehalt. Dieser Wert war bei einigen Personen nach vierwöchigem Teekonsum deutlich reduziert. Dabei handelte es sich allerdings um Frauen, die bereits vor Studienbeginn einen latenten Eisenmangel aufwiesen. Bei den Probandinnen mit adäquatem Eisenstatus hatte hingegen weder der Konsum von schwarzem noch von grünem Tee einen wesentlichen Ein-

fluss auf die untersuchten Parameter. Das gleiche gilt für die männlichen Teilnehmer - unabhängig davon, ob sie sich vegetarisch ernähren oder Fleisch essen. Bei anderen internationalen Studien wurden ähnliche Ergebnisse festgestellt.

Die Wissenschaftler kommen daher zu dem Schluss, dass leidenschaftliche Teetrinker mit ausreichender Eisenversorgung keine Angst vor Eisenmangel haben müssen. Bei einem adäquaten Eisenstatus sind die Auswirkungen eines täglichen Konsums von einem Liter Tee - egal, ob grüner oder schwarzer Tee - zu vernachlässigen. Grüner und schwarzer Tee sind damit keine Eisenräuber. Die positiven Wirkungen der Teepolyphenole können sich also voll entfalten. Auch Personen mit kritischer Eisenversorgung müssen nicht auf das beliebte Heißgetränk verzichten. Hier raten die Experten, den Tee nicht zu den Mahlzeiten sondern erst ein bis zwei Stunden später zu genießen. Dann besteht keine Gefahr, dass die Eisenaufnahme behindert wird.

Weitere Informationen:
Deutscher Teeverband
Gotenstraße 21, 20097 Hamburg
Tel.: 040/23 60 16-34
Fax: 040/23 60 16-10
<http://www.teeverband.de>



Cross over-Design der Humanstudie zur Unterstützung von Wechselwirkungen zwischen Teepolyphenolen und Eisen

Risikofaktor erhöhter Cholesterinspiegel:

Diätetische Maßnahmen sind die Basis

Etwa 60 Prozent aller Deutschen haben einen Gesamt-Cholesterinspiegel, der über den empfohlenen 200 mg/dl liegt. Bei 20 Prozent werden mehr als 250 mg/dl und bei drei Prozent sogar Werte über 300 mg/dl gemessen. Diese Zahlen deckte die Gesundheitsinitiative 2002 anhand von über 1,2 Millionen Cholesterinmessungen auf. Hohe Cholesterinwerte sind in Deutschland also nicht die Ausnahme, sondern längst die Regel – und leider auch das damit verbundene Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Der Cholesterinspiegel ist einer der wichtigsten Risikofaktoren für eine koronare Herzkrankheit. Das haben eine Vielzahl an prospektiven Kohortenstudien und tierexperimentellen Untersuchungen bewiesen.¹ Ein Schwellenwert existiert offensichtlich nicht. Das heißt: je höher der Wert, desto höher das Risiko. Selbst in Populationen mit generell niedrigen Cholesterinspiegeln wie in China lässt sich eine konzentrationsabhängige Zunahme des KHK-Risikos beobachten. Wichtiger als die Höhe des Gesamtcholesterins ist allerdings das Verhältnis von LDL- zu HDL-Cholesterin, das den Wert 3 nicht überschreiten sollte.

Ernährungsumstellung gut wirksam

So eindeutig die Datenlage zu Cholesterin als Risikofaktor ist, so klar ist inzwischen auch, dass betroffene Menschen von einer Cholesterinreduktion profitieren: Werden erhöhte Cholesterinwerte gesenkt, so nimmt die Gefahr von Herzinfarkt, Schlaganfall und anderen Herz-Kreislauf-Erkrankungen ab. Ein Rückgang des Gesamtcholesterins um 10 % geht beispielsweise mit einem um durchschnittlich 25 % reduzierten KHK-Risiko einher.²

Zur Cholesterinsenkung sind dabei nicht nur Medikamente wie HMG-CoA-Reduktasehemmer (Statine) wirksam. Genauso wichtig ist es, den

Lebensstil und die Ernährung umzustellen. Schon der Austausch von Butter gegen Diätmargarine kann den LDL-Cholesterinspiegel um 5,5 % senken.³ Jenkins et al. erzielten durch eine Kombination verschiedener Diätmaßnahmen sogar eine Abnahme der LDL-Werte um bis zu 29 %.⁴ Dieser Effekt kann sich im Vergleich zur medikamentösen Therapie sehen lassen: Zwar erreicht die Standarddosis gängiger Statine im Schnitt 25 bis 50 % LDL-Reduktion.⁵ Für zusätzliche cholesterinsenkende Effekte muss die Dosis der Medikamente allerdings deutlich erhöht werden. Diätetische Maßnahmen können solche hohen Statindosen in vielen Fällen überflüssig machen.

Die wichtigsten diätetischen Maßnahmen

Mit einer richtigen Ernährung kann ein erhöhter Cholesterinspiegel nicht nur gesenkt, sondern gleichzeitig auch die Arterienverkalkung gestoppt oder verlangsamt werden.

Weniger tierische Fette essen: Butter, fettes Fleisch, Wurst und fettreiche Milchprodukte enthalten viel gesättigte Fettsäuren, die den Cholesterinspiegel erhöhen können. Fettsparende Alternativen sind dagegen Halbfettmargarine und fettarme Milchprodukte, sowie magere Wurst und mageres Fleisch.

Pflanzliche Fette bevorzugen: Pflanzliche Streichfette und Öle mit einem hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren helfen, den Cholesterinspiegel zu senken. Zum Kochen, Braten, Backen und als Brotaufstrich sollten daher Diätmargarine und Diät Pflanzenöle verwendet werden. Ideal für eine cholesterinbewussteste Ernährung sind fettmodifizierte Lebensmittel, bei denen der Anteil an tierischen Fetten weitgehend durch hochwertige Pflanzenöle ersetzt wird.

Mehrmals täglich Vollkornprodukte, Gemüse und Obst essen: Frisches

Obst und Gemüse sowie Vollkornprodukte sollten täglich auf dem Tisch stehen. Sie schmecken nicht nur gut, sondern sind auch reich an Vitaminen und Mineralstoffen, arm an Fett.

Aktive Cholesterinsenkung durch natürliche Pflanzensterine: Klinische Studien belegen, dass sich durch ca. 2 Gramm Phytosterine pro Tag als Teil einer gesunden Ernährung der LDL-Cholesterinspiegel um 10-15 % senken lässt. Diese cholesterinsenkende Wirkung lässt sich durch den täglichen Verzehr von Produkten erzielen, die einen hohen Anteil dieser wirksamen Pflanzenstoffe enthalten, z. B. Becel pro-activ Produkte.

Quellen:

1. Keil U, Spelsberg A, Liese AD. Epidemiologie der Atheroskleroserisikofaktoren. In Schwandt P, Richter WO, Parhofer GK (Hrsg.): Handbuch der Fettstoffwechselstörungen, 2. Auflage, 2001, Schattauer: 624ff.
2. Law et al. BMJ 1994; 308: 367-373.
3. Cleghorn CL et al. Eur J Clin Nutr 2003; 57: 170-176.
4. Jenkins DJ et al. Metabolism 2002; 51: 1596-1604.
5. Richter WO, Schwandt P: Medikamentöse Therapie von Fettstoffwechselstörungen. In Schwandt P, Richter WO, Parhofer GK (Hrsg.): Handbuch der Fettstoffwechselstörungen, 2. Auflage, 2001, Schattauer: 454ff.

Weitere Informationen:

Diätverband e. V.
Godesberger Allee 142-148
53175 Bonn
Tel.: 0228/30 851-10
Fax: 0228/30 851-50
diaetverband@t-online.de
<http://www.diaetverband.de>



Aktive Gesundheitsvorsorge durch gesunde Ernährung

Neue Nestle-Produkte für gesundheitsbewußte Genießer



Eine aktuelle Meinungsumfrage der GFK beweist es: Gerade einmal 5% der Deutschen hält sich an die DGE-Empfehlung, täglich 5 Portionen Gemüse und Obst zu sich zu nehmen („5 am Tag“ – Kampagne). Die Versorgung der Bevölkerung mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, wie z.B. Folsäure, Calcium und Jod und weiterer Pflanzeninhaltsstoffe ist deshalb bei der Mehrheit der Deutschen nicht ausreichend.

Gleichzeitig geben zwei von drei Befragten an, ihren Bedarf an Mikronährstoffen durch speziell angerei-

cherte Lebensmittel decken zu wollen. Etwa jeder Zweite bekannte sich dazu, sich nicht gesund zu ernähren. Als Hauptgrund dafür wurde Zeitmangel genannt.

Nestlé Nutrel Produkte werden Verbraucher unterstützen, die sich gerne gesundheitsbewusst und ausgewogen ernähren und dabei auf Genuss nicht verzichten wollen.

Nestlé Nutrel® Vegaplus ist ein Gemüsecocktail nach mediterraner Art. In einer Flasche mit 250 ml sind die wichtigen natürlichen Pflanzeninhaltsstoffe von drei Gemüseportionen enthalten. Wertvolle Pflanzenöle liefern



Obst- und Gemüseverzehr

DACH 2000
(Zufuhrempfehlung)

Ernährungsbericht 2000
(durchschnittliche Aufnahme)

| | | |
|--------------|----------------------|------------------|
| Gemüse | 400 g/Tag | 120 g/Tag |
| Obst | 200-300 g/Tag | 140 g/Tag |
| Total | 600-700 g/Tag | 260 g/Tag |

Defizit ~ 400 g/Tag

Prof. Dr. Klaus Pietrzik, Abt. Pathophysiologie der Ernährung, Institut für Ernährungswissenschaft, Rheinische Friedrich-Willhelms-Universität Bonn

lebensnotwendige Fettsäuren und verbessern die Aufnahme fettlöslicher Vitamine und der sogenannten sekundären Pflanzenstoffe im Körper.

Insbesondere Gemüse ist reich an sekundären Pflanzenstoffen wie Carotinoiden, Polyphenolen, Sulfiden, Glucosinolaten usw. Diesen Stoffen werden präventive Eigenschaften zugesprochen. Deshalb raten nationale und

internationale Gremien, den Gemüse- und Obstverzehr deutlich zu steigern, um vor Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislaufkrankungen bis hin zu Krebs vorzubeugen.

Der tägliche Verzehr einer Flasche Nestlé Nutrel® Vegaplust hilft auf einfache und bequeme Art, diesen Empfehlungen nachzukommen.

Nährwertinformationen:

| Im Durchschnitt enthalten: | 100 ml | Portion (125 ml) |
|--------------------------------------|----------|------------------|
| Brennwert kJ (kcal) | 178 (42) | 222 (53) |
| Eiweiß | 0,9 g | 1,1 g |
| Kohlenhydrate | 6,5 g | 8,1 g |
| davon Zucker | 6,5 g | 8,1 g |
| Fett | 1,4 g | 1,8 g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0,2 g | 0,3 g |
| davon mehrf. ungesättigte Fettsäuren | 0,5 g | 0,6 g |
| Ballaststoffe | 0,2 g | 0,3 g |
| Natrium | 0,18 g | 0,23 g |
| Beta-Carotin | 1,6 mg | 2,0 mg |
| Vitamin E = | 4 mg | 5 mg |
| % der empfohlenen Tagesdosis | 40 | 50 |

Tabellen und Fotos: Nestlé

Weitere Informationen:

Nestlé Deutschland AG
Lyoner Str. 23
60528 Frankfurt
Tel.: 069/66713740
<http://www.nestle.de>



Wenn das Herz Probleme macht

Herz-Kreislaferkrankungen stehen in den Industrienationen immer noch an erster Stelle der Todesursachen. Die Risikofaktoren wie beispielsweise Bluthochdruck, Diabetes mellitus oder Nikotinkonsum sind hinreichend bekannt und sollten daher bei jedem Patienten gut im Griff sein, um die Entwicklung oder eine Progression der Erkrankung zu verhindern. Doch bei vielen Patienten gelingt das nicht und die KHK schreitet voran, unter Umständen sogar bis zum Infarkt.

Ist es einmal soweit gekommen, ist die Thrombolyse eine Therapieoption. Dies ist jedoch nicht bei allen Patienten möglich, denn bei einigen bestehen diesbezüglich Kontraindikationen. Was in einem solchen Fall zu tun ist, war bisher nicht ganz klar, denn es gibt dazu keine definitiven Behandlungsrichtlinien. Die sofortige mechanische Reperfusion, sei es mittels PTCA oder Bypasschirurgie wäre hier eine Möglichkeit. Eine amerikanische Forschergruppe beschäftigte sich kürzlich mit dieser Frage und wertete Datenbankeinträge von Patienten mit Myocardinfarkt aus. Bei denjenigen, die Kontraindikationen für eine medikamentöse Thrombolyse hatten, konnte die unmittelbare mechanische Reperfusion die Krankenhausmortalität deutlich senken, weswegen die Autoren dieses Vorgehen empfehlen (JAMA 2003; 290: 1891-1898).

Ein nicht unwesentliches Problem nach Wiedereröffnung des Koronargefäßes mittels PTCA und anschließender Stentimplantation stellt die Restenose dar. Um dem zu begegnen, wurden mittlerweile spezielle Gefäßstützen entwickelt, die mit Medika-

menten beschichtet sind. Diese Stoffe sollen die Proliferation der Gefäßinnenwand hemmen, und so die Rate an Rezidivstenosen senken. Von Paclitaxel konnte solch ein antiproliferativer Effekt bereits in Grundlagenexperimenten nachgewiesen werden, weswegen dieses Medikament ein potenzieller Kandidat wäre. In einer großen randomisierten klinischen Studie konnte Paclitaxel jetzt seine Eignung nachweisen: Bei Patienten, die einen beschichteten Stent erhalten hatten, waren erneute Interventionen deutlich seltener notwendig und die Zahl der Restenosen lag signifikant niedriger (N Engl J Med 2004; 350: 221-231). Auch bei Stenosen von Venenbypassen ist die perkutane Ballondilatation mit anschließender Stentimplantation eine etablierte Therapiemöglichkeit, doch drohen in diesem Fall genauso erneute Stenosen. Hierzu gibt es ebenfalls eine aktuelle Untersuchung, die herkömmliche Gefäßstützen mit beschichteten verglich, wobei das Material kein Medikament, sondern Polytetrafluorethylen war. Die Autoren konnten jedoch für stenosierte Bypässe keinen Vorteil der beschichteten Stents nachweisen (J Am Coll Cardiol 2003; 42: 1360-1369).

Verhindern lassen sich Bypassverschlüsse in vielen Fällen durch Acetylsalicylsäure. Die hierzulande übliche Dosis von 100 mg täglich könnte bald in Frage gestellt werden, denn eine kürzlich erfolgte Metaanalyse der bisherigen Literatur erbrachte ein anderes Ergebnis. Die Autoren kamen in ihrer Untersuchung zu dem Schluss, dass im ersten Jahr nach der Operation als optimale Dosis eine Menge von 325 mg täglich anzusehen ist, da



Dr. Johannes Weiß

eine solche Dosis im ersten Jahr Bypassverschlüsse erfolgreicher verhindern konnte als die niedrigere Menge (BMJ 2003; 327: 1309-1311).

Geht durch die chronische Minderdurchblutung des Myokards schließlich zu viel Muskelgewebe unter, so droht eine Herzinsuffizienz. Digoxin ist eine medikamentöse Möglichkeit, diese Patienten zu behandeln, doch scheint auch hier die Dosis manchmal ein Problem zu sein. Die „Digitalis Investigation Group“ jedenfalls konnte keinen positiven Einfluss des Medikaments auf die Gesamtmortalität finden, möglicherweise, weil hier verschiedene Dosierungen bzw. Serumkonzentrationen nicht berücksichtigt wurden. Eine amerikanische Studie kam jetzt zu dem Ergebnis, dass zumindest bei Männern niedrigere Serumkonzentrationen von Digoxin das Mortalitätsrisiko senken können; die Autoren sehen einen Bereich zwischen 0.5 und 0.8 ng als optimal an (JAMA 2003; 289: 871-878).

Dr. Johannes Weiß



MEDIZIN NEWS

Neue Broschüren für Herz-Kreislauf-Patienten

Informationen und Tipps zu Hypertonie, koronarer Herzkrankheit und Herzinsuffizienz

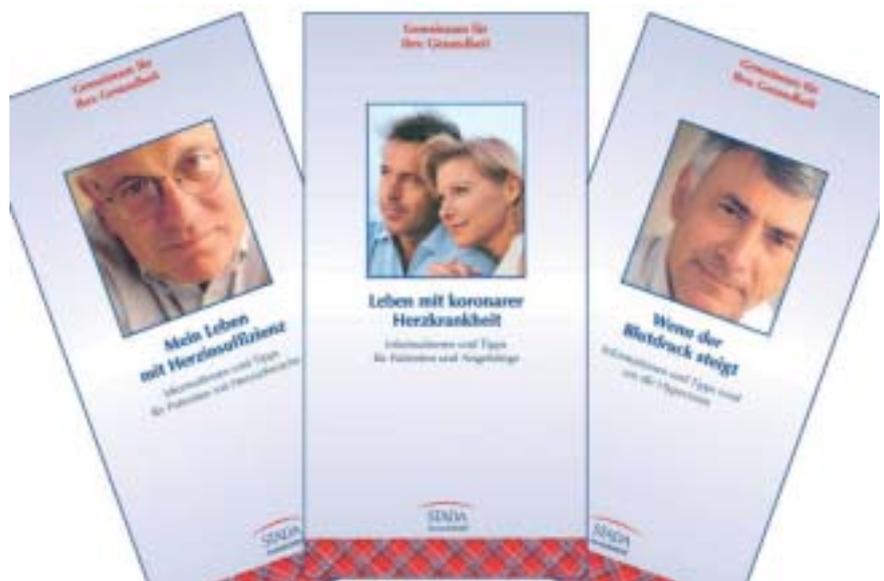
Anschaulich und leicht verständlich: Die neuen Broschüren „Wenn der Blutdruck steigt“, „Leben mit koronarer Herzkrankheit“ und „Mein Leben mit Herzinsuffizienz“ informieren Patienten und Angehörige über Krankheitsursachen, -symptome und Therapiemaßnahmen. Der Generikahersteller STADapharm, Bad Vilbel, bietet Ärzten und Verbrauchern die Servicematerialien kostenlos an.

Neben medizinischen Informationen zum Thema Hypertonie liefert die Broschüre „Wenn der Blutdruck steigt“ Ratschläge für den Alltag. Unter anderem werden Risikofaktoren und Behandlungsmöglichkeiten vorgestellt.

„Leben mit koronarer Herzkrankheit“ bietet umfangreiche Informationen rund um dieses Krankheitsbild und praktische Tipps für eine gesunde Lebensführung.

Häufig gestellte Fragen wie beispielsweise „Wie entsteht eine Herzinsuffizienz? Wie sieht die Behandlung aus? Was kann ich als Patient und was können wir als Angehörige tun, um den Krankheitsverlauf positiv zu unterstützen?“ werden in „Mein Leben mit Herzinsuffizienz“ beantwortet.

Die Broschüren ergänzen das breite und ständig wachsende Angebot an qualitativ hochwertigen und preis-



günstigen Herz-Kreislauf-Medikamenten von STADapharm. Seit November 2003 wurden die Generika Moxonidin STADA®, Torasemid STADA®, Ramipril STADA® und Ramiplus STADA® neu auf dem Markt eingeführt. In 2004 wird die Herz-Kreislauf-Produktpalette durch weitere Medikamente ergänzt.

Die kostenlosen Patientenbroschüren können beim STADA-Kundenservice, 61110 Bad Vilbel, per Faxabruf unter 06101 – 603 864 oder im Internet unter www.stada.de bestellt werden. Hier gibt es auch Informationen zu weiteren Servicematerialien und Herz-Kreislauf-Generika. Auch Patienten fin-

den dort vieles Wissenswerte rund um das Thema Gesundheit.

Foto: STADapharm

Weitere Informationen:

STADapharm GmbH
Stadastraße 2-18
61118 Bad Vilbel
Tel.: 06101/603-0
Fax: 06101/603-440
stadapharm@stada.de
<http://www.stada.de>



Lipidsenker Atorvastatin (Sortis®) stoppt Progression der Atherosklerose

Die viel beachteten Ergebnisse der REVERSAL-Studie, die im November letzten Jahres erstmalig beim Kongress der American Heart Association (AHA) in Orlando vorgestellt und jetzt in JAMA* publiziert wurden, zeigen, dass mit einer intensiven Atorvastatin-Behandlung die Progression der Atherosklerose zum Stillstand gebracht werden kann.

In der REVERSAL-Studie wurde in einem doppelblinden, randomisierten, multizentrischen Design die Wirkung einer moderaten Senkung von Cholesterin mit Pravastatin (40 mg) mit einer intensiven Therapie mit Atorvastatin (80 mg) – jeweils die Maximaldosierung in Deutschland – auf die Entwicklung atherosklerotischer Plaques mit Hilfe des intravaskulären Ultraschalls (IVUS) untersucht.

Die beiden Studiensubstanzen wurden, so Professor Steven Nissen (Cleveland, Ohio), Leiter der REVERSAL-Studie, deshalb gewählt, weil zu Beginn der Studie im Jahre 1999 Pravastatin (40 mg) die höchste zur Verfügung stehende Dosierung eines Statins mit nachgewiesener Wirkung auf Mortalität und Morbidität, aber moderater Lipidsenkung war. Darüber hinaus war Pravastatin von der FDA zur Verlangsamung der Atherosklerose-Progression zugelassen. Atorvastatin (80 mg) wurde gewählt, da dies die effektivste lipidsenkende Substanz war, mit der LDL-Cholesterin deutlich unter die bestehenden LDL-Zielwerte gesenkt werden konnte.

Für die REVERSAL-Studie wurden insgesamt 654 Patienten mit symptomatischer KHK und einer angiogra-

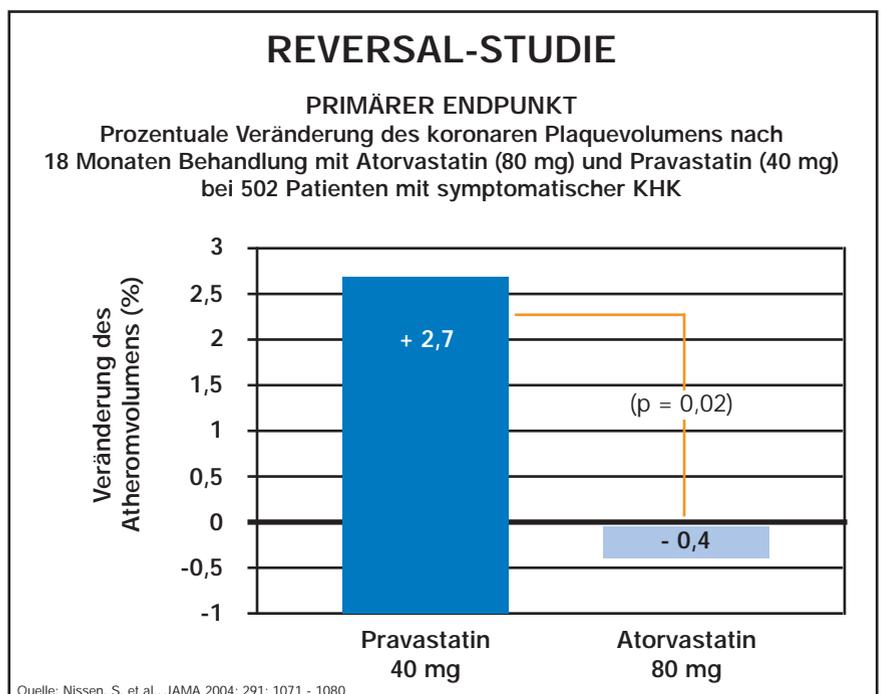
phisch gesicherten Koronarstenose von über 20 % und – nach einer Washout-Phase von 8 Wochen – LDL-Cholesterinwerten von 125 bis 210 mg/dl entweder einer Therapie mit 40 mg Pravastatin oder 80 mg Atorvastatin randomisiert zugeteilt. 152 Patienten schieden aus der Studie vorzeitig aus, meist weil diese Patienten einer zweiten IVUS-Untersuchung am Ende der Studie nicht zugestimmt hatten. 249 Patienten in der Pravastatin-Gruppe und 253 Atorvastatin-Patienten beendeten die Studie.

Zur Analyse der Plaque-Volumina wurde zu Beginn der Studie von einem bestimmten Koronargefäß eine IVUS-Untersuchung durchgeführt und dabei

mindestens 30 IVUS-Aufnahmen im Abstand von je einem Millimeter angefertigt.

Aus dem Vergleich der Aufnahmen mit den Ergebnissen einer weiteren IVUS-Untersuchung des gleichen Gefäßabschnitts am Ende der Studie wurde die Zu- bzw. Abnahme der Plaquevolumina berechnet.

Als primärer Endpunkt der REVERSAL-Studie war die prozentuale Veränderung des Gesamt-Plaquevolumens definiert. Als sekundäre Endpunkte waren die absolute Veränderung des Plaquevolumens und die prozentuale Veränderung des obstruktiven Volumens vor Studienbeginn fest-





PHARMA NEWS

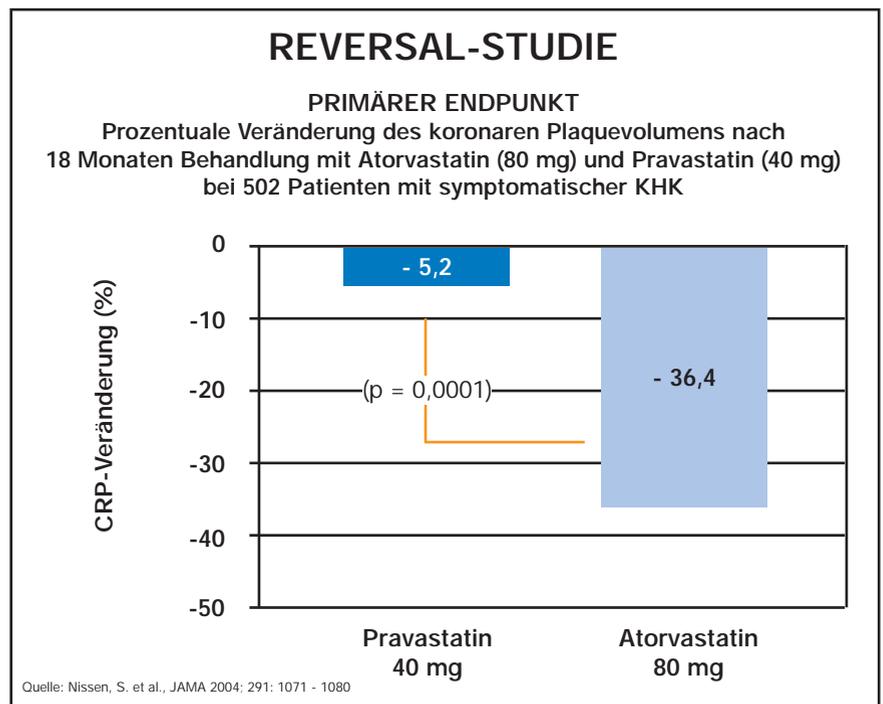
gelegt worden, wobei als obstruktives Volumen das Verhältnis des Plaquevolumens zum Volumen der externen elastischen Membran definiert wurde.

Hinsichtlich der Ausgangsdaten waren die beiden Patientengruppen ausgewogen randomisiert, signifikante Unterschiede bestanden für keine der erfassten Parameter.

Am Ende der 18-monatigen Untersuchung war in der Pravastatin-Gruppe LDL-Cholesterin auf durchschnittlich 110 mg/dl (-25,2 %) gesunken, unter der Behandlung mit Atorvastatin kam es zu einer LDL-Reduktion auf durchschnittlich 79 mg/dl (-46,3 %). Der Unterschied zwischen den beiden Gruppen war hochsignifikant ($p < 0,0001$).

Der primäre Endpunkt der Studie, die prozentuale Veränderung des Atherom-Volumens, zeigte eine weitere Progression um 2,7 % in der Pravastatin-Gruppe während in der Atorvastatin-Gruppe die Progression der Atherosklerose zum Stillstand gebracht werden konnte, und es zu einer leichten, statistisch nicht signifikanten Regression der atherosklerotischen Plaque kam. Der Unterschied zwischen den beiden Gruppen war signifikant ($p = 0,02$) zugunsten von Atorvastatin.

Bei den vordefinierten sekundären Endpunkten zeigte sich ein ähnliches Bild. Das Gesamtvolumen der Atherome stieg im Pravastatin-Arm weiter an, unter Atorvastatin war ein leichter, nicht signifikanter Rückgang des Plaquevolumens – also de facto ein Stillstand der Progression – zu verzeich-



nen. Der Unterschied zwischen den beiden Gruppen war signifikant.

C-reaktives Protein – einer der definierten sekundären Endpunkte – wurde unter Pravastatin um lediglich 5,2 % abgesenkt, unter Atorvastatin wurde eine Reduktion um 36,4 % gemessen, ein hochsignifikanter Unterschied ($p = 0,0001$) zugunsten von Atorvastatin.

Bei Analyse verschiedener Subgruppen hinsichtlich der prozentualen Veränderung des obstruktiven Plaquevolumens zeigte sich ebenfalls sehr konsistent eine signifikante Progression unter moderater Lipidsenkung mit Pravastatin und ein tendenzieller Stillstand des atherosklerotischen Prozes-

ses unter der intensiven Behandlung mit Atorvastatin. Dies galt sowohl für Patienten oberhalb als auch unterhalb des Durchschnittsalters, für Männer und Frauen, für Patienten mit und ohne Statin-Prämedikation, für Diabetiker und Nichtdiabetiker, für Patienten mit und ohne metabolischem Syndrom und für Hypertoniker und Nichthypertoniker. In keiner der Subgruppen kam es unter Atorvastatin zu einer signifikanten Progression des obstruktiven Volumens. Eine Subgruppenanalyse hinsichtlich der Lipidwerte und CRP zeigte das gleiche Bild. Unter Pravastatin kam es sowohl bei LDL-, HDL und CRP-Werten unterhalb des Mittelwertes als auch solchen oberhalb des Mittelwertes zu einer weiteren signifi-



kanten Progression. In der Atorvasta-
tin-Gruppe kam es jeweils nicht zu
einer signifikanten Progression, in eini-
gen Subgruppen sogar zu einer leich-
ten, nicht signifikanten, Regression der
Atheromvolumina.

„Überraschend war,“ so Nissen in
seiner Präsentation beim AHA-Kong-
ress, „dass es auch bei den Patienten
(67 %) unter Pravastatin, bei denen die
LDL-Zielwerte von unter 100 mg/dl
erreicht wurden (Mittelwert 88 mg/dl)
trotz der niedrigen LDL-Werte zu einer
weiteren signifikanten Progression der
Atherosklerose kam ($p = 0,01$).“

Für beide Substanzen gab es
bezüglich des Auftretens von Neben-
wirkungen keine statistisch signifikant-
en Unterschiede. Myopathien traten
in keiner Gruppe auf.

Die REVERSAL-Studie war nicht
angelegt, um klinische Ereignisse zu
untersuchen. Eine Analyse von Morbi-
dität oder Mortalität war nicht möglich
und auch nicht geplant.

In seiner Zusammenfassung betone
Nissen, dass es unter Atorvastatin in
der Gesamtgruppe und in allen 22 vor-
definierten Subgruppen zu einem Still-
stand der Progression der Atheroskle-
rose kam. Neben der effektiveren Sen-
kung von LDL-Cholesterin könnte
auch die stärkere CRP-Senkung unter
Atorvastatin eine der Ursachen sein.
Insbesondere bei Patienten mit mani-
fester KHK oder Risikopatienten, so
Nissen, sollte nach den Ergebnissen
der REVERSAL-Studie eine intensive
Behandlung erhöhter LDL-Cholester-
inwerte mit Atorvastatin als Bestand-
teil einer wirkungsvollen Therapie

erwogen werden, da eine solche
Behandlung den atherosklerotischen
Prozess stoppen kann.

Quellen:

Nissen, S., American Heart Associa-
tion (AHA), Scientific Sessions 2003,
Orlando (USA), Plenary Session XI:
Late Breaking Trials, 12. November
2003

Nissen, S. et al, JAMA 2004; 291:
1071 - 1080

Weitere Informationen:

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

Hepatitis C: Neue Seuche in Deutschland!

Moderne Therapie erhöht Heilungs- chancen auf das Fünffache

Eine neue Volksseuche breitet sich
in Deutschland aus: Hepatitis C. Min-
destens achtmal mehr Menschen sind
mit dem Hepatitis-Virus infiziert als mit
dem HIV-Virus. „Erst vor einigen Tagen
hat die Europa-Behörde EMCDDA¹ vor
einer Hepatitis C-Epidemie gewarnt“,
weiß Professor Dr. Stephan Petrasch,
Leiter der Klinik für Innere Medizin am
Klinikum Duisburg. „Demnach sind in
Europa mehrere Millionen Menschen
mit dem Virus infiziert, auch in
Deutschland steigt die Zahl rasant an“,
so der Experte weiter, der jeden Mon-
tag und Freitag eine Leber-Sprech-
stunde für Betroffene durchführt.
In Deutschland leben mindestens

500.000 Menschen mit einer Hepatitis
C-Infektion², Experten schätzen die
Dunkelziffer jedoch auf das Fünffache.
Das Virus, gegen das es keinen Impf-
stoff gibt, breitet sich in der Leber aus
und zerstört sie. Inzwischen haben
Wissenschaftler drei verschiedene
Formen der Hepatitis C identifiziert.
„Bei rechtzeitiger Diagnose können wir
mit einer neuen Therapie weitaus
erfolgreicher behandeln als noch vor
einigen Jahren“, gibt Petrasch Hoff-
nung. Eine neue Therapie ist die
Behandlung mit pegylierten Interfero-
nen-Proteinen, die die Vermehrung
des Virus unterbinden und lange wirk-
sam sind. Je nach Hepatitis C-Form



PHARMA NEWS

können 90 % der Patienten mittlerweile geheilt werden.

Unerkannte Volksseuche

Hepatitis C ist eine heimtückische Infektion, denn sie verursacht nur wenige Symptome. Im Spätstadium führt die Infektion zu Leberkrebs und zum Zerfall der Leber. Die Viren werden durch Blut übertragen - so in zunehmendem Maß bei Tätowierungen oder Piercings, sogar bei unsterilem Akupunktieren. Auch medizinisches Personal ist gefährdet. Dagegen ist eine Übertragung bei Bluttransfusionen heute ausgeschlossen, da diese seit 1990 auf Hepatitis C-Viren untersucht werden. Eine Impfung gegen das Virus gibt es bislang nicht. „Da die Infektion nahezu symptomlos verläuft, wird sie in den meisten Fällen erst in späten chronischen Stadien entdeckt“, erläutert Professor Petrasch den Krankheitsverlauf. Nur manche Betroffene fühlen sich müde und abgeschlagen, Fieber haben die wenigsten. Setzt frühzeitig eine Behandlung ein, kann der drohende Zerfall der Leber aufgehalten werden. „Hat sich jemand beispielsweise im Ausland während des Urlaubs ein Tattoo oder ein Piercing machen lassen, sollte er vorsichtshalber einen Hepatitis C-Test durchführen lassen“, rät Petrasch.

Lebersprechstunde für persönliche Fragen

Das wichtigste an der erfolgreichen Behandlung ist die frühzeitige Diagnose. Inzwischen gibt es auch hier wichtige Fortschritte in der Therapie. In den Frühstadien bekommt der Patient

Interferon Alpha, dies verhindert, dass die Krankheit chronisch wird. „Mit den so genannten pegylierten Interferonen heilt rund die Hälfte der Infektionen völlig aus“, erläutert der Experte. Diese Interferone, die das Immunsystem bei der Bekämpfung unterstützen, sind von einer Art Schutzschicht umgeben. Dadurch wirken die Medikamente nicht nur stärker, sondern auch länger. Der Vorteil für Betroffene: Das Medikament muss statt dreimal nur noch einmal wöchentlich eingenommen werden, die Heilungsraten sind fünfmal höher als bisher. Angesichts der sprunghaft angestiegenen Anzahl Betroffener bietet Petrasch in der Klinik für Innere Medizin am Klinikum Duisburg eine „Lebersprechstunde“ Montags ab 13 Uhr und Freitags ab 12 Uhr an, das Lebertelefon ist unter 0203/733-2333 erreichbar. Hier können Betroffene in der Einzelberatung alle offenen Fragen klären.

Vorsicht schützt

Vor einer Hepatitis C-Infektion kann man sich schützen: Bei einer Tätowierung sollte der Kunde unbedingt auf der Verwendung von Einmalnadeln bestehen. Auch einwandfreie hygienische Bedingungen im Tattoo-Studio sind ein unbedingtes Muss. Gleiches gilt selbstverständlich auch für Akupunkturbehandlungen: Einmalnadeln und hygienische Bedingungen müssen sein. Nagelscheren und Rasierer aber auch Zahnbürsten sind persönliche Gegenstände - sie sollte man niemals mit jemandem teilen, auch nicht mit dem Partner. Liegt der Verdacht auf eine Infektion nahe, weist ein Bluttest sowohl die Erbinformation des Virus

nach, als auch die Antikörper gegen das Virus. Nachweisbar ist die Infektion bereits zwei Wochen nach der möglichen Übertragung.

Weitere Informationen:

*Klinik für Innere Medizin
Klinikum Duisburg
Zu den Rehwiesen 9
47055 Duisburg*

<http://www.klinikum-duisburg.de>

1 European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction

2 Hochrechnung der Gesundheitsberichterstattung des Bundes 2002



Neues aus dem Innovationspool

Überwachungsgerät zur unabhängigen Kontrolle der thermischen Desinfektion in Reinigungs- und Desinfektionsgeräten

Bei der Sterilisation und Dekontamination von verschmutzten OP-Instrumenten müssen validierte Wasch- und Desinfektionszyklen exakt eingehalten und laufend reproduziert werden.

Voraussetzung hierfür ist eine präzise Überwachung des Aufbereitungsverfahrens, vom verschmutzten Instrument bis zum sterilisierten, verpackten und gebrauchsfertigen Medizinpro-

dukt. Um Reinigungs- und Desinfektionsgeräte wie Taktband- oder Tunnelwaschanlagen sicher und unabhängig kontrollieren zu können, bietet 3M Medica jetzt neu den Data Logger 4020 an. Das robuste Überwachungsgerät im Mini-Format liefert Softwaregesteuerte Zeit- und Temperaturdaten zur kontinuierlichen Leistungsüberprüfung der Geräte.

Der 3M Data Logger beurteilt die kritischen Prozessparameter Temperatur und Zeit von der Reinigungs- bis zur Trocknungsphase. Nach Programmierung der gewünschten Aktivierungszeit, Temperaturabstraten und Dauer der Abtastzeit wird der Data Logger in das Reinigungs- und Desinfektionsgerät eingesetzt. Die Daten können später heruntergeladen und mit Hilfe der 3M Data Logger Software 4022 editiert und interpretiert werden.

Die elektronische Datenaufzeichnung verfügt über eine Kapazität von 18.000 Messpunkten. Sie beurteilt die Schritte der Reinigung, der thermischen Desinfektion, des Spülens und des Trocknens durch genaue und unabhängige Überwachung von Temperatur und Zeit. Darüber hinaus wird mit dem A0-Wert die Letalität des Reinigungs- und Desinfektionszyklus gemessen. Die Daten können anschließend leicht in ein bestehendes Nachverfolgungssystem integriert werden.

Foto: 3M

Weitere Informationen:

3M Medica Zweigstelle der 3M
Deutschland GmbH
Hammfelddamm 11
41453 Neuss
Telefon: 02131/4026777
Fax: 02131/4026779
<http://www.3m.com/de>
gjungwirth@mmm.com





Neues aus dem Innovationspool

Orthobiologisches Implantat

Restore SIS (Small Intestinal Submucosa) ist ein rundes, resorbierbares Patch, eine Art internes Pflaster, im Durchmesser von 6,35 cm. Es besteht aus einem rein natürlichem Material (Schweinedarmhaut), das nach 3 - 6 Monaten vollständig vom Körper abgebaut (resorbiert) wird.

Restore dient der biologischen Augmentierung von Gewebeläsionen und Weichteildefekten, z. B. bei der Rotatorenmanschettenruptur an der Schulter. Der biologische Augmentierungseffekt beruht darauf, dass Restore eine Art Herberge (Matrix) darstellt, in der sich die körpereigenen Zellen nicht nur wohlfühlen und vermehren, sondern sich auch in gewebespezifische Bauzellen umwandeln.

Dieser zusätzliche Umbau-Effekt kommt von den im Restore natürlich enthaltenen so genannten Wachstumsfaktoren. Das sind Stoffe, die die patienteneigenen Reparaturzellen zur Bildung von gesundem Gewebe anregen. Und dies alles erfolgt während des gleichzeitigen Abbaus (Resorption) des Restore-Implantats.

Beim oben erwähnten Beispiel der Rotatorenmanschettenruptur wird also die Läsion chirurgisch mit Nahtmaterial o. ä. mechanisch stabilisiert und zusätzlich der Restore Patch aufgenäht. Nun hält die "Reparatur" und wird zusätzlich durch Restore ange-regt schneller zu heilen und das entstandene gesunde Gewebe leistungsfähiger zu machen.



Restore SIS

Foto: DePuy

Weitere Informationen:

DePuy
Mellinweg 16
66280 Sulzbach
Tel.: 06897/50 06-679
Fax: 06897/50 06-641
<http://www.depuy.de>
elieb@dpyde.jnj.com



Neues aus dem Innovationspool

Wiederverwendung von medizinischen Einmalprodukten

- GfK-Umfrage: Patienten sind mangelhaft über die Aufbereitung von Einmalprodukten informiert

Patienten sollten vor einem medizinischen Eingriff den Arzt fragen, ob sie mit einem neuen oder einem aufbereiteten Medizinprodukt behandelt werden. Diesen Patiententipp gab Amtsrichter Hans-Werner Röhlig auf der MedInform-Konferenz „Wiederverwendung von medizinischen Einmalprodukten - Erfahrungen aus der Praxis“ am 11. Dezember 2003 in Wiesbaden. Hintergrund ist die gängige Praxis in den Kliniken, medizinische Einmalprodukte wie Herzkatheter, Instrumente oder Implantate aufzubereiten und wieder einzusetzen. Genaue Zahlen zur Aufbereitungspraxis liegen nicht vor. Jedoch zeigen 800.000 bis 1 Mio. krankenhausbedingte Infektionen jährlich in Deutschland, darunter ein schwer zu beziffernder Anteil durch aufbereitete Medizinprodukte, sowie 30.000 bis 40.000 Tote durch krankenhausbedingte Infektionen die Relevanz des Themas auf.

Die Aufbereitung medizinischer Einmalprodukte bleibt also in der Praxis ein heikles Thema, das in der Bevölkerung allerdings nur wenig bekannt ist. Eine GfK-Umfrage auf Initiative des BVMed und der Deutschen Gesellschaft für Versicherte und Patienten (DGVP) ergab, dass 86 Prozent der Bevölkerung nicht wissen, dass Einmalprodukte aufbereitet werden. 74 Prozent erwarten, dass sie beim Einsatz darüber informiert werden, was aber in der Praxis nicht stattfindet. Die wesentlichen Ergebnisse der Umfrage wurden den rund 50 Teilnehmern der MedInform-Konferenz erstmals vorgestellt. Wenig bekannt ist auch, dass die Verantwortung für mögliche Folge-

schäden der Aufbereitungspraxis bei der medizinischen Einrichtung und ihren Mitarbeitern liegt, so die Experten. Einhellig wurde gefordert, die Aufbereiter stärker zu überwachen und an sie gleiche Anforderungen wie an die Hersteller von Medizinprodukten zu stellen.

Peter Schröer, Leiter der Qualitätssicherung und Zulassung bei Ethicon Endo-Surgery, gab einen Überblick über die Aufbereitungssituation in Europa. In den maßgeblichen EU-Richtlinien sei die Aufbereitung von Einmalprodukten zwar nicht definiert, aber der Schutz der Patienten und Anwender werde als hohes Gut festgeschrieben. Seit Sommer 2003 gebe es eine deutliche Aufforderung des Europäischen Parlaments, dass die europäischen Mitgliedstaaten Maßnahmen ergreifen sollten, um die Wiederverwendung von medizinischen Einmalprodukten zu unterbinden. In Frankreich sei die Wiederverwendung aller Einmalprodukte seit Juni 2001 gesetzlich verboten. In England gebe es keine gesetzliche Regelung, aber die klare Aussage der Behörde, dass Einwegprodukte „unter keinen Umständen wiederverwendet werden“ sollen. Für Aufregung sorgte im vergangenen Jahr der Todesfall eines neunjährigen Jungen aufgrund eines mangelhaft aufbereiteten Beatmungsschlauchs. In Deutschland liege eine Sondersituation durch die Existenz externer Aufbereiter vor, so Schröer. Dabei müsse die Qualität der Aufbereitung hinterfragt werden. Eine Studie von Prof. Beck mit über 2.000 aufbereiteten Produkten zeige, dass fast die

Hälfte der Produkte Oberflächenschäden und Kontaminationen aufweisen. Patienten seien z. B. durch beschädigte Ballonkatheter oder leere Magazine bei einem OP-Klammergerät geschädigt worden. Eine Hygienestudie aus diesem Jahr zu 19 chirurgischen Instrumenten habe in 17 Fällen Verpackungsfehler aufgezeigt. Besonders dramatisch: 3 von 19 Produkten waren nicht steril!

Die Qualität der Aufbereitung in deutschen Krankenhäusern thematisierte Dr. med. Thomas Fengler, Geschäftsführer des Aufbereiters Zehnacker Cleanical, Berlin. Die Aufbereitung von Einmalprodukten sei in einigen Fällen dann denkbar, wenn ein validiertes Aufbereitungsverfahren nachgewiesen werden könne. Die aktuellen Empfehlungen des Robert-Koch-Instituts und des BfArM (RKI-Richtlinie) haben in Deutschland einen Standard geschaffen, der eine qualifizierte Aufbereitung von Medizinprodukten regelt. In der Reinigungs- und Sterilisationspraxis der Kliniken liege dagegen vieles im Argen, da in die Zentralsterilisation (ZSVA) „seit 20 Jahren nicht mehr investiert wurde“. In den meisten Kliniken seien die Abläufe in der ZSVA nicht korrekt. Wichtig sei deshalb die bessere Prozessvalidierung und die Erfahrung eines externen Dienstleisters für die Anpassung der ZSVA an den Stand der Technik. Fengers Fazit: Aufbereitung geht, aber nur unter einer Güterabwägung und unter Beachtung des Regelwerks. Neue Einwegprodukte seien oftmals billiger als ein validierter Aufbereitungsprozess. Gerade in der Neurochirurgie, dem HNO- oder Augenbereich sei eine Aufbereitung schwierig, da die Instrumente äußerst komplex seien. Fengler: „Die meisten Einmalprodukte sind es aus gutem Grund.“ Deshalb würde er als Dienstleister Einmalprodukte für Krankenhäuser nicht aufbereiten wollen.

Prof. Dr. Heinz-Peter Werner, Leiter des Centrums für Hygiene und medizi-



MEDIZIN-TECHNIK NEWS

nische Produktsicherheit in Schwerin, stellte den Patientenschutz in den Mittelpunkt seiner Ausführungen. Durch die Einführung von Einmalartikeln seien in der Medizin große Fortschritte erzielt worden – insbesondere in der hygienischen Situation. Das führte auch zu Kosteneinsparungen durch Vermeidung von Folgekosten. Paradox sei, dass nun hier angesetzt werden soll, um zu Kostenreduktionen zu kommen. Paradox sei auch, dass man über die Prävention durch Vorsorgeuntersuchungen rede, aber dafür häufig schlecht aufbereitete Endoskope verwende. Das große Problem sei die „Geldsituation“, sonst gebe es keine Begründung für die Aufbereitung von Einmalprodukten. Die Datenlage sei unzureichend, weil kein Arzt sich selbst anzeigen werde. Werners Forderung: „Der Aufbereiter muss in den Anforderungen dem Hersteller gleichgestellt werden. Dabei spielt es keine Rolle, ob extern oder im Krankenhaus aufbereitet wird. Es kann keinen anderen Weg geben.“ Weniger Sorge habe er um die externen Aufbereiter, da diese wissen, dass viele aufbereitete Produkte teurer als neue sind, wenn alle validierten und notwendigen Prozesse durchlaufen werden. Das große Problem liege in der Aufbereitungspraxis in den Kliniken aufgrund des finanziellen Drucks. Hier müsse endlich der Patient in den Mittelpunkt der Betrachtung gerückt werden.

Erfahrungen aus der Überwachung der Aufbereitung von Medizinprodukten schilderte Jörg Fricke vom Gewerbeaufsichtsamt Nürnberg. Die hygienische Aufbereitung sei seit 1998 nur mit geeigneten validierten Verfahren durchzuführen. Verbindlicher Maßstab ist seit 2001 die RKI-Empfehlung zu den Anforderungen an die Hygiene bei der Aufbereitung von Medizinprodukten. Die Verantwortung für die Aufbereitung liege bei den Betreibern, also der Klinik oder dem niedergelassenen Arzt. Die Abläufe in den Krankenhäusern und den Arztpraxen, insbesondere den Zahnarztpraxen, seien teilweise

erschreckend. Die vom RKI geforderte nachvollziehbare Risikobewertung der Medizinprodukte gebe es praktisch nicht. Es gebe auch kaum validierte Verfahren der Aufbereitung. Die Behörden seien derzeit nicht in der Lage, die Überwachung der Aufbereiter durchzuführen, da es u. a. an qualifiziertem Personal fehle. Unter seiner Leitung erarbeitet deshalb eine Länder-Arbeitsgruppe Verfahrensanweisungen für das Überwachungspersonal, die bundesweit umgesetzt werden sollen.

Joachim Soyez vom Marktforschungsinstitut GfK Healthcare in Nürnberg stellte die Ergebnisse einer repräsentativen Umfrage zur Praxis und Vertretbarkeit der Aufbereitung von Medizinprodukten vor. Die Umfrage war im Auftrag des BVMed und der Patientenorganisation DGVP durchgeführt worden. Befragt wurden Vertreter von Ärzten und Pflegepersonal aus neun ausgewählten Fachdisziplinen sowie ein Querschnitt der deutschen Bevölkerung. Die repräsentative Bevölkerungsbefragung (n = 952, Alter zwischen 18 und 80) ergab, dass 86 Prozent der Befragten nicht wissen, dass Einmalprodukte aufbereitet werden. 74 Prozent erwarten, dass sie beim Einsatz eines aufbereiteten Produkts darüber informiert werden. In der Praxis findet dies aber kaum statt. Nur 22 Prozent der Befragten halten die Aufbereitung aus Kostengründen für vertretbar. 90 Prozent möchten das Recht haben, vor der Operation den Einsatz eines aufbereiteten Produktes abzulehnen.

Erschreckend hoch war beim ärztlichen und pflegerischen Personal der Anteil derjenigen, die keine Auskünfte erteilen wollten. Die hohe Zahl der Interview-Verweigerer beim ärztlichen und pflegerischen Personal verdeutliche, dass Kliniken bei der Aufbereitungsthematik vorsichtig mit ihren Auskünften seien, so Soyez. Die Ablehnung der Aufbereitung wird von den Ärzten mit dem Hygienierisiko sowie der Gefahr funktionaler Schäden

begründet. Als Hauptgrund für die Aufbereitung wird dagegen der Kostendruck in den Kliniken genannt. Herzkatheter und Implantate werden überwiegend extern aufbereitet, Instrumente überwiegend intern. Probleme mit aufbereiteten Produkten liegen vor allem in mangelnder Funktionalität. In 80 bis 100 Prozent der Fälle, je nach Fachabteilung, wird der Patient über den Einsatz eines aufbereiteten Produktes nicht informiert. Dem medizinischem Personal ist es häufig nicht bekannt, dass die Klinik die Verantwortung für eventuelle Schäden durch ein aufbereitetes Produkt trägt.

Hans-Werner Röhlig, Richter am Amtsgericht Gladbeck, zeigte die rechtlichen Grenzen der Aufbereitung von Einmalprodukten auf. Der Patientenanspruch auf eine sichere Versorgung nach den aktuellen Erkenntnissen der Wissenschaft sei stets zu gewährleisten. „Bestehen Zweifel daran, dass aufbereitete Produkte genauso sicher sind wie neue, dann ist deren Einsatz zu unterlassen. Das Krankenhaus muss im Einzelfall nachweisen, dass das Medizinprodukt nach einem validierten und dokumentierten Verfahren gereinigt, desinfiziert und sterilisiert worden ist. „Hierzu gibt es keine Übergangsfristen für die Kliniken. Diese Verpflichtung ist bereits 1982 gerichtlich festgestellt worden“, so Röhlig. Die RKI-Empfehlung sei der Maßstab für die Gerichte. Das dürfte bei der Aufbereitung der meisten Einmalprodukte nicht nachweisbar sein und damit gehe das Krankenhaus ein großes rechtliches Risiko ein. Röhlig: „Der oft gehörte Hinweis auf knappe Ressourcen rechtfertigt es nicht, Notwendiges zur Patienten- und Qualitätssicherung zurückzustellen.“

Weitere Informationen:
Bundesverband
Medizintechnik e.V.
Reinhardtstr. 29 b
10117 Berlin
Tel: 030/246 255-0, Fax: 030/246 255-99
info@bvmed.de



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

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



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:

Österreich:

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

Australien:

Jürgen Corleis
Abbotsford, NSW 2046
E-Mail: jcorleis@optusnet.com.au
Tel.: 0 06 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: 0 08 13/34 78 78 43
E-Mail: namikok@twics.com

Anzeigenvertrieb Pharma/Nichtpharmafirmen:

Verlagsbüro Nielsen Gebiet 1, 2, 2a und 3
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

Verlagsbüro Nielsen Gebiet 5, 6 und 7

Boé Kommunikation
Simon Boé
Courbièrestr. 5
10787 Berlin
Tel.: 0 30/391 000 52
Fax: 0 30/391 000 53
E-Mail: s.boe@boe-kommunikation.de

Anzeigenvertrieb Nichtpharmafirmen:

Nielsen Gebiet: 3b und 4

Verlagsbüro:
Wolfgang Brandt Werbefachwirt BDV
Birnbäumweg 6
86169 Augsburg
Tel.: 0 821/74 30 80 oder 0 821/70 14 40
Fax: 0 821/74 30 85
Büro München:
Helmpertstr. 3 (Rückg.)
80687 München
Tel.: 0 89/54 63 63 9 - 0
Fax: 0 89/54 63 63 9 - 40
E-Mail: wb@verlagsbuero-brandt.com
Internet: <http://www.verlagsbuero-brandt.com>

Anzeigenvertrieb Pharmafirmen:

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

Anzeigenverwaltung:

Andrea Falk
Layout: Jutta Franke
Erscheinungsort: 48165 Münster
Mitglied im Arbeitskreis **IA-MED**
Druck: westermann druck, Braunschweig
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

microMESAM®:



Das kleinste MESAM der Welt

Über 4 Millionen Menschen in Deutschland leiden unter schlafbezogenen Atmungsstörungen und hier insbesondere unter der obstruktiven Schlafapnoe (OSA).

Das häufigste Symptom der Schlafapnoe ist die Tagesmüdigkeit. Ständige kaum kontrollierbare Schlafanfälle am Tag, besonders gefährlich natürlich beim Autofahren. Dazu Kopfschmerzen, Erschöpfung, Albträume, sexuelle Funktionsstörungen, die bei Männern bis zur Impotenz führen kann. Dabei sind natürlich auch gerade die psychi-

schen Belastungen nicht zu unterschätzen. Die Schlafapnoe verschlechtert nicht nur die Lebensqualität auf drastische, mitunter dramatische Weise, sondern auch die Lebenserwartung.

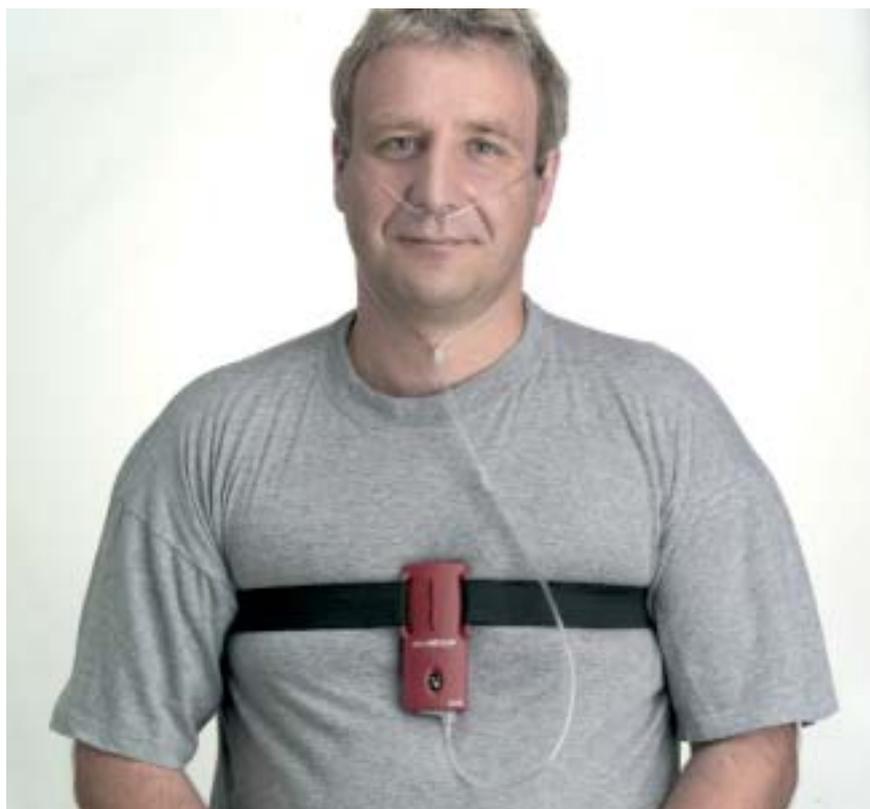
Obwohl heutzutage dank einer nCPAP Therapie (nasale kontinuierliche positive Überdrucktherapie) die Erkrankung erfolgreich behandelt werden kann, sind nur circa 5 Prozent der betroffenen Patienten als solche erkannt und profitieren von dieser Therapiemethode.

Um die Identifikation von betroffenen, aber bislang unerkannten Patienten erstmals breitflächig zu ermög-

lichen, hat MAP ein Screeninggerät entwickelt, das sehr einfach und wirtschaftlich über Nacht das Risiko von schlafbezogenen Atemstörungen (SBAS) sicher feststellt oder ausschließt.

Der Patient legt das Gerät vor dem Zubettgehen ganz einfach selbst an. Alle relevanten Daten über die Atmung des schlafenden Patienten werden mittels einem speziellen Atemmessschlauch von dem handlichen Gerät aufgenommen. Das *microMesam*® wird anschließend an einen PC in der Praxis des behandelnden Arztes angeschlossen und automatisch ausgewertet. Das ermittelte Risiko wird auf einen Blick im Risiko-Indikator sichtbar, welcher sich mit allen weiteren wichtigen Daten der Nacht auf dem einseitigen Ergebnisreport befindet. Ergeben die Resultate den Verdacht auf eine schlafbezogene Atemstörung, wird der Patient an einen Schlafspezialisten überwiesen, der nach einer genauen Differentialdiagnostik gegebenenfalls eine Therapie einleitet.

MAP setzte bereits vor Jahren mit der Mesam-Polygraphie-System-Familie den Standard für polygraphische Untersuchungsmethoden. Mit dem *microMesam*® führt MAP diesen Erfolg konsequent und innovativ auch im Bereich des Risiko-Screenings fort.



Weitere Informationen:

MAP Medizin-Technologie GmbH
Fraunhoferstrasse 16
82152 Martinsried
Tel.: +49-89/89518-6
Fax: +49-89/89518-707

info.de@map-med.com
<http://www.map-med.com>



Urlaubsträume bis zum Horizont

Erwarten Sie von Grecotel besonders eines: mehr. Mehr Stil, mehr Komfort, mehr Service, mehr Exklusivität und kultivierte Lebensfreude – und das immer direkt an den schönsten Stränden Griechenlands.


GRECOTEL
...wo Griechenland am schönsten ist



<http://www.grecotel.g>

gourmed@grecotel.gr

World of  TUI

[Zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)