ERNÄHRUNGSMEDIZIN-AKTUELL

Gour-med®

DAS MAGAZIN FÜR ÄRZTE

+THERME EUROPA

KOCHKÖPFE

Renee Rischmeyer
im Gutshaus Stolpe bei Anklam
in Mecklenburg-Vorpommern

DER BESONDERE TIPP

Die Blumenriviera
Island, Färöer und Shetland:
Heiße Quellen und
einsame Nordlichter

DER GENIESSER TIPP

Rakhshan Zhouleh präsentiert
Weine von der Loire und Rhône

VILLA SAN MICHELE

Florentinischer Genuss –
Kochen mit der Principessa

KULINARIA DER WELT

„The Ritz Carlton“
Half Moon Bay

ERNÄHRUNGSMEDIZIN

MEDIZIN NEWS

PHARMA NEWS

MEDIZIN-TECHNIK NEWS

9/10-2004
23. JAHRGANG
ISSN 0177-3941
H 54575

Gebratener Boddenzander mit Riso Venere
von Renee Rischmeyer im „Gutshaus Stolpe“ bei Anklam

Wenn die Gesundheit der Einsatz ist, braucht man gute CARDS*

Endpunktstudie CARDS* mit Sortis® 10 mg bei Hypercholesterinämie-Patienten mit Diabetes

Kardiovaskuläre Ereignisse - 37 %**

Schlaganfallrisiko* - 48 %**

Atorvastatin
Sortis®
Vertrau der Kraft

cards

www.cholesterin.de

* Collaborative Atorvastatin Diabetes Study; Prospektive, doppelblinde, multizentrische, plazebokontrollierte Endpunktstudie bei 2.838 Typ-2-Diabetikern mit LDL ≤ 160 mg/dl und mind. einem weiteren Risikofaktor. Colhoun H. et al., The Lancet 2004; 364: 685–696

** Der primäre Endpunkt – schwerwiegende kardiovaskuläre Ereignisse (tödliche KHK, nicht tödlicher Herzinfarkt, instabile Angina pectoris, Reanimation, Revaskularisation und Schlaganfall) wurde um 37 % reduziert

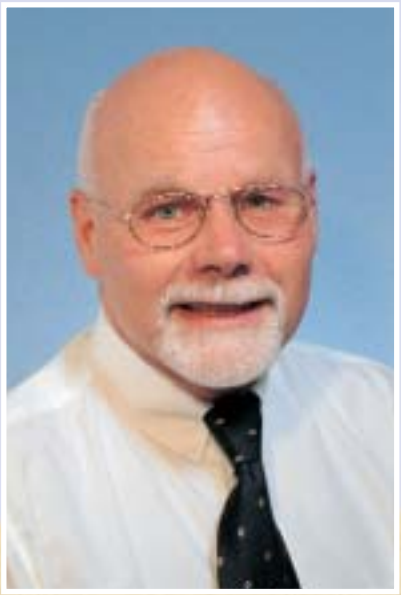
*** Als ein Teilaspekt des kombinierten primären Endpunktes wurde die Inzidenz der Schlaganfälle in der Sortis-Gruppe um 48 % vermindert.

Sortis® 10 mg/20 mg/40 mg • Wirkstoff: Atorvastatin. **Zusammensetzung: Arzneilich wirksamer Bestandteil:** 1 Filmtablette Sortis® 10 mg/20 mg/40 mg enthält 10/20/40 mg Atorvastatin. **Sonstige Bestandteile:** Calciumcarbonat, mikrokristalline Cellulose, Lactose-Monohydrat, Croscarmellose-Natrium, Polysorbat 80, Hyprolose, Magnesiumstearat (Ph. Eur.), Filmüberzug: Candelillawachs, Hypromellose, Macrogol 8000, Titandioxid (E 171), Talkum, Simeticon, Stearat-Emulgatoren, Sorbinsäure (Ph. Eur.). **Anwendungsgebiete:** Zur Senkung erhöhter Gesamtcholesterin-, LDL-Cholesterin-, Apolipoprotein-B- und Triglyceridspiegel, bei Patienten mit Primärer Hypercholesterinämie, Familiärer Hypercholesterinämie (heterozygote Variante) oder Kombinierter (Gemischter) Hyperlipidämie (entsprechend Typ II a und II b nach Fredrickson), wenn Diät und andere nicht pharmakologische Maßnahmen keine ausreichende Wirkung erbringen. Zur Senkung von Gesamt- und LDL-Cholesterin bei Homozygoter Familiärer Hypercholesterinämie. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen einen Bestandteil des Arzneimittels, aktive Lebererkrankung oder unklare, dauerhafte Erhöhung von Serum-Transaminasen auf mehr als das 3fache des Normwertes, Myopathie, starker Alkoholkonsum, Schwangerschaft, Stillzeit, Frauen im gebärfähigen Alter, die keine geeigneten Verhütungsmethoden anwenden. Bei Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren liegen keine ausreichenden Erfahrungen vor. **Warnhinweis:** Sorgfältige Nutzen-Risiken-Abwägung und engmaschige Überwachung (Creatinkinase-Bestimmung) bei Pat. mit prädisponierenden Faktoren f. d. Auftreten von Rhabdomyolysen. **Nebenwirkungen:** Häufig (1–10 %): Verstopfung, Blähungen, Dyspepsie, Übelkeit, Durchfall, allergische Reaktionen, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, Benommenheit, Parästhesien, Hautausschlag, Pruritus, Myalgie, Arthralgie, Asthenie, Schmerzen im Brustkorb, Rückenschmerzen, periphere Ödeme. Gelegentlich (0,1–1%): Anorexie, Erbrechen, Thrombopenie, Alopezie, Hyperglykämie, Hypoglykämie, Pankreatitis, Amnesie, periphere Neuropathie, Urtikaria, Myopathie, Impotenz, Unwohlsein, Gewichtszunahme. Selten (0,01–0,1%): Hepatitis, cholestatischer Ikterus, Myositis, Rhabdomyolyse. Sehr selten (< 0,01 % u. Einzelfälle): anaphylaktische Reaktionen, angioneurotisches Ödem, bullöses Exanthem (einschl. Erythema multiforme, Stevens-Johnson-Syndrom, toxisch epidermale Nekrolyse). Wie bei anderen HMG-CoA-Reduktase-Inhibitoren wurde ein Anstieg der Serum-Transaminasen beobachtet: bei 0,8 % d. Patienten stieg der Wert auf mehr als das 3fache des oberen Normwertes. Wie bei anderen HMG-CoA-Reduktase-Inhibitoren wurde ein Anstieg der Kreatinphosphokinase (CPK)-Konzentration beobachtet: bei 2,5 % d. Patienten stieg der Wert auf mehr als das 3fache und bei 0,4 % d. Patienten auf mehr als das 10fache des oberen Normwertes. **Abgabestatus:** Verschreibungspflichtig. **Packungsgröße und Preise:** Sortis® 10 mg: 30 Filmtabletten (N1) € 37,41; 50 Filmtabletten (N2) € 55,65; 100 Filmtabletten (N3) € 102,00; Sortis® 20 mg: 30 Filmtabletten (N1) € 53,88; 50 Filmtabletten (N2) € 81,66; 100 Filmtabletten (N3) € 150,12; Sortis® 40 mg: 30 Filmtabletten (N1) € 61,70; 50 Filmtabletten (N2) € 96,20; 100 Filmtabletten (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.** b-3V7so-ft-0 (SO-CM/B1/17) **www.pfizer.de**

Pfizer

http://www.pfizer.de

EDITORIAL



Liebe Gour-med-Leser,

Ein ziemlich verregneter Sommer wird von einem sonnenreichen Herbst abgelöst und lässt uns auf eine genussvolle Weinlesezeit hoffen.

Der Herbst, die Jahreszeit der Ernte, ist für viele Gourmets ohnehin die wichtigste Zeit des Jahres. Wann sonst, wenn nicht jetzt, lässt sich mit frischen Produkten aus Garten und Landwirtschaft Köstliches zubereiten.

Unser Fernsehkoch, Armin Roßmeier, hat schöne Kartoffelrezepte für Sie zum Nachkochen.

Unsere Kochkopf-Empfehlung führt uns diesmal zu Renee Rischmeyer, in das Gutshaus Stolpe in Anklam unweit der polnischen Grenze in Mecklenburg-Vorpommern. Renee Rischmeyer ist ein exzellenter Küchenchef, der lange mit Armin Röttle in Ascona im Giardino gearbeitet hat. Auch im Gutshaus Stolpe werden in dieser Zeit lokale und herbstliche Spezialitäten aus Feld, Wald und Fluss serviert. Eine Reise zu Renee Rischmeyer wird ein kulinarisches Erlebnis, das in dieser Region etwas Besonders ist – einmal ganz von der reizvollen Landschaft abgesehen.

Rakhshan Zhouleh hat einen Ausflug an die Loire gemacht und seine Weinempfehlung lyrisch zusammengefasst. Ein Lese- und Trinkerlebnis der besondern Art.

Die Blumenriviera ist nicht allein für Italien-Liebhaber ein Reiseziel von hoher Attraktivität, auch Feinschmecker finden reichlich Abwechslung. Insbesondere im noch nicht so bekannten Hinterland. Reisen Sie mit durch diese Faszination, die Sie auch in der Villa San Michele in Fiesole ca. 12 KM nördlich von Florenz erwartet. Wer wollte nicht schon immer mal mit einer echten Prinzessin kochen. Die Villa San Michele gehört zu den besten Häusern Italiens.

Der berühmte Star- und Sternekoch Heinz Winkler ist mit einer Rose, die seinen Namen trägt, geehrt worden. Das, so finden wir von Gour-med, ist doch etwas Besonderes.

Etwas Besonderes ist auch eine Reise durch den Nordatlantik. Unser Nordatlantisches Reisetagebuch führt Sie dort hin. Lassen Sie sich durch unsere Tipps und Empfehlungen inspirieren.

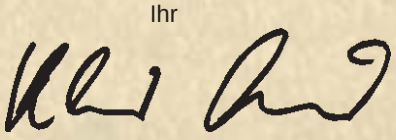
„Berlin kulinarisch“ ist diesmal bei Holger Zurbrüggen im Restaurant „Louis“ im Steigenberger Hotel zu Gast – es lohnt sich.

Damit das Fachliche nicht ganz zu kurz kommt, lesen Sie in dieser Ausgabe über den Sinn von Nahrungsergänzungsmitteln und deren Einsatz bei Vitaminmangel.

Eine kurze Vorschau auf die Medica sowie unsere Vorstellung „Neues aus dem Innovationspool“ und ein Beitrag vom Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren (ZÄN) finden hoffentlich Ihr Interesse in dieser Ausgabe von Gour-med.

Viel Spass beim Lesen
wünscht Ihnen wie immer

Ihr



Klaus Lenser
Herausgeber

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

MADAUS

BAUSTEINE FÜR'S LEBEN

be well

füllt die Löcher in der Nahrungskette

Natur und Wissenschaft

MADAUS ANTIOX

Intelligenter Zellschutz mit Antioxidantien

MADAUS AKTIV

Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine für Sportler und aktive Menschen

MADAUS VITAL

Essentielle Vitalstoffe für Ihre Gesundheit

Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe

MADAUS OMEGA

Gesundheit aus dem Meer

Omega-3-Fettsäuren und Nährstoffe zur Optimierung des Fettstoffwechsels

http://www.madaus.de

www.madaus.de

INHALT

6 **KochKöpfe**
Renee Rischmeyer aus dem „Gutshaus Stolpe“

12 **Geniesser-Wein-Tipp von Rakhshan Zhouleh**
Loire - und Rhône-Weine

14 **Geniesser-Tipp von Armin Roßmeier**
Kartoffel – Zitrone des Nordens

16 **Der besondere Tipp**
Blumenriviera • Florentinischer Genuss: Villa „San Michele“
Nordatlantisches Reisetagebuch: Island, Färöer und Shetland

29 **Unterwegs mit Horst-Dieter Ebert**
Hideaway in Venedig und Mercedes voller Überraschungen

30 **Gourmet(d) Touring**
Italy meets Asia im „Louis“

34 **Kulinaria der Welt**
„The Ritz Carlton“ Half Moon Bay

36 **Der besondere Wirtschafts-Tipp**
Basel II – Herausforderung für den selbstständigen Arzt

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

40 **Neues aus Kur- und Heilbädern**
Neurodermitis – Mutter- und Kindklinik Zorge • Mutter-Kind-Kuren und das Gesundheitsreformgesetz

44 **Ernährungsmedizin Aktuell**
Nahrungsergänzungsmittel – Sinn oder Unsinn
• Der Erkältung ein Schnippchen schlagen

50 **Medizin-News**
Wenn die Psyche Probleme macht • Schlafapnoe • Medica

58 **ZÄN-Info**
Stadien der Krankheitsentwicklung

60 **Pharma-News**
Atorvastatin bei Typ-2-Diabetes

62 **Medizin Technik News**
Neues vom dem BVMed-Innovationskongress

66 **Impressum**

In dieser Ausgabe finden Sie eine Beilage der MWS GmbH, Wein- und Sektvertrieb, Würzburg

Mit diesem Symbol kennzeichnen wir behindertenfreundlich ausgestattete Restaurants und Hotels

KochKöpfe

Renee Rischmeyer

Renee Rischmeyer

im

„Gutshaus Stolpe“

Wo Mecklenburg-Vorpommern zum Genuss wird

Klaus Lenser
Anne Wantia

Tief im Osten – kurz vor Anklam unweit der polnischen Grenze vor dem Oderhaff - findet der Gourmet(d) ein lohnendes Ziel - das Gutshaus Stolpe. Wie die von uns in den beiden letzten Ausgaben vorgestellten Hotels (Burg-Hotel Hardenberg und Hotel Zu den Rothen Forellen) gehört auch dieses Haus zur Relais & Châteaux Gruppe. Die denkmalgeschützte Gutsanlage aus dem 19. Jahrhundert liegt in einem weitläufigen Park mit herrlichem

Das Restaurant im „Gutshaus Stolpe“

„Gutshaus Stolpe“

alten Baumbestand und seit 1994 wieder in Privatbesitz der Familie Stürken, die bereits in früheren Zeiten das Gut als landwirtschftlichen Betrieb führte.

Für den Erholung- und Ruhesuchenden Gast ist das Gutshaus ein einzigartiges Refugium. Nicht nur die gediegene Ausstattung der Zimmer - größtenteils mit Antiquitäten eingerichtet - auch die Salons im Erdgeschoss, die Bar oder die Bibliothek laden zu einem gemütlichen Verweilen ein und zum Plausch mit anderen Gästen. Neben dem Haupthaus gibt es auch in der umgebauten alten Remise wunderschöne Suiten zum Teil im mediterranen Stil eingerichtet.

Bei der Renovierung hat man nicht nur an den Ferien- oder Wochenendgast gedacht, es gibt auch einen Event- und Tagungsbereich, mit komplett ausgestatteter Tagungstechnik, der in dem umgebauten Pferdestall untergebracht ist.

Wer Sport treiben will findet ein umfangreiches Angebot – Tennis, Wassersport, Sauna und Fitnessraum sowie ein 18-Loch Golfplatz (30 km entfernt) sind vorhanden. Wegen der „flachen Landschaft“ bieten sich auch Spaziergänge oder Fahrradtouren an. Ach ja - und Schwimmen kann man auch - in der Peene, die an der Grundstücksgrenze vorbeifließt, aber das geht sicher nur bei sommerlichen Temperaturen.

Bei unserem Besuch im Gutshaus Stolpe hatte sich Chef-Koch Renee Rischmeyer – mit einer kulinarischen Kreativität präsentiert, die uns gerade in dieser Region höchst positiv erstaunte.

Zur Begrüßung wurde uns ein Lachstartar und Stolper Pot au Feu (Suppentopf mit Lachs, Krabben und verschiedenen Gemüsen der Saison) serviert. Der nachfolgende Gang ließ schon den asiatischen Einfluss spüren - eine Leidenschaft von Chefkoch Renee Rischmeyer ist der Einsatz von asiatischen Gewürzen und Gemüsen - Variationen vom Bachsaibling mit Wasabi oder auch beim Flußkrebstörtchen auf Asia Salat.

Bevor Renee Rischmeyer zurück in den deutschen Norden kam, hat er 3 Jahre bei André Jaeger in der Fischerzunft in Schaffhausen gekocht und dort den Geschmack von asiatischen

Entspannen im Park

Gewürzen und deren Besonderheit zu schätzen gelernt.

Sehr lecker war das Steinbeißerfilet auf Joghurt-Minz-Sauce mit grillierter Melone. Eine Geschmacks-Kombination die höchst interessant und genussvoll war.

Als gebürtiger Wismarer schätzt Renee Rischmeyer selbstverständlich auch die Produkte aus der heimischen Region, wenn es auch nicht immer einfach ist, dem hohen Anspruch des Kochs zu genügen. Als Hauptgang wurde ein Pommerscher Hirschrücken im Pfifferlingsmantel auf Graupenrisotto serviert. Ein tolles kulinarisches Highlight.

An einem so schönen Sommerabend und einer sehr gemütlichen Atmosphäre im Gourmet-Restaurant des Gutshauses konnten wir beim Dessert nicht nein sagen. Kokos-Mousse mit Valrhona-Schokolade und Passionsfruchteis – ein gelungener Menue-Abschluß!

Gemütlichkeit am Kamin

KochKöpfe

Der Rosengarten

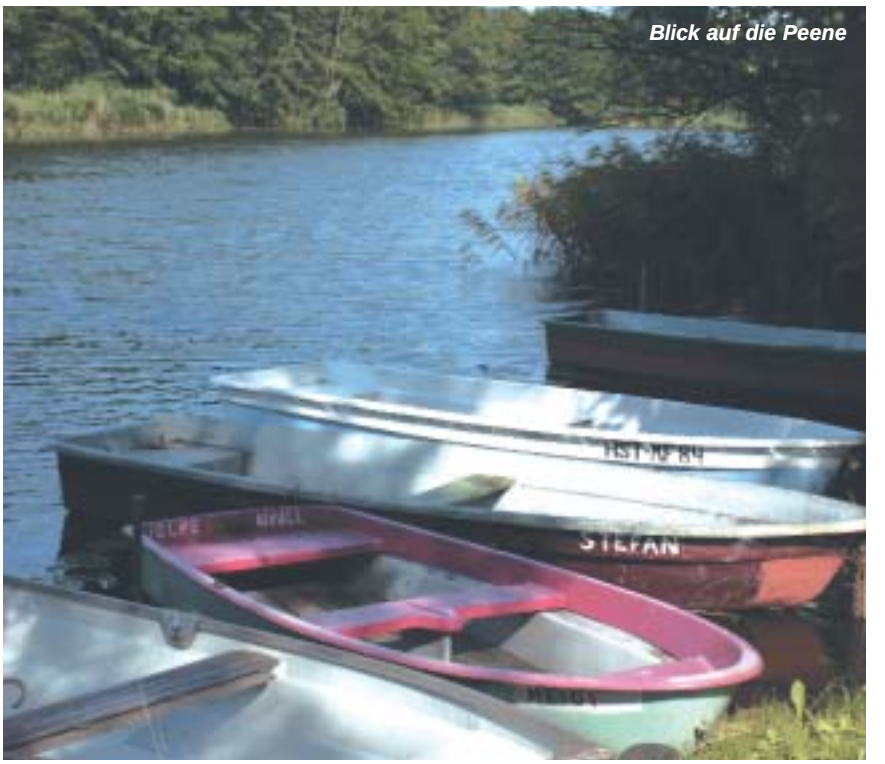
Wer nicht jeden Abend die Feinschmecker-Küche von Renee Rischmeyer genießen „kann“ ist auch im nur ein paar Meter entfernten Fährkrug gut aufgehoben. Seit 1998 gehört das 300 Jahre alte reetgedeckte Haus zum Gutshaus Stolpe und bietet gutbürgerliche Küche.

Das Örtchen Stolpe besteht im wesentlichen nur aus dem ehemaligen Gutshof und früheren „Gesinde-Häusern“ die sich, fast alle renoviert, in das Landschaftsbild harmonisch einfügen. Die Landschaft ist so wie man sich Vorpommern vorstellt, flach, unendliche Weiten, die nahe Ostsee ist zu riechen, kleine Flüsse und Seen – ja unzerstörte Natur wie sie leider nur noch selten vorkommt. Wer Gourme(d)t-Genuss und Natur pur sucht ist hier richtig, für den lohnt sich ein Besuch im Gutshof Stolpe immer. Für all die, die ihren Besuch bei Renee Rischmeyer verschieben müssen haben wir – wie immer – ein 3 Gangmenue - Rezept zum Nachkochen mitgebracht. Viel Spass und

Guten Appetit.

Die zu dem Menue ausgesuchten Weine harmonierten gut mit den Aromen der einzelnen Gänge. Ein Blick in die umfangreiche Weinkarte lohnt, auch wenn die Empfehlungen des Sommelier gut und ausgezeichnet zu dem Menue passten.

Suite im „Gutshaus Stolpe“



Blick auf die Peene

Gebratener Boddenzander

Rezepte

Gebratener Boddenzander mit Riso Venere und Steckrüben

Zander

Den Zander schuppen, ausnehmen, waschen, filetieren und auf der Hautseite einschneiden und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitrone würzen. Den Zander in Olivenöl auf der Hautseite anbraten und etwa 3 Minuten bei 160 °C in den Ofen schieben. Etwas Weißwein-Basilikumsauce dazugeben.

Weißwein-Basilikumsauce

Würfel von Schalotte und Sellerie in Olivenöl farblos anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und reduzieren. Alles mit Gemüsebrühe aufgießen und kochen. Etwas Sahne hinzugeben und passieren. Mit Basilikumöl etwas Limone, Salz und Pfeffer abschmecken und mit etwas Mascarpone aufschäumen.

Schwarzer Risotto

Schalottenwürfel in Olivenöl anschwitzen und den schwarzen Reis (Riso Venere) zugeben – mit Weißwein ablöschen. Das ganze mit Brühe (1:2) aufgießen und 18 Minuten kochen lassen (nicht zu weich). Alles auf einem Blech auskühlen lassen. Mit Brühe und Butter cremig kochen und zum Schluss geschlagene Sahne zugeben und würzen.

Steckrübengemüse

60g Steckrüben in Streifen schneiden, mit Butter und Schalotten anschwitzen, eine Prise Zucker zugeben und leicht karamellisieren. Salz und Pfeffer zugeben und mit Mineralwasser ablöschen und weich dünsten lassen.

Die Terrasse vom „Gutshof Stolpe“

KochKöpfe

Die Bar im „Gutshaus Stolpe“

Rezepte

Hirschrücken

Zutaten

120	g	Hirschentrecôte
30	g	Pouletbrust
60	g	Pfifferlinge
10	g	Schweinenetz
20	g	Sahne
		Salz, Pfeffer
1	Bund	Blattpetersilie

Zubereitung

Hirschentrecôte würzen, heiss in Öl auf allen Seiten anbraten und kalt stellen. Die Hälfte der Pfifferlinge putzen, waschen und anbraten und anschließend auf ein Tuch legen und kalt stellen. Pouletbrust wolfen mit gewaschener Petersilie und mit Sahne in einer Mulinette zur Farce verarbeiten, mit Salz und Pfeffer würzen und kalt stellen. Die restlichen Pfifferlinge putzen, waschen und mit der angebratenen Hälfte vermengen. Die Pfifferlinge unter die kalte Farce heben und ca. 0,5 cm dick auf Folie streichen und kalt stellen. Den kalten Hirschrücken auf die kalte Farce stellen und einrollen und wieder kalt stellen. Das ganze in das Schweinenetz einrollen, in Öl von allen Seiten kross anbraten und bei 200°C 6-7 Minuten in den Ofen schieben. Vor dem Halbieren und Anrichten, alles ca. 3 Minuten ruhen lassen.

Hirschrücken mit Gerstenrisotto

Gerstenrisotto

Zutaten

5	g	Schalotten
5	g	Butter
35	g	Rollgerste (Graupen)
70	ml	Gemüsebrühe
1		Lorbeerblatt
		Weisswein, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Schalotten in kleine Würfel (Bunoise) schneiden und in Butter anschwitzen. Die Gerste dazugeben mit Weisswein ablöschen und reduzieren lassen. Die Brühe, das Lorbeerblatt, Salz und Pfeffer dazu geben und gar kochen lassen. Es sollte keine Flüssigkeit mehr vorhanden sein.

Kokosmousse

Rezepte

Kokosmousse

Zutaten

200	g	weiße Schokolade
350	ml	Sahne
2		Eigelb
+ 2		Eier aufschlagen
60	g	Zucker
+ 1 1/2	EL	Wasser kochen und zum Ei geben
7	Blatt	Gelatine
150	g	Kokosmilch

Zubereitung

Die Weiße Schokolade auflösen. Eigelb und Ei mit dem gekochten Zucker aufschlagen. Zucker mit dem Wasser nur einmal aufkochen lassen. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen und in Batida de Coco (den man warm macht) auflösen. Den Batida de Coco mit der Gelatine in die Kokosmilch geben. Die weiße Schokolade ebenfalls dazu geben und dann das aufgeschlagene Ei sowie die aufgeschlagene Schlagsahne hinzufügen. Das Ganze kalt werden lassen. Nach ca. 1 Stunde nochmal durchrühren. Dann in eine Form schichten, immer eine Schicht Schokolade und eine Schicht Kokosmousse. Zum Abschluss oben eine Schicht Schokolade.

Fotos: Lenser/Wantia (5), Gutshaus Stolpe (9)

Weitere Informationen:

Gutshaus Stolpe
Relais & Châteaux
Dorfstraße 37
17391 Stolpe bei Anklam
Tel.: 039721/550-0
Fax: 039721/550-99
info@gutshaus-stolpe.de
http://www.gutshaus-stolpe.de

Hotel-Direktor von der Heide

„Der Wein-Genießer-Tipp“

Rakhshan Zhouleh präsentiert

diesmal Loire-Weine

Liebe Gour-med-Leser,

die Loire, Frankreichs größter Fluss, entspringt hoch im Zentralmassiv und führt dann rund 150 Kilometer durch ein enges hügeliges Gebiet, vorbei an den Kalkböden von Sancerre. Die Ausdruckskraft der Weine von der Atlantikmündung der Loire in die Umgebung von Nantes wurde geprägt von all den wundervollen Meerestieren an der bretonischen Küste. Die erste bedeutende Weinzone – Pouilly-sur-Loire – befindet sich 40 km nördlich der Stadt Nervs. Gegenüber von Pouilly, auf der anderen Seite des Flusses, liegt das gleichermaßen bekannte Weindorf Sancerre.

Sauvignon blanc (Loire) ist die Basistraube für die bekannten Weißweine von der oberen Loire, insbesondere aus Pouilly-Fumé und Sancerre. Auch in den kleineren, weniger geläufigen Gemeinden der oberen Loire, wie in Menetou-Salon, Quincy und Reuilly spielt sie eine bestimmte Rolle. Das Aroma dieser Loire-Traube wird zumeist von Stachelbeeren, Holunderblüten und einem pflanzlichen- oder kräuterwürzigen Ton (Spargel, Fenchel, Gras, Strauchtomaten, Paprika) geprägt.

Die Reben der Familie Pellé stehen in einigen der besten Lagen von Morogues. Wie im Bereich Sancerre werden hier die beiden Sorten Sauvignon Blanc und Pinot Noir angebaut. Sauvignon Blanc aus diesem Gebiet ergeben einen wundervoll blumigen Wein von großer Eleganz und Zartheit. Im Mund beeindruckt er durch seinen großartig mineralischen Terroir-Charakter, der unter den floralen Noten zum Vorschein gelangt. Zudem ist der Wein erstaunlich reichhaltig und groß dimensioniert – dies alles belegt die hohe Qualität der Trauben und die einfühlsame Weinbereitung.

2003 Menetou Salon
Domaine Henry Pellé, Loire

Pastellgrün schwingt der Wein im Glas, wie der Pinsel des Malers auf einer reinen Leinwand. Er malt ein Bild von frühlingshafter Zartheit. Die erfahrene Hand des Meisters malte schier zufällig im Einklang mit der Natur. Duftende Hügellandschaften voller weißer und gelber Sommervorboten, tanzende Kräuter zwischen Steinfelsen, benetzt vom Tau der Mineralien. Erfüllt von der Leidenschaft des Kunstwerkes erschafft der geführte Pinsel reife Äpfel, frische junge Beerenfrüchte und einen Schwung von sanften Stachelbeeren. Ein Echo der Natur im Glas.

Serviertemperatur: 8 °C

Das Bukett kommt besonders gut zur Geltung im Riesling Glas (Enoteca) von Schott Zwiesel.

2003 Sancerre
Domaine Gérard Boulay, Loire

Ich wusste nicht, was einen König unter den Weinen ausmacht, bis ich diesen Wein probierte. Majestätisch fließen die Aromen fast großzügig und mit einer Leichtigkeit und Eleganz über meine Vorstellung hinaus. Mit einer Ausstrahlung voller Vitalität und Frische umhüllt, von seidigen kühlen Gewändern auf warmer Haut – eine warme Gänsehaut bescherend. Vollkommen steht er vor mir und blickt auf seine Landschaft, seine Geschichte... Weizenfelder, zu denen der laue Sommerwind Wellen von Sommergras und Heu trägt. Tanzende Gräser, Kräuter, Pflanznen, all das, was einen Weinkönig des Jahres 2003 prachtvoll macht.

Serviertemperatur: 8 °C

Diesen Wein serviere ich ebenfalls im Riesling Glas (Enoteca) von Schott Zwiesel.

Bezugsquelle:

Vin sur Vin Diffusion
Sebastien Visentin
Heimstrasse 17
D-10965 Berlin
Tel.: 030/695 199 20
Fax 030/695 199 21
visentin@t-online.de

und Rhône-Weine...

Wichtigste Nord-Süd-Achse Frankreichs, die direkteste Verbindung zwischen Nordeuropa und dem Mittelmeer, ist das Tal dieses Stromes. Dem Verlauf der Rhône folgend, umfasst die Weinregion fast das gesamte Tal von Vienne im Norden bis Avignon im Süden. Die Temperaturen im eher mediterran anmutenden Süden sind höher als im Norden und deutlich kontinentaler geprägt. Ein weiterer gewichtiger Klimafaktor ist der Mistral, ein starker Wind, der sich an bis zu 130 Tagen im Jahr bemerkbar macht. Sein Name leitet sich von dem Adjektiv maestral (herrisch) ab.

Louis Barruol entstammt einer Sippe, die seit vierzehn Generationen Winzer in ihren Reihen zählt. Die Barruol-Weine sind so rein und authentisch, dass Saint-Cosme mit Sicherheit schon bald zu den ganz großen Namen im südlichen Rhônetal gehören wird. Saint-Cosme ist die älteste Domäne der Region. Barruol verwendet zur Weinbereitung kein Schwefeldioxid, um die Reinheit der Frucht zu bewahren, und greift auch sonst so wenig wie möglich in den Vinifikationsprozess ein. Die Maischegärung, die von den natürlichen Hefen der Trauben in Gang gesetzt wird, geht in Betonbottichen vonstatten und dauert etwa vierzig Tage, wobei der oben schwimmende Schalenhut zwei Mal pro Woche mit den Füßen untergestampft wird (Pigeage).

Im Languedoc-Roussillon wächst der Wein auf so vermischtem Grund wie kaum irgendwo sonst in Frankreich. Languedoc-Roussillon ist eine der ältesten Weinbaugegenden Frankreichs. Es war das Klima, das den Menschen in dieses ausgebreitete, bequem zugängliche Küstenland lockte. Der kalte, trockene Mistral vertreibt den vom Meer her wehenden warmen Marin, der mit seiner großen Feuchte oft die Graufäule (nicht etwa die Edelfäule) begünstigt. Andererseits bringt der Marin aber auch willkommene Milderung der Hitze über dem Land. Im Roussillon machen die trockenen Winde aus den Pyrenäen die Küste zur trockensten Region in ganz Frankreich.

2003 Côte du Rhône Saint-Cosme

Zu diesem Wein empfehle ich das Bordeaux Pemier Cru (Enoteca) von Schott Zwiesel

Der Duft und die Struktur dieses Weines erinnerten mich fast sofort an meine Kindheit...Ich musste unweigerlich an die Hände meiner Mutter denken, die mir reife schwarze Früchte darreichte,die herrlich süß und prall rochen. Meine Nase umspielte ein wohliger Duft von Rauch der ihren, zuvor trockenen Händen entstieg.

Wenn damals noch durch das halbgeöffnete Fenster ein Hauch von frischer Herbstluft zu mir gedrungen wäre, dann hätte ich schon damals, ohne es zu ahnen, diesen Wein beschreiben können. Vermutlich hätte mir die Erfahrung gefehlt, um die ausdrucksstarke Mineralität und gleichzeitige Weichheit dieses Weines zu erahnen. Der mediterrane Charakter, wie ein wohliger Herbstabend in der Provence, wäre mir vermutlich ebenfalls verborgen geblieben.

Serviertemperatur: 15-17 °C

2003 La Coulée, Domaine Oliver Pithon, Côtes du Roussillon

Der Wein erinnert an süße Früchte, Kräuterwiesen und Blumen, die sowohl für die Leichtigkeit als auch für die Schwere des Weines verantwortlich sind. Die lieblichen Rot-Schattierungen des Weines erinnern in Ihrem Farspektrum an einen herrlichen Son-

Rakhshan Zhouleh

nenuntergang. Serviertemperatur: 16-18 °C

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

Bezugsquelle:
Vin sur Vin
Diffusion
Sebastien
Visentin
Heimstrasse 17
D-10965 Berlin
Tel.: 030/695 199 20
Fax 030/695 199 21
visentin@t-online.de

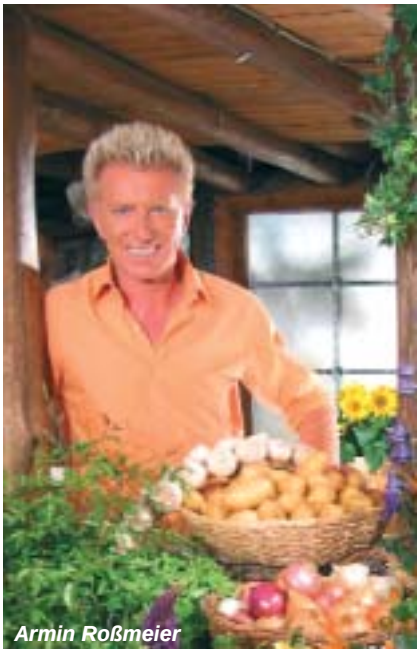
Viel Spaß beim Degustieren!
Ihr

Rakhshan Zhouleh

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

„Der gesunde Genießer-Tipp“

... von Fernsehkoch Armin Roßmeier



Armin Roßmeier

„ Kartoffel – Zitrone des Nordens“

Die Kartoffel ist eine Wunderknolle – sagte einst schon Oswald Knolle!

Am Anfang hatte es die Kartoffel in Deutschland schwer. Der Preußenkönig hat sie eingeführt, wusste aber selbst noch wenig über die Kartoffel und so passierte es auch, dass man zuerst die grünen Knollenfrüchte der Pflanze aß. Diese allerdings sind toxisch – Übelkeit und Erbrechen waren die Folge: die Kartoffel war zum Scheitern verurteilt. Die Pflanzen nebst den Kartoffeln wurden ausgerissen, aufgehängt und angezündet, das erste Kartoffelfeuer loderte, der Traum einer unserer heute beliebtesten Grundnahrungsmittel schien ausgeträumt zu sein, wenn da nicht die Schweine gewesen wären!

Nachdem das Feuer erloschen und ausgekühlt war, zog eine Wildschweinherde über das Feld. Die gebratenen Kartoffeln die hier herumlagen kamen gerade recht, es wurde gefressen was das Zeug hielt. Dies wurde von den Bauern beobachtet und so bekam die Kartoffel eine neue Chance – ein Comeback!

Die Kartoffelpflanze wurde immer weiter veredelt und gezüchtet, ca. 150 Sorten sind beim Bundessortenamt registriert, ca. 120 als Speisekartoffeln, die anderen als Industrie-Kartoffeln für die Weiterverarbeitung.

Alle Kartoffelsorten werden in 3 Typen klassifiziert: Die fest kochende Kartoffel, die überwiegend fest kochende und die mehlig kochende Kartoffel. Der Einkauf wird deshalb von der Zubereitungsart bestimmt. Pommes, Bratkartoffeln, Chips, Waffel-Kartoffeln werden z.B. aus fest kochenden Sorten hergestellt. Kartoffelsalat, Aufläufe, Gratins, gefüllte Kartoffeln und Folienkartoffeln werden aus überwiegend fest kochenden Sorten zubereitet - Suppen, Püree und Füllungen sowie Dressings aus mehlig kochenden Sorten. Grüne Stellen großzügig wegschneiden, hier ist Solanin gespeichert, was zu Übelkeit führen kann. Die Kartoffel kann man als „Zitrone des Nordens“ bezeichnen, wenn es um Vitamin C geht; ihr Kaliumgehalt ist unschlagbar und zur Stärkung des Nervenkostüms sind reichlich B – Vitamine vorhanden. Kalzium, Magnesium und Eisen runden die hohe Nährstoffdichte ab und machen die Kartoffel so zu einem unentbehrlichen Grundnahrungsmittel.

Alle Inhaltsstoffe werden weitgehend erhalten, wenn man die Kartoffel als Pellkartoffeln zubereitet und erst nachher die dünne Haut abzieht.

Den Ruf als „Dickmacher“ können wir uns wieder abschminken, denn Kartoffeln sind Kohlenhydrate und liefern somit nur halb soviel Energie wie das Fett. Wo Licht ist, ist auch Schatten – Diabetiker müssen Kartoffeln immer anrechnen, auch wenn die Menge noch so klein ist.

Ich habe mir für Sie ein paar leckere Gerichte einfallen lassen und dazu wünsche ich Ihnen guten Appetit!

Rezepte

Kartoffel-Cannelloni mit Lachsschinken und Tomatenkompott

(4 Personen)

Kartoffel-Cannelloni

Zutaten

500	g	Kartoffeln (mehlig)
130	g	Lachsschinken
1	EL	Schnittlauch
1	EL	Petersilie
3		Frühlingszwiebeln
1		Zwiebel rot
1		Paprika gelb
4	EL	Frischkäse
2		Eier
160	ml	Milch
180	g	Mehl (405)
2		Eigelb
4		Tomaten
200	ml	Tomatensaft
1 1/2	EL	Pinienkerne
50	g	Rucola
1 1/2	EL	Basilikum
4		Champignons
2	EL	Butterschmalz
		Minze
		Salz, Pfeffer, Muskat

Vorbereitung

Kartoffeln kochen, schälen, fein durchpressen; Petersilie säubern, fein hacken. Eier, Mehl, Milch gut verrühren, mit Salz, Muskat würzen, etwas

Petersilie unterheben; Pfanne mit Butterschmalz erhitzen, Masse dünn einlaufen lassen, beidseitig goldgelb ausbacken, erkalten lassen. Champignons mit Küchenkrepp gut abreiben, kleinwürfelig schneiden; Schnittlauch, Frühlingszwiebeln säubern, feine Röllchen schneiden, Zwiebel schälen und feinwürfelig schneiden. Tomaten abziehen, entkernen, Filets schneiden; Basilikum abzupfen und grobe Streifen schneiden. Paprika entkernen, säubern, kleine Würfel schneiden; Rucola säubern, trocknen; Pinienkerne kurz anrösten. Etwas Frühlingszwiebel, Zwiebeln und Champignons in heißem Butterschmalz angehen lassen.

Zubereitung

Kartoffeln mit Eigelbe, Schnittlauch, Petersilie, Paprika, den glasigen Frühlingszwiebeln, Zwiebeln, Champignons und Frischkäse gut vermengen, mit Salz und Pfeffer, Muskat würzen. Masse auf die vorbereiteten Pfannkuchen fingerdick aufstreichen, Rucola darauf legen, Lachsschinken auflegen, einrollen, in eine Pfanne setzen und im Ofen bei 160 – 180° C ca. 10 – 12 Minuten garen. Frühlingszwiebeln, Pinienkerne in heißem Butterschmalz angehen lassen, Basilikum und Tomatenfilets zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen, Tomatensaft zugießen, etwas einköcheln lassen.

Anrichten

Tomatenkompott auf flachen Teller als Bett anrichten, Cannelloni schräg halbieren und darauf setzen – mit Minze garnieren.

Gegrillte Kartoffelscheiben auf Frischkäse und Sardellen und Lachskaviar

(4 Personen)

Zutaten

400	g	Kartoffeln (neue festkochend)
1		Zwiebel rot
280	g	Frischkäse
10	Stück	Sardellenfilets
10	Stück	Oliven schwarz
1	EL	Petersilie
1	EL	Schnittlauch
2		Tomaten
2		Knoblauchzehen
4	EL	Radieschensprossen
100	g	Salatgurke
50	g	Rucola

Gegrillte Karoffelscheiben

4	EL	Lachskaviar
		Salz, Pfeffer
4		Dillzweige

Vorbereitung

Kartoffeln mit der Wurzelbürste gut in kaltem Wasser abschrubben, trocknen, ca. 1 cm dicke Längsscheiben mit Schale schneiden. Zwiebel schälen, fein schneiden; Sardellenfilets hacken, Oliven entsteinen, grob hacken. Petersilie und Schnittlauch säubern, fein schneiden; Knoblauch schälen und pressen. Salatgurke mit Küchenkrepp gut abreiben, feine Scheiben schneiden, auf einer Seite etwas einschneiden; Rucola waschen, trocknen. Tomaten abziehen, entkernen, Filets schneiden; Grill oder Pfanne mit etwas Öl bestreichen.

Zubereitung

Kartoffelscheiben auf den Grill oder in Pfanne legen und beidseitig goldbraun rösten, danach anwürzen. Frischkäse, Zwiebeln, Sardellenfilets, schwarze Oliven, Knoblauch, Schnittlauch, Petersilie gut vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffelscheiben mit Frischkäsemasse bestreichen, Radieschensprossen darauf geben, eine Vertiefung eindrücken, diese mit Kaviar füllen. Gurkenscheiben zu einem Fächer drehen und dazusetzen.

Anrichten

Rucola auf flachem Teller auflegen, Tomatenwürfel darüber streuen, mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffelscheiben darauf setzen, mit Dillsträußchen garnieren.

Einkaufs-Tipp:

- fest kochende Kartoffeln haben eine grüne Banderole
- vorwiegend fest kochende Kartoffeln haben eine rote Banderole
- mehlig kochende Kartoffeln haben eine blaue Banderole

Klare Kartoffelsuppe mit Schinkenklößchen – dazu Bauernbrot

(4 Personen)

Zutaten

4		Kalbsbratwurst (à 80 g)
120	g	gekochter Schinken
100	g	Sellerie
100	g	Karotte
80	g	Lauch
80	g	Zwiebel
1		Knoblauchzehe
280	g	Kartoffeln
1	EL	Schnittlauch
1	EL	Petersilie
		etwas Kümmel
3		Lorbeerblätter
8		Wacholderbeeren
8		Pfefferkörner
1	EL	Rapsöl

Klare Kartoffelsuppe

		Salz, Pfeffer
4	Scheiben	Bauernbrot
1	EL	Butterschmalz
1 1/4	l	Wasser für Gemüsesud

Vorbereitung

Schinken in feine Würfel schneiden. Schnittlauch, Petersilie fein schneiden. Kalbsbratwurst ausdrücken, mit Schinken und Kräutern gut vermengen, würzen. Lauch, Sellerie, Karotten säubern, schälen und zusammen mit der Zwiebel in feine Würfel schneiden; Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Mit allen Gemüseschalen und –abschnitten, Lorbeer, Wacholder, Pfefferkörner und Wasser eine Gemüsebrühe ansetzen und 30 Minuten köcheln lassen, danach abseihen. Kartoffeln schälen, in 1 cm dicke Würfel schneiden. Von der Schinkenbrätmasse mit einem Löffel Klößchen abstechen, in einem Teil der vorgefertigten Brühe ca. 2 – 3 Minuten ziehen lassen.

Zubereitung

Butterschmalz mit etwas Öl heiß gehen lassen, Zwiebel anschwenken, Gemüsewürfel zugeben und angehen lassen. Knoblauch, Kümmel, Lorbeerblätter unterheben, Kartoffeln dazugeben und mit vorbereiteter Brühe aufgießen – aufkochen. Alles auf den Biss ziehen lassen – Lorbeerblätter entfernen.

Anrichten

Suppe in tiefem Teller oder Terrine anrichten, Klößchen darauf setzen, mit restlichen Kräutern bestreuen. Brot extra dazu servieren.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß
beim Nachkochen und guten Appetit!

Ihr

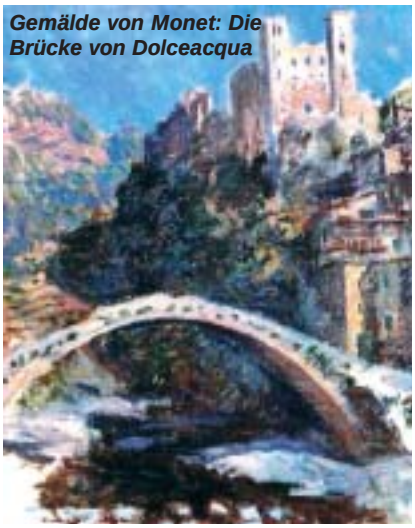
Armin Roßmeier

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

Entdeckungstouren in Spätsommer und Herbst:

Auf den Spuren des Malers Monet vom Riviera-Bad Bordighera aus in ein faszinierendes Hinterland


Gemälde von Monet: Die Brücke von Dolceacqua

Gunther Schnatmann

Warum Bordighera? Oder besser: Wo ist Bordighera? Geografisch in der Mitte zwischen zwei bekannten Namen – Monte Carlo und San Remo.

Panorama von Monaco

Das klingt teuer und mondän. Ein Urlaubsort an der ligurischen Riviera hart an der französischen Grenze. Favorit der italienischen Königin Margherita, des englischen Geldadels und Malern wie Claude Monet an der Wende und Anfang des letzten Jahrhunderts. Auf jeden Fall ein Ort, der Gegensätze wie Luxus und ligurische Bodenständigkeit anzieht, der zwischen den Blau-Schattierungen des Meeres, dem Lichtspiel der Sonne und dem ständig in der Luft liegenden Blumenduft ideal für Entdeckungstouren

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

ist. Aber auch überraschend günstig für Besucher mit kleinerem bis mittlerem Budget! Deshalb Bordighera.

Das Meer ist noch warm und die überschaubare Altstadt mit verwinkelten Gassen und kleinen Lokalen ist fast menschenleer. Umwerfend die Kulisse, wenn sich nach den ersten Häusern das schmale Flusstal öffnet und den Blick auf eng an einen Hang geschmiegte Häuser und die Burgruine des Fürsten Andrea Doria freigibt! Doch der Höhepunkt kommt erst noch: Eine Steinbrücke überspannt den Fluss mit einem zerbrechlich schlank wirkenden Mittelteil. Ein Bild, dass bei Kennern des Impressionismus Erinnerungen wach ruft.

Genau: diese Brücke hat der Maler Claude Monet auf einem seiner bekanntesten Werke verewigt. Doch es ist nicht das einzige Monet-Motiv aus dieser Region. Acht Monate lebte der Künstler in Bordighera, Dutzende seiner Werke zeigen nicht südfranzösische Gärten und Landschaften, sondern Bordighera, die italienische Blumenriviera und ihr Hinterland. Monet-Motive in allen 33 Zimmern, Monet-Bücher über die Arbeit in Bordighera in der hauseigenen Bibliothek. Der junge und ambitionierte Hotelier Andrea Ghirardelli hat sein in direkter Strandlage Bordigheras liegendes historisches

Dolceacqua mit Blick auf die Burgruine

Hotel „Piccolo Lido“ (früher erste Badeanstalt und dann Casino des Ortes) auf den Vorreiter des Impressionismus ausgerichtet. Gerne zeigt Ghirardelli seinen Gästen Monets Bordighera-Motive und von wo aus man heute den Standpunkt des Malers finden kann. Ein Foto aus der gleichen Perspektive zusammen mit einer Monet-Kopie schmückt jedes Urlaubs-Album.

„Wir sind hier in vierter Generation Hoteliers und wollen unsere Gäste an der Liebe zu diesem Ort und dieser Region teilhaben lassen“, erzählt Ghirardelli. Dazu zählt auch die Hotel-Küche: Fast ausschließlich werden ligurische Spezialitäten von Genuesi-

Apricale: Gassen mit Malereien an jeder Ecke

scher Minestrone über Borretschravioli mit Nuss-Soße bis zur Seezunge in Weißwein jeden Abend a la carte angeboten.

Doch beim Essen haben die Hotels und Restaurants im Badeort schwerste Konkurrenz aus dem Hinterland. Sehr zur Freude der Urlauber. Wer vom Ersteigen der schmalen und buchstäblich malerischen Gassen bis zur Burgruine Castello die Doria in der Altstadt Dolceacquas hungrig geworden ist, kann von hier aus zwischen mehreren hervorragenden Restaurants mit ligurischer Küche wählen.

Modäne Vergangenheit: Das geschlossene Hotel Astoria in San Remo

Im Nachbarort Isolabona versteckt sich „Bruno“ hinter einer (gut ausgeschilderten) Auffahrt, die zu einem Bauernhof zu führen scheint. Doch zwischen Kakteen, Weinreben und unter einer umwucherten Pergola tauchen erste Tische auf, zunächst mit Plastik-Stühlen, dann gediegener aus Holz. Schatten, Ruhe und Lamm aus dem Ofen mit Kräutern, das auf der Zunge zergeht. Derlei kulinarische Highlights gibt es – das ist das Schöne – hier in fast jedem Bergdorf. Abends mit anspruchsvoller und teurerer Menuekarte, mittags mit bester Qualität zu sensationellen Preisen. Kaum eines der üppigen und delikaten Schlemmergerichte kostet mehr als zehn Euro. Mit einem halben Liter offenen Wein um 4,50 Euro, einem Liter Wasser um 2,50 Euro und Espresso für sagenhafte ein Euro kommt man zu zweit meist mit knapp über 30 Euro satt und zufrieden weg. Für die „Bambini“ geht die Limo schon gerne mal aufs Haus und wenn dem Wirt das Wechselgeld fehlt, wird durchaus nach unten abgerundet. Das soll mondän und versnobt sein?

Ein ganz seltenes „Pflänzchen“ blüht in den Bergen hinter Bordighera: Seborga. Vom Meer sind es nur etwas über zehn Kilometer in die eigene und skurrile Welt des Rebellendorfes Seborga. Was die Grimaldis in Monaco

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

Die Blumen-Riviera mit Gewächshäusern bei San Remo

geschafft haben – völlige Unabhängigkeit als Zwergstaat - davon träumen die nicht mehr als 500 Bürger Seborgas bis heute. Auf jedem Straßenschild, auf jedem Briefkasten, prangt das Wappen des freien Fürstentums Seborga. Über jedem Platz weht die Staatsflagge mit dem blauen Kreuz. Und in den zwei winzigen Gemischtwarenläden des Dorfes lächelt der aktuelle Regent von Seborga, Giorgio I. (bürgerlich Giorgio Carbone), auf vergilbten Fotos milde auf Untertanen und Touristen herab. Ein 1963 demokratisch gewählter Operettenfürst; Nachkommen des alten Fürstenhauses gibt es nicht. Wieder ein kleines Disney-Land der Kuriositäten mit durchaus ernstem Hintergrund. Kurz erzählt: Seborga war seit dem frühen Mittelalter tatsächlich ein eigener Kleinstaat, Sitz von Tempelrittern. 1729 wurde Seborga an den Herzog von Savoyen verkauft – doch die Seborgesen pochen darauf, dass dieser Vertrag nie registriert wurde und somit die spätere Einbeziehung der Genuesen in das vereinte Italien ohne Seborga erfolgte.

Seborga wurde also schlicht vergessen. Darauf besteht das Bergvolk bis heute, sehr zum Unmut der Regierung in Rom, die rigoros gegen eigene Münzprägungen, Briefmarken und Autokennzeichen des „Fürstentums Seborga“ noch in den neunziger Jahren vorging. Seit einigen Jahren herrscht ein trügerischer „Waffenstillstand“ mit der Republik Italien. Es ist fast wie bei dem kleinen gallischen Dorf von Asterix, gemischt mit einer Prise Schalk von Don Camillo.

Auf andere Art dekadent ist die Ruinenstadt Bussana Vecchia oberhalb von San Remo. 1887 durch ein Erdbeben fast völlig zerstört, ließen sich in den sechziger Jahren Künstler aller Richtungen in den Ruinen von Bussana Vecchia nieder, stützten die einsturzgefährdeten Mauern ab und bildeten eine zur Touristenattraktion gewordene Kolonie mit Ateliers und Galerien. Der Weltuntergangs-Charme der Ruinen ist auf Leinwand, aus Ton oder in Stein gehauen festgehalten. Ob Souvenir oder zumindest Foto-Motiv – Eindrücke aus Bussana Vecchia nimmt fast jeder Besucher der Riviera dei Fiori mit.

Das kleine Bergnest Triora kann mit einer weiteren Attraktion aufwarten: Der Ort ist mittlerweile stolz auf seine Tradition als frühere Heimat besonders heilkundiger Frauen, auch Hexen genannt. Doch im düsteren Jahr 1587 wurde hier etwa 30 „Hexen“ der todbringende Prozess gemacht.

Von Triora aus führen kleinste Passstrassen wieder gen Westen nach Dolceaqua. In dichten „verwunschenen“

Strand und Uferpromenade von Bordighera

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

Wäldern muss der Automobilist vor jeder Kurve hupend (da meist für zwei Fahrzeuge zu schmal) seine Runden drehen. Diese Region ist auf den vielen Nebenwegen auch für Radfahrer und Mountainbiker ein Paradies, jedoch nicht auf den engen Verkehrsstraßen, wo hinter Kurven auch LKW und Busse in voller Breite auftauchen können.

Große Augen bekommen Pilz-Gourmets ab Anfang August bis Oktober bei Wirt Massimo in Bajardo, einem Bergdorf an der Straße des Olivenöls, das in Reiseführern meist nur wegen der grandiosen Aussicht auf Liguri-sche- und See-Alpen Erwähnung findet. Ganze Steigen großer frischer Steinpilze landen dort in der Pilz-Saison täglich im rustikalen Dorflokal „Ristorante Jolanda“ an, das mit einer Ritterrüstung vor dem Eingang nach verirrten Touristen fischt. Es gibt Pasta mit Steinpilzen satt, dazu Hauswein und die in den Bergen meist übliche Preisfeststellung über den Daumen (zwei Portionen, plus halber Liter Wein, Wasser und Espressi – kostet mal 20, mal 25 Euro). Mit Aufpreis gaumenkitzelnd vorweg Parma-Schinken, der auf der klassischen Schneidemaschine von Massimo hauchdünn abgetragen wird.

Die einstige Top-Urlaubsregion der Reichen und Versnobten aus ganz

Garten der Villa Hanbury

Das Casino von Monte Carlo

Europa ist tatsächlich ein Geheimtipp für ganz normale Urlauber geworden, die bei gleichem Budget wie an der Adria oder in Kroatien etwas Besonderes erleben wollen. Abzock-Lokale direkt am Strand gibt es auch hier, aber mit ein bisschen Feingefühl ist die Riviera dei Fiori heute ein neu entdektes Urlaubsgebiet für kostenbewusste Paare, Aktivurlauber und Familien. Hotelier Andrea Ghirardelli bringt es auf den Punkt: “Wir haben aus der Vergangenheit gelernt und wissen heute sehr genau, worauf unsere Gäste Wert legen – Entspannung und Individualität.“ Wieder so, wie das ein früherer Gast sehr zu schätzen wusste: Claude Monet.

Anreise:

Mit dem Auto empfiehlt sich die Fahrt über die Schweiz statt durch Österreich. Eidgenössische Vignette und italienische Mautgebühr betragen Hin und Zurück ca. 80 Euro – nicht mehr als österreichische Kurzzeit-Vignette plus Brennermaut plus deutlich längere Mautstrecke durch Italien.

Mit dem Flugzeug ist Nizza deutlich näher als Genua. Zudem bieten auch Billigflieger (dba) Nizza-Flüge von Deutschland an. Mietwagen in Nizza sollten von Deutschland aus (z.B. ADAC) gebucht werden.

Fotos: Gunther Schnatmann (8), Bordighera (1)

Weitere Informationen:

Staatliches Italienisches Fremdenverkehrsamt
Friedrichstr. 187
10117 Berlin
Tel:. 030/2478398 o.2478331
Fax: 030/2478399
Enit-berlin@t-online.de
http://www.enit.de
und
Kaiserstr. 65
60329 Frankfurt/Main
Tel.: 069/259126 o.237430
Fax: 069/232894
E-Mail: Enit.ffm@t-online.de
http://www.enit.it

Website der Region Ligurien: http://www.regione.liguria.it

Florentinischer Genuss:

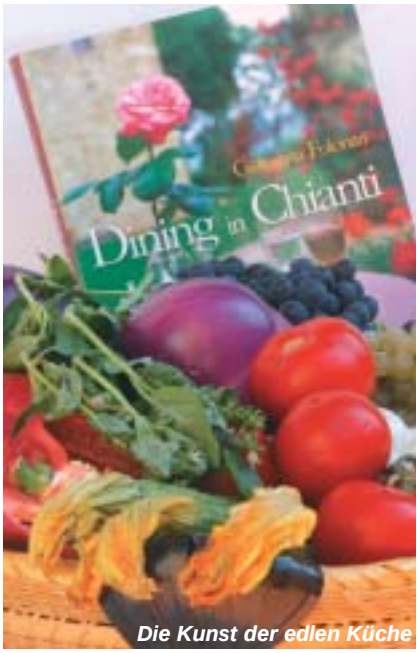
Villa „San Michele“

Kochen mit der Principessa

Andrea Willen

„Einfach muss es sein,“ sagt Giorgiana Corsini, „nur wenn es einfach ist, dann ist es florentinische Art!“ Und sie muss es wissen. Schließlich ist Giorgiana Corsini eine echte Principessa, gehört zu einer der ältesten Florentiner Adelsfamilien, die mit Clemens XII immerhin einen Papst hervorgebracht hat. Seit fast 500 Jahren lebt die Familie in einem prächtigen Renaissance-Palazzo mit einer berühmten Stadtgartenanlage und einer fast ebenso berühmten Küche. Denn dort weiht die adlige Dame ausgewählte Gäste in die toskanische „Cucina a Palazzo“ ein, die Kunst der edlen Küche und der Gastfreundschaft. Der Besuch im Palazzo Corsini ist Teil eines höchst aristokratischen Kochkurses, bei dem die Teilnehmer zu Gast sind in Stadtpalästen und Landvillen uralter Florentiner Familien. Und wer bei Principessa, Duchessa und Contessa in die Kochtöpfe schaut, erfährt ganz nebenbei eine Menge über die Gastlichkeit in und um Florenz.

Die Villa „San Michele“



Die Kunst der edlen Küche

Dass sich die Türen der Paläste öffnen, hat die exklusive Kochschule des Hotels „Villa San Michele“ möglich gemacht. Das ehemalige Franziskanerkloster, in traumhafter Lage hoch

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

Contessa Caterina Ballarati Piccolomini mit ihrem Assistenten bittet zum Kochkurs

über Florenz, ist seit langem eine exzellente Adresse für Feinschmecker. Küchenchef Attilio di Fabrizio versteht es vorzüglich, „alla maniera toscana“ zu kochen. Dabei interpretiert er die regionalen Rezepte natürlich modern und passt sie den Ansprüchen internationaler Spitzengastronomie an. Einblicke in die traditionelle florentinische Küche, die aristokratische „Cucina a Palazzo“ und die Kunst der feinen Tafel gewinnen die Gäste der Villa San Michele dann bei einem dreitägigen Kochkurs. Zum Auftakt zeigt Principessa Corsini in ihrem Palast, wie sie den Tisch für ein elegantes Abendessen eindeckt. Anders als etwa im Restaurant legt sie Wert darauf, stets nur einen Teller mit nur einem Besteck für den jeweiligen Gang auf dem Tisch zu platzieren. So bleibt die Tafel schlicht, edel und dezent. Zum Understatement des Hauses passt, dass das Silberbesteck das Familienwappen nur auf der Unterseite zeigt. „Weniger ist mehr“, betont die Principessa. Das gilt auch für den Tischschmuck. Im Herbst etwa verzichtet die Hausherrin ganz auf Blumen und kreiert in zarten Nuancen von Grün einen Strauß aus Blättern und Früchten. In so schlichter Gesellschaft haben die Wasserkaraffen von Baccarat einen außergewöhnlichen Auftritt. Ebenso die farbigen Weißweingläser, die die Principessa je nach Jahreszeit grün oder pinkfarben wählt - Familientradition der Corsini seit der Renaissance.

Elegant gedeckte Tische im Restaurant

Principessa Giorgiana Corsini

Ländlicher und rustikaler wird es am nächsten Tag beim Besuch in der Villa di Nozzole bei Familie Folonari. Hier im

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

Nur frische und gute Zutaten werden verwendet

Edles Glas für die Gäste

Herzen des Chianti Classico hat Giovanna Folonari eine echte Schulküche eingerichtet. Seit rund zwanzig Jahren vermittelt sie ihren „Schülern“ die traditionsreichen Rezepte der Familie. „Aber“, gesteht sie, „immer verändere ich etwas, so strikt nach Kochbuch koche ich selber nie.“ Einzig die ehernen Prinzipen der Küche bleiben unveränderlich: Wenig Sahne, wenig Salz. Dafür viel Butter und viele Kräuter. Ihre Rezepte hat sie in einem Buch gesammelt, das sie eigentlich für ihre drei Kinder geschrieben hat. Ihre wichtigste Grundregel lautet: „Wenn Du gut kochen willst, brauchst Du Zeit und Geduld“. Und natürlich die besten Zutaten der Region, wie zum Beispiel die besonders großen Porcini, Steinpilze, die Giovanna nach Stil und Dach trennt, weil die beiden Teile eine unterschiedliche Garzeit haben. Ein Trick, den sich ihre Schüler eifrig in die mitgebrachten Notizbücher kritzeln. Um das Warten auf das Essen zu verkürzen, lädt Hausherr Giovanni Folonari zur stilvollen Weinverkostung in den Keller des Anwesens. Vom einfachen Chardonnay bis zum samtig-vollen Brunello reicht das Sortiment der „Tenuta Ambrogio e Giovanni Folonari“. Am Kochkurs seiner Gattin hat der Signore übrigens noch nie teilgenommen, er ist höchstens dabei, wenn es gilt, die angerichteten Köstlichkeiten zu vertilgen.

Zum dritten und letzten Teil des aristokratischen Kochkurses bittet schließlich Contessa Caterina Ballarati Piccolomini in die Villa San Michele. In einem ehemaligen Gewächshaus mit Blick in die Gärten hat das Haus eine kleine feine Küche für Kochkurse eingerichtet. Hier kann jeder selbst Hand anlegen, lernt frische Anchovis zu putzen, Kräuter fachmännisch zu hacken und Entenbrust in Vin Santo zu mari-

nieren. Der Trick dabei: Alle Gewürze, wie Pfefferkörner, Nelke, Orangenschalen & Co werden ohne Fett in einer Kasserolle angeröstet. Das bringt ihr Aroma zur Geltung. Knoblauch setzt die Contessa stets nur als Ganzes ein: Die Zehen niemals hacken, erklärt sie. Denn wie sagte ihre Großtante, Äbtissin in einem Kloster in Amalfi, immer: „Knoblauch ist eine Speisewürze, keine Zutat“. Die alte Dame lieferte übrigens auch das Rezept für das luftige Dessert: geeistes Zitronensoufflé, ein raffiniertes leichtes Kunststück, und dabei ganz einfach – so ganz im Stil der Florentiner Kochkunst.

Info:

Den Kochkurs „Aristocratic Cuisine, Country Flavours & The Art of Entertaining“ veranstaltet die Villa San Michele zwei Mal jährlich für maximal zehn Teilnehmer. Das Hotel bietet Zimmer und Suiten in Haupt- und Nebengebäuden des historischen Klosters, zum Teil mit Privatterrasse und traumhaftem Blick auf Florenz. Informationen, auch über andere Kochkurse und Highlights, sowie Buchungen bei: Villa San Michele, Via Doccia 4, 50014 Fiesole/ Florenz.
Tel. +39 055 567 82 00, Fax +39 055 567 82 50. E-Mail: reservations@villasanmichele.net . Internet: www.villasanmichele.com.

Das Hotel zählt zu den besten Häusern Italiens und ist Mitglied der „Leading Hotels of the World“.

Als Vorgeschmack auf die Florentiner Kochkunst haben wir Ihnen nachstehendes Rezept zum Nachkochen mitgebracht.

Guten Appetit

Geeistes Zitronensoufflé

Rezept

Contessa Caterinas Rezept für....

Geeistes Zitronensoufflé - Soufflé Gelato al Limone –

Für 10 Portionen

Zutaten

3		sehr große Eier
120	gr	Zucker
		Saft von zwei Zitronen
		fein geriebene Schale einer (ungespritzten) Zitrone
250	gr	(1/4 l) Schlagsahne
		eine Prise Salz
		etwas frische Minze
1		Limone

Zubereitung

Eigelb und Eiweiß trennen. Eigelb mit dem Zucker schaumig schlagen, bis eine helle Creme entsteht. Nach und nach Zitronensaft und geriebene Zitronenschale unterrühren.

Eiweiß mit Salz zu sehr steifem Schnee schlagen. Zur Eigelbmasse geben und behutsam unterheben.
Sahne sehr steif schlagen, vorsichtig unter die Eiercreme heben.

Masse in Soufflé-Förmchen (z.B. aus Alu-Folie) füllen und für mind. 3 Stunden ins Gefrierfach stellen. Auf Teller stürzen und mit frischer Minze und einer hauchzarten Limonenscheibe dekorieren.

Fotos: Joachim Beck

Weitere Informationen:

Villa San Michele
Via Doccia 4
50014 Fiesole/ Florenz
Tel. 0039/55 567 82 00
Fax +0039/55 567 82 50
reservations@villasanmichele.net
http://www.villasanmichele.com

Nordatlantisches Reisetagebuch:

Island, Färöer und Shetland, heiße Quellen, Einsamkeit und Nordlichter

Guido Lambeck

Reykjavík, Europas nördlichste Hauptstadt mit ca. 150.000 Einwohnern ist wirtschaftliches, kulturelles und politisches Zentrum Islands, weit mehr als 50 % des mit 280.000 Einwohnern nicht eben überbevölkerten Landes leben in dieser stetig wachsenden Stadt, deren altes Zentrum gegen Ende des 19. Jahrhunderts entstand und die sich in den letzen Jahren zu einem der Hot-Spots der Beautiful People Nordeuropas entwickelt hat; die Artikel über Reykjavík in fashonaiblen Lifestyle-Magazinen wie „Wallpaper“ und „Vogue“ haben dafür gesorgt, daß im Flugzeug nach Island Träger von Gucci und Armani ebenso vertreten sind wie von Goretex und Timberland, das Nachtleben in den Discotheken und Clubs hat einen mittlerweile legendären Ruf und die Cafés

Moderne Kunst in Reykjavik: Edelstahl-Plastik am Hafen

Geysir in Haukadalur

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

Die Hafenausfahrt von Seydisfjördur

und Restaurants brauchen sich hinter den In-Places in Kopenhagen, Edinburgh und Hamburg nicht zu verstekken, die nabelfreien Isländerinnen in ihren hochhackigen Stilettos, die den Porsche Cayennes vor den angesagten Boutiquen entsteigen, könnten genauso gut am Sloane Square oder in der Maximilianstraße ihren Latte Macciato schlürfen.

Aus Reykjavík heraus fährt man durch sich ständig ausdehnende Vorstädte, deren Austauschbarkeit überall auf der Welt gleich ist, nach Osten Richtung Pingvellir, dem bedeutendsten historischen Ort Islands.

Reykjavik – Hallgrimskirkja – eines der Wahrzeichen der Hauptstadt

Pingvellir, Nationalpark und Weltkulturerbe der Unesco ist der Ort, wo 930 das erste isländische Parlament zusammenkam, hier liegt der isländische Nationalfriedhof, der 1939 angelegt wurde und relativ übersichtlich ist, genau zwei isländische Dichter liegen hier begraben...

Auch geologisch stellt das Gebiet eine Besonderheit dar, hier treffen die alte und die neue Welt zusammen, die eurasische Erdplatte mit dem östlichen Teil des atlantischen Meeresbodens und die amerikanische Platte mit dem westlichen Atlantikboden driften von hier auseinander und die riesigen Spalten von Pingvellir markieren deutlich den Graben zwischen dem alten Europa und Amerika, ein Ort von magischer Kraft und großer landschaftlicher Schönheit.

Weiter geht es in einem großen Bogen zu den berühmten Geysiren im Tal von Haukadalur und zum schönsten Wasserfall Islands, dem 31 Meter hohen „goldenen Wasserfall“, isländisch Gullfoss, durch eine karge, weitestgehend baumfreie Landschaft, deren herber Reiz auf den hektischen Großstädter eine durchaus beruhigende Wirkung hat.

Von Reykjavík gelangt man am schnellsten mit einer kleinen Fokker-Propellermaschiene der Air Iceland in die mit ca. 16.000 Einwohnern zweitgrößte Stadt Islands, die „Metropole des Nordens“, Akureyri, eine reizvolle kleine Hafenstadt ganz im Norden an einem tiefen Fjord gelegen, Zentrum von Fischerei, Handel und, man mag es kaum glauben, Ausbildung. Immerhin gibt es hier eine technische Hoch-

Gewaltige Wassermassen – Wasserfall „Dettifoss“

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

Akureyri – Typisches Holzhaus in der Hafenstadt

schule sowie die zweite Universität Islands. Hier befindet sich das Hotel der Konsumgenossenschaft Akureyris, ein durchaus feines, kleines Hotel aus den vierziger Jahren mit ausgezeichneter Küche, in dem man wohnen sollte, wenn man am „Arctic Open International Tournament“ teilnehmen möchte, einem 24-stündigen Golfturnier in der Mitternachtssonne auf dem nördlichsten 18-Loch Golfplatz der Welt.

Nach diesen unterschiedlichsten Eindrücken ist ein Ausklang des Tages im neuen „Nature Bath“ nahe Myvatn, einem grünlich-bläulichen warmen Lagunensee, von dem aus man im Wasser sitzend bei gutem Wetter das Nordlicht sehen kann, zu empfehlen, bevor man zum ausgezeichneten Abendessen ins nahegelegene Hotel Reynhilid fährt, inmitten der schroffen Natur ein wunderbarer Übernachtungsort.

Die Fahrt von Myvatn nach Osten in Richtung Seydisfjördur führt weiter vorbei an Vulkanen, Lavamassen und Kratern, durch nordische Steppen und zu einem weiteren gewaltigen Wasserfall, dem 44 Meter hohen Dettifoss und seinem einen Kilometer entfernten kleinen Bruder, dem Selfoss. Dieser Ort fasziniert ebenso durch die Gewalt, mit der das Wasser hinabstürzt, wie durch den Lärm und die riesige Gischtwolke, die es dabei produziert.

Mit dem Schiff von Island via Färöer nach Shetland

Die „Norröna“ ist ein modernes, im Jahr 2003 in Dienst gestelltes Fährschiff mit Platz für 1.482 Passagiere und bis zu 800 Autos, mit ihren 164 Metern Länge und einer maximalen Geschwindigkeit von 21 Knoten, das sind ca. 38 km/h, sieht sie nicht nur aus wie ein richtiger kleiner Ocean-Liner, sie bietet auch den entsprechenden Komfort: Schwimmbad, Fitness-Center, Sonnendecks, Lounge und Bar ebenso wie drei verschiedene Restaurants unterschiedlicher Preisklassen, das unvermeidliche Shopping-Center sowie die Spielhölle mit einer Vielzahl einarmiger Banditen dürfen natürlich auch nicht fehlen.

Das auf einer deutschen Werft gebaute Schiff verbindet im Linien-

Pingvellir – Unesco-Weltkulturerbe

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

dienst Island mit den Färöer-Inseln, dem Hauptsitz der Reederei Smyril-Line, den Shetland-Inseln und der norwegischen Stadt Bergen sowie dem dänischen Hafen Hanstholm.

Das Abendessen im Restaurant „Norröna-Buffet“ und der dazu bestellte weiße Bordeaux von Phillippe de Rothschild lag vermutlich manchem der Passagiere angesichts des nordatlantischen Seegangs nächtens quer im Magen, nicht alle Passagiere können sich beim Frühstück an dem reichhaltigen Buffet gleichermaßen erfreuen wie an den Gin and Tonics und der Soul-Sängerin in der Bar am Vorabend und so hoffen viele Passagiere auf den Landgang auf die Färöer-Inseln.

Dass diese Inselgruppe deutlich weiter südlich liegt als Island, merkt der Reisende sofort; die Landschaft ist zwar schroff und bergig, aber der Charakter ist wesentlich weniger karg als in Island und über allem liegt ein sattes Grün, sogar ein Großteil der Dächer der bunten Holzhäuser ist begrünt.

Die Verbindung der grünen, bergigen Inseln mit dem graublauen Nordatlantik mit seinen weißen Schaumkronen und den bunten alten Holzhäusern sowie dem sich ständig ändernden Licht und den über das Land hinweg jagenden Wolkenformationen übt einen eigentümlichen Reiz auf den Besucher aus und so fällt es schwer, am Abend wieder die weiße Norröna zu entern, um Tórshavn in Richtung Shetland-Inseln zu verlassen; einer der schwarz-weiß gefiederten Papageientaucher mit seinem orangenen Schnabel grüßt freundlich von der Hafenmole, als das Schiff langsam ablegt.

Nach stürmischer Überfahrt und den unvermeidlichen Folgen unter den Passagieren macht die „Norröna“ am nächsten Morgen in Lerwick fest, der mit 7.000 Einwohnern nicht gerade riesigen Hauptstadt der Inselgruppe, die aus über Hundert einzelnen Inseln besteht, auf denen insgesamt ca. 23.000 Menschen leben. Diese teilen

Jarlshof auf den Shetland-Inseln

sich die Inseln mit immerhin ca. 330.000 Schafen und so ist es kein Wunder, daß sich auf den Speisekarten der Restaurants noch häufiger als Fisch Lamm findet.

Die Fahrt über die Shetlands erschließt dem Besucher eine Inselgruppe, die ebenso sehr von den nordischen Wurzeln Skandinaviens geprägt ist, wie von der typischen Landschaft Schottlands, die liebevoll angelegten Bauerngärten kontrastieren mit kilometerlangen Steinmauern, die sich wie „Land-Art“ durch sattgrüne Wiesen ziehen, die kleinen Ortschaften zeigen sich mit ihren steinernen Häusern britisch beeinflußt und auf der falschen Seite fährt man natürlich auch.

Der harte Akzent der Inselbewohner hat mit dem gemeinen Schulenglisch nicht viel zu tun und zum Dinner im besten Restaurant der Hauptstadt gibt es selbstverständlich Lamm, natürlich mit Pfefferminzsoße, die Legende, vom schlechten Essen auf den britischen Inseln widerlegt dieses kleine Restaurant in Lerwick ebenso erfolgreich wie Jamie Oliver in London.

So fällt der Abschied von diesem liebenswerten Stück skandinavischen Großbritannien besonders schwer, als am nächsten Morgen die Wolkendecke aufreißt und strahlender Sonnenschein die grünen Felder ebenso zum Leuchten bringt wie die Fassaden der jahrhunderte alten Häuser.

Am Flughafen Sumburgh, dem seltsamen Relikt einer Moderne, die längst von gestern ist, einem Gestern, daß im Ölrausch einen Miniaturairport baute, von dem aus die Bohrinseln im Atlantik und in der Nordsee versorgt werden sollten und von wo heute pro Tag ein paar Propellermaschinen nach Aberdeen, Glasgow und Inverness starten, wartet schon das Flugzeug nach Edinburgh auf den Chronisten, aber das ist, wie es bei Rudyard Kipling immer heißt, eine andere Geschichte.

Fotos: Guido Lambeck (5),
Arne Pflugrad (3)

Weitere Informationen:

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

Elegante Neuzüchtung

für den Sternekoch

Rose „Heinz Winkler“

Klaus Lenser

Purpurrot und mit einem Duft nach roten Früchten und Cassis – das ist die Rose, die seit Juli den Namen des 3-Sterne-Kochs Heinz Winkler trägt. Der französische Ausnahmezüchter Henri Delbard, der schon die Modezarin Paloma Picasso und diverse französische Starköche in seinen Gewächsen verewigt hat, hat eine samtene Schönheit geschaffen, die in Farbe und Parfum an einen glutvollen Bordeaux erinnert.

Von den zahllosen Auszeichnungen für Heinz Winkler ist diese vielleicht die schönste, weil lyrischte: Sinnbild für seine Liebe zum Schönen und zu Einfachheit in der Opulenz.

Loiseau, Winkler und Witzigmann mit Henri Delbard (2.v.rechts) bei der Rosen-Taufe

So wie die Rose bergen Winklers Kompositionen immer auch ein Stück Poesie. Bereits Mitte der 80er präsentierte er seine revolutionäre ‚Cuisine Vitale’, eine bis dahin unbekannt leichte Sterneküche, die mit Blüten und Wildkräutern spielte.

Am 22. Juli wurde die Rose „Heinz Winkler“ im Rahmen einer glanzvollen Sommernachtsgala zugunsten der UNESCO „Bildung für Kinder in Not“ auf Schloss Herrenchiemsee getauft. Heinz Winkler gehört zu den besten Köchen der Welt (Gour-med 11/12-2003) und ist mehr als würdig, dass eine Rose seinen berühmten Namen trägt.

Fotos: Lacon

Weitere Informationen:

Residenz Heinz Winkler
Kirchplatz 1
83229 Aschau im Chiemgau
Tel.: 08052/1799-320
Fax: 08052/1799-315
info@residenz-heinz-winkler.de
http://www.residenz-heinz-winkler.de

Unterwegs mit Horst-Dieter Ebert

Ein Hideaway in Venedig und ein Klein-Mercedes voller Überraschungen

Horst-Dieter Ebert

Venedig ist die schönste Stadt der Welt, oder doch wenigstens eine der schönsten. Doch bei 34 Grad im Schatten blättert auch hier der Charme. Eine halbe Million Touristen, nur halb bekleidet, drängelt sich auf dem Markusplatz, nur in der Tokioter U-Bahn ist es enger. Vor den Eingängen von Dogenpalast und Campanile warten mehrere hundert Meter lange Schlangen; die klugen Japaner schützen sich mit Schirmen gegen die knallende Sonne.

Von hier bis zur gegenüberliegenden Seite des Kanals Guidecca braucht das Boot des Hotels Cipriani nur drei oder vier Minuten. Und schon ist man in einer anderen Welt: Gepflegte grüne Gärten, rieselnde Brunnen und paradiesische Stille. Die Freiluft-Restaurantplätze direkt am Canale Grande gehören zu den weltweit schönsten, insbesondere wegen des Blicks auf Markusplatz, Campanile und Dogenpalast. Auch Gritti und Danieli sind schöne Hotels, doch den Blick der Postkarten-Fotografen genießen nur die Gäste des Cipriani.

Was kaum einer weiss: Sogar Weinstöcke wachsen hier, und ergeben tausend Flaschen eines robusten Rotweins, des einzigen in Venedig.

Entdeckung eines Autos: Es gibt mitunter Wagen, die irgendwie an einem vorbeifahren. Die A-Klasse von Mercedes, seit sieben Jahren und 1,1 Millionen verkauften Exemplaren höchst erfolgreich, war für mich ein weisser Fleck in der Auto-Landschaft. Jetzt habe ich sie gefahren, und zwar die zweite, soeben vorgestellte Generation, in der weiten, norddeutschen Tiefebene.

Mein Schweizer Beifahrer hat die erschreckenden Ausmaße eines Berufscatchers; bei der Lufthansa würde man ihm empfehlen, zwei Sitze zu buchen. Doch er stiefelt optimistisch auf den Kleinsten von Mercedes zu, schwingt sich auf den Beifahrersitz: "Jo, das passt, oderr?", grinst er vergnügt und und räkelt sich so behaglich, als habe er den heimischen Fernsehsessel erreicht.

Es zeigt sich, dass dieser sogenannte Kleinwagen eine Art Innenraum-Wunder ist. Die unverwechselbare Design-Linie scheint sich noch gestreckt zu haben, doch zugleich offeriert das Interieur neue Maßstäbe für Komfort und Bequemlichkeit.

Überraschung gleich hinter Travemünde: Kaum haben wir die Fähre hinter uns gelassen und sind ins Ferienwunderland Meck-Pom gelangt, da steht es auch schon vor uns – das Traumschloss, weiss und symmetrisch, nicht übertrieben, doch in schönster Ostsee-Lage; zum Strand führt eine breite Allee, ein ehemaliges Kutscherhaus, im Kontrast dazu knallrot, flankiert den rechteckig eingefassten Zier-Weiher.

Das Schloss wurde 1745 von den Freiherrn von Bothe bezogen; später ging es nur noch bergab; seit der Wiedervereinigung dämmerte es als Ruine dahin. Erst 1999 kaufte sich die Münchner Dornier-Familie (Flugzeugbau) den Besitz und baute ihn um und aus, zu einem schicken Boutique-Hotel.

Alle Zimmer sind unterschiedlich designed, die Bäder schön nostalgisch restauriert. Und dann gibt es noch ein Restaurant, das außen und innen servieren lässt: Gourmetmäßiges ist angestrebt, wir halten die Daumen, dass es gut geht.

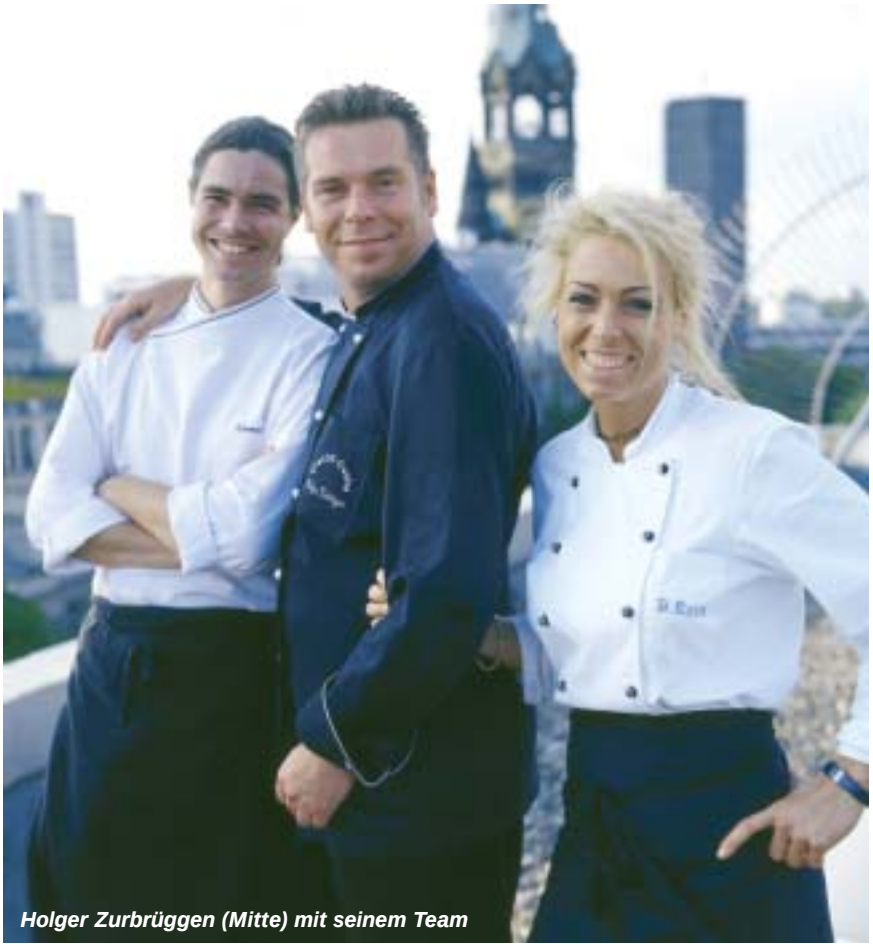
Auf der Rückfahrt übernimmt mein Schweizer Schwergewichtler das Steuer: "Na, schaun wir mal, oderr?!" sagt er und beschleunigt irgendwo auf der tempoberuhigten Nordautobahn auf über 200. Ich wundere mich, wie schnell dieser sogenannte kleine Mercedes in die Gänge kommt und dass ich so gar keine Angstgefühle spüre.

Man sitzt auf den erhöhten Plätzen dieses Ausnahme-Minis in einer Art von Logenplatz-Situation. Ich jedenfalls geniesse den Ausblick, lasse das HiFi-Stereosystem für mich arbeiten und lehne mich gemütlich zurück. So komfortabel bin ich noch nie in einem Auto dieser Klasse gefahren.

Italy meets Asia im „Louis“

Holger Zurbrüggen liebt die Gegensätze

Dr. Andrea Dittrich



Holger Zurbrüggen (Mitte) mit seinem Team

Für seine eigenwilligen Kombinationen ist Holger Zurbrüggen aus dem „Louis“ im Steigenberger Berlin inzwischen schon berühmt. Nicht nur weil er schon seit 1989 in der Hauptstadt kocht, sondern weil er mit seiner Prämierung zum „Aufsteiger des Jahres 2002“ im Rahmen des Wettbewerbs „Berliner Meisterköche“ Furore machte. Auch dieses Jahr wurde er wieder für den Titel „Berliner Meisterkoch“ nominiert.

Der aus einer Gastronomenfamilie stammende Westfale hat schon recht früh in seiner Laufbahn als Koch über den eigenen Tellerrand hinausgeschaut und sich bei seinen zahlreichen Stationen zwischen den Bahamas, Italien und Thailand von den Küchen naher und ferner Länder inspirieren lassen. Dabei hat er sein Faible für die klassische europäische Kochkultur nicht verloren. Das Ergebnis ist eine Cross cultural cuisine im wahrsten Sinne des Wortes – man müsste das eigentlich „interkontinental cuisine“ nennen.

Heimischen Produkten verleiht Zurbrüggen mit einigen exotischen Zutaten einen deutlich japanischen Touch.

Festlich gedeckte Tische im „Louis“

Paradebeispiele sind der Salat vom Hummer und Miso-Kartoffeln mit Basilikum begleitet von einem Riesling von Schloss Vollrads.

Aus dem 400 Positionen umfassenden Weinkeller sucht Jungsommelière Claudia Albrecht gerne deutsche Spitzenweine aus, wie zum Beispiel den Gewürztraminer vom Weingut Landmann aus Freiburg. Dieser ist der I-Punkt zum Terzetto von der Gänseleber, bestehend aus einer Pastete, einer lackierten Gänseleber und einer fast flüssigen Foie gras-Creme brulée – das alles natürlich mit frisch gebackenem Brioche. Nach diesem eher der französischen Küche zuzuordnenden Klassiker folgt wieder ein experimenteller Gang; eine gebratene Seawatergarnele auf Kalbscarpaccio mit Minze, Koriander und Macadamia-Nüssen – scharf und knusprig – einfach toll! Ein weiteres Highlight ist der Loup de Mer mit Hummerkruste auf einem Safranschaum mit Koriander. Zurbrüggen bringt das ganze Repertoire der heimischen und exotischen Kräuter und Gewürze zu einem harmonischen Gesamteindruck zusammen.

Loup de Mer

Wer nicht gerade ein Insider in der Berliner Gastro-Szene ist, wird ein solches kulinarisches Feuerwerk im Restaurant Louis wahrscheinlich nicht erwarten und ist mit Sicherheit positiv überrascht; mutet doch das Interieur des Gourmet-Restaurants weit weniger experimentell an als die Kreationen auf dem Teller. Die Einrichtung ist unauffällig und solide aber wenig eigenständig – eben so, wie viele Hotelrestaurants der gehobenen Kategorie; luxuriös aber unspektakulär. Hier spielen eindeutig die Verlockungen auf dem Teller und im Glas die Hauptrolle.

Damit Sie schon einmal auf den Geschmack kommen, haben wir Ihnen ein Rezept zum Nachkochen mitgebracht.

Loup de Mer im Dashi-Safranfond

Zutaten

600	g	Wolfsbarschfilet (Loup de Mer)
4	g	Safran
10	g	Dashi (getrockneter Bonito)
4	cl	Noilly Prat
0,2	l	Fischfond oder Wasser
1/2		Zucchini
2		Mini-Paprika
4		Kapernbeeren
120	g	Cous-Cous
1	Stk.	Frühlingsrollenteig
4	Stk.	Frühlingslauch
2		getrocknete Tomaten
4		Kirschtomaten
4	Stk.	Grüner Spargel
1	EL	Tempuramehl
4	cl	Olivenöl
1	TL	Sesam

Zubereitung

Dashi, Noilly Prat, Safran und Fischfond zusammenfügen und aufkochen. Den Cous-Cous über diesem Fond 8 Minuten dämpfen und dann mit dem Fond zweimal übergießen – fertig. Das Gemüse wird in diesem entstandenen Fond blanchiert.

Den Fisch säubern, säuern und salzen. Die Haut mit Tempuramehl bestäuben und dann den Fisch in Olivenöl kross braten. Frühlingsrollenteig einölen, mit Sesam bestreuen und zu einem Dreieck schneiden. Auf ein Blech legen und bei 200 Grad im Ofen 5 Minuten bräunen.

Anrichten

Den gebratenen Fisch danach auf einen Teller legen und mit dem Gemüse und dem Fond anrichten.

Fotos: Steigenberger Hotel Berlin

Weitere Informationen:

Restaurant Louis
im Steigenberger Hotel Berlin
Los-Angeles-Platz 1
10789 Berlin
Tel.: 030/2127-708
Fax: 030/2127-767
gastronomie@berlin.steigenberger.de
http://www.steigenberger.de

Berlin – Kurz notiert

Partner für Berlin präsentiert die Preisträger der „Berliner Meisterköche 2004“

Berliner Meisterkoch 2004: Thomas Kammeier

Die neuen Meister der gehobenen Hauptstadtgastronomie stehen fest und wurden im Rahmen einer Pressekonferenz im Hotel InterContinental vorgestellt. Die Jury hat aus insgesamt 32 Nominierten gewählt. Neben der Qualität der Kochkunst werden die Originalität der Kreationen, die Präsentation der Speisen, Fachkenntnisse und auch der Service bei der Wahl berükksichtigt.

Berliner Meisterkoch 2004: Thomas Kammeier, Restaurant Hugos im InterContinental Berlin, Budapester Straße 2, 10787 Berlin, Tel.: 030/2602-1263
Brandenburger Meisterkoch 2004: Dirk Güttes, Restaurant Juliette, Jägerstraße 39, 14467 Potsdam, Tel.: 0331/2701791
Aufsteiger des Jahres 2004: Carsten Rosener, Restaurant Epoque, Knesebeckstraße 76, 10623 Berlin, Tel.: 030/88677388
Berliner Patissier 2004: Marian Radke, Restaurant First Floor im Hotel Palace, Budapester Straße 45, 10787 Berlin, Tel.: 030/2502-0
Berliner Sommelier 2004: Hendrik Canis, Restaurant VAU, Jägerstraße 54-55, 10117 Berlin, Tel.: 030/202973-0
Berliner Maître 2004: Gesumino Pireddu, Restaurant Vitrum im The Ritz Carlton Berlin, Potsdamer Platz 3, 10785 Berlin, Tel.: 030/337777

Weitere Informationen:

Partner für Berlin Gesellschaft für Hauptstadt-Marketing mbH
Ludwig Erhard Haus, Fasanenstr. 85
10623 Berlin
Tel.: 030/202 40-0
Fax: 030/202 40-166
Foto: Hugos

Melodische Arrangements für Opernfreunde im Hotel Adlon

Das Hotel Adlon am Brandenburger Tor hat für alle Liebhaber der Oper äußerst attraktive Packages geschnürt: Neben zwei Übernachtungen in dem legendären Grandhotel beinhalten sie die Teilnahme an einer der mittlerweile schon zur Institution

Restaurant Quarré im Adlon Berlin

gewordenen "Opera Soirées" im Adlon und dem anschließenden Besuch einer Opernpremiere an einer der renommierten Berliner Musikhäuser.

Den Auftakt der Opern-Arrangements macht das Wochenende vom 15. bis 17. Oktober 2004. Bei der um 19.00 Uhr beginnenden "Soirée" am 15.10. ist der charismatische Tänzer, Chefchoreograph und künstlerische Leiter der Staatsoper Vladimir Malakhov zu Gast im Adlon, der über seine Neu-Choreographie des Balletts Cinderella berichtet. Am nächsten Abend steht der Besuch dieses märchenhaften Balletts an der Staatsoper Unter den Linden auf dem Programm. Auch das Wochenende vom 3. bis 5. Dezember 2004 bietet Anregendes: Der Besuch der Premiere von Bizets Carmen an der Staatsoper am 4.12. wird vorbereitet durch die Sopranistin Dorothea Röschmann, die am 3.12. im Adlon einen interessanten Einblick in diese aktuelle Opern-Inszenierung gibt.

Weitere Package-Termine einschließlich dem Besuch einer Opernpremiere und einer "Opera Soirée" im Adlon sind: 21. bis 23. Januar 2005 (Premiere der Oper Katja Kabanowa von Leos Janäcek an der Staatsoper); 17. bis 19. Februar 2005 (Premiere der Monteverdi-Oper Il ritomo d'ulisse in partia an der Staatsoper); 18. bis 20. März 2005 (Premiere der Wagner-Oper Parsifal an der Staatsoper; inszeniert von Bernd Eichinger); 22. bis 24. April 2005 (Premiere der zwei Kurzopern Cavalleria Rusticana von Mascagni und Der Bajazzo von Leoncavallo in einer Doppelaufführung unter Mitwirkung des beliebten argentinischen Startenors José Cura an der Deutschen Oper); 20. bis 22. Mai 2005 (Premiere der Oper L´italiana in Algeri von Gioacchino Rossini an der Staatsoper).

Reservierungen unter:

Tel.: 030/22 61-1111
Fax: 030/22 61-1116
adlon@kempinski.com
http://www.hotel-adlon.de
Foto: Adlon

Der Gewinner des letzten Gour-med - Gewinnspiels – Dr. Klaus Haas – fährt nach Sylt.

Herzlichen Glückwunsch!

Dr. Klaus Haas aus Rosengarten ist der Gewinner unseres Gewinnspiels und darf sich ein Wochende auf Sylt, im Hotel „Stadt Hamburg“ erholen.

Dr. Klaus Haas

Der angesehene Facharzt für Allgemeinmedizin wohnt zwei Nächte (2 Personen) im Hotel „Stadt Hamburg“ in Westerland auf Sylt. Die kulinarischen Genüsse des Hauses werden an einem Abend im Gourmet-Restaurant des hochbegabten Chefkochs Ulrich Person serviert. Außerdem erwartet den Gewinner Erholung und Entspannung im Quiara-Spa.

Das Hotel „Stadt Hamburg“ bietet alles, was Gaumen und Seele wünschen. Der luxuriöse Qiara-Spa-Bereich ist eine Oase mit Pool, Saunen, Fitness und Massagen. In einem Pavillon, der einen Hauch Asien nach Westerland bringt, findet der Gast 500 Quadratmeter Luxus und guten Geschmack: Teakliegen aus Bali, Murano-Glas-Mosaike und die flauschigsten Handtücher weit und breit. Und das alles nicht wie so häufig im Keller, sondern durchhellt von Sylts

Sonnen und dem transparenten Tageslicht der Insel, die alle Landschaften Nordfrieslands versammelt: Marschen, Kliffs und Dünen aller Couleur.

Fotos:
Privat (1), Hotel Stadt Hamburg (1)

Weitere Informationen:

Hotel Stadt Hamburg
Strandstr. 2
25980 Westerland
Tel.: 04651/85 80
Fax: 04651/85 82 20
stadthamburg@relaischateaux.com
http://www.relaischateaux.com

Die Gewinnerin der „Imperial Torte“,

Dr. Gudrun Liebl aus Regensburg, mit eigener Frauenarztpraxis, wird süße Grüße aus Wien erhalten.

Herzlichen Glückwunsch!

Die weltberühmte „Imperial Torte“, das Wahrzeichen des 5-Sterne-Hotels „Imperial“ wird in den nächsten Tagen der Gewinnerin zugeschickt.

Das Hotel „Imperial“ gehört zu den besten und schönsten Hotels der Welt und kann eine lange Liste berühmter Gäste und gekrönter Häupter vorweisen. Die Zimmer und Suiten sind mit jedem vorstellbaren Luxus ausgestattet. Die „Imperial Torte“ gehört zu den Spezialitäten des Hauses und lässt erahnen, wie erlesen auch die anderen Köstlichkeiten des Gourmet-Restaurants sind.

Foto: Hotel Imperial

Kärntener Ring 16
A-1015 Wien
Tel.: 0043/124 555
Fax: 0043/124 555 66
http://www.luxurycollection.com/imperial

Ideal für Golfer und Naturfreunde -

"The Ritz Carlton" Half Moon Bay

Jürgen D. Lemke

Die Steilküste am Hotel

Es ist Sommer in Kalifornien. Der Temperaturanzeiger im Wagen zeigt eine Außentemperatur von 35 Grad an. Wir befinden uns auf dem Highway Nummer 5, der Straße die Los Angeles mit den Metropolen im Norden verbindet. Unser Ziel: Das Hotel "Ritz Carlton" in der kleinen Küstenstadt Half Moon Bay, etwa 50 Kilometer südlich von San Francisco direkt am Pazifik gelegen. Bei "Los Banos" verlassen wir den Highway um in Richtung San Jose zu fahren, quer durch das weithin bekannte Silicon Valley. Die Hitze liegt brütend über diesem Landstrich. Kurvenreich schlängelt sich die Straße in Richtung Meer. Zuerst sind es nur einige tiefhängende Wolken, die den Himmel am Horizont grau einfärben. Kurz vor der Küste jedoch überzieht ein leichter Nebel die hügelige grüne Landschaft und die Nebelschwaden werden dichter und dichter. Kälte liegt in der Luft. Die Temperatur fällt in wenigen Minuten auf nunmehr 13 Grad. Die Sonne ist verschwunden, das Blau des Himmels wird durch ein dunkles Grau ersetzt. Eine unwirkliche und kalte Welt bietet sich unseren Augen.

Das „The Ritz Carlton“ Half Moon Bay

Es sind nur noch wenige Kilometer bis zum Ziel. Zwei Schilder, ein Weg, es ging rechts hinein zum Trailerpark, diese in Amerika beliebten festen Wohnwagen-Siedlungen, und danach weiter zum Resort. Willkommen im "Ritz Carlton Half Moon Bay". Im viktorianischen Stil erbaut, wie einst die berühmten Hotels in den Badeorten an der englischen Küste, liegt es langgestreckt, hochoben, dicht an den steil herabfallenden Klippen. Nur leise dringt das Tosen der gichtüberschäumenden See nach oben. Die Farbe Grau macht das holzvertäfelte Haus noch unwirklicher in dieser so unwirklich aussehenden Gegend hier an dem Highway 1, der sonst wohl schönsten Küstenstraße Amerikas.

Was will man hier? Noch dazu als wir hörten, dieses Wetter ist keine Ausnahme, es ist hier an den meisten Tagen im Jahr so, wie es heute ist. Also kann es nur das Hotel mit seinen 261 Zimmern selbst sein, welches das Interesse der Gäste aus aller Welt auf sich zieht.

Gemessen an den anderen Häusern der Hotelkette ist es jedoch eher ein wenig einfacher und schlichter ausgefallen. Mit Sicherheit zum Vorteil, denn somit konnte es seinen eigenen, für diese Gegend typischen Charme entwickeln. Kleinere Zimmer, kleinere Bäder als man es in den sonstigen Ritz Carlton Hotels gewöhnt ist, doch dafür nennt jedes Zimmer einen gasbetriebenen offenen Kamin sein eigen. Oder ist es vielleicht das SPA im Hotel, das von einigen amerikanischen Zeitschriften über alles gelobt wird? Oder kann es vielleicht ein anderer Aspekt sein, warum es Urlauber hierher verschlägt? Wahrscheinlich ist es die Natur selbst, die an die Küsten Schottlands erinnert, mit ihren endlos einsamen Küstenstrichen, die sich herb, dramatisch und spektakulär dem Betrachter auftun und zu langen Spaziergängen auffordern.

Doch mit großer Wahrscheinlichkeit sind es die beiden Golfkurse die sich beidseitig durch die bizarre Landschaft schlängeln. Das Spielen auf diesen Kursen ist nicht alles, es ist mehr als nur 18 Loch zu bewältigen. Große und kleinere Pausen sind Pflicht, zum Durchatmen und zum Betrachten der überwältigenden Naturkulisse. Die richtige Kulisse für stressgeplagte Großstadtmenschen neue Kraft zu tanken. Insbesondere der "Ocean Course" ist interessant zu spielen, führen doch die meisten Bahnen direkt am Meer entlang. Nicht leicht zu spielen wegen der oft plötzlich auftretenden Nebelbänke und der

Das Restaurant „Navio“

Eine der Lounges im „The Ritz Carlton“ Half Moon Bay

ständig wechselnden Winde, doch dafür ganz ohne brennende Sonne und großer Hitze. Aber einige Bälle mehr

Küchenchef Peter Rudolph

mit auf die Runde zu nehmen wäre ratsam.

Ein anderer Grund ist vielleicht das Restaurant "Navio" im Ritz Carlton. Seit Juli 2002, also etwas mehr als einem Jahr nach der Eröffnung, schwingt der Kalifornier Peter Rudolph hier den Kochlöffel mit amerikanischer Perfektion. Sein großer Lehrmeister war der Deutsche Günter Seeger der jahrelang im "Ritz Carlton Buckhead" in Atlanta gekocht hat und sich vor ein paar Jahren mit einem eigenen Restaurant in Atlanta selbstständig gemacht hat.

Wir aßen an diesem Abend sein "Tasting Menue": Nach einem etwas sehr einfachen Amuse Gueule, einer kleinen Scheibe sehr salzig geräuchertem Lachs kam der erste Gang auf den Tisch. Frisches aromatisches Tunfischtartar auf einer leichten Knoblauchsauce, garniert mit "Tennessee Caviar". Der zweite Gang: "Caribbean Spiced Chesapeake Bay Soft Sheil Crab" mit Avocado Marmelade, auf den Punkt zubereitet und nicht zu überwürzt, der feine Geschmack der "Soft Shell Crab" kam gut zur Entfaltung. "Crispy Pork Belly" knusprig gebratenes Schweinefleisch mit Mango und Bohnen, eine Spezialität des Chefs. Halibut aus Alaska mit weißen Rüben, Morcheln auf einer weißen Trüffelsauce bildete den Hauptgang des Menues. Zwei süße Gänge folgten. Zitronenkuchen mit einem Schokoladensorbet, der Erste. Ein kleiner Nußkuchen mit warmen honigbeträufelten Aprikosen und einer Kugel Nußeiskrem, der Zweite. Für fünfundachtzig Dollar plus Steuern und Trinkgeld ein durchaus akzeptabler kulinarischer Genuß. Beim Wein berät Sie gern der "Sommelier" des Hauses Michael Rasmussen, auf seine Weinempfehlungen, die gleichzeitig ein Spaziergang durch das nahegelegene "Napa Valley" – Kaliforniens erste Weingegend – führen, ist immer Verlass.

Fotos: Jürgen D. Lemke,
Ritz Carlton Half Moon Bay

Weitere Informationen:

"The Ritz Carlton" Half Moon Bay,
CA 94019
Tel.: 001 650 712 7000
http://www.ritzcarlton.com

BASEL II - *Neue Herausforderung für den selbstständigen Arzt*

CHANCE ODER RISIKO?

1. Teil: Einführung

Das zweite Konsultationspapier des „Baseler Ausschusses für Bankenaufsicht“ liegt nun in seiner endgültigen Fassung vor. Der breiten Öffentlichkeit ist der Begriff „Basel II“ geläufiger. Ziel dieser ab 2006 geltenden Richtlinie ist die Stabilisierung der Weltfinanzlage, denn das Abkommen wird in über 100 Ländern weltweit in nationales Recht umgesetzt.

Als Konsequenz daraus, werden Ihre Hausbanken eine verschärfte formalisierte und systematische Bonitätsprüfung, sofern Sie nicht einen Privatkredit benötigen, durchführen. Diese Bonitätsbeurteilung, anhand von qualitativen und quantitativen Faktoren, wird als Rating bezeichnet und als Ergebnis wird eine Note ermittelt, die Ihren Kredithöchstbetrag und –zins festlegt.

Die einfache Formel lautet:

Je besser Ihre Bonität (Eigenkapitalausstattung, professionelle betriebswirtschaftliche Praxisführung etc), desto günstiger werden Ihre Kreditkonditionen sein. Auf der anderen Seite, werden schlechte betriebswirtschaftliche Rahmendaten mit einem Risikoaufschlag auf den Kreditzins bestraft.

Deshalb wird eine betriebswirtschaftliche Praxisführung für jeden Arzt ein unbedingtes Muss.

Auswirkungen wird das Rating auch auf abgebende Praxisinhaber haben, denn seine Kaufpreisvorstellung kann er nur dann realisieren, wenn er dem Erwerber betriebswirtschaftliche Zahlen präsentiert, die die Bank vorher in einem Ratingverfahren gut bewertet hat. Aufgrund dieses Ergebnisses wird die Bank dann bereit sein, dem Erwerber der Praxis einen Kredit zu bewilligen. Aber auch Existenzgründer, die einen hohen Kapitalbedarf haben, werden sich den neuen Vergaberichtlinien stellen müssen.

Wie können Sie sich als Arzt auf das Rating vorbereiten?

- rechtzeitige Auseinandersetzung mit dem Thema Rating
- Einführung und Nutzung von Informations- und Risikoinstrumenten (Unternehmensplanung und Controlling)
- Schriftliche Festlegung von Strategien
- Erstellung von Liquiditätsplanungen
- Jahresabschlüsse und Kennzahlen aufbereiten
- Vertretungs- bzw. Nachfolgeregelungen festlegen

Die nachfolgende Übersicht zeigt auf, welche Faktoren in die betriebswirtschaftliche Bewertung Ihrer Praxis mit einfließen:

BASEL II - *Neue Herausforderung für den selbstständigen Arzt*

Quantitative Faktoren	Qualitative Faktoren	Systemanforderungen
- Jahresabschluss	- Qualität des Praxismanagements	- Einsatz von Controlling-instrumenten
- Liquidität	- Strategie	- Aktualität von betriebs-wirtschaftlichen Auswertungen
- Eigenkapitalquote	- Organisation	- Mahnwesen
- Verschuldungsgrad	- Gestaltung der Patientenbeziehung	- Reaktionsdauer auf geänderte Rahmen-bedingungen
- Planungsrechnung	- Markt- bzw. Branchenrisiken	
	- Stellvertretungsregelungen	
	- Praxisnachfolge	

Mit dieser fünfteiligen Serie möchten wir Ihnen die Chancen und Herausforderung für Ihre Praxis und Entwicklungsmöglichkeiten aufzeigen, damit Sie vorbereitet in den Ratingprozess Ihrer Bank gehen können. Wichtig hierbei ist, dass Sie sich rechtzeitig mit dem Thema Basel II und den Folgen auseinandersetzen, da Ihre Bank schon jetzt Ratinginstrumente verwendet, die dann zum 01.01.2006 vollends zum Einsatz kommen.

Unsere Themen im Überblick:

- Was erwartet die Bank?

- Vorbereitung auf Basel II durch externes Rating

- Neue Wege im Praxismanagement

- Quo Vadis ?
Die Praxis in der Zukunft

Autor:

Thomas Hülshorst,
Ratingfachberater
Diplom-Betriebswirt

Weitere Informationen:

conRatio Rating Münster
An den Speichern 4
48157 Münster
Tel.: 0251/2 39 49 29
thomas.huelshorst@
conratio-rating.de

Buch – Tipps

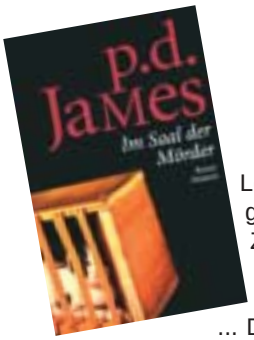
für die Freizeitleser von Gour-med

Trügerisch...
Lila, Lila

David liebt Marie. Aber Marie interessiert sich nicht groß für den Kellner, der da unbeholfen um sie herumschleicht. Dann macht David einen Fund. In der Schublade eines alten Nachttischs entdeckt er das Manuskript eines Romans. Es muß aus den fünfziger Jahren stammen und handelt von einer Liebe, so tief und rein, wie sie im zynischen postmodernen 21. Jahrhundert kaum mehr erfunden werden kann.

Marie, die David für den Autor hält, ist hingerissen und bietet das Manuskript ohne sein Wissen einem Verlag an. Lila, Lila wird zu einem Bestseller – und Marie Davids Geliebte. Wie gern hätte er ihr die Wahrheit gestanden, aber: „Ihre Liebe war auf einem kleinen Betrug aufgebaut. Wenn man ihn beseitigte, nahm man ihr das Fundament.“ Und dies will David um keinen Preis. Der Schneeball seiner kleinen Lüge wird groß und größer, bis er verheerende Ausmaße annimmt. „Liebe, Verrat und Tod“ – davon handelt der Bestseller, und er wird auf eine Weise Davids Leben bestimmen, wie er es sich nie hätte ausdenken können.

Martin Suter
Diogenes Verlag
€ 21,90
ISBN 3-257-06386-5



Spannend...
Im Saal der Mörder

Ein kleines Privatmuseum im vornehmen Londoner Stadtteil Hampstead wird Schauplatz grausamer Verbrechen. Sie scheinen im Zusammenhang mit Bluttaten aus der Vergangenheit zu stehen, die im berühmten »Saal der Mörder« des Museums dokumentiert werden ... Drei Geschwister sollen über den Fortbestand des von ihrem Vater gegründeten Museums abstimmen. Eine Einigung ist nicht in Sicht, und nach der entscheidenden Sitzung verbrennt der Bruder, der für die Schließung votierte, in seinem Jaguar.

Scotland Yard schickt Commander Dalgliesh, der eigentlich mit der Dozentin Emma Lavenham aus Cambridge verabredet war. Obwohl sie Dalgliesh’ Zuneigung erwidert, lässt sie sich nur ungern vertrösten. Wichtigster Zeuge ist Tally Clutton, der gute Geist des Museums, eine rechtschaffene, resolute, äußerst liebenswerte alte Dame, die ein Cottage in der Nachbarschaft bewohnt. Während allen noch der Schreck über einen plötzlichen zweiten Mord im Museum in den Knochen sitzt, streckt der unbekannte Täter seine Hand bereits nach Tally Clutton aus …

P.D. James
Im Saal der Mörder
€ 19,90
ISBN 3-426-19658-1

Kurzweilig...
Der Augenblick der Liebe

Gottlieb Zürn, bekannt aus Martin Walsers Romanen „Das Schwanenhaus“ und „Die Jagd“, Ex-Makler, Privatgelehrter mit Domizil am Bodensee, erhält Besuch von seiner Doktorandin. Sie interessiert sich für seine Aufsätze über den französischen Philosophen La Mettrie und überreicht ihm, er ist erstaunt und merkwürdig geschmeichelt, eine Sonnenblume. Sie könnte, wie er sieht, seine Enkelin sein. Und doch vernimmt er sofort das Klirren erotischer Möglichkeiten. Hin- und hergerissen zwischen der Routine einer ohne Höhen und Tiefen jahrzehntelang dauernden Ehe und einem erotischen Abenteuer, lässt Zürn sich auf das „gefährliche Spiel“ ein.

Dieser neueste Roman von Martin Walser trägt autobiographische Züge und dokumentiert in verblüffender Offenheit erotische Träume oder/und Realitäten einer Generation, der man noch vor nicht allzu langer Zeit unterstellte, jenseits von sexuellen Wünschen und Begierlichkeiten zu leben.

Martin Walser
Der Augenblick der Liebe
Rohwolt
€ 19,90
ISBN 3-498-07353-2

Sinnlich...
Die chinesische Geliebte

In China auf dem Index, ein Bestseller weltweit: »Die chinesische Geliebte« ist ein Roman um Liebe, Tod und Sinnlichkeit. Voller Anmut erzählt Hong Ying von der Leidenschaft zwischen Julian Bell, dem Neffen Virginia Woolfs, und der Autorin Lin. Doch ihre flammende Liebe nimmt am Vorabend des Zweiten Weltkriegs ein tragisches Ende.

Hong Ying
Aufbau-Verlag
€ 17,90
ISBN 3351030088

Für ihren nächsten Italien-Urlaub...
Osterie d´Italia 2004/05

Wer als Tourist in Italien unterwegs ist, und neugierig auf authentische und immer wieder unterschiedliche Geschmackserlebnisse ist, der sollte den jährlich von Slow Food® überarbeiteten und aktualisierten Führer zu den schönsten Gasthäusern Italiens, griffbereit haben. Fernab von Designer-Food oder Pizzabude beschreibt der Guide über 1700 Osterien, Trattorien und familiär geführte Restaurants, die eine ursprüngliche, für die Region typische Esskultur pflegen.

Kenntnisreich und detailfreudig hat man hier interessante und nützliche Informationen zusammengetragen. Unter anderem gibt das Buch ausführlich Auskunft darüber, welche Gerichte dem jeweiligen Koch am besten gelingen und welche Atmosphäre man erwarten kann.

Osterie d´Italia
Hallwag Verlag München
€ 29,90
ISBN 3-7742-63671

Buch – Tipps

von **Horst-Dieter Ebert**

Fest in deutscher Hand ...

Hurtigruten

Dies ist, nach den Norweger-Pullovern, Norwegens größte Spezialität: Die Reederei, die jeden Tag von Bergen aus ein Schiff die Küste hochschickt, früher vornehmlich mit Fracht und ein paar Passagieren, heute umgekehrt. Die Anzahl deutscher Gäste bei den Hurtigruten hat sich in den letzten fünf Jahren mehr als verdoppelt, heute sind fast die Hälfte der Rundreise-Passagiere an Bord Deutsche, in weitem Abstand gefolgt von Norwegern, Engländern und Amerikanern. Die elf Hurtigruten-Schiffe auf ihren Elf-Tage-Touren sind fest in deutscher Hand.

Die größten Zuwachsraten hat in jüngster Zeit die früher nie so beliebte Wintersaison erlebt: Der Schneezauber an der golfstromverwöhnten Küste, eine Pracht in tausend Weisstönen und die Hoffnung auf ein Nordlicht im ewigen Schweigen des Polarkreises haben sich langsam herumgesprochen und stehen, ähnlich wie Arktis- und Antarktis-Touren, auf so mancher Weihnachts- und Winterwunschliste ganz oben.

Dies ist das Buch für alle, die dabei waren, aber ihren Fotoapparat vergessen hatten, oder auch für jene, denen man Mut und Appetit auf die Elf-Tage-Tour machen möchte: Alle Schiffe, alle Landschaften, alle Städte werden getreulich abgelichtet. Was im Bilde ein bisschen fehlt, ist das kulinarische Leben an Bord. Doch unter uns: Es kann mit den schönen Ausblicken draussen eh nicht mithalten...

Ralf Schröder
Hurtigruten
Delius-Klasing
144 Seiten, € 22,90
ISBN 3-7688-1543-1543-9

Das lernt mich was...

Neue Restaurants

Sollte die Zeit der Hotel-Bücher zu Ende gehen? Ausgerechnet dieser Verlag, der fast ein Dutzend Bilderbücher über alle Stilarten der modernen Hotellerie im Programm hat, wirft sich nun auf die neuen Restaurants. Und bemüht auch erstmals einen neuen Autor. Der Brite Bethan Ryder teilt die 48 Beispiele modernen Restaurant-Designs in fünf Themenkreise: Global, Retro-Pop, Moderne Klassiker, High Concept und Neobarock.

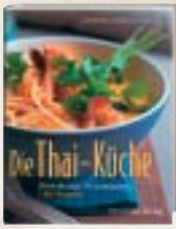
Nicht alle Überschriften sind gleich plausibel, doch schon der Versuch, im Dickicht moderner Gestaltung ein paar Ordnungskategorien einziehen zu wollen, verdient Respekt: Kulinarisches Wunderland ist überall, und dieses Buch zeigt – natürlich in anfechtbarer Auswahl – schöne Bilder davon, von Sydney bis Las Vegas, von Hamburg bis, nein, nicht Haiiti, sondern Tokio. Dass Philipp Starck als Grossmeister des Neobarock gefeiert wird, sollte ihn nicht ärgern, sondern ihm schmeicheln.

Wichtig: Dies ist kein Restaurant-Führer, sondern ein Restaurantdesign-Führer. Selbst das "Fritz Fischer" in Berlin, das "abends ein Restaurant der Spitzenklasse" sei, findet sich in keinem Gourmet-Guide, das trifft auch auf die anderen deutschen Lokale zu. Es ist überhaupt kein Führer, weil es – ziemliche Schlamperei! – von keinem Restaurant die Adresse verrät. Es ist ein schönes Bilderbuch, mit klugen, wenngleich spröden Texten. Hier wird einem was gelernt!

Bethan Ryder
Neue Restaurants
avedition
192 Seiten, € 59,00
ISBN 3-89986-014-4

Tränen in den Augen ...

Die Thai-Küche



Wer auch nur einmal in Thailand war, und wem das Essen dort geschmeckt hat, dem wird angesichts dieses Buches zweihundert Seiten lang das Wasser im Mund zusammenlaufen. Und das, obwohl es sich nicht um die ganz grosse geschönte Food-Fotografie handelt, sondern um eine eher nüchterne Dokumentation von Thai-Delikatessen. Dürfen westliche Langnasen überhaupt ein Buch über die Thai-Küche schreiben?

Die Antwort muss lauten wie von Radio Eriwan: Im Prinzip nein, doch wenn es gemacht wird wie hier, dann liest man es gern. Es ist ja auch nicht nur ein Kochbuch mit Rezepten, sondern wirklich ein Buch über die Küche eines wunderbaren exotischen Landes. Eines Landes übrigens, das ja im Westen beständig mehr Anhänger gewinnt. Dieses Land des Lächelns hat ja reihenweise Gerichte, die einem die Tränen in die Augen treiben, aus Freude oder wegen der Schärfe.

Das Buch resümiert Geschichte und Produkte, erzählt von Märkten, Festen und Feiern, und es bietet eine Warenkunde, so dass der thai-verliebte Hobbykoch im Supermarkt nicht etwa Frühlingszwiebeln und China-Lauch miteinander verwechselt. Guten Appetit!

Judy Bastyra/Becky Johnson
Die Thai-Küche
Christian Verlag
256 Seiten, € 29,95
ISBN 3-88472-621-8

Anekdoten für den Esstisch ...

Champagner, Trüffel und Tatar

Diese beiden Herren hatten wir schon mal: Sie essen gern, sie reden gern übers Essen und noch lieber stöbern sie in der kulinarischen Literatur herum. Und dann erzählen sie möglichst kuriose Geschichten über das Entstehen von Speisen und Getränken, wer sie erfand und wie sie zu ihren Namen kamen, da gab es, "Von Absinth bis Zabaione" (so der Titel des Erstlings), viel zu erzählen.

Bücher wie diese, die Gesprächsstoff für den heimischen Esstisch liefern, sind beliebt. So haben die Autoren schnell noch ein Bändchen nachgeschoben, und auch darin findet sich so manch erzählenswerte Anekdote, ob über Schnepfendreck oder "Ziegenöl".

Und doch merkt man, es wird gestreckt, es wird geschwatzt, die Kapitel sind doppelt so lang wie im ersten Band, viel Bekanntes wird wiedergekäut, ein paar Mal gleiten sie ab ins Traktat. Und doch drohen sie bereits jetzt die Fortsetzung an: "Und wenn's gefällt, seien Sie beruhigt: Es gibt noch viel, viel mehr zu erzählen..." Nicht doch, soo sehr hat es nicht gefallen.

Hannes Bertschi/Marcus Reckewitz
Champagner, Trüffel und Tatar
Argon Verlag
316 Seiten, € 17,50
ISBN 3-87024-615-4

Neues aus Kur- und Heilbädern

Neurodermitis
- Wenn die Haut rebelliert

Rote entzündliche Hautstellen, nässende Bläschen und heftiger Juckreiz – rund 4 Millionen Deutsche leiden unter Neurodermitis. Jedes Jahr kommen 1 Prozent der Erwachsenen neu hinzu, bis zu 12% der Vorschulkinder sind bereits betroffen. Tendenz: steigend.

Unklar ist die Ursache der in Schüben verlaufenden Krankheit, die zu den atopischen Erkrankungen zählt, also auf eine genetische Veranlagung zurückgeht. Ob und wann die Krankheit ausbricht, hängt von vielen individuellen Faktoren ab – die Bandbreite der so genannten Provokationsfaktoren geht von Allergenen, Nahrungsmitteln, Umweltgiften, Infektionen bis hin zu psychischen Belastungen.

Eine Heilung der Neurodermitis ist nicht möglich, Linderung aber sehr wohl: Durch einen aufmerksamen

Mutter-Kind-Klinik Zorge

Neues aus Kur- und Heilbädern

Wellness

Fitness/Health

Gesundheit

Umgang mit der Erkrankung können Anzahl und Ausprägung der Ekzemschübe verringert werden. An erster Stelle steht hier das „Hautmanagement“ und ein gehöriges Maß an Selbstdisziplin der Betroffenen: Diese müssen konsequent Provokationsfaktoren vermeiden, die Haut auch in beschwerdefreien Zeiten pflegen und frühzeitig reagieren, wenn sich erste Symptome eines Ekzemschubes ankündigen.

Unterstützung erfahren sie hierbei durch Medikamente wie z.B. Harnstoffcremes und Kortisonsalben, Lichttherapie zur Hemmung von Entzündungsstellen, Klimatherapie, die durch allergenarme Luft zu einer Verbesserung der Symptome führt, sowie die „richtige“ Ernährung.

Die Mutter-Kind-Klinik Zorge in Niedersachsen bietet optimale Bedingungen für eine effektive Neurodermitisbehandlung von Erwachsenen und Kindern. Neben Lichttherapie, medizinischen Bädern, Klimatherapie und Ernährungsberatung erfahren Betroffene hier professionelle Unterstützung bei ihrem Krankheitsmanagement und beim Unterbrechen des häufig auftretenden Negativkreislaufes aus Juckreiz, Kratzen, Schuldgefühl und erneutem Juckreiz.

Zu bestimmten Terminen werden in der Einrichtung auch gehörlose Neurodermitiker behandelt.

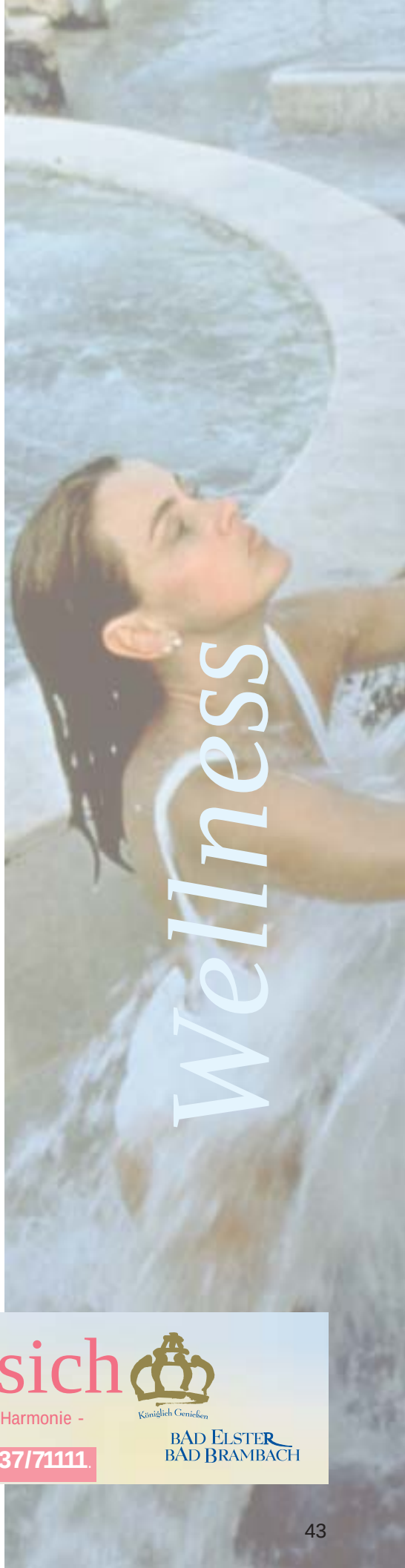
Weitere Infos
unter der kostenlosen
Telefonnummer
0800/2 23 23 73
oder unter
http://www.kur.org und
http://www.gehoerlosenreha.de

Neues aus Kur- und Heilbädern

Wellness

Fitness/Health

Gesundheit



Mutter-Kind-Kuren und das Gesundheitsreformgesetz

Infos und Ratgeber auf der 24-Stunden-Hotline der AWO

Wer sich über die Nachwuchsprobleme in Deutschland Sorgen macht und einer kinder- und familienfreundlichen Gesellschaft das Wort redet, wird über "Mütter" sprechen müssen. Sie sind immer im Einsatz, sie sind Managerin, Krankenschwester, Erzieherin und Psychologin in einer Person. Dauerbelastung und Stress gehen deshalb an Müttern nicht spurlos vorüber. Nicht immer bekommen sie die Hilfe, die sie brauchen. Mutter-Kind-Kuren dienen der Vorsorge und Rehabilitation und sind eine wirksame Hilfe bei gesundheitlichen Problemen auf medizinischer und psychosozialer Ebene.

Viele Eltern oder alleinerziehende Mütter sind durch die Diskussionen über das Gesundheitsreformgesetz verunsichert und wissen nicht, ob und zu welchen Bedingungen Mütter und Kinder noch einen Anspruch auf eine Mutter-Kind-Kur haben.

Antworten auf alle Fragen gibt es jetzt bei der neuen Hotline des AWO-Bundesverbandes. Rund um die Uhr ist die Nummer 01803/ 34 47 23 (9 Ct./min.) zu erreichen und damit für solche Eltern nützlich, die zu den "normalen" Bürozeiten nicht telefonieren können.

Zusätzlich informiert die AWO auf der Webseite www.awokuren.de über die Leistungen der bundesweit 23 Mutter-Kind-Kliniken. Die Webseite ermöglicht die Kliniksuche nach Indikationen und Standorten. Besonders praktisch: Die bundesweit gültigen Formulare für die Verordnung der Kur durch den Arzt stehen über die Webseite zum Download bereit.

Weitere Informationen:

AWO-Bundesverband
Anne Hoffmann-Krupatz
Tel.: 0228/6685150
hfm@awobu.awo.org

Angereicherte Lebensmittel und Nahrungsergänzungsmittel:
Notwendig, nützlich oder überflüssig?

Prof. Dr. Ursel Wahrburg

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

Der Markt für Nahrungsergänzungsmittel und angereicherte Lebensmittel, die einen gesundheitlichen (Zusatz-) Nutzen versprechen, boomt. Das Angebot ist schier unüberschaubar und reicht vom Carnitin-Präparat über calciumangereicherte Fruchtsäfte bis zu „vitaminreichen“ Gummibärchen. Ebenso schwierig ist eine ernährungsphysiologische Bewertung dieser sehr unterschiedlichen Produkte. Brauchen wir überhaupt Nahrungsergänzungen, und wenn ja, welche sind wann und für wen sinnvoll? Worauf sollte man achten?

Wie bereits an anderer Stelle ausgeführt, ist Deutschland insgesamt betrachtet kein Vitaminmangelland (1). Das ganze Jahr über steht eine Fülle natürlich-nährstoffreicher Lebensmittel zur Verfügung, die es ermöglicht, sich ausreichend mit allen lebensnotwendigen Nähr- und Inhaltsstoffen zu versorgen. Bei abwechslungsreicher und vollwertiger Ernährung, so die Expertenmeinung, sind Nährstoffzusätze dementsprechend zumeist nicht erforderlich, abgesehen von bestimmten Risikogruppen und Ausnahmesituationen (2).

So zeigt die Ernährungsrealität leider deutlich, daß sich längst nicht alle Menschen ausgewogen und vollwertig ernähren. Allen voran bergen einseitige Ernährungsformen, gleich welcher Art, längerfristig durchgeführte einseitige Reduktionsdiäten sowie Aversionen gegen bestimmte Lebensmittel (z.B. Fisch) die Gefahr einer unzureichenden Versorgung mit einzelnen lebenswichtigen Nähr- und Inhaltsstoffen. Wenngleich derartige leichte Defizite nur selten zu einer klinisch ausgeprägten Symptomatik führen, so können sie doch bereits unspezifische Symptome wie Konzentrationsschwäche, Müdigkeit oder Leistungsminderung bedingen. Bei unausgewogener Ernährung können daher sinnvoll angereicherte Lebensmittel hilfreich sein. Dies gilt ebenso, wenn durch krankheitsbedingten Verzicht auf bestimmte Lebensmittel Nährstoffengpässe entstehen, z.B. kann die Calciumversorgung bei Milchunverträglichkeit durch calciumangereicherte Produkte verbessert werden.

Aufgrund neuer Erkenntnisse wird heute zur Prävention bestimmter Erkrankungen eine höhere Zufuhr einzelner Nährstoffe empfohlen als zur physiologischen Bedarfsdeckung. Ein aktuelles Beispiel sind die omega-3-Fettsäuren, die aufgrund zahlreicher kardioprotektiver Wirkungen zur Prävention kardiovaskulärer Erkrankungen empfehlenswert sind (3). Allerdings gibt es nur wenige natürliche Nahrungsquellen für omega-3-Fettsäuren - die Wichtigsten sind fettreiche Seefische, Rapsöl, Walnüsse. Wer diese Produkte nicht oder nur selten verzehrt, kann von Lebensmitteln profitieren, die mit omega-3-Fettsäuren angereichert sind.

Darüber hinaus stellen Personen mit einem erhöhten Nährstoffbedarf wie schwangere und stillende Frauen, Kinder oder Hochleistungssportler eine potentielle Zielgruppe für Nahrungsergänzungen dar. Schwangeren Frauen etwa wird zur Vermeidung von Neuralrohrdefekten vor und in den ersten Monaten der Schwangerschaft eine Supplementierung von Folsäure empfohlen. Weitere kritische Nährstoffe in der Schwangerschaft, deren Bedarfsdeckung sich auch mit ausgewogener Kost nur schwer sicherstellen läßt, sind unter anderem Eisen und Jod.

Worauf ist zu achten?

Bei der Suche nach den „richtigen“ angereicherten Lebensmitteln sollten möglichst solche ausgewählt werden, die bereits natürlicherweise ernährungspyhsiologisch wertvoll sind, bei-

spielsweise Obst- und Gemüsesäfte oder Getreideprodukte. Die gesamte Nährstoffzusammensetzung des Produktes, und nicht nur Art und Menge der Zusätze, sollte idealerweise weitgehend den Anforderungen an eine gesunde Ernährung entsprechen, etwa im Hinblick auf Fett- bzw. Kohlenhydratgehalt und –qualität. Eine Vitaminanreicherung bei einem sehr fett- oder zuckerreichen Produkt macht wenig Sinn. Die Kombination der zugesetzten Nährstoffe sollte sinnvoll und zielgruppenspezifisch sein. So sind an ein angereichertes Produkt für die Schwangerschaft andere Anforderungen zu stellen als an ein zur KHK-Prävention oder Verdauungsförderung empfohlenes Erzeugnis.

Die zugesetzten Mengen sollten so bemessen sein, daß eine gesundheitsgefährdende Überdosierung ausgeschlossen werden kann, selbst wenn verschiedene gleichartig angereicherte Produkte kombiniert werden. Außerdem gilt es, die Empfehlungen des Herstellers zur täglichen Verzehrmenge zu berücksichtigen. Mit der empfohlenen Tagesportion eines angereicherten Lebensmittels sollte im allgemeinen die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlene Tageszufuhrmenge der jeweils enthaltenen Nährstoffe nicht zu 100 Prozent gedeckt werden. Alle zugesetzten Nährstoffe müssen für den Verbraucher verständlich deklariert werden.

Empfehlenswert ist grundsätzlich eine möglichst gezielte Wahl der Nahrungergänzung nach Indikation und ärztlicher Absprache, die nicht zuletzt verhindern kann, daß durch eine wahllose und unkontrollierte Aufnahme mehrerer unterschiedlicher Produkte unter Umständen zuviel des Guten getan wird mit der Gefahr nachteiliger Wirkungen.

Fazit

Bei einem erhöhten Nährstoffbedarf und unter bestimmten Ernährungsumständen kann eine gezielte Aufnahme von angereicherten Lebensmitteln oder Supplementen sinnvoll sein und zur Optimierung der Nährstoffzufuhr beitragen. Sie sollten aber keinesfalls als Ersatz für eine vollwertige Ernährung verstanden werden, die eine ausgewogene Lebensmittelwahl überflüssig machen.

Literaturhinweise

1. Wahrburg,U.: Vitaminmangel in Deutschland: Problem oder Hysterie? Gour-med (2003): 22:11/12, 54-55.
2. Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): Deutschland ist kein „Vitaminmangelland“. DGE-aktuell 17/2003 vom 09.09.2003.
3. Kris-Etherton PM et al: Fish consumption, fish oil, omega-3 fatty acids, and cardiovascular disease. Circulation 2002; 106:2724-2757.

Mehr Informationen für Medizin- und Ernährungsfachkräfte erhalten Sie auch aus der wissenschaftliche Broschüre: “NUTREL. Das intelligente Ernährungskonzept von Nestlé Nutrition“

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

Foto: Nestlé

Der Erkältung

ein Schnippchen schlagen!

Dipl. oec. troph. Birgitta Tummel, Bonn

Um gesund und aktiv über den Winter zu kommen, ist eine vitaminreiche Ernährung besonders wichtig. Feuchtkaltes Wetter draußen im Wechsel mit trockener Heizungsluft drinnen, machen dem Immunsystem zu schaffen. Jetzt heißt es, die körpereigene Abwehr zu stärken.

Mit Vitaminen steht die Abwehr

Frisches Obst und Gemüse spielen eine große Rolle. Das beliebteste Winterobst sind Äpfel und Birnen. Der Gemüsemarkt bietet von November bis März heimisches Kohl- und Knollengemüse, aber auch Wintersalate wie Feldsalat, Friseesalat, Chicoree und Endivien. Sie sind reich an Vitamin C und Beta-Carotin. Hundert Gramm Grünkohl decken beispielsweise schon den gesamten Tagesbedarf an diesen Vitaminen. Vitamin C stärkt das Immunsystem im Kampf gegen lästige Krankheitserreger. Beta-Carotin ist als Vorstufe von Vitamin A für die von der Heizungsluft beanspruchten Schleimhäute wichtig. Darüber hinaus schützt es als so genanntes Antioxidans die Körperzellen vor aggressiven Substanzen.

Und das sind weitere Hilfstruppen

Immer mehr Beachtung finden die so genannten sekundären Pflanzenstoffe bei der Vorbeugung und Behandlung von Erkältungen. Besonders vielseitig sind hierbei die Flavonoide. Diese Farb- und Geschmacksstoffe sind vor allem in Äpfeln, Birnen, Grün- und Rotkohl, Endivien, Sellerie und Zwiebeln enthalten.

Flavonoide schützen gleich mehrfach vor Erkältungen und grippalen Infekten: Sie hemmen Bakterien und Viren, stimulieren die Abwehr und wirken entzündungshemmend. Zu den sekundären Pflanzenstoffen gehören auch die schwefelhaltigen Verbindungen in der Zwiebel, die unsere Augen tränen lassen. Sie können die Vermehrung von Viren und Bakterien unterdrücken. So unterstützen sie den Körper bei der Abwehr von Infektionen.

So sichern Sie die Nährstoffe!

Damit alle Nährstoffe auch bei der Zubereitung erhalten bleiben, hier einige Tipps:

- Essen Sie Äpfel und Birnen am besten mit der Schale, denn darunter stecken die meisten Vitamine und sekundären Pflanzenstoffe. Waschen Sie das Obst vor dem Verzehr in warmem Wasser und reiben Sie es mit einem Tuch ab.
- Bereiten Sie Salat, Gemüse und Obst erst kurz vor dem Verzehr zu. Das schont die Nährstoffe!
- Waschen Sie Obst und Gemüse möglichst unzerkleinert und kurz, aber immer gründlich!
- Kochen Sie Gemüse immer bei hohen Temperaturen an! Einige Gemüse wie z. B. Kohl enthalten Stoffe, die bei Temperaturen zwischen 40 °C und 60 °C verstärkt Vitamine zerstören. Bei hohen Temperaturen werden diese Stoffe inaktiviert und die Vitamine bleiben erhalten.
- Garen Sie so kurz wie möglich – so bleiben Geschmack und Nährstoffe erhalten!
- Dünsten Sie Gemüse in wenig Wasser, um ein Auslaugen von Nährstoffen zu vermeiden!
- Kühlen Sie Reste schnell ab und wärmen Sie diese bei Bedarf wieder auf. Langes warm halten führt zu unnötigen Vitaminverlusten.
- Vergessen Sie das Fett nicht! Denn: Bei allen fettlöslichen Inhaltsstoffen kommt es darauf an, sie mit etwas Butter, Sahne oder Öl zuzubereiten. Nur so können sie vom Körper aufgenommen werden.

Das hat im Winter Saison:

Äpfel
Birnen
Zwetschen
Stangensellerie
Zucchini
Endiviensalat
Feldsalat
Chicoree
Blattspinat
Weißkohl
Rotkohl
Wirsing
Chinakohl
Rosenkohl
Grünkohl
Lauch
Möhren
Rote Bete
Knollenfenchel

Sich bewegen bringt Segen

Neben einer vitaminreichen Ernährung gibt es noch andere Faktoren, die das Immunsystem stählen. So aktiviert regelmäßige Bewegung die körpereigene Abwehr. Der Körper wird besser durchblutet, der Puls steigt an, und Sie atmen tiefer. Die gesteigerte Blutzirkulation bringt wichtige Immunzellen in die Gewebe. Forscher wiesen bei gemäßigtem Training eine Abnahme der Infektionen nach. Aber übertreiben Sie es mit dem Sport nicht: Leistungssportler müssen mit deutlich mehr Erkältungen rechnen!

Nutzen Sie den Sport auch, um zu entspannen. Schädlicher Stress hemmt das Immunsystem, und es werden weniger Abwehrzellen gebildet. Entspannungsmethoden können helfen, abzuschalten. Am besten entspannen wir im Schlaf. Eine ungestörte Nachtruhe ist für ein „ausgeschlafenes“ und damit leistungsfähiges Immunsystem Grundvoraussetzung.

Und wenn es Sie doch einmal erwischt hat? Hausmittel helfen!

Hühnersuppe ist eines der bekanntesten Hausmittel bei grippalen Infekten. Sie trägt auf mehrfache Weise dazu bei, die häufigsten Erkältungssymptome zu lindern. Zu Beginn einer Erkältung sind die Schleimhäute häufig trocken, was sich in einem Reizhusten und einer verstopften Nase äußert. Ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist notwendig, um die Schleimhäute feucht zu halten und den Abfluss bzw. das Abhusten der Sekrete zu erleichtern.

Der schluckweise Verzehr von Hühnersuppe erhöht den Abfluss der Nasensekrete deutlich stärker als beispielsweise heißes Wasser. So unangenehm eine „laufende Nase“ auch sein mag, sie hat eine wichtige Funktion. Eine große Anzahl Viren wird mit dem Sekret aus dem Körper gespült. Sie können dem Organismus nicht mehr schaden. Einzelne Bestandteile der Suppe wie das Hühnerfleisch aber auch das mitgekochte Gemüse wie Sellerie, Karotten oder Lauch haben alle eine entzündungshemmende Wirkung.

Bei heißer Milch mit Honig scheiden sich die Geister - geschmacklich gesehen. Honig enthält von Natur aus allerlei Substanzen, die Bakterien töten. Ohne einen wirksamen Schutz vor Mikroben würde er noch vor dem Eindicken in den Bienenwaben verderben. So finden sich im Honig antibiotische und entzündungshemmende Stoffe, die erleichternd wirken, wenn der Hals schmerzt. Manche dieser Substanzen sind hitzeempfindlich, deshalb sollte Honig erst in die Milch gerührt werden, wenn sie auf ca. 40 °C abgekühlt ist. In reiner Form dient Honig vor allem zur Therapie von Entzündungen und zur Förderung der Wundheilung. Statt Creme also ruhig einmal etwas Honig auf die gereizte Schnupfennase schmieren!

Vorsicht: Nicht jede Erkältung lässt sich problemlos selbst behandeln. Besonders, wenn Komplikationen oder hohes Fieber auftreten, sollten Sie so rasch wie möglich den Arzt aufsuchen!

Weitere Informationen:

CMA Centrale Marketing-Gesellschaft
der deutschen Agrarwirtschaft mbH
Referat Wissenschafts PR
Postfach 20 03 20, 53133 Bonn, http://www. cma.de

Fotos: CMA

Ernährungs-Infos für Kinder- und Jugendärzte

Kostenloses Abonnement des Ärztemagazins

☐ **PHOENIX** 4 Ausgaben/Jahr

50 kostenlose Exemplare des Verbraucher-Tipps

☐ **5 am Tag** (5378)

☐ **Gute Noten fürs Frühstück** (5379)

☐ **Gesund genießen leicht gemacht** (5693)

☐ **Ernährung und Immunsystem** (6123)

☐ **Clevere Ernährung für Teenager** (6508)

Kostenlose Broschüren

sinnvoll essen (4998)
☐ **30** ☐ **60** ☐ **90** Exemplare

aktiv abnehmen (5878)
☐ **30** ☐ **60** ☐ **90** Exemplare

lecker und gesund (6788)
☐ **30** ☐ **60** ☐ **90** Exemplare

Kostenlose Info-Blätter

Sportlerernährung (5114)
☐ **30** ☐ **60** ☐ **90** Exemplare

Ernährung von Jugendlichen (5727)
☐ **30** ☐ **60** ☐ **90** Exemplare

Mineralstoffe und Vitamine (5102)
☐ **30** ☐ **60** ☐ **90** Exemplare

Mit allen Sinnen genießen (6299)
☐ **30** ☐ **60** ☐ **90** Exemplare

Zwischenmahlzeiten (5964)
☐ **30** ☐ **60** ☐ **90** Exemplare

Trinken für Leib und Seele (6563)
☐ **30** ☐ **60** ☐ **90** Exemplare

Unterrichtspaket Grundschule

☐ **Ernährung • Essen • Emotionen** (6250) Lehrerbegleitheft, didaktischer Kommentar und Unterrichtsbausteine zum Preis von **9,80 €** zzgl. 4,35 € Versand.

25 kostenlose Exemplare des Magazins der

☐ **Sommerausgabe** (6191)

☐ **Winterausgabe** (6060)

Ein kostenloses Info-Paket

☐ **Iss ohne Stress** (6066) mit vier mal je 50 12-seitigen Broschüren zu unterschiedlichen Themenbereichen rund um die Ernährung im praktischen Dispender.

Abgabe solange der Vorrat reicht.

Bitte faxen (**Fax 0228/847-202**) oder per Post schicken an:

CMA
Bestes vom Bauern.

CMA Centrale Marketing-Gesellschaft der deutschen Agrarwirtschaft mbH
Referat Wissenschafts-PR
Koblenzer Straße 148

53177 Bonn

Hier bitte Ihre Adresse deutlich lesbar eintragen:

Name

Vorname

Straße

PLZ/Ort

Unterschrift

Wenn die Psyche Probleme macht

Depressionen sind das häufigste psychiatrische Krankheitsbild, mit denen Hausärzte konfrontiert werden, und die meisten depressiven Patienten werden in Hausarztpraxen behandelt. Bisherige Studien zur Wirksamkeit und Verträglichkeit von Antidepressiva haben jedoch kaum dieses Patientengut berücksichtigt. S. MacGillivray und Kollegen führten daher kürzlich eine Metaanalyse kontrollierter und randomisierter Studien durch, die selektive Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer mit trizyklischen Antidepressiva bei hausärztlich behandelten depressiven Patienten verglichen (BMJ 2003; 326: 1014-1017). Ihr Ergebnis: Beide Medikamente unterschieden sich kaum bezüglich ihrer Wirksamkeit, doch brachen deutlich mehr mit Trizyklika behandelte Patienten die Therapie ab – vor allem wegen der Nebenwirkungen. Die Autoren bemängeln jedoch, dass viele Arbeiten methodologisch unzureichend sind oder keine geeigneten Analysedaten bieten.

Ein anderes Problem für diese Patienten ist der Zeitmangel in den Arztpraxen. Frühere Arbeiten hatten sich diesbezüglich meist auf die Sicht von Ärzten oder medizinischem Assistenzpersonal beschränkt. Eine Studie unter Federführung von K. Pollock wählte einen anderen Weg und ging vor rund zwei Jahren der Frage nach, wie an einer Depression erkrankte Menschen diese Zeitknappheit empfinden (BMJ 2002; 325: 687-690). Es stellte sich dabei heraus, dass die Patienten typischerweise Angst hatten, ihrem Arzt die Zeit zu rauben und mehr davon zu beanspruchen, als ihnen zustand. Deshalb achteten sie in der Regel auch darauf, dass das Gespräch möglichst rasch von statten ging und übernahmen so mehr oder weniger das Zeitmanagement. Dieser Druck raubte ihnen aber meist die Offenheit, über ihre Probleme sprechen zu können. Die Autoren empfehlen daher den Hausärzten, sich diese Ängste der Patienten bewusst zu machen und sie ihnen schon im Vorfeld zu nehmen.

Dass Depressionen nicht nur für die Betroffenen einen großen Leidensdruck mit sich bringen, sondern auch handfeste Kosten für die Allgemeinheit, zeigt eine amerikanische Studie. Denn die Erkrankung ist eine der häufigsten Ursachen der Arbeitsunfähigkeit. W. Stewart und Kollegen ermittelten bei Patienten mit einer Depression die Kosten, die durch Arbeitsausfälle entstanden (JAMA 2003; 289: 3135-3144). Pro Woche gingen bei ihnen durchschnittlich 5,6 Arbeitsstunden verloren, verglichen mit 1,5 Stunden bei psychisch Gesunden. Ursächlich hierfür war vor allem ein unproduktives Arbeiten aufgrund von psychischen Symptomen. Die Autoren beziffern den dadurch entstehenden wirtschaftlichen Verlust in den USA auf 44 Milliarden Dollar pro Jahr, verglichen mit 13 Milliarden Dollar durch psychisch Gesunde.

Auch relativ häufige psychische Erkrankungen sind Schizophrenien. Mittlerweile gibt es zur Behandlung eine neuere Generation von Neuroleptika, die anscheinend weniger extrapyramidale Nebenwirkungen haben. Eine deutsche Studie unter Leitung von S. Leucht überprüfte in einer Metaanalyse, ob dies tatsächlich so ist (Lancet 2003; 361: 1581-1589). Sie werteten 31 Studien aus, die Antipsychotika der neueren Generation mit niederpotenten Neuroleptika verglichen. Es stellte sich jedoch heraus, dass optimale Dosen der niederpotenten Neuroleptika eine vergleichbare Rate an extrapyramidalen Nebenwirkungen aufwiesen wie die neueren Medikamente, für deren Einsatz jedoch mögliche Vorteile bei der Wirksamkeit sprechen.

Noch zwei interessante Nachrichten zur Schizophrenie: Entgegen älterer Ansichten scheint ein niedriger sozioökonomischer Status der Eltern nicht für diese Erkrankung zu prädisponieren. Zu diesem Ergebnis kommt eine dänische Studie unter Federführung von M. Byrne (Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol 2004; 39: 87-96). Amerikanische Forscher der Columbia University schuldigen jedoch eine Bleibelastung des Feten im Mutterleib dafür an, wie E. Susser bei einem Treffen der American Association for the Advancement of Sciences im Februar dieses Jahres in Seattle berichtete.

Johannes Weiß

MAP zeigt Neues auf der Medica

Diagnose und Therapie der obstruktiven Schlafapnoe

Etwa vier Millionen Menschen in Deutschland leiden an schlafbezogenen Atmungsstörungen (SBAS), insbesondere an obstruktiver Schlafapnoe (OSA). Obstruktive Schlafapnoe bleibt oft unerkannt und steigert die Gefahr, an Bluthochdruck zu erkranken oder einen Schlaganfall zu erleiden. Allerdings sind weniger als 5 % der Betroffenen als solche überhaupt diagnostiziert und in Behandlung.

Um erstmals eine großflächige Identifizierung bislang unerkannter Schlafapnoe-Patienten zu ermöglichen, hat MAP den neuen Risiko-Screener microMESAM® entwickelt, mit dem einfach und wirtschaftlich über Nacht das Risiko schlafbezogener Atmungsstörungen sicher festgestellt bzw. ausgeschlossen werden kann.

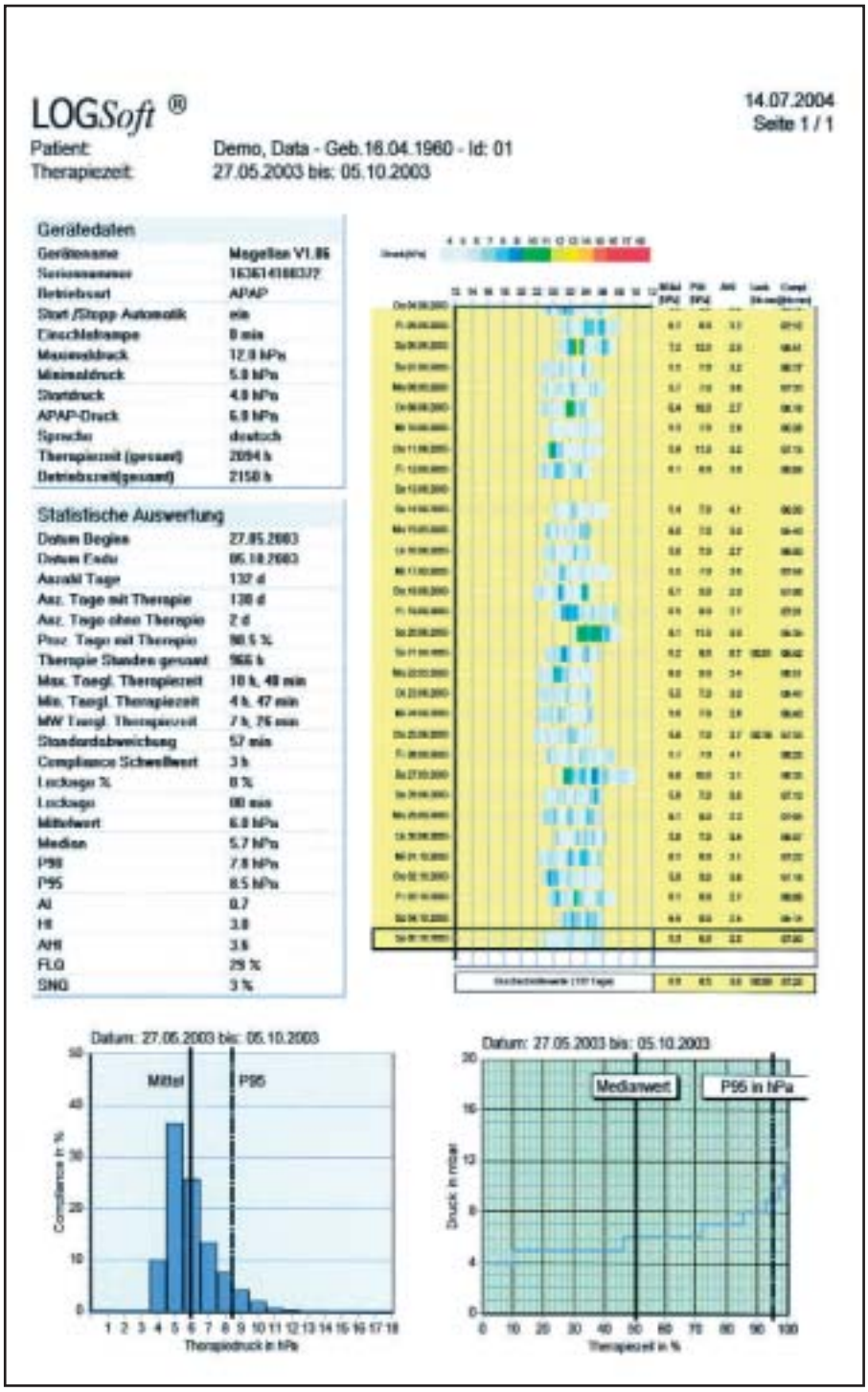
Mit dem neuen Gerät werden erstmals Ärzte aller Fachrichtungen in die Diagnostik der Schlafmedizin integriert: Der Screeningtest erfordert keine fundierten schlafmedizinischen Kenntnisse. Anders als die Polysomnographie, die Schlafspezialisten vorbehalten, personalaufwändig und teuer ist, kann der neue Risiko-Screener ganz einfach auch in der Arztpraxis angewendet werden.

Beim Risikoscreening im eigenen Schlafzimmer werden alle relevanten Informationen über die Atmung des schlafenden Patienten mittels eines speziellen Atemmess-Schlauchs und eines hochempfindlichen Drucksensors erfasst. In der Arztpraxis werden die aufgezeichneten Daten nach Anschluss des microMESAM® - Rekorders an den PC durch die Auswertungssoftware vollautomatisch ausgelesen, analysiert und interpretiert. Anhand eines farblich skalierten „Risikoindikators“ ermöglicht die ausgedruckte Analyse auch dem Nicht-Somnologen auf einen Blick zu beurteilen, ob eine vertiefte Diagnostik in einem Schlaflabor erforderlich ist.

So lässt sich das Risiko einer Schlafapnoe mit einem minimalen Zeitaufwand von durchschnittlich sieben Minuten durch den behandelnden Arzt sicher und einfach überprüfen.

Mit dem Screener ist es nicht nur möglich schnell, sondern auch sehr sensitiv und spezifisch Daten über das nächtliche Atmungsverhalten zu ermitteln, so das Ergebnis einer Validierungsstudie von Professor Helmut Teschler, Essen: microMESAM® zeigt

microMesam®



LOGSoft ®

14.07.2004
Seite 1 / 1

Patient: Demo, Data - Geb.16.04.1960 - Id: 01
Therapiezeit: 27.05.2003 bis: 05.10.2003

Gerätedaten

Gerätename	Magellan V1.86
Seriennummer	163614188377
Betriebsart	APAP
Start /Stopp Automatik	ein
Einschlaframpe	0 min
Maximaldruck	12,0 hPa
Minimaldruck	5,0 hPa
Startdruck	4,0 hPa
APAP-Druck	6,0 hPa
Sprache	deutsch
Therapiezeit (gesamt)	2094 h
Betriebszeit(gesamt)	2150 h

Statistische Auswertung

Datum Beginn	27.05.2003
Datum Ende	05.10.2003
Anzahl Tage	132 d
Anz. Tage mit Therapie	130 d
Anz. Tage ohne Therapie	2 d
Prozentsatz Tage mit Therapie	98,5 %
Therapie Stunden gesamt	966 h
Max. Tagesl. Therapiezeit	10 h, 48 min
Min. Tagesl. Therapiezeit	4 h, 47 min
MW Tagesl. Therapiezeit	7 h, 26 min
Standardabweichung	57 min
Compliance Schwellwert	3 h
Leckage %	0 %
Leckage	00 min
Mittelwert	6,0 hPa
Median	5,7 hPa
P90	7,8 hPa
P95	8,5 hPa
AI	0,7
HI	3,8
AHI	3,6
FLG	29 %
SNG	3 %

Therapieverlaufsprotokoll

eine exzellente Übereinstimmung des Atemprofils mit den Signalkurven eines Pneumotachographen und erkennt Apnoen und Hypopnoen mit hoher Sensitivität.

Die Abrechnung der Diagnose mittels microMESAM® kann als IgeL-Leistung zum Beispiel analog GOÄ 617 erfolgen.

Auch dem Patienten bietet microMESAM® Vorteile: Patienten können zu Hause das eigene Risiko überprüfen und der Besuch des Schlaflabors wird erst nach Bestätigung des Verdachts notwendig. So können Patienten schneller als bisher der Therapie zugeführt und die Risiken von Herz- und Gefäßerkrankungen reduziert werden.

Auf der Medica präsentiert MAP Medizin-Technologie GmbH Neues aus allen Produktsparten. Auch in den Bereichen Therapie, Zubehör und Software erhalten die Besucher Einblick in die neuesten Entwicklungen des Unternehmens.

Mit minniPAP® hat MAP fortschrittlichste Technik in ein kleines Format gepackt. Der minniPAP®, der ab Frühjahr 2005 mit und ohne Luftbefeuchter erhältlich sein wird, setzt den neuen Weg des Unternehmens in der Therapie der obstruktiven Schlafapnoe fort. Bereits mit dem Magellan®iPAP gelang es MAP, die Funktionen eines APAP-, CPAP- und eines Kontrollgerätes in einem Gerät zu vereinen. Der minniPAP® bietet die gleichen Leistungen in kompakterer Form.

Die von MAP entwickelte Atemtherapiemaske Papillon wurde optimiert. Zusätzlich zu ihren bekannten Eigenschaften wie einfache Handhabung, schnelle Anpassung und hoher Tragekomfort ist es MAP gelungen, die Geräusche der abströmenden

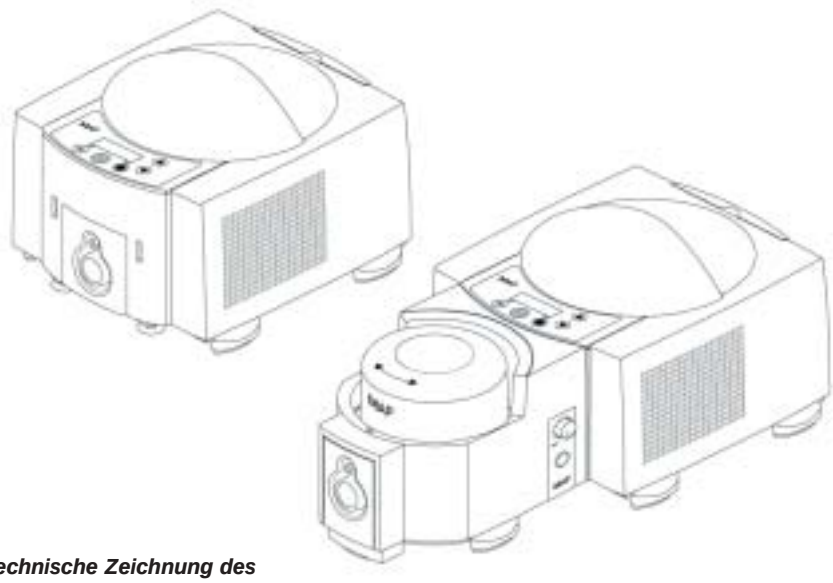
Ausatemluft weiter zu minimieren. Die Silent Papillon® wird erstmalig auf der MEDICA vorgestellt und ist ab 2005 auf dem Markt erhältlich.

MAPData® macht Datenmanagement einfach und Therapiekontrolle mobil. Gerade 5,5 x 4 x 2 cm groß und 20 g leicht bietet der kleine Speicher alle Möglichkeiten des schnellen und unkomplizierten Datentransfers. Die Speicherbox wird einfach an eines der Atemtherapiegeräte der Marke MAP (Magellan®iPAP, minni Max nCPAP® oder minniPAP®) angesteckt und schon werden die Daten ausgelesen. Zur Therapiekontrolle muss der Patient das Atemtherapiegerät ab sofort nicht mehr bewegen. Der komplette Therapieüberblick befindet sich in dem Speichermodul und kann von dem behandelnden Arzt über die passende Software (LOGSoft®) ausgelesen werden. Die Speichertechnik funktioniert aber ebenso in die andere Richtung. Die erfassten Daten kann MAPData® auch auf jedes der oben genannten Atemtherapiegeräte schreiben und die individuellen Parameter des Patienten installieren. Somit ist ein Gerätewechsel oder die Verwendung eines Leihgerätes in den Wartungszeiten für die Patienten mit keinerlei Zeitaufwand für die Geräteeinstellung verbunden.

MAPData®

Das neue LOGSoft® 2.3 erlaubt die komplexe Therapiebetrachtung über beliebig wählbare zeitliche Therapieabschnitte. Die Software zur Analyse der Therapiedaten aus den Atemtherapiegeräten liefert in der Nachtkalenderübersicht alle für das Schlaflaborpersonal wichtigen und für eine erfolgreiche Therapie aussagekräftigen Parameter wie Mitteldruck, P95, Lekkagen oder Compliance. Das Betätigen von zwei Buttons reicht, um mit LOGSoft® 2.3 die Therapiegeräte (Magellan®iPAP) auszulesen und einen einseitigen Befundungsbericht zu erhalten. Abgerundet wird das Ganze durch die Möglichkeit, alles sehr hoch aufgelöst in einzelnen Bildern, meist in aussagefähigen grafischen Darstellungen abrufen und Trends über beliebige Zeiträume auslesen zu können.

Fotos: MAP



Technische Zeichnung des minniPAP® mit und ohne Luftbefeuchter

Weitere Informationen:

MAP Medizin-Technologie GmbH
Fraunhoferstraße 16
82152 Martinsried
Tel.: 089/89518-782
Fax: 089/89518-707
info.de@map-med.de
http://www.map-med.com

Chronisch venöse Insuffizienz

Kompressionstherapie plus Venenstripping senkt Rezidivrisiko bei Ulzerationen

Eine Operation des oberflächlichen Venensystems – das Venenstripping – und eine zusätzliche Kompressionstherapie beugen einem Ulkusrezidiv effektiver vor als eine alleinige Kompressionsbehandlung. In einer randomisierten und kontrollierten Studie aus England erlitten 28% der Patienten, die ausschließlich eine Kompressionstherapie erhielten, ein Rezidiv. Wurden sie zusätzlich operiert, erkrankten nur 12% erneut. Allerdings dauerte es unter den beiden Behandlungsmodalitäten vergleichbar lang, bis bestehende Ulzerationen geheilt waren.

Dies berichten Jamie Barwell und seine Kollegen in der medizinischen Fachzeitschrift The Lancet (Lancet 2004: 363: 1854–1859). Die englischen Gefäßchirurgen schlossen in ihre Studie 500 Patienten ein, die entweder an einem chronisch venösen Ulkus litten oder deren Ulkus innerhalb der letzten sechs Monate abgeheilt war. Wie die Auswertung der Ergebnisse ergab, beeinflusst eine zusätzliche Operation des oberflächlichen Venensystems nicht die Heilungsgeschwindigkeit eines bestehenden Ulkus: In beiden Behandlungsarmen heilten die Ulzerationen bei jeweils 65% der Patienten innerhalb des 24-wöchigen Studienverlaufes. Signifikante Unterschiede jedoch gab es bei der 12-Monats-Rezidivrate: Während beim Venenstripping plus Kompressionstherapie nur 12% der Patienten ein Ulkus-Rezidiv erlitten, waren es bei alleiniger Kompressionstherapie 28%.

Nach Ansicht der Autoren bestätigt diese Studie die Ergebnisse anderer Studien, in denen gezeigt werden konnte, dass eine Operation des oberflächlichen Venensystems – zusätzlich zur Kompressionsbehandlung – die Rezidivrate bei Patienten mit einem Ulkus signifikant senken kann. Insgesamt würden, so ihr Fazit, 85% der Patienten mit einem Ulcus cruris venosum von einer Operation profitieren, die zusätzlich zur obligatorischen Kompressionstherapie durchgeführt wird.

Kompressionstherapie ist Basisbehandlung bei Patienten mit Venenerkrankungen

Unabhängig davon, mit welchen Methoden Patienten mit einer chronisch venösen Insuffizienz oder venösen Ulzerationen behandelt werden, ist die Basis jeder therapeutischen Intervention die Kompressionstherapie. Denn eine Kompressionstherapie verbessert die Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen in geschädigten Hautarealen, sodass die Entstehung eines Ulkus vermieden und dessen Heilungschancen verbessert werden. Die Kompressionstherapie greift also weitgehend kausal ins Krankheitsgeschehen ein.

Für die Kompressionsbehandlung mit Binden und Kompressionsstrümpfen bietet HARTMANN ein komplettes Sortiment an. Kompressionsbinden mit Kurzzug wie Lastobind oder der Pütter-Verband haben sich seit vielen Jahren bei der Behandlung von Patienten mit Venenkrankheiten und chronisch venösen Ulzerationen bewährt. Neu im Sortiment sind die VitaSan-Kompressionsstrümpfe. Falls sich bei einem Patient mit einer chronisch venösen Insuffizienz als schwere Folgeerkrankung ein Ulcus cruris venosum entwickelt, stellt HARTMANN auch für diese Indikation ein umfassendes Sortiment moderner Wundauflagen bereit.

Weitere Informationen:

Margarete Krämer
PAUL HARTMANN AG
Public Relations
Tel.: 07321/36-1312
Fax: 07321/36-2312
Mobil: 0173/3474482
margarete.kraemer@hartmann.info

AgioStop® MADAUS beugt Reisedurchfall vor

Wenn in Deutschland die Tage wieder kürzer und die Temperaturen niedriger werden, sehnt man sich umso mehr nach der Sonne des Südens, seiner Lebensart und seinen frischen Köstlichkeiten wie exotischen Früchten, Cocktails und Meeresfrüchten.

Allzu oft wird aber der Kurzurlaub zu den schönen und sonnigen Orten dieser Welt oder gar die Geschäftsreise vor allem zu einem unfreiwilligen Aufenthalt an bestimmten „Örtchen“: Durchfall ist wahrscheinlich die Erkrankung, die Reisenden am häufigsten die Freude verleidet. Empfindliche Personen, zum Beispiel Kinder oder Senioren, trifft es oft sogar bei kürzeren Ausflügen im eigenen Land. Für diese Personen gilt ganz besonders, was jedem zu empfehlen ist, der seine Reisetage ungetrübt genießen bzw. sinnvoll nut-

Fortsetzung von Seite 54: AgioStop® MADAUS

zen will: Medizinische Hefe kann – rechtzeitig eingenommen – dem Reisedurchfall wirksam vorbeugen. In besonders konzentrierter Form ist medizinische Hefe (wissenschaftlicher Name: Saccharomyces cerevisiae HANSEN CBS 5926) enthalten in AgioStop® MADAUS.

Wie kommt es zum Reisedurchfall?

Krankheitserregende Viren oder Bakterien kommen überall in unserer Umgebung vor. Normalerweise ist unser Körper aber gut daran angepasst: „Freundliche“ Mikroorganismen und unser Immunsystem schützen uns, die Keime können sich nicht im Körper einnisten und vermehren.

Bei einer Reise kann aber die Umstellung der Ernährung die gesunde Darmflora schwächen, die uns vor Durchfallerregern schützt. Unser Immunsystem wird überfordert. Zudem hatte es oft noch keine Gelegenheit, spezielle Abwehrmechanismen (Antikörper) gegen die Keime zu entwickeln, die in den Reiseländern und den dort üblichen Nahrungsmitteln natürlicherweise vorkommen. Hinzu kommt, dass die hygienischen Bedingungen und die Kühlmöglichkeiten gerade in warmen Ländern häufig unzureichend sind. Dann sind Nahrungsmittel besonders stark mit Keimen belastet, von denen viele auch Durchfall-Erkrankungen verursachen können.

Deshalb gilt auf Reisen in südlichen Ländern die bekannte Regel: „Koch es, schäl es oder vergiss es.“ Auch wenn die exotisch-bunten Marktstände noch so verlockend sind, sollte man also auf ungeschältes, rohes Obst und Gemüse vorsichtshalber verzichten (erst recht auf rohe Fleisch- oder Fischgerichte!), ebenso auf Speiseeis oder Eiswürfel zum Kühlen der köstlichen Mischgetränke und Cocktails. Das gleiche gilt für Leitungswasser (Zähneputzen besser mit Tafelwasser aus der Flasche oder mit frisch abgekochtem Wasser) und für alle Speisen, die nicht unmittelbar zuvor gekocht oder gebraten wurden.

Medizinische Hefe schützt den Darm

Mit etwas Vorsicht bei der Wahl der Speisen kann man die größten Risiken vermeiden – ganz gefeit vor „Montezumas Rache“ ist aber niemand. Und Hand aufs Herz: Wer wird nicht doch irgendwann einmal schwach und erliegt der Versuchung der angebotenen Köstlichkeiten?

Deshalb ist als zusätzliche vorbeugende Maßnahme die regelmäßige Einnahme von medizinischer Hefe ab fünf Tage vor Reisebeginn durchgehend bis zum Ende der Reise zu empfehlen: Die medizinische Hefe stabilisiert und regeneriert die natürliche, nützliche Darmflora und hindert krankheitserregende Keime daran, sich an der Darmschleimhaut anzusiedeln und zu vermehren. Darüber hinaus stimuliert die Hefe Saccharomyces cerevisiae das Schleimhaut-Immunsystem des Darms und fördert so die körpereigene Abwehr von Krankheitserregern.

Wichtig: Hoch genug dosieren

Wichtige Voraussetzung für eine gute Schutzwirkung ist eine ausreichend hohe Dosierung der medizinischen Hefe. AgioStop® MADAUS enhält mit 375 mg Hefe pro Kapsel die höchste Dosierung unter den in Deutschland verfügbaren Arzneimitteln mit medizinischer Hefe. Deshalb genügt zur Vorbeugung vor Reisedurchfällen die Einnahme von 1-mal täglich 1 Kapsel AgioStop® MADAUS. Das ist bequemer als die mehrmals tägliche Einnahme und obendrein besonders kostengünstig: Für Kurzreisen reicht die Packung mit 10 Kapseln aus, so dass die natürliche Vorbeugung vor Reisedurchfall pro Tag nur etwa 45 Cent kostet.

Medizinische Hefe ist so gut verträglich, dass sogar Kleinkinder ab zwei Jahren AgioStop® MADAUS ohne Bedenken einnehmen können. Bei noch jüngeren Kindern ist Durchfall wegen der hohen Gefahr der Austrocknung immer ein Grund für einen sofortigen Arztbesuch ohne einen Versuch von der Selbstmedikation. Lediglich Menschen mit einer geschwächten Immunabwehr, zum Beispiel nach Organtransplantation, bei Krebserkrankung oder HIV-Infektion, sollten vorsichtshalber keine medizinische Hefe einnehmen. Diese Personen sollten wegen des erhöhten Infektionsrisikos jede Reise unbedingt vorab mit ihrem Arzt besprechen.

Aber auch ältere Kinder und Erwachsene sollten, wenn trotz aller Vorsichtsmaßnahmen ein Durchfall auftritt, spätestens am dritten Tag einen Arzt aufsuchen, in schweren Fällen sofort. AgioStop® MADAUS hilft auch bei bereits eingetretener akuter Durchfall-Erkrankung, jedoch muss die Ursache ärztlich abgeklärt und nötigenfalls mit zusätzlichen Maßnahmen behandelt werden. Gegen den Verlust von Flüssigkeit und Mineralstoffen ist Elektrolytlösung (erhältlich in der Apotheke) zu empfehlen (ersatzweise auch isotone Sport-Drinks).

Wer vorsichtig ist bei der Auswahl der Speisen und Getränke und vor und während jeder Reise konsequent mit AgioStop® MADAUS vorbeugt, braucht sich über die richtige Behandlung von Durchfall während der Reise aber weniger Gedanken zu machen.

Weitere Informationen:

MADAUS AG
51101 Köln
Tel.: 0221/ 89 98-0, Fax: -/ 89 98- 711
Info@madaus.de
http.//www.madaus.de

Effiziente Therapie und Monitoring bei Patienten mit obstruktiver Schlafapnoe

Dr. Roland Kindinger

Mehr als 4 Millionen Menschen in Deutschland leiden an schlafbezogenen Atmungsstörungen. Die obstruktive Schlafapnoe (OSA) ist dabei die häufigste Diagnose.

Folgeerkrankungen sind arterielle Hypertonie, Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes mellitus vom Typ II, erektile Dysfunktion, Tagesmüdigkeit und andere Erkrankungen.

Nach Diagnosestellung besteht die Therapie der Wahl in der Beatmung mittels nasaler kontinuierlicher positiver Überdrucktherapie (nCPAP). Entscheidend für eine erfolgreiche Therapie ist neben einer bedarfsgerechten Beatmung ein kontinuierliches Monitoring der Atemfunktion sowie eine hohe Akzeptanz des Beatmungsgerätes.

Mit dem Magellan®iPAP der MAP Medizin-Technologie GmbH wird diesen Erfordernissen umfassend Rechnung getragen. So wird jedes respiratorische Ereignis registriert und dokumentiert. Damit ist eine ambulante Therapiekontrolle realisiert, welche zunächst eine aufwändigere Diagnostik in einem Schlaflabor vermeidet und deren knappe Kapazität effektiver nutzen lässt. Eine patientennahe Überwachung von Therapieeffizienz und –qualität sowie der Gerätefunktion durch den behandelnden Arzt ist damit gegeben.

Noch bevor eine Apnoe entsteht, reagiert das System auf Atemflusslimitationen mit

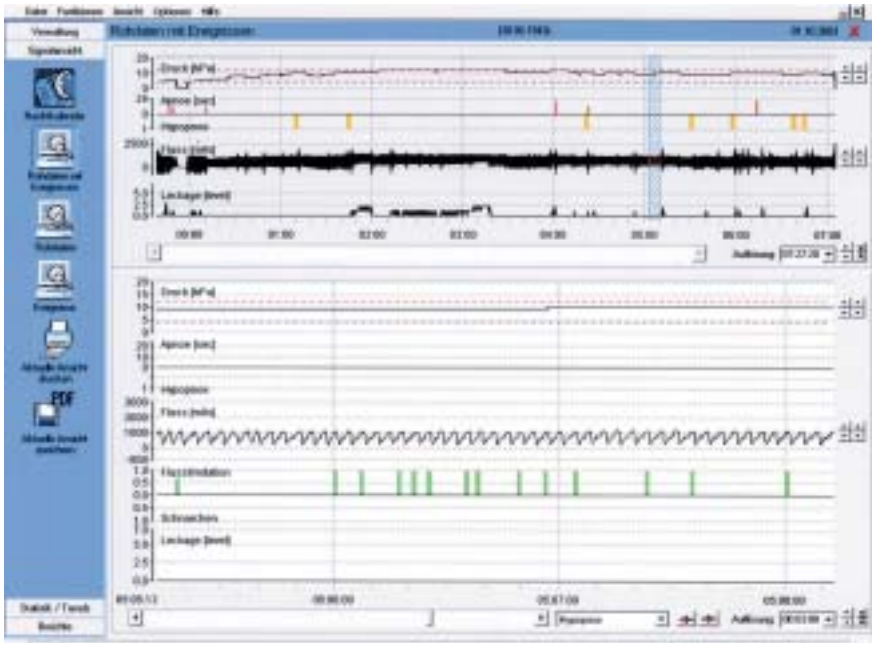
entsprechend bedarfsgerechten Druckanpassungen durch eine standardisierte Titration ohne Unterbrechung des Schlafes. Husten, Räuspern beispielsweise bei Erkältungen oder Sprechen im Schlaf werden als solches erkannt und führen zu keinen Regulationsänderungen, sodass Druckanpassungen nur anhand der physiologischen Erfordernisse erfolgen. Erkannt und dokumentiert werden Apnoen, Hypopnoen, Schnarchen, Flusslimitationen und regelmäßiges Atmen. Die Variation des Beatmungsdruckes erfolgt sanft, Druckschwankungen erfolgen nur in kleinen Schritten. Der im Mittel relativ geringe Beatmungsdruck führt zu einer reduzierteren Belastung des Masken- und Schlauchmaterials mit geringeren Leckageraten.

Die Betriebsgeräusche des Beatmungsgerätes sind nicht hörbar und als Masken- und Zubehörteile können handelsübliche Artikel eingesetzt bzw. ver-

wendet werden, ohne dass bei einem Wechsel der Artikel eine spezielle Geräteanpassung oder ein erneuter Besuch z.B. in einem Schlaflabor zur Kontrolle erforderlich wäre. Leckagen im Beatmungssystem werden protokolliert. Der Magellan® iPAP ist auch mit integriertem Luftbefeuchter erhältlich. So werden therapiebedingte Nebenwirkungen wie ein Austrocknen der Schleimhäute reduziert. Zusammen mit dem relativ geringen Beatmungsdruck sind unerwünschte Nebenwirkungen wie eine Rhinitis oder Konjunktivitis seltener und die Compliance steigt. Bei einem Kontrollbesuch in der Praxis des behandelnden Arztes kann durch Speicherung der Rohdaten der jeweils letzten Therapienacht im Magellan®iPAP jedes respiratorische Ereignis analysiert werden. Ferner kann der Datenspeicher unter Verwendung einer speziellen Software (LOGSoft®) ausgelesen und für 1 bis 160 Tage rückwirkend bewertet werden.

Transparente Therapiekontrolle

Magellan®iPAP-Daten der letzten Therapienacht sowie alle respiratorischen Ereignisse können mittels einer anwenderfreundlichen, Windows®-orientierten Software (LOGSoft®) ausgelesen, dokumentiert und übersichtlich dargestellt werden. Die Darstellung erfolgt sowohl grafisch als auch tabellarisch. Die Patientencompliance wird in einem sog. Nachtkalender abgebildet. Eine integrierte Patientendatenbank ermöglicht die Verwaltung und Organisation des gesamten Patientenkollektives. Alle relevanten Ergebnisse können in einem PDF-Format im- und exportiert werden und stehen damit dem Informationsaustausch zu mitbehandelnden Kollegen zur Verfügung.



Fotos: MAP

Weitere Informationen:

MAP Medizin-Technologie GmbH
Fraunhoferstraße 16
82152 Martinsried
Tel.: 089/89518-782
Fax: 089/89518-707
info.de@map-med.de
http://www.map-med.com

Serie zur Regulationsmedizin Nr. 3

Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren und Regulationsmedizin e. V.

ZÄN - Info

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

Stadien der Krankheitsentwicklung

Schon die alten chinesischen Ärzte haben versucht, die Progredienz einer Erkrankung in ein übersichtliches Schema einzuordnen. In der chinesischen Medizin, die noch keine Vorstellung von viralen und bakteriellen Krankheitserregern hatte, ging man davon aus, dass Umweltenergien wie Hitze, Kälte, Wind und Feuchtigkeit in den Körper eindringen und Körperfunktionen schädigen können. Dass Hitze und Kälte den Organismus schädigen, ist uns auch im Westen geläufig: Verbrennungen, Hitzeschlag, Unterkühlung und Erfrierungen. Nach chinesischer Lehre sind typische Krankheiten durch Wind Tortikollis, Hexenschuss, Facialisparese und Cabrio-Conjunctivitis. Die eingedrungene Dynamik (Wind ist eine faktorielle Kraft) behindert die körpereigene Dynamik, was dann zu Störungen der Bewegung führt, wie Spasmen, Tics oder Paresen. Zu den Krankheiten durch Feuchtigkeit zählen z. B. der Weichteilrheumatismus und der Katerkopfschmerz. Der Rheumatismus lässt, wie wir von unseren Patienten hören, in vielen Fällen anamnestisch ein Bezug zu feuchtkalter oder feuchtwarmer Witterung erkennen.

In der chinesischen Medizin kennt man das Sechs-Schichtenmodell. Demnach treffen Wind und Kälte zunächst auf die Körperoberfläche. Die Auseinandersetzung der pathogenen Energie mit der Körperabwehr äußert sich zuerst in Frösteln, dann Fieber, Wind- und Kälte-Aversion, so wie wir es von einem beginnenden Infekt her kennen. Kann die pathogene Energie nicht ausgeleitet werden, dringt sie in die mittlere Schicht zwischen Außen und Innen. Jetzt klagt der Patient über wechselnde Beschwerden zwischen Hitze und Kälte, trockenem Gefühl in der Kehle und Spannungsgefühl in Thorax und Abdomen. Dringt die pathogene Umweltenergie tiefer, sind starkes Hitzegefühl mit starkem Schwitzen und großem Durst und Unruhe die Leitsymptome.

Wird die pathogene Energie von der Körperabwehr nicht beseitigt, schädigt sie im Inneren den Funktionskreis Milz. Der Patient ist müde, bekommt Diarrhoe und abdominelle Schmerzen, Letztere bessern sich durch Druck (Wärmflasche). Beim Fortbestehen des pathogenen Faktors wird die Resistenzkraft des Organismus weiter geschädigt und das Yang reduziert. Der Patient hat jetzt eine ausgeprägte Kälteaversion, kalte Glieder, Müdigkeit und Trägheit, die bis zur Apathie reichen kann oder aber auch in Reizbarkeit und Schlaflosigkeit umschlagen kann. Im sechsten Stadium blockiert der pathogene Faktor das Qi. Fieber, Schüttelfrost, Gliederschmerz und Kopfschmerz sowie Durst und Hunger mit anschließendem Erbrechen sind die auffälligen Symptome. Der obere Teil des Körpers ist heiß, während der untere Körperteil kalt ist. Die Behandlung soll den Stadien angepasst sein, um eine Ausheilung der Erkrankung zu erreichen.

In der westlichen Medizin hat in den fünfziger Jahren Dr. Reckeweg ein Sechs-Phasenmodell entwickelt, was sich nicht auf pathogene Umweltenergien sondern generell auf die Reaktion des Organismus auf Krankheitserreger und Toxine bezieht. Dabei postulierte Reckeweg, dass der Organismus auf Krankheiten ähnlich reagiert wie auf Vergiftungen. Alle Vorgänge, Zustandsbilder und Erscheinungen der Krankheiten sind Ausdruck der Reaktion des Körpers gegen Noxen. Sie sind biologisch zweckmäßige Vorgänge zur Abwehr von Noxen oder Schädigungen durch Noxen.

Am Beispiel der Arsenintoxikation kann man sechs Phasen gut verdeutlichen. Die erste Phase ist geprägt von Ausscheidungsreaktionen wie Erbrechen und Durchfälle. In der zweiten Phase reagiert der Organismus mit Fieber und Hauterythem. Dann folgt die Phase der Deposition mit Ablagerung in Haaren und Keratose. Mit der intrazellulären Fermentblockierung werden schon irreparable Schäden gesetzt, diesen Zustand hat Reckeweg Imprägnationsphasen genannt. Dann setzt in der Phase der Degeneration die Organverfettung ein und Erythrozy-

Sechs-Schichten-Modell der Chinesischen Medizin

akute Yang Fülle			chronischer Yin Mangel		
Tai Yang	**Shao Yang**	**Yang Ming**	**Tai Yin**	**Shao Yin**	**Jue Yin**
Auseinandersetzung mit der Abwehr	zwischen Außen und Innen	tieferdringen	schädigt Funktionskreis Milz	schädigt Abwehr und Yang	blockiert Qi
Frösteln, Fieber, Wind-Kälte-Aversion	wechselnde Beschwerden, Spannungsgefühl	starkes Fieber, starkes Schwitzen, Durst, Unruhe	Müdigkeit abdomineller Schmerz Diarroe	kalte Glieder, Müdigkeit und Reizbarkeit	Fieber, Schüttelfrost, Gliederschmerz, Hunger - Erbrechen

Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren und Regulationsmedizin e. V.

ZÄN - Info

ZÄN-Kongresse und -Veranstaltungen
für Weiterbildung mit Zusatzbezeichnungen,
für zertifizierte Fortbildung und Ausbildungsreihen,
für Wissenschaft und kollegialen Erfahrungsaustausch

Modifiziertes Sechs-Phasen-Modell nach Reckeweg

Humorales System		Matrix System		zelluläre System	
Kapillare		Kapillare		Zelle	
Transport und Kommunikation		Transport und Kommunikation		genetische Information, primäres Stoffwechselsystem	
Ausscheidung	**Inflammation**	**Deposition**	**Imprägnation**	**Degeneration**	**Dedifferenzierung**
Erbrechen, Durchfall	Fieber, Hauterythem	Ablagerung in Haare, Keratose	intrazellulärer Enzymblock	Organverfettung	Arsenkrebs

tenentartung ist zu sehen. Schließlich kann in der Phase der Dedifferenzierung der Arsenkrebs entstehen. Dies Sechs-Phasen-Modell lässt sich auf viele Intoxikationen und Krankheiten übertragen.

Die ersten beiden Phasen, die der physiologischen und pathologischen Ausscheidung und die der akuten exsudativen Entzündung und des Fiebers werden dem humoralen System zugeordnet. Die 3. Phasen, die der chronisch proliferativen Entzündung und benignen Ablagerung, wird der Grundsubstanz, der extrazellulären Matrix zugeordnet. Innerhalb dieser drei Phasen ist eine Ausheilung der Erkrankung durchaus noch möglich.

In der vierten Phase werden Substanzen, Intermediärprodukte und nicht abbaubare Stoffwechselprodukte in der Zelle abgelagert und beeinträchtigen Zellfunktionen. In der fünften Phase fallen Degenerationsprodukte an und zelluläre Strukturen werden zerstört. In der sechsten Phase ist die Zelle derart geschädigt, dass sie die Zellspezifität verliert und entartet. Im Zeitgefüge der Phasen ist die Heilungsaussicht von Phase eins bis Phase sechs kontinuierlich verschlechtert.

Gerade für die Regulationsmedizin ist eine phasengerechte Behandlung der Erkrankungen von besonderer Bedeutung. Ein Krankheitspotenzial kann nicht einfach ignoriert und unterdrückt werden. Mit dem Anspruch: „medicus curat, natura sanat" bekommt diese Phaseneinteilung einen besonderen Stellenwert in der Art der Behandlung und in der Prognose des Behandlungserfolges zu. Für die Prophylaxe von chronischen Erkrankungen ist zu beachten, dass Ausscheidungs- und Entzündungsreaktionen nicht unnötig unterdrückt werden. Denn die Entzündung ist ein biologisch zweckmäßiger Mechanismus, welcher der Entgiftung und Ausscheidung dient.

Der chinesischen Medizin und der Regulationsmedizin gemeinsam ist die Vorstellung von pathogenen Faktoren. In der chinesischen Medizin sind Krankheitsursachen u. a. die Umweltenergien und in der westlichen Medizin Toxine, Viren, Bakterien etc. und deren Abbauprodukte, aber auch Ansammlung von Metaboliten vor dem Enzymblock, wie bei angeborenen Erkrankungen. Primäres Ziel der Therapie ist in beiden Medizinsystemen, pathogene Faktoren auszuleiten, soweit es möglich ist. Wie dies zu handhaben ist, vermittelt der ZÄN in seiner Ausbildungsreihe Regulationsmedizin. **Nur beim ZÄN finden Sie die originale Ausbildungsreihe Regulationsmedizin.**

Dr. Antonius Pollmann

Weitere Informationen:

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

Teilaspekte des Sechs-Phasen-Modells nach Reckeweg

Ausscheidung	Inflammation	Deposition	Imprägnation	Degeneration	Dedifferenzierung
Sekretionssteigerung Schwitzen	Fieber, akute exsudative Entzündung	benigne Ablagerung chron. proliferative Entzündung	Ablagerung mit Schädigung der Zelle	Zerstörung zellulärer Strukturen	Neubildung von Zellen, Verlust der Zellspezifität
Rhinitis, Erbrechen, Diarrhoe	grippaler Infekt, Tonsillitis, Hepatitisl	Tonsillenhyperplasie Splenomegalie	Amyloidose, Rheumaknoten	Fibrose, Sklerose, Zirrhose, Atrophie	Karzinom, Sarkom

Atorvastatin bei Typ-2-Diabetes

– Risikoreduktion um mehr als ein Drittel

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

Damit bestätigen die Ergebnisse der CARDS-Studie, die im Juni beim Kongress der American Diabetes Association (ADA) in Orlando vorgestellt und jetzt in der renommierten Zeitschrift „The Lancet“ publiziert wurden*, erneut die überlegene Wirkung von Atorvastatin.

In der CARDS-Studie (Collaborative Atorvastatin Diabetes Study) wurde geprüft, ob bei Patienten mit Typ-2-Diabetes mellitus ohne manifeste KHK aber gering bis mäßig erhöhten Werten von Gesamt- und LDL-Cholesterin durch die Gabe von 10 mg Atorvastatin / Tag die Inzidenz kardiovaskulärer Ereignisse reduziert werden kann.

Neben dem primären Endpunkt, der als kombiniertes Auftreten bedeutender kardiovaskulärer Ereignisse definiert war, wurde als ein sekundärer Endpunkt in dieser doppelblinden, plazebokontrollierten Studie auch die Gesamtmortalität untersucht.

In der CARDS-Studie wurden insgesamt 2838 Patienten von 132 Prüfstellen in Irland und UK randomisiert entweder mit 10 mg Atorvastatin (Sortis®) oder Plazebo behandelt.

Hinsichtlich der Ausgangsdaten bestanden zwischen den 1428 Patienten in der Atorvastatin-Gruppe und den 1410 Patienten der Plazebo-Gruppe keine statistisch signifikanten Unterschiede.

Die Lipidwerte waren entsprechend der Studienanlage nur leicht bis moderat erhöht und lagen nur geringfügig über den für Diabetiker in den Leitlinien geforderten Zielwerten.

Durch die Behandlung mit 10 mg Atorvastatin/Tag wurde Gesamtcholesterin und LDL-Cholesterin im Vergleich zu Plazebo deutlich gesenkt. Gesamtcholesterin sank um 26 %, LDL-Cholesterin wurde um 40 % reduziert. Damit konnte durch die Atorvastatin-Therapie der Anteil der Patienten, die einen LDL-Zielwert von 100 mg/dl erreichten, von etwa 25 % zu Beginn der Studie auf etwa 80 % gesteigert werden.

Der primäre Endpunkt der CARDS-Studie konnte durch die Behandlung mit Atorvastatin deutlich reduziert werden. Im Verlauf der Beobachtungsdauer von durchschnittlich 3,9 Jahren traten unter Atorvastatin 83 Ereignisse auf, während unter Plazebo 127 Ereignisse registriert wurden. Die entspricht einer statistisch hochsignifikanten durchschnittlichen relativen Risikoreduktion von 37 %.

Werden 1000 CARDS-Patienten vier Jahre lang mit 10 mg Atorvastatin behandelt, so können 37 erstmalige kardiovaskuläre Ereignisse verhindert werden.

Im Vergleich zur HPS-Studie mit Simvastatin, in der 30 bedeutsame kardiovaskuläre Ereignisse in 5 Jahren verhindert werden konnten, ergibt eine Extrapolation der CARDS-Daten auf 5 Jahre eine Rate von 46 vermiedenen Ereignissen, ein zusätzlicher Nutzen, der die Sonderstellung von Atorvastatin eindrucksvoll unterstreicht.

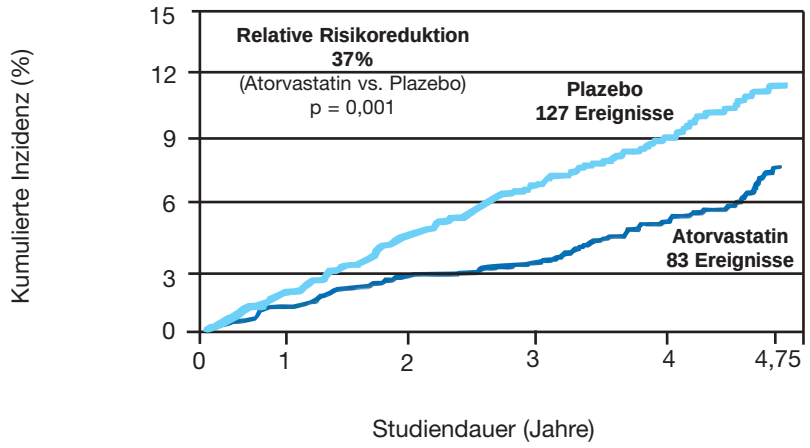
Wichtig ist auch, dass die Reduktion des primären Endpunktes durch die Reduktion besonders schwerer Komponenten bestimmt war. So traten beispielsweise unter Plazebo insgesamt 77 akute Koronarereignisse auf, in der Atorvastatin-Gruppe dagegen nur 51. Auch die Häufigkeit der Schlaganfälle war unter Atorvastatin mit insgesamt 21 gegenüber 39 Fällen in der Plazebo-Gruppe deutlich und statistisch hochsignifikant um 48 % reduziert.

Obwohl es sich bei den CARDS-Patienten um ein Kollektiv mit relativ niedrigem kardiovaskulärem Risiko handelte und die Behandlung nur über

CARDS

PRIMÄRER ENDPUNKT

Inzidenz schwerwiegender kardiovaskulärer Ereignisse während der Behandlung mit Atorvastatin 10 mg im Vergleich zu Plazebo bei 2838 Patienten mit Typ-2-Diabetes mellitus



Modifiziert nach: Colhoun, H. et al., Lancet 2004; 364: 685 – 696 Graphik; RKC

3,9 Jahre durchgeführt wurde, konnte die Gesamtmortalität, ein sekundärer Endpunkt der Studie, durch Atorvastatin um 27 % reduziert werden. Diese Reduktion verfehlte jedoch mit einem p-Wert von 0,059 die statistische Signifikanz von 0,05 nur knapp, da durch die verkürzte Laufzeit der Studie weniger Todesfälle als erwartet beobachtet wurden.

Nach den Ergebnissen von CARDS, so das Fazit der Autoren aus den Ergebnissen dieser bahnbrechenden Studie, stellt sich weniger die Frage, ob es sinnvoll ist, alle Patienten mit Typ-2-Diabetes mit einem Statin zu behandeln. Man sollte sich eher die Frage stellen, ob es überhaupt Patienten gibt, die ein so niedriges Risiko haben, dass ihnen diese hoch effiziente und sichere Therapie verweigert werden kann.

*Colhoun, H. et al., Lancet 2004; 364: 685 – 696

Weitere Informationen:

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

Neues vom BVMed-Innovationskongress

Kassen, Ärzte und Unternehmen arbeiten verstärkt zusammen

- Wiederverwendung von Medizinprodukten
- Kompressionstherapie plus Venenstripping

Krankenkassen, Kliniken, Ärzte und Unternehmen arbeiten in neuen Versorgungsmodellen verstärkt zusammen, um die Patientenversorgung zu verbessern, Behandlungsabläufe zu optimieren und Innovationen der Medizintechnologie schneller einzuführen. Das ergab der 5. BVMed-Innovationskongress „Das Gesundheitssystem bricht auf - Strukturwandel der Versorgung mit innovativen Medizintechnologien“ in Berlin mit über 150 Teilnehmern, darunter zahlreichen niedergelassenen Ärzten. Kassen, Ärzte, Pflegekräfte und Wissenschaft präsentierten neue partnerschaftliche Versorgungskonzepte unter Einbeziehung von Innovationen der Medizintechnologie.

Bei den neuen Versorgungskonzepten ging es vor allem um Integrierte Versorgungsverträge (IV), die nach Ansicht aller Beteiligten große Chancen bieten und das Gesundheitssystem stark verändern werden. „Man kann durch innovative Modellvorhaben Impulse im System setzen“, so Bernd Beyrle von der Techniker Krankenkasse. „DMPs und Integrierte Versorgungskonzepte werden der qualitätsgesicherten Medizin zum Durchbruch verhelfen. Denn man bewegt in Sachen Qualitätssteigerung der Versorgung nur etwas, wenn das Geld dann auch den qualitätsgesicherten Pfaden folgt“, sagte der Chef der AOK Rheinland, Wilfried Jacobs. Die Kernfrage der neuen Modelle ist nach Jacobs: „Wo ist der Nutzen für die Patienten?“ BVMed-Vorstandsmitglied Dr. Friedhelm Bartels forderte in der Podiumsdiskussion einen „Schulterschluss der Krankenkassen“ bei der Anschubfinanzierung von Modellversuchen zur Einführung von Innovationen der Medizintechnologie. Es mache keinen Sinn, dass jede Kasse unterschiedlich vorgehe. Sicher sei, dass neue Technologien kostenneutral nicht zu haben seien. „Wir reden über Qualität der Leistungen, aber auf der anderen Seite können Leistungen der Unternehmen oder der Ärzte nicht umsonst sein.“

Beispiele des BVMed-Innovationskongresses, die für den niedergelassenen Arzt von Interesse sind:

Versorgung mit medikament-freisetzenden Stents bei drohendem Gefäßverschluss

Klaus Spörkel, Abteilungsleiter Leistungen und Verträge bei der Deutschen Angestellten Krankenkasse (DAK) in Hamburg, und der Krankenhauskardiologe Prof. Dr. Stephan Willems vom Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE) stellten den gemeinsamen Vertrag zur Integrierten Versorgung von Herzpatienten mit medikament-freisetzenden Stents vor. Der Vertrag zum Krankheitsbild der koronaren Herzkrankheit (KHK) schließt neben DAK und UKE auch öffentliche Apotheken und ambulante Ärzte mit ein. Er vernetzt die stationäre Therapie mit der ambulanten Nachsorge. Doppeluntersuchungen werden vermieden und Abläufe durch mehr Kommunikation besser abgestimmt. Ziel des Modells sei die bessere Versorgung mit medizintechnischen Innovationen, die qualitätsgesicherte Teilhabe aller Versicherten am medizinisch-technischen Fortschritt, eine schonende Behandlung der Patienten sowie mittel- und langfristige Kostensenkung durch Vermeidung von Bypass- und Rezidiv-Operationen, so Spörkel.

Der niedergelassene Kardiologe Dr. med. Benny Levenson aus Berlin stellte mit dem medikament-freisetzenden Stent „eine der wichtigsten Innovationen in der Kardiologie“ vor. Die koronare Herzkrankheit gilt als Zivilisationskrankheit Nr. 1: Jedes Jahr sind allein in Deutschland 340.000 Todesfälle auf sie zurückzuführen. Hauptursache ist eine Verengung der Herzkranzgefäße. Reicht die medikamentöse Behandlung zur Linderung der Symptome nicht mehr aus, werden die Engstellen in den Gefäßen mit einer Ballonangioplastie gedehnt und ein Stent als Gefäßstütze eingesetzt. Stents sind dehnbare, maschenartige Röhrchen aus Edelmetall, die das Gefäß offen halten.

Bei 15 bis 40 % aller Patienten tritt innerhalb der ersten sechs Monate nach einem Eingriff jedoch eine Wiederverengung ein, die eine erneute Aufdehnung oder sogar eine Bypass-Operation notwendig macht. Diese Wiederverschlussrate wird mit Hilfe

Neues vom BVMed-Innovationskongress

eines medikament-freisetzenden Stents auf unter 5 % reduziert. Die neuen Stents sind mit Wirkstoffen beschichtet, die gezielt das Zellwachstum hemmen, ohne dabei die Regeneration der Gefäßwand zu behindern.

Willems und Levenson stellten die Wirksamkeit dieser Innovation dar, machten aber auch auf ein großes Problem aufmerksam: Während in anderen europäischen Ländern bis zu 80 % aller Stentpatienten einen medikament-freisetzenden Stent erhalten, beträgt der Anteil in Deutschland lediglich 7 %. „Es bedarf einer gemeinsamen Anstrengung aller Beteiligten, um gemeinsam Lösungen zur Sicherstellung einer guten Patientenversorgung zu entwickeln“, so Levenson. Eine dieser Zwischenlösungen könnten Verträge zur Integrierten Versorgung sein, wie ihn die DAK abgeschlossen hat.

Inkontinenzbehandlung in der Integrierten Versorgung

Neue Konzepte zur Behandlung von Inkontinenz erläuterte Prof. Dr. med. Walter Ludwig Strohmaier vom Klinikum Coburg anhand des Konzeptes eines „Beratungszentrums für Kontinenz“. Inkontinenz betrifft in Deutschland zwischen 4 und 5 Mio. Menschen. Die Dunkelziffer ist weit höher. Inkontinenz verursacht Kosten in Höhe von rund 2 Mrd. Euro – mit hohen Folgekosten, beispielsweise durch die Aufnahme in Pflegeheimen bei älteren Menschen. Und: „Die demographische Entwicklung beinhaltet eine erhebliche Zunahme des Problems“, so Strohmaier. Das Beratungszentrum sichert eine gezielte Diagnostik, aber auch eine individuelle Hilfsmittelversorgung in Partnerschaft mit einem Homecare-Unternehmen. Ziel des Integrierten Versorgungskonzepts ist die Verbesserung der Versorgungsqualität für den Patienten bei zumindest gleichbleibendem Kostenniveau. Fazit: „Gerade die frühzeitige Versorgung der von Inkontinenz Betroffenen sorgt im stationären Bereich für Kostenreduktionen durch Vermeidung von Komplikationen wie Harnwegsinfektionen, Dekubitus oder Niereninsuffizienzen.“

Dieses Konzept der „Zentrencluster“ unterstützte Prof. Dr. med. Oliver Rentzsch von der Fachhochschule Lübeck aus Beratersicht. Da alle Kliniken mittelfristig in Finanzprobleme geraten würden, werden nur betriebswirtschaftlich erfolgreiche Kliniken überleben. Das bedeute: Gute Qualität zu auskömmlichen Preisen. Die Folge sei, dass sich Kliniken auf ihre Kernkompetenzen fokussieren.

Innovative Medizintechnologien in der Wundversorgung

Ein neues Modell zur Versorgung chronischer Wunden stellte Veronika Gerber, Pflegedirektorin am Kreiskrankenhaus Aurich, am Beispiel des „Kompetenz Centers Aurich“ (KCA) vor. Rund 4 Mio. Menschen sind in Deutschland von chronischen offenen Wunden betroffen. Chronische Wunden bedeuten eine hohe Belastung für die Patienten, lange Behandlungsperioden und eine Amputationsrate auf konstant hohem Niveau sowie hohe Kosten für die Krankenkassen in Höhe von mindestens 4 Mrd. Euro. Das Konzept unter Beteiligung der Krankenkassen sieht eine phasengerechte, problemorientierte, interdisziplinäre und einrichtungsübergreifende Wundversorgung unter Vermeidung von Therapieabbrüchen vor. Ein Prozesscontrolling der angeschlossenen Netzwerkpartner im ambulanten Bereich wird über das KCA mit einer computergestützten Wunddokumentation sichergestellt. „Neben Qualität und Wirtschaftlichkeit wird die Kommunikation aller am Behandlungsprozess Wunde Beteiligter gesteigert - zum Wohle des Patienten“, so Gerber. Integrierte Versorgungsmodelle in der Wundversorgung unter Einsatz moderner feuchter Wundversorgungsprodukte rechnen sich auch finanziell, weil die Wunden schneller heilen und Folgekosten vermieden werden. Erste Integrierte Versorgungsverträge wurden vom KCA vor wenigen Tagen mit den Kassen abgeschlossen.

Bernd Beyrle von der Techniker Krankenkasse (TK) schilderte Ziele der Kasse in Verbindung mit der Integrationsversorgung sowie Anforderungen an die Konzepte. Ziel ist eine qualitative Verbesserung der Versorgung bei gleichbleibenden Kosten oder eine gleichbleibende Versorgung bei sinkenden Kosten. Integrierte Versorgungskonzepte machen nur Sinn, wenn „eine Überlegenheit in medizinischen, betriebswirtschaftlichen und Service-Aspekten gegenüber der Regelversorgung“ vorhanden ist. Für den Versicherten muss ein erkennbarer Nutzen zu sehen sein. Außerdem muss die Entwicklung von standardisierten Versorgungs- und Vertragskonzepten möglich sein.

Beyrles Fazit: „Der Weg zu vollintegrierten Versorgungsformen wird über stufenweise Vertragslösungen führen. Über Einzelverträge wird der Wettbewerb um bessere Versorgungskonzepte entfacht. Erfolgreiche Konzepte werden dann im Wettbewerb kopiert werden. Der Aufbau von Integrierter Versorgung ist ein langer Weg, der über viele kleine Schritte bewältigt wird.“

Weitere Informationen:

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

Kein Zusammenhang zwischen Mobilfunkfeldern und Gesundheitsstörungen

Neue Studie bewertet Ergebnisse der aktuellen wissenschaftlichen Literatur

Mobilfunkfelder bewirken keine Gesundheitsbeschwerden und Erkrankungen. Zu diesem Ergebnis kommt eine neue Studie von Prof. Dr. Jiri Silny vom Forschungszentrum für Elektro-Magnetische Umweltverträglichkeit der RWTH Aachen, die in der aktuellen Ausgabe der Fachzeitschrift "Umweltmedizin in Forschung und Praxis" veröffentlicht ist. Unter dem Titel "Gesundheitsrelevante Wirkungen hochfrequenter elektromagnetischer Felder des Mobilfunks und anderer neuer Kommunikationssysteme" wurden alle Ergebnisse der aktuellen wissenschaftlichen Literatur ausgewertet.

Die Befürchtung, es könne einen Zusammenhang zwischen den elektromagnetischen Feldern des Mobilfunks und Gesundheitsstörungen wie Krebs, subjektiven Beschwerden oder Veränderungen des Blutdrucks geben, werde durch die Ergebnisse der wissenschaftlichen Forschung nicht gestützt, so der Bericht. Vielmehr bestehen nach der kritischen Auswertung der vorliegenden Forschungsergebnisse an einer Ursächlichkeit oder auch nur an einer Beteiligung von Mobilfunkfeldern an Krankheiten erhebliche Zweifel. Bereits das gesundheitliche Risikopotenzial, das von Handys ausgehe, sei als sehr gering einzustufen. Umso geringer müsse die Wahrscheinlichkeit einer gesundheitsschädigenden Wirkung der 100- bis 1.000-fach schwächeren elektromagnetischen Felder von Mobilfunksendeanlagen eingeschätzt werden.

Im Auftrag des ZMF ermittelten die TÜV-Experten in 20 Kommunen in NRW die Immissionswerte in der Nähe von Mobilfunkanlagen und im Wohnbereich.

Silny überprüfte in der Studie anhand von Untersuchungen, die in den vergangenen zehn Jahren in wissenschaftlichen Fachzeitschriften veröffentlicht worden waren, ob und gegebenenfalls inwieweit Mobilfunkfelder gesundheitliche Schäden verursachen können. Er befasste sich dabei mit Analysen zur Wirkung von Mikrowellen im Frequenzbereich zwischen 500 und 5.000 Megahertz. Dieser Bereich umfasst auch die Frequenzen, die moderne Mobilfunkstandards zur Datenübertragung nutzen.

Das Informationszentrum Mobilfunk e.V. (IZMF) ist Ansprechpartner für Bürgerinnen und Bürger, Medien sowie öffentliche und private Einrichtungen zum Thema mobile Kommunikation. Es ist ein eingetragener, gemeinnütziger Verein, der von den Mobilfunknetzbetreibern getragen wird.

Foto: obs/IZMF

Weitere Informationen:

Informationszentrum Mobilfunk e.V.
Dr. Daniel Giese
Hegelplatz 1
D-10117 Berlin
Tel.: 030/209 1698-0
Fax: 030/209 1698-11
Hotline: 0800/330 31 33
info@izmf.de
http://www.izmf.de

Terminfahrplan Herbst/Winter 2004 von BVMed & MedInform

Neue Modelle zur Einführung innovativer Medizintechnologien, neue Vertriebswege für Medizinprodukte, neue Bewertungs- und Evidenzanforderungen an die Branche: Das sind einige der Themen der BVMed- und MedInform-Konferenzen in den nächsten Monaten.

Die Termine der ganztägigen Informationsveranstaltungen im Herbst/Winter 2004:

21. Oktober 2004 in Bonn:
Health Technology Assessment (HTA) Bewertungs- und Evidenzanforderungen an Medizintechnologien
28. Oktober 2004 in Mainz:
Aufbereitung von Medizinprodukten
9. November 2004 in Berlin:
5. BVMed-Presseseminar
11. November 2004 in Bonn:
Das Medizinproduktegesetz in der praktischen Umsetzung
17. November 2004 in Bonn:
Blickpunkt Sozialrecht

Termine für die Medizinprodukteberater-Schulungen („Basismodul für Medizinprodukteberater in Industrie- und Handelsunternehmen - Gesetzliche Grundlagen, Aufgaben und Anforderungen“):

30. September 2004 in Berlin,
1. Oktober 2004 in Hannover,
4. November 2004 in Düsseldorf,
5. November 2004 in Heidelberg

Programme und Online-Anmeldung zu allen Veranstaltungen unter: http://www.bvmed.de (Veranstaltungen).

Weitere Informationen:

Bundesverband Medizintechnologie e.V.
Reinhardtstr. 29 b
10117 Berlin
Tel.: 030/246 255-0
Fax: 030/246 255-99
info@bvmed.de
http://www.bvmed.de

„Versorgung Demenzkranker – Chancen und Risiken der Gesundheitsreform 2004“

Für die Demenzkranken hat das Gesundheitssystemmodernisierungsgesetz (GMG) auf den ersten Blick hauptsächlich Nachteile gebracht: Vielen fällt es schwer, Zuzahlungen für Medikamente und Fahrtkosten oder auch die Praxisgebühr aufbringen zu müssen. Dies dürfte zu weniger Arztbesuchen der Demenzkranken führen und somit zu einer schlechteren ärztlichen Versorgung.

Doch das GMG enthält auch einige Regelungen, die mittel- und langfristig die Versorgung der Demenzkranken verbessern könnten, wie der elfte Workshop des Zukunftsforums Demenz zum Thema „Versorgung Demenzkranker - Chancen und Risiken der Gesundheitsreform 2004“ zeigte.

Eine dieser Verbesserungen ist in den Veränderungen der Ausbildungsregelungen der Ärzteschaft zu sehen. Der Leiter des Workshops, Professor Dr. Klaus-Dieter Kossow, Ehrenvorsitzender des Hausarztverbandes, wies darauf hin, dass die veränderten Regelungen zur Fort- und Weiterbildung der Ärzteschaft das Wissen besonders auf dem Sektor Geriatrie stärken und sich damit auch auf die Versorgung der Demenzpatienten positiv auswirken werden. Diese Regelungen zu einer verstärkten Weiterbildung der Ärzte im Bereich Demenz kommen auch den langjährigen Forderungen der Deutschen Alzheimer Gesellschaft entgegen, die sich besonders im Hausarztbereich engagierte und gut informierte Ärzte wünscht, wie die erste Vorsitzende, Heike von Lützau-Hohlbein, auf dem Workshop betonte.

Die Dokumentation des Workshops „Versorgung Demenzkranker - Chancen und Risiken der Gesundheitsreform 2004“ ist gegen einen mit 1,44 € frankierten C 5-Rückumschlag anzufordern bei:

Zukunftsforum Demenz,
Postfach 11 13 53
60048 Frankfurt am Main

IMPRESSUM

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

Inhaber: Klaus Lenser

Chefredakteur: Klaus Lenser

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

Redaktionsbüros im Ausland:

Australien:
Jürgen Corleis
Abbotsford, NSW 2046
E-Mail: jcorleis@optusnet.com.au
Tel.: 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, 3a
Thomas Fromm
Schmiedeweg 40
25436 Moorrege
Tel.: 0 41 22/81 02-60+66
Fax: 0 41 22/81 02 61
Mobil: 0172/4 30 36 03
E-Mail: thomase.fromm@web.de

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

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

Abonnement:
Bei Nichtlieferung ohne Verschulden des Verlages bestehen keine Ansprüche. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages. Für unverlangt eingeschickte Manuskripte und Fotos wird keine Gewähr übernommen. Gezeichnete Artikel stellen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion dar. Der Verlag behält sich eine Kürzung der eingesandten Leserbriefe vor. Gerichtsstand und Erfüllungsort ist Münster.

www.gour-med.de

ERNÄHRUNGSMEDIZIN-AKTUELL

Gour-med®

DAS MAGAZIN FÜR ÄRZTE

+THERME EUROPA

Abonnement

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

Oder senden Sie an:

"Gour-med"
Media Agentur Lenser
Fuggerstr. 13
48165 Münster

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

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

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

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

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

Ort/Datum:_____ Unterschrift:_____

Partner of

SunExpress, der UrlaubsExpress

Bei uns an Bord werden aus Fluggästen Freunde.

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

http://www.sunexpress.de

www.sunexpress.de
Info-Telefon: 0180 - 59 59 59 0
(12 Cent/Minute)

SunExpress

Zurück zum Inhaltsverzeichnis