

Gour-med®

DAS MAGAZIN FÜR ÄRZTE

+ THERME EUROPA

KochKöpfe

Unsere KochKöpfe 2005

DER BESONDERE TIPP

Das „centrovital“ in Berlin-Spandau
Das „ArabellaSheraton Alpenhotel“
Die Grand Hotels Bad Ragaz
Hobbykochen mit Siebeck
Kulinarische Weihnachten mit
Heinz Winkler
Weihnachten im Hotel Adlon
Südseeräume für Genießer
Weinwunder in Ungarn
Emiglia Romagna

DER GENIESSER TIPP

Weine aus
ökologischem Anbau
Weihnachten traditionell
mit Armin Roßmeier

UNTERWEGS MIT EBERT

Ein Auto für alle
Gelegenheiten und
eine Entdeckung in Dubai

ERNÄHRUNGSMEDIZIN

MEDIZIN NEWS

PHARMA NEWS

11/12-2005

24. JAHRGANG

ISSN 0177-3941

H 54575



Festlich gedeckter Tisch in der „Residenz Heinz Winkler“



**Büroklammern
gibt's im Laden.
Blut nicht.**



**SPENDE
BLUT**
BEIM ROTEN KREUZ



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

EDITORIAL



Liebe Gour-med-Leser,

Wie jedes Jahr, wenn Weihnachten vor der Tür steht, werden die Menschen von einer hektischen Aktivität befallen, von der sie nach Weihnachten beziehungsweise im neuen Jahr behaupten: Nächstes Jahr lass ich es aber nicht mehr so weit kommen, nächstes Jahr wird alles anders. Warum ist das so? Wollen wir unbedingt im alten Jahr „reinen Tisch“ machen?

Meiner Meinung nach hängt das eher mit dem Wunsch nach Ruhe und Entspannung zusammen, man will sich an den beschaulichen Feiertagen nicht durch plötzlich einfallende Versäumnisse aufschrecken lassen. Will sagen, wir fühlen uns wohler mit dem Gefühl, alles erledigt zu haben, die Weichen für einen neuen Jahresbeginn richtig gestellt zu haben. Vielleicht fällt Ihnen der Jahresausklang ja mit der neuen Gour-med leichter.

In dieser Ausgabe wollen wir Ihnen wieder über kulinarische Anregungen und Ideen berichten, die Sie die Feiertage ein bisschen genussvoller erleben lassen sollen.

Zum ersten Mal stellen wir explizit keinen KochKopf vor, die KochKöpfe dieses Jahres haben es verdient noch einmal gewürdigt zu werden. Tillmann Hahn im Kempinski „Heiligendamm“ hat den längst verdienten Stern bekom-

men. Tim Raue, im Swissôtel Berlin – unsern Lesern längst bekannt – ist Berliner Meisterkoch geworden. Dies sind nur zwei Beispiele, warum wir meinen, dass wir noch einmal über die diesjährigen Kochköpfe berichten sollten.

Etwas Spezielles hat Heinz Winkler in Aschau für Sie im Angebot. Ein Menue bei diesem begnadeten Küchenchef ist immer etwas ganz Besonderes.

Unsere Weinempfehlung „in bio veritas“ von der sehr engagierten Öko-Winzerin Christine Bernhard ist etwas für den Liebhaber ökologisch angebauter Weine.

Lassen Sie sich verführen in die (fast) unbekannte Welt der Südsee. Andrea Willen berichtet über exklusive Hotels und kulinarische Köstlichkeiten.

Wer es edel und stilvoll haben möchte, erlebt in dem ältesten Schweizer Kurort Bad Ragaz in den Grand Hotels „Quellenhof“ und „Grand Hotel Bad Ragaz“ Luxus wie in alten Zeiten. Heute allerdings mit den Mitteln modernster Kur- und Bademedizin in einem Ambiente, in dem auch der anspruchsvollste Gast zufrieden ist.

Für die Skifahrer- und Winterurlaub-Liebhaber unter unseren Lesern gibt es wieder ein attraktives Gewinnspiel mit

einem Aufenthalt im Arabella Hotel am Spitzingsee. Darüber hinaus haben wir für Sie besondere Tipps aus Ungarn und der Emilia Romagna ausgesucht.

Horst Dieter Ebert berichtet unterhaltsam wie immer, was er unterwegs so erlebt. Außerdem haben wir von Wolfram Siebeck, dem wohl akzeptiertesten und gleichzeitig gefürchtetsten Restaurantkritiker, 5 handsignierte Kochbücher für eine Leserverlosung bekommen.

Natürlich vergessen wir unsere Fachrubriken nicht. Dort finden Sie wie immer neues aus der Ernährungsmedizin, Medizin, der Pharmaindustrie und dem ZÄN.

Viel Spaß beim Lesen und ein besinnliches Weihnachtsfest verbunden mit den besten Wünschen für 2006

Ihr

Klaus Lenser
Herausgeber

Besuchen Sie uns doch mal im Internet: 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
Meesenstiege 56-58
48165 Münster

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

Rechnungsadresse:

Name: _____

Vorname: _____

Straße/Nr.: _____

PLZ/Wohnort: _____

Versandadresse (nur bei Geschenkabonnement)

Name: _____

Vorname: _____

Straße/Nr.: _____

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 Euro 18,-- wird von mir überwiesen (nach Erhalt der Rechnung)

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

Ort/Datum: _____ Unterschrift: _____

INHALT

6 KOCHKÖPFE



Unsere Kochköpfe 2005

12 GENIESSER-WEIN-TIPP

Weine aus ökologischem Anbau

14 GENIESSER-TIPP VON ARMIN ROßMEIER

Weihnachten klassisch

16 DER BESONDERE TIPP/GEWINNSPIEL

Das „centrovital“ in Berlin-Spandau • Das „ArabellaSheraton Alpenhotel“ (Gewinnspiel) • Die Grand Hotels Bad Ragaz • Hobbykochen mit Siebeck (Gewinnspiel) • Kulinarische Weihnachten mit Heinz Winkler • Weihnachten im Hotel „Adlon Kempinski“ • Südseeträume für Genießer • Ungarn: Weinwunder im Land der Magyaren • Emilia Romagna

38 UNTERWEGS MIT HORST-DIETER EBERT

Ein Auto für alle Gelegenheiten und Entdeckung in Dubai

39 LIFE-STYLE

Lizzy Heinen: Weihnachtsträume aus Edelstahl

40 BUCH-TIPPS

Bücher zum Selberlesen und Verschenken

43 ERNÄHRUNGSMEDIZIN AKTUELL

Mangelernährung • Richtig abnehmen – wie geht das? • Übergewicht: Welche Bedeutung hat die Energiedichte

48 MEDIZIN-NEWS/IMPRESSUM

Prometheus - LernAtlas • Forschungskooperation mit Universitäts-Frauenklinik Mainz • Hochdruckgeschichten

52 PHARMA-NEWS

Madaus be well – das intelligente Nährstoffkonzept • Depressionen – seelische Erkrankung mit körperlichen Beschwerden • Sertralin Sandoz® – Zurück ins Leben • Moderne Hypertoniebehandlungen

58 ZÄN-INFO

Therapie der Lebens-Substanzen



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

KOCHKÖPFE

Scheiben vom Holsteiner Milchkalbstafelspitz mit Stangenspargel und Beurre blanc

Für 4 Personen

Zutaten

1	Milchkalbstafelspitz
1	gebräunte Zwiebel
1	Bouquet garni
	Meersalz
2 kg	Stangenspargel

Den Tafelspitz mit Salz und Pfeffer würzen und von allen Seiten scharf anbraten. Aus dem Bouquet garni, Meersalz, Zwiebeln und Wasser eine Brühe kochen und auf 60 °C abkühlen. Den Tafelspitz in die Brühe legen und ca. 45 Minuten ziehen lassen. Dabei die Temperatur von 60 °C halten.

Beurre blanc

1 EL	feine Schalottenwürfel
200 ml	Weißwein
250 g	kalte Butter in Würfeln
	zum Abschmecken Salz
und	weißen Balsamico

Die Schalotten mit dem Weißwein aufsetzen und einkochen bis der Wein fast verkocht ist.

Mit einem Schneebesen langsam die kalten Butterwürfel einrühren. Mit Salz und weißem Balsamico abschmecken und anschließend passieren. Vorsicht, die Sauce darf nicht zu heiß werden!

Den Spargel schälen und in gesalzenem Wasser mit etwas Zucker 15 Minuten kochen.

Den Tafelspitz aus der Brühe nehmen und in feine Scheiben schneiden. Den Spargel auf 4 Teller verteilen, das Fleisch daneben legen und mit der Beurre blanc umgeben.

Sofort servieren.

UNSERE KOCHKÖPFE 2005:

THOMAS MARTIN IM „LOUIS C. JACOB“ HAMBURG

Gour-med April 2005



Es fällt nicht leicht zu entscheiden wer mehr Aufmerksamkeit verdient hat: Der Gourmet-Künstler Thomas Martin oder die Luxusherberge an der Elbe, das „LOUIS C. JACOB“. Beide sind von einer Einzigartigkeit, die nicht nur in Hamburg ihres gleichen sucht. Als Gour-med sind wir aber mehr dem kulinarischen Genuss verpflichtet und haben deshalb, wie immer, in der Titelgeschichte dem Sterne-Koch den Vorrang gegeben.

Gour-med-Lesern ist Thomas Martin kein unbekannter, bereits in der Ausgabe 9/10-2002 haben wir über ihn berichtet. Das „Jacobs“ Restaurant hat in allen Restaurantführern einen Stammplatz unter den Spitzenrestaurants in Deutschland eingenommen und hat keine Mühe, den Platz zu verteidigen.



Holsteiner Milchkalbstafelspitz

Der Chefkoch Thomas Martin ist Garant für Genuss der aller-ersten Klasse.

Die Erwartungshaltung des verwöhntesten Feinschmeckers wird nicht nur erfüllt, sie wird übertroffen. Sein Handwerk gelernt hat Thomas Martin bei den berühmtesten Köchen Deutschlands, Eckhart Witzigmann, Lothar Eiermann und Peter Wehlauer, um nur einige zu nennen.

Die Küche von Thomas Martin ist schnörkellos und mit leicht französischem Akzent. Fast überflüssig ist es zu erwähnen, dass nur frische, saisonale Produkte, deren Erzeuger er persönlich kennt, von ihm verarbeitet werden.

Beim Erfinden neuer Kreationen setzt er sich keine Grenzen, er tüftelt an seinen Rezepten bis zur Perfektion. Ein Restaurant-Kritiker schrieb bereits 2002: „Der phänomenal perfekt arbeitende Koch bietet klassische Schönheit und wunderbare Leichtigkeit – und nutzt fremde Gewürzwelten um die große Klassik in neuem aromatischen Licht erscheinen zu lassen“. Mehr Worte bedarf es nicht um die Leistung des Küchenkünstlers zu würdigen. Thomas Martin hat sich die höchsten Auszeichnungen, die in Deutschland vergeben

werden, erkocht. Alle hier zu nennen, würde den Rahmen sprengen – Thomas Martin möge es uns nachsehen.

Eine der vielen Auszeichnungen sei hier aber doch erwähnt. Im Jahr 2004 gewann Thomas Martin unter allen Hamburger Spitzenköchen den ersten Hamburger Köche-Oskar. Da wird der 2. Stern wohl nicht lange auf sich warten lassen.

Fotos: Louis C. Jacob (6)

Klaus Lenser (6)

Weitere Informationen:

LOUIS C. JACOB

Elbchaussee 401-403, 22609 Hamburg

Tel.: 040/822 55 0

Fax: 040/822 55 444

JACOB@HOTEL-JACOB.DE

<http://WWW.HOTEL-JACOB.DE>



Der Eingang vom Louis C. Jacob

ERIKA BERGHEIM IM RESTAURANT „NESSELRODE“

Gour-med Juni 2005



Stimmt das wirklich, dass wir uns immer noch im Ruhrgebiet befinden? Diese Frage wird dem Inhaber des Schloß Hugenpoet, Martin Lübbert, von Gästen, die das erste Mal bei ihm sind, immer wieder gestellt. Man kann es kaum glauben, dass dieses herrliche Wasserschloß inmitten des Rhein-Ruhr-Zentrums liegt. Im Ruhrtal zwischen Essen und Düsseldorf steht dieses einmalige Refugium, das Relais&Châteaux Hotel „Schloß Hugenpoet“.

Die wechselhafte Geschichte durch Jahrhunderte sind ihm nicht anzumerken. Die elegante, antiquarische Einrichtung und modernste Technik werden dem anspruchsvollsten und verwöhntesten Hotelgast gerecht. Das Jahr 2004 war geprägt von einer Aufbruchstimmung im Hotel und in der Gastronomie des Hauses. Das neu umgestaltete Gourmet-Restaurant „Nesselrode“, dass schon seit Herbst 2003 unter der Leitung von Küchenchefin Erika Bergheim stand, erhielt mit dem neu erschaffenen Hugenpöttchen einen gastronomischen Beglei-

ter, sozusagen für den gutbürgerlichen Geschmack.

Vom Gourmet-Restaurant „Nesselrode“ genießt man den Blick auf den schönen alten Schlosspark, im Sommer selbstverständlich von der Terrasse. Küchenchefin Erika Bergheim, die eher zu den Stillen ihrer Zunft gehört, versteht sich perfekt auf geschmackliche Variationen für Genießer mit höchsten Ansprüchen. Es gehört auch nicht zu ihrer auffallend bescheidenen Art, jedem modischen Küchentrend hinterherzulaufen. Ihre Philosophie ist geprägt von der Konzentration auf das Wesentliche. Sie ist eine grundsätzliche „Handwerkerin“, die eine erstklassige Produktauswahl für unverzichtbar hält. Die Realität des Möglichen ist ihr Credo. Ihre unverkennbare Handschrift: saisonale Frische der Produkte, bevorzugt aus der Region, Klarheit auf dem Teller und Mut zu natürlichen Kräutern und Gewürzen. Ihre ausgeprägte Vorliebe für das virtuose Spiel mit natürlichen Aromen und Gewürzen kommt ihren Gerichten und natürlich auch dem Gast zu Gute. In Amerika,



Festlichkeiten im Schloss Hugenpoet

KochKöpfe



Winterlicher Schloßgarten

bei dem berühmten Chefkoch des „The Inn at Little Washington“ in Virginia, Patrick O’Connell, lernte sie mit kräftigen Aromen zu kochen, wobei ihr ganz wichtig ist, dass die Aromen nichts von ihrer Natürlichkeit einbüßen. Da ist es schon nicht mehr verwunderlich, dass sie selber gerne durch Felder und Wiesen streift und frische Kräuter für ihre Gourmet-Küche sucht.

Erika Bergheim gehört zu den Köchinnen, die mit ganz viel Disziplin und Willen zum Erfolg sich in die Spitzenriege der deutschen Köchinnen und Köche gekocht hat. Wir wünschen ihr, dass der Erfolg ihr treu bleibt und ihre kulinarischen Leistungen weitere Anerkennungen erfahren.

Medallions von Atlantikhummer Kartoffelcrispies und Gewürzsauerrahm

Gewürzsauerrahm

Zutaten

200 g	Saure Sahne
60 g	Mayonnaise

1	rote Zwiebel, in Brunoise geschnitten
2 EL	Tomatenconcasse
2 EL	Estragon, gehackt
1 EL	Dijon-Senf
3 EL	Schnittlauch, gehackt
1 TL	Kapern
1 TL	Zitronensaft
1/2 TL	Kreuzkümmel
1/2 TL	Knoblauch
1/4 TL	Cayenne

Kartoffelcrispies

Auf einer Aufschnittmaschine eine sehr große Kartoffel in hauchdünne Scheiben schneiden und durch mit Knoblauch aromatisierte, geklärte Butter ziehen - auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, ein zweites Backpapier darüberlegen und im vorgeheizten Backofen bei 135°C trockene Hitze 10 - 15 min. goldbraun und kross backen.

Hummer

Drei Hummer von je etwa 600g nacheinander in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser dem ein Teelöffel Kümmel beigefügt wird fünf Minuten kochen, herausnehmen und abkühlen. Mit einem schweren Messer halbieren und das Fleisch auflösen.

Anrichten

Hummer, Kartoffelcrispies und Gewürzsauerrahm schichten. Zwei halbe wachsweiße Wachteleier und Schnittlauch als Garnitur.

Fotos: Schlosshotel Hugenpoet

Weitere Informationen:

Hotel Schloß Hugenpoet GmbH
August-Thyssen-Straße 51
45210 Essen
Tel.: 02054/12040
Fax: 02054/120450
<http://www.hugenpoet.de>
info@hugenpoet.de



Medallions von Atlantikhummer

TILLMANN HAHN

Gour-med August 2005



IM KEMPINSKI GRAND HOTEL HEILIGENDAMM

* Im Herbst diesen Jahres ist Tillmann Hahn der längst verdiente Stern verliehen worden.

Gediegene Atmosphäre, freundlicher, zuvorkommender aber unaufdringlicher Service – das sind einige der herausragenden Annehmlichkeiten in dem wohl luxuriösesten Seebad Deutschlands im „Kempinski Grand Hotel“ in Heiligendamm an der Ostsee.

Das „Kempinski Grand Hotel“ ist der Tradition verpflichtet. Heiligendamm ist das älteste Seebad Deutschlands und wurde von Friedrich Franz I., Herzog von Mecklenburg, 1793 gebaut. Vorbild für den Bauherren waren die damals schon als sehr komfortabel bekannten englischen Seebäder.

Mit allen Sinnen genießen, ist das Motto. Das SPA Programm steht ganz in der Bädertradition dieses ältesten Kurortes an der See. „Heic Te Laetitia Invitat Post Balnea Sanum“ (Hier erwartet dich Freude, entsteigst du gesundet dem Bade) ist die Philosophie der SPA Abteilung. Als „bestes SPA Deutschlands“ wurde im November 2004 das „Kempinski Resort“ mit der „Wellness Aphrodite“ ausgezeichnet, in diesem Jahr kam dann noch die Auszeichnung als eines der fünf besten SPA's Europas hinzu.

Eine der wohl größten Auszeichnungen für das „Kempinski Grand Hotel“ und das gesamte Seebad Heiligendamm ist der dort im Jahr 2007 stattfindende Weltwirtschaftsgipfel. Zum G8-Gipfel werden Staatschefs, Tagungsteilnehmer, Journalisten und Sicherheitskräfte zu beherbergen sein.

Beinahe selbstverständlich ist es, dass neben dem als sehr angenehm empfundenen Luxus, auch der Gourmet nicht enttäuscht wird. Mit

Küchen-Chef Tillmann Hahn ist einer der bekanntesten deutschen Spitzenköche für die verwöhntesten Gaumen der Gäste zuständig. Tillmann Hahn hat unter anderem in den „Schweizer Stuben“/ Wertheim bei Dieter Müller/ „Schloss Lerbach“, schon auf höchstem Niveau sein Können unter Beweis gestellt.

Mit Sommelier Bernd Ortenburger – vorher „La Vie“ Osnabrück – hat Tillmann Hahn im Gourmet-Restaurant „Friedrich Franz“ optimale Unterstützung. „Eine Küche – vier Facetten“ – das ist sein kulinarisches Motto. Dem Feinschmecker bieten sich dadurch eine variantenreiche Menueauswahl zwischen „Klassique“, „Exotique“, „Mediterranée und Jardinière“.

Natürlich verwendet Tillmann Hahn nur frische Produkte aus der Region und vergisst darüber die mecklenburgischen Spezialitäten nicht.

Nach einem Verwöhn-Dinner vom Gourmet Koch, der längst in der „Sterne-Liga“ kocht, obwohl ihm diese Auszeichnung formal noch fehlt*, wird der Gast in einem der komfortablen Zimmer oder Suiten in himmlischer Ruhe Entspannung und Erholung finden. Bleibt zu wünschen, dass Sie neugierig auf dieses wunderbare Re-sort in Heiligendamm geworden sind.



Sommerpudding mit Himbeeren

Sommerpudding mit Himbeeren und Pfirsichsorbet in Buttermilchschaum

Zutaten

Buttermilchschaum

1/2 l	Buttermilch
200 g	Puderzucker
2 Blatt	Gelatine, in kaltem Wasser eingeweicht
	Zitronensaft
	Sahnesiphon mit Stickstoffkapseln

Pfirsichsorbet

1 kg	vollreife frische Pfirsiche
	Läuterzucker(Sirup)
1 Süßes	Brot, Brioche, Striezel oder Hefezopf ohne Rosinen
250 g	frische Himbeeren
250 g	Himbeersauce

Zubereitung

Für das Sorbet die Pfirsiche pellen und entkernen mit etwas Läuterzucker weichdünsten und im Mixer pürieren. Mit mehr Läuterzucker abschmecken und in einer Sorbetière gefrieren.

Für den Buttermilchschaum die eingeweichte Gelatine in zwei EL erwärmter Buttermilch auflösen und dann die restliche kalte Buttermilch zugeben. Mit Puderzucker und Zitronensaft abschmecken. In einen Sahnesiphon füllen und kalt stellen.

Für den Pudding das Brot in dünne Scheiben schneiden, die Rinde entfernen und in die gewünschte Sturzform einpassen, dann die Brotscheiben in Himbeersauce tränken und wieder die Form damit auslegen. Einige Himbeeren zum Garnieren zurückbehalten und den Rest mit der übriggebliebenen Himbeersauce mischen. Je nach Geschmack und Süße der Beeren mit etwas Puderzucker süßen und die Himbeeren in die ausgelegte Form füllen. Das überstehende Brot zur Mitte einklappen und den Pudding leicht pressen. Im Kühlschrank mindestens eine Stunde ruhen lassen.

Fotos: Kempinski

Weitere Informationen:

Kempinski Grand Hotel Heiligendamm

Tel.: 038203/740-0

Fax: 038203/740 7474

<http://www.kempinski-heiligendamm.de>



Das "Restaurant 44" in swissôtel Berlin



Doradenfilet im Pergament

BERLINER „MEISTERSCHAFT“ DAS PAAR DES JAHRES

Gour-med Oktober 2005

MARIE-ANNE UND TIM RAUE MIT HÖCHSTER BERLINER AUSZEICHNUNG GEEHRT



Alle Jahre wieder wird in Berlin von einer Fachjury die Berliner Spitzen-gastronomie ausgezeichnet.

BERLINER MEISTERKOCH des Jahres 2005 wurde Tim Raue im „Restaurant 44“ im swissôtel. Tim Raue ist seit vielen Jahren ein Spitzenkoch dem leider von einigen Restauranttestern, in der Vergangenheit, die nötige Anerkennung verwehrt wurde.

Mit der Auszeichnung zum „Berliner Meisterkoch“ hat er sich bereits zum zweiten Mal empfohlen. Tim Raue war schon Berliner-Meisterkoch im Jahr 2000 und hat sich gegen respektable Mitbewerber wie: Bobby Bräuer, Matthias Buchholz, Thomas Kammeier und andere Spitzenköche Berlins durchgesetzt. Diese Auszeichnung ist eine Bestätigung für kontinuierliche Hochleistung am Herd.(vgl. Gour-med Nr. 3/4-2004 und Nr. 1/2-2005)

Der gerade 31jährige Sterne-Koch ist Createur einer unkomplizierten aber anspruchsvollen Küche. Sein Ehrgeiz ist es immer wieder mit absoluter Perfektion nur das Beste auf den Teller zu bringen. Für diese Höchstleistung wurde das „Restaurant 44“ vom Condé Nast Traveler 2005 in die Top 80 der Welt gewählt.

Mit seiner charmanten Frau Marie-Anne Raue bildet er ein Team, das dem anspruchsvollen Gast der Restaurant-besuch im swissôtel zu einem exklusiven Erlebnis werden lässt.

Marie-Anne Raue ist mindestens genauso perfekt wie ihr Mann Tim. Sie wurde 2005 Berliner Maitre und hat mit ihrer Auszeichnung für „besonders liebenswürdigen Service“ vom Gault Millau 2005 bewiesen, dass sie zu Recht zu den Besten in Deutschland gehört

Doradenfilet im Pergament gegart mit Sobrassadapüree & geeister Wassermelone und Koriander

Für 4 Personen

Zutaten

4	Blätter Back-oder Butterpapier
8	Wäscheklammern aus Holz
1	grosse Dorade (1 kg) filetiert & entgrätet
4 EL	Olivensöl
4 TL	Fleur de sel
	passierte Chicken Chili Sauce
150 g	Kartoffelpüree

100 g Sobrassada Wurst (kommt aus Mallorca und ist eine streichfähige Paprikawurst)
 24 Wassermelonenwürfel in Saft von 1/2 Zitrone
 1 TL passierte Chicken Chilisauce
 24 Bl. Koriander gezupft & gewaschen (zum dekorieren)

Zubereitung

Das Back- bzw. Butterpapier in 30 x 30 cm große Stücke und die Doradenfilets in 4 gleichgrosse Stücke schneiden.

Das Karoffelpüree und die Sobrassada-Wurst miteinander verrühren und mit Olivenöl abschmecken.

Die Wassermelonenwürfen in 1x1 cm große Stücke schneiden und mit dem Zitronensaft und der Chicken Chilisauce vermengen. Alles auf ein Blech oder flachen Teller geben und über Nacht in den Gefrierschrank geben.

In jedes der Koriander-Blätter 1 El Olivenöl, 1 TL Chicken Chili Sauce geben und vermengen; das Filet darin marinieren, mit der Hautseite nach oben legen. Das Blatt von allen vier Seiten einknicken und mit den Wäscheklammern so befestigen, dass das Paket geschlossen ist.

Im Ofen bei 140 Grad ca. 15 Minuten garen. Danach rausnehmen, das Paket öffnen, den Fisch entnehmen und im Ofen bei 60 Grad warmstellen. Den Fond abgiesen, das Sobrassadapüree und die Wassermelone und den Koriander anrichten und das Blatt am hinteren Ende mit den Klammern befestigen. Den Fisch wieder auflegen und servieren.

Marinierte Entenbrust mit Mango & Pekingentenröllchen mit chinesischer Bbq-Sauce

Für 4 Personen

Zutaten

Chinesische Bbq-Sauce

2 El Ketjap Manis (süsse Soja-sauce)

2 El Hoisin Sauce
 2 TL passierte „Chili Sauce for Cuttlefish“
 2 TL „Five spice powder“
 2 TL Chinkiang Essig
 1 El Pflanzenöl
 alle Zutaten vermengen & kaltstellen

4 Entenbrüste
 1 TL Pökelsalz
 4 El Chinesische Bbq-Sauce

4 dünne Pfannkuchen
 100 g Lauch
 200 gr Gurken
 1 El Sushi Ingwer
 1 Entenkeule mit Haut knusprig gegart, ohne Knochen
 2 El Bbq-Sauce

2 reife Mango, geschält, ohne Kern, nur das Frucht-

fleisch

0,2 l Sahne
 0,1 l Mineralwasser
 2 El passierte „Chilisauce for Cuttlefish“
 2 El Limejuice

Zubereitung

Die Entenbrüste parieren, mit dem Pökelsalz würzen und in der Sauce marinieren und 24 Stunden in den Kühlschrank geben.

Danach die Entenbrüste anbraten und bei 200 Grad 7 Minuten in den Ofen stellen. Danach bei 70 Grad 20 Minuten ziehen lassen. Den Fleischsaft der Ente auffangen, mit Bbq-Sauce binden und als Sauce servieren.

Vier dünne Pfannkuchen in 10x10 cm grosse Quadrate schneiden. Lauch, Gurken und den Sushi Ingwer in feine Streifen schneiden. Die knusprig gegarte Entenkeule klein hacken. Die Pfannkuchenquadrate auslegen. Das Entenfleisch und die Bbq-Sauce vermengen, und gleichmässig auf alle 4 Pfannkuchen mittig anrichten. Die Gurken und den Lauch darauf anrichten. Obenauf den Ingwer. Nun alles zusammenrollen.

Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden und die Menge halbieren. Die eine Hälfte mit

etwas Zitronensaft marinieren und kaltstellen. Die Sahne aufkochen, das Wasser dazugeben, ebenso die andere Hälfte der Mango, einmal aufkochen. Die Masse mixen und durch ein Haarsieb passieren, noch warm in einen Sahnesyphon geben.



Marinierte Entenbrust

Fotos: Tim Raue (3), swissôtel Berlin

Weitere Informationen:

swissôtel Berlin
 Augsburgs Straße 44
 10789 Berlin
 Tel.: 030/220100
 Fax: 030/220102222
 ask-us.berlin@swissotel.com
 http://www.swissotel-berlin.com



Restaurant-Terrasse vom swissôtel

„Der Wein-Genießer-Tipp“ von Gour-med

„In bio veritas“ Ökologische Weine auf dem Vormarsch

Liebe Gour-med-Leser,

seit fast 250 Jahren baut die Familie Bernhard (früher Janson), im Zellerthal/Pfalz, Wein an. Die Liebe zur Perfektion und der unbedingte Wille, ganz oben mitzumischen, waren ausschlaggebend für Christine Bernhard seit 1989 ihren Weinbau ökologisch zu betreiben. Sie arbeitet seit dem nach den Richtlinien des „Bundesverbandes ökologischer Weinbau e. V.“. Ihr Ziel ist es, der Natur nicht ins Handwerk zu pfuschen, sondern die Eigenschaften der Weine mit Mitteln der Natur hervorzuheben. Für Christine Bernhard sind ein schonender Ausbau und Pfälzer Eichenfässer Bedingung.

Besondere Auszeichnungen ließen so nicht lange auf sich warten. Im Jahre 2001 erhielt sie als erste deutsche Winzerin den renommierten „Agrar-Kultur-Preis“. Im Jahr darauf wurde sie von Feinschmecker in die Liste der besten deutschen Weingüter aufgenommen und im Jahre 2004 erhielt das Weingut den „BioFach“ Weinpreis.

Die Philosophie von Christine Bernhard ist der absolute Qualitätsanspruch um die natürlichen Eigenschaften des Weins hervorzuheben. „Geschmacksunterstreichungen oder Beeinflussung durch Zusatzmittel haben im ökologischen Weinbau nichts zu suchen“, so sagt sie selbst. Mit diesem Anspruch ist es schon fast eine Selbstverständlichkeit, dass ihre Weine bei Verkostungen immer wieder ausgezeichnet werden.

Für die Weingenießer haben wir einige Spitzenweine des Weinguts Janson Bernhard ausgesucht.

Für die verwöhnten Gour-med-Leser haben wir ein Spezialpaket von der Winzerin zusammenstellen lassen um Ihnen weitere ökologische Köstlichkeiten aus der Pfalz zu präsentieren.

2004er GRAUBURGUNDER, Spätlese trocken



Das Buket dieses Weines entfaltet sich besonders gut im Burgunder Grand Cru Glas (Enoteca) von Zwiesel 1872.



ist ein dichter Burgunder Klassiker mit großem Potenzial, der ausgezeichnet zu z. B. Perlhuhn oder Steinpilz-Pasta passt. 2005 erhielt er die „Goldene Kammerpreismünze“.

2003er RIESLING, Spätlese

ist ein elegant, fruchtig und feinnerviger Wein. Eine große Spätlese, die optimal zu vielen „Sonntagessen“ passt.

2004 erhielt er den Preis „ECOWINNER“.

Zu diesem Wein empfehlen wir das Riesling Glas (Enoteca) von Zwiesel 1872.



Special für Gour-med-Leser:

Pfälzer BioWeine & andere Köstlichkeiten

- 1 Fl. 04 Grauburgunder, Spätlese trocken
- 1 Fl. 03 Riesling, Spätlese
- 1 Fl. 03 Weissburgunder barrique
- 1 Glas Walnuss-Pesto (aus der Gutsküche)
- 1 Päck. Wintertraum-Trüffel (aus der 1. Bio-Konditorei der Pfalz)
- 1 Rezept Pfälzer Entenbrust

Kosten insgesamt
inkl. Verpackung und Versand.
Falls gewünscht Geschenkservice:
39,90 Euro/Einheit

Weitere Informationen und Bezugsquelle:

Weingut
Janson Bernhard KG
Christine Bernhard
Hauptstr. 5

67308 Zellertal / Harxheim
Tel.: 06355-1781

Fax: 06355-3725

weingut-janson-bernhard@online.de

<http://www.weingut-janson-bernhard.de>

Moderater Weingenuss fördert die Knochengesundheit



Wenn Frauen mäßig aber regelmäßig Wein genießen, verbessern sie ihre Chancen, dass die Mineraldichte im Knochen erhöht ist und damit das Risiko für Osteoporose und Knochenbrüche im höheren Alter gemindert wird. Dies ist das Ergebnis einer Zwillingsstudie aus England (1).

Osteoporose, die Entkalkung der Knochen, ist eine degenerative Krankheit. Da die westliche Gesellschaft im Durchschnitt immer älter wird und der Anteil älterer Menschen in der Bevölkerung immer stärker zunimmt, wird Osteoporose zu einem enormen gesundheitlichen Problem. Bewegungsmangel und Fehlernährung – zu wenig Vitamin D, zu wenig Kalzium, zu viele Säuren- und zu wenig Basenbildner in der Kost – gelten als wichtige Risikofaktoren. Aber auch regelmäßiger Alkoholkonsum wird immer wieder als bedenklich für die Knochengesundheit bezeichnet. Diese Einschätzung beruht vor allem auf Studien an Alkoholikern. Unberücksichtigt ist dabei, dass Alkoholiker meist besonders schlecht ernährt sind und Alkoholmissbrauch in seiner biologischen Wirkung nicht mit moderatem Alkoholgenuß verglichen werden kann.

Um den Einfluss von moderatem Weinkonsum auf die Knochengesundheit zu überprüfen, hatte man in England eineiige weibliche Zwillinge untersucht, die sich nur in ihrem Alkoholkonsum unterschieden: Ein Zwilling sollte möglichst keinen oder nur sehr wenig Alkohol trinken, während der andere regelmäßig Alkohol genießen sollte. Man fand 46 Zwillingspaare, die den Voraussetzungen entsprachen und sich weder in Körpergewicht noch in den Rauchgewohnheiten unterschieden. Sie wurden

nach Menge und Art des Alkoholgenusses befragt und ihre Knochendichte an Hüfte und am Rückgrat bestimmt.

Ergebnis: Die weitgehend abstinenten Zwillinge hatten eine durchschnittliche Alkoholzufuhr von 1,6 g Alkohol pro Woche, was in etwa einer Menge von 1/5 Glas Wein pro Woche entspricht. Alkoholhaltige Getränke genießende Frauen führten im Schnitt etwa 8 Gläser Wein pro Woche (bzw. entsprechende Alkoholmengen an Bier oder Spirituosen) zu.

In der Alkohol konsumierenden Gruppe war die Knochendichte signifikant höher als in der Gruppe mit Quasi-Abstinenz. Auch innerhalb der Zwillingspaare fand man entsprechende Unterschiede.

Kommentar: Diese Studie weist darauf hin, dass mäßiger aber regelmäßiger Alkohol- bzw. Weinkonsum der Knochengesundheit nicht abträglich ist, sondern sie möglicherweise sogar fördert.

Zwar ist bis heute der biologische Wirkmechanismus nicht bekannt, aber diese Ergebnisse bestätigen eine weitere Studie, die eine geringere Knochenbruchrate bei Frauen mit regelmäßigem moderatem Alkoholgenuß fand (2).

1. Williams FMK, et al. The effect of moderate alcohol consumption on bone mineral density: a study of female twins. Ann Rheum Dis. (published online June 30, 2004)
2. Baron JA, et al. Cigarette smoking, alcohol consumption, and risk of hip fracture in women. Arch Intern Med 2001;161:983-8.

SCHUBERT NUTRISANO 138 –
das Eiweißsupplement der
Schubert Unternehmensgruppe:

NEU VON
SCHUBERT

WIR MACHEN MEHR

AUS JEDER

SPEISE,

DAMIT

MANGELERNÄHRUNG

WENIGER

CHANCEN HAT.

Optimieren Sie so einfach wie nie zuvor
den Speiseplan Ihrer Patienten – mit
Schubert nutrisano 138, der revolutionären
Lebensmittelzusatz mit hoher Eiweißkonzentration in Pulverform.

- Einfache Handhabung
- Wird dem Essen beigemischt
- Geschmacksneutral
- Universal einsetzbar
- Leistungsstark
- Hohe Verwertbarkeit

Weitere Infos: www.schubert-gruppe.com
oder unter 0800-3346398

 **Schubert**
Unternehmensgruppe

„Der gesunde Genießer-Tipp“

... von Fernsehkoch Armin Roßmeier



ArminRoßmeier

Weihnachten klassisch!

Weihnachten im klassischen Stil – das ist das Motto für die diesjährigen Festtage!

Karpfen an Heilig Abend, Gans an den Feiertagen und Rinderrouladen zwischen den Jahren. Ein weiteres Motto ist aber auch – einfach, schnell und der Haushaltskasse angepasst – ich glaube, in dieser Mischung gelungen.

Beim Einkauf von Karpfen achten Sie auf rote Kiemen, klare Augen und festsitzende Rückenschuppen!

Für die Rouladen besorgen Sie sich das Fleisch von der Oberschale aus der Rinderkeule!

Die Gänsebrust sollte weißliches Fett zeigen, keinerlei bläuliche (blutunterlaufene) Stellen aufweisen und keinen Frostbrand (weiße Flecken haben).

Lassen Sie sich an den Feiertagen in der Küche nicht stressen und genießen Sie mit Familie und Freunden eine schöne Weihnachtszeit und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Gänsebrust in Balsamico mit frischen Feigen

(4 Personen)

Zutaten

4	Gänsebrüste (à 200 g)
1 EL	Rapsöl
4	frische Feigen
1 TL	Butter
1/4 l	Geflügelfond
1/8 l	Rotwein
6 cl	Johannisbeersaft
2 EL	Tomatenmark
1 EL	Mehl
100 g	Zwiebelwürfel
2 cl	Cassis
2 cl	Balsamico
	Salz, Pfeffer
4	Rosmarinzweige

Vorbereitung

Gänsebrüste kalt abrausen, trocken tupfen, Haut leicht einschneiden. Feigen waschen, in Spalten zerteilen.

Zubereitung

Gänsebrüste mit Salz und Pfeffer würzen, in heißem Öl ringsum anbraten und zuge-

deckt ziehen lassen, damit das Fett ausbrät. Gänsebrüste in ein Pfännchen auf Rosmarinzweige setzen und im Backofen bei ca. 160 ° ca. 35 Minuten braten, dann die Temperatur erhöhen auf 185 ° und ca. 8-10 Minuten rösch braten. In das Bratfett die Zwiebeln geben, anrösten, Mehl und Tomatenmark hinzufügen, gut verrühren und mit Fond, Rotwein und Johannisbeersaft aufgießen, ca. 6-8 Minuten köcheln lassen, Cassis und Balsamico zugeben, ziehen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann passieren. Feigenspalten in Butter leicht beidseitig anbraten.

Anrichten

Gänsebrüste aufschneiden, auf Tellern anrichten, mit der Sauce umgeben und mit den Feigen belegen. Als Beilage eignet sich Broccoli und Kartoffelnudeln.

Tipp:

Rosmarin wird frisch und getrocknet verwendet und hat einen weihnachtlich-kampferähnlichen, herb-bitteren Geschmack. Zu hellem Fleisch, Geflügel und mediterranem Gemüse passt es ausgezeichnet.



Gänsebrust mit Balsamico

Karpfen im Kartoffelmantel mit Rotweinsauce

(4 Personen)

Zutaten

4	Karpfenfilet (à 180 g)
600 g	überwiegend festkochende Kartoffeln
2 EL	Schnittlauchröllchen
2 EL	gehackte Petersilie
2 EL	Kartoffelmehl
2	Eigelbe
4 EL	Rapsöl
1/4 l	braune Grundsauce (Fertigprodukt)
2 EL	Tomatenmark
8 cl	Rotwein
1	rote Zwiebel
	Salz, Pfeffer
	Zitronensaft
4	Dillzweige



Karpfen im Kartoffelmantel

Vorbereitung

Karpfenfilets kalt abrausen, halbieren, trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Kartoffeln gut waschen, die Hälfte als Pellkartoffeln kochen, abpellen und durch die Presse drücken, die andere Hälfte schälen und roh raspeln. Rote Zwiebel schälen, in Spalten schneiden, Dillzweige waschen.

Zubereitung

Rohe und gekochte Kartoffeln mit Kartoffelmehl, Schnittlauch, Petersilie und Eigelb gut zu einer kompakten Masse aufbereiten, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Die Karpfenfilets mit der Kartoffelmasse ummanteln, und im heißen Öl beidseitig goldgelb ausbraten. Tomatenmark mit der Grundsauce erhitzen und ca. 3-4 Minuten köcheln lassen, Rotwein zugeben und leicht reduzieren lassen, mit Salz, Pfeffer evtl. Prise Zucker abschmecken.

Anrichten

Karpfenfilets durchschneiden und auf Rotweinsauce servieren, mit Zwiebfächer und Dill ausgarnieren.

Tipp:

Fisch ist seit jeher ein begehrtes Nahrungsmittel - dazu trägt auch sein ernährungsphysiologischer Wert bei. Fischfleisch ist eiweißreich, bei vielen Arten sehr fettarm und reich an den Vitaminen A, D, E sowie B 6 und B 12; bei Meeress-fischen kommt noch ein relativ hoher Anteil an Jod hinzu. Das im Fischfleisch enthaltene Fett enthält viele mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die wiederum Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie den Cholesterinspiegel positiv beeinflussen.

Geschmorte Rinderrouladen

(4 Personen)

Zutaten

4	Scheiben Rouladenfleisch (à 200 g)
2 EL	scharfen Senf
4	Essiggurken
2	Karotten (à 100 g)
8	Scheiben dünnen Bauchspeck
200 g	Zwiebeln
2 EL	Butterschmalz
3 EL	Mehl
4 EL	Tomatenmark
1/4 l	Kalbsfond
1/2 l	Fleisch- oder Gemüsebrühe
1/4 l	kräftigen Rotwein
1	kleinen Bund Thymian
4	Wacholderbeeren
2	Lorbeerblätter
6-8	Pfefferkörner
	Salz, Pfeffer

Vorbereitung

Essiggurken in dünne Scheiben schneiden. Karotten waschen, schälen, ebenfalls in dünne Scheiben zerteilen. Zwiebeln schälen, halbieren, in Scheiben schneiden. Thymian waschen und rebeln, 8 Zweige aufheben.

Zubereitung

Rouladenfleisch auflegen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Senf bestreichen, mit Thymian bestreuen. Je 2 Speckscheiben auflegen, darauf Karotten und Gurkenscheiben legen und die Zwiebeln darauf verteilen, zusammenrollen und mit Bindfaden festhalten. Rouladen in Butterschmalz ringsum anbraten, herausnehmen, Toma-



Geschmorte Rinderrouladen

tenmark und Mehl zugeben, leicht anrösten und mit Kalbsfond, Brühe und Rotwein aufgießen, durchkochen lassen, die Rouladen einlegen, Pfefferkörner, Lorbeerblätter und Wacholderbeeren zugeben und ca. 30-35 Minuten die Rouladen schmoren. Gegerate Rouladen herausnehmen, Bindfaden entfernen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und passieren.

Anrichten

Roulade auf Teller anrichten, mit der Sauce überziehen. Als Beilage Apfelrotkohl und Kartoffelpüree mit Semmelbutter.

Tipp:

Ob Sie ein saftiges Bratenstück lieben oder Fleisch bevorzugen – nach wie vor spielt Rindfleisch in allen Variationen eine wichtige Rolle in einer ausgewogenen Ernährung, denn es liefert hochwertiges Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. In keinem anderen Lebensmittel steckt so viel verwertbares Eisen wie in Rindfleisch. Außerdem ist es reich an Selen und B-Vitaminen. Vor allem fettarmes Rindfleisch weist eine hohe Nährstoffdichte bei gleichzeitig niedrigem Energiegehalt auf. Durch neue Zuchtmethoden ist Rindfleisch heute insgesamt fettärmer als je zuvor.

Viel Freude bei der Zubereitung meiner Vorschläge!

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

WOHLFÜHL-OASE DER BESONDEREN ART

DAS *“centrovital”* IN BERLIN-SPANDAU

Klaus Lenser

Auf dem Gelände der denkmalgeschützten Schultheiss-Brauerei in Berlin Spandau, direkt am idyllisch

gelegenen Spandauer See, befindet sich die Wohlfühl-Oase „centrovital“. Deutschlands größtes Gesundheits-



Erholung in der Therme



Hot Stone Massage

und Wellnesszentrum vereint exklusive Wellness-, Sport und Freizeitangebote nebst medizinischer Prävention und Rehabilitation mit einem einzigartigen, fein aufeinander abgestimmten Konzept zur Gesunderhaltung, Fitness, Pflege und Ernährung.

Eine der modernsten Saunalandschaften der Welt, bestehend aus sechs Saunen und 29 verschiedenen Aufgüssen, verspricht Erholung für Haut und Gemüt. Einzigartige Aufgüsse wie Heiß-mit-Eis, Honig, Salz oder der Beauty-Aufguss mit Heilerde versprechen neben Sole-Wasser, Whirl-

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

www.gour-med.de

pool, Kräutereinhalationsfelsen, osmanischem Dampfbad unter Sternenhimmel, Erlebnisduschen oder Eis-Iglu Entspannung pur.

Der Fitnessbereich ist mit 155 computergestützten Kraft-, Ausdauer- und Koordinationsgeräten und einem Angebot von mehr als 50 Kursen pro Woche hervorragend ausgestattet. Trainingspläne werden nach einem Gesundheitscheck individuell zusammengestellt. Durch die ständige fachärztliche und therapeutische Betreuung während und nach dem Training,



Entspannung auf der Dachterrasse



Speisen mit Seeblick

ist ein optimaler Trainingserfolg gewährleistet.

Nach dem Fitnesstraining kann man sich in der SPA- und Beautyabteilung verwöhnen lassen. Von klassischen Gesichtsbehandlungen über Klangmassagen, Hot Stone- und Thalassobehandlungen bis hin zu Caviarbehandlungen oder Hot Chocolate-Massage

bleibt hier zur Steigerung des Wohlbefindens kein Wunsch offen.

In den centovital-Komplex eingebettet ist ein 4-Sterne-Hotel mit 158 stilvoll eingerichteten Zimmern und Suiten. Essen und Trinken im „centrovital“ heisst Gaumenfreuden ohne Reue. Köstlich leichte Küche wird in den sechs verschiedenen Restaurants serviert. Ob Vital-Menue, knackiger Salat oder ein deftiger Snack – für jeden Geschmack ist etwas dabei.

Dank der zentralen Lage, modernen Ausstattung und raffinierten Küche ist das Hotel auch ein optimaler Austragungsort für Tagungen, Seminare oder Veranstaltungen.

Fotos: centromed

Weitere Informationen:

centromed Berlin-Spandau Betriebs
GmbH & Co. KG
Neuendorfer Straße 25
13585 Berlin
Tel.: 0 30/8 18 75-1 00
Fax: 0 30/8 18 75-1 19
info@centrovital-berlin.de
<http://www.centrovital-berlin.de>



Live-Musik im Restaurant

LUXURIÖSES AMBIENTE IN EINZIGARTIGER NATUR

Das „ArabellaSheraton Alpenhotel“

Klaus Lenser

Zwischen Wendelstein und den Tegernseer Bergen, 70 km südlich von München, direkt am Ufer des Spitzingsees liegt das First-Class-Hotel ArabellaSheraton Alpenhotel. Auf 1.100 Meter Höhe gelegen und umgeben von unberührter Natur und kristallklarem Wasser, fügt es sich mit einem elegan-

ten Landhausstil harmonisch in die Natur ein.

Die 120 Gästezimmer und Suiten sind im wohnlichen Ambiente des bayerischen Landhausstils eingerichtet und mit allen Vorzügen eines modernen First-Class-Hotels wie Marmor-

bad, Satelliten-TV, ISDN oder Modemanschlüssen in allen Zimmern, ausgestattet.

Entspannung und Ruhe findet man im großzügigen AltiraSPA mit der höchstgelegenen Soletherme in Deutschland. Hier kann man dem Alltag entfliehen und bei einer entspannenden Massage oder Kosmetikbehandlung vollkommen relaxen. Alternativ findet jeder in der im Ambiente eines englischen Clubs eingerichteten Bibliothek Ruhe und Komfort mit einer Auswahl an moderner Literatur.

Kulinarische Köstlichkeiten erwarten den Gast in den Restaurants „König-Ludwig-Stube“ und im italienischen Restaurant „Osteria L'Oliva“. Hier werden spezielle piemontesische, ligurische und toskanische Spezialitäten serviert. Küchenchef Andreas Deyler legt hierbei besonderen Wert auf die Zubereitung marktfreischer Gerichte, um ein Höchstmaß an Vitaminen und Nährstoffen zu garantieren. Der



Der Ort Spitzingsee



Der Pool im SPA-Bereich



Das „ArabellaSheraton Alpenhotel“

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

www.gour-med.de

international sortierte Weinkeller bietet eine breite Auswahl für jeden Geschmack und Anlass.

Tagen auf höchstem Niveau ist ebenfalls kein Problem im Arabella Sheraton Alpenhotel. Mit dem hoteleigenen Konferenzzentrum Seehof, das mit viel Liebe zum Detail exklusiv gestaltet worden ist, lassen sich durch die professionelle technische Ausstattung und großzügige Raumgestaltung erstklassige und kreative Tagungen abhalten. Zehn mit Tageslicht durch-



Schnelle Abfahrt im Alpinen Akgiebt

flutete Raumvarianten für bis zu 160 Personen bieten dafür ein ideales Ambiente.

Die einzigartige Umgebung ermöglicht ein breites Outdoorangebot wie Skilanglauf, Alpin Ski und Schneeschuhwandern, das sich ideal mit Kommunikations- und Teambuildingaktivitäten verbinden lässt.

Fotos: Alpenhotel

Weitere Informationen:

ArabellaSheraton Alpenhotel
Seeweg 7, 83727 Spitzingsee
Tel.: 08026/7880
Fax: 08026/798879
<http://www.sheraton.de/alpenhotel>



Die Osteria „L'Oliva“.

LESER - GEWINNSPIEL

Wenn Sie die Fragen auf unserem Gewinncoupon richtig beantworten und an uns senden, können Sie den folgenden Preis gewinnen: **4 Übernachtungen im Landhausstil-Zimmer inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet „Morning Delights“ mit „be healthy“ Programm für Ernährungsgewußte, 4 Abendessen im Rahmen der Halbpension (4-Gang-Menue) oder wahlweise Teilnahme an gastronomischen Aktionen wie Fondue, Grillspezialitäten oder Schmankerl-Buffer, freie Benutzung des AltiraSPA-Wellnessbereichs mit Soletherme, 3 Saunen, Dampfbad, Whirlpool und Fitnessraum, Skipass für die Dauer des Aufenthalts für das**

Skigebiet Spitzingsee. (Alles ohne Getränke und mit eigener Anreise.)

Termine nur nach Absprache mit dem Hotel Alpenhof.

Einsendeschluss ist der 20.01.06. Der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt. Eine Auszahlung/Übertragung ist nicht möglich.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Ihre Daten werden im Sinne des Datenschutzes behandelt.

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

HOTEL – GEWINNSPIEL-COUPON

Beantworten Sie bitte die Fragen und kreuzen Sie die richtige Lösung an, schneiden Sie den Coupon aus und faxen Sie ihn an uns oder senden Sie ihn per Post an die angegebene Adresse zurück. Einsendeschluss ist der 20.01.06. Und hier nun die Fragen:

Frage 1: Auf wieviel Metern liegt das ArabellaSheraton Alpenhotel

- ☐ 1.100 Meter
☐ 1.500 Meter
☐ 1.800 Meter

Frage 2: Welche Spezialitäten werden im Restaurant Osteria „L'Oliva“ serviert

- ☐ französische Spezialitäten
☐ piemontesische Spezialitäten
☐ bayerische Spezialitäten

FAX-Nummer: 0049 (0) 2501 / 27 56 0

Redaktion Gour-med-Gewinnspiel, Meesenstiege 54a, 48165 Münster

Frage 3: Wieviel Gästezimmer und Suiten hat das ArabellaSheraton Alpenhotel?

- ☐ 80
☐ 100
☐ 120

Hier tragen Sie bitte Ihren Namen und Ihre Anschrift ein:

Name Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefonnummer

Faxnummer

ENTSPANNEN UND EXKLUSIVER GENUSS

DIE GRAND HOTELS BAD RAGAZ

Klaus Lenser



„Grand Hotel Quellenhof“

Zentral in der Ostschweiz, 110 km von Zürich entfernt liegt das älteste Schweizer Thermalbad, Bad Ragaz.

Jäger entdeckten im 13. Jahrhundert in der wilden Taminaschlucht eine warme Quelle. Bald danach wurde

von den Äbten des Benediktinerklosters Pfäfers ein erstes Badehaus errichtet. Der berühmte Arzt und Naturforscher Paracelsus bestätigte im Jahre 1535 die Heilwirkung dieses Thermalwassers. Bereits 1774 entstand das Palais der neuen Statthalterei des Klosters Pfäfers in Ragaz, das heute ein Teil des „Grand Hotel Hof Ragaz“ ist. 1840 wird eine 4 km lange Leitung eröffnet, die das warme Wasser von der Quelle aus der Taminaschlucht zum „Hof Ragaz“ befördert, worauf im Jahre 1869 das „Grand Hotel Quellenhof“, und das nach der russischen Großfürstin Helena benannte Helenabad, eröffnet wird. Seit diesem Zeitpunkt gehört Bad Ragaz zu den bedeutendsten Kurorten der Welt und ist zugleich Treffpunkt der Schönen und Reichen. Der jetzige Hoteldirektor Riet Pfister führt seit 2004 die Geschicke der Hotels.



„Grand Hotel Hof Ragaz“

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

www.gour-med.de

Die „Grand Hotels Bad Ragaz“ verzaubern ihre Gäste mit grosszügigen Parkanlagen. Aber nicht nur die Außenanlagen der Hotels sind einzigartig, auch das luxuriöse und stilvolle Ambiente sorgt mit einer Einzigartigkeit für das absolute Wohlfühl. Zur Selbstverständlichkeit gehört der professionelle Service mit Blick für das Wesentliche, der für Wohlbefinden und inneres Gleichgewicht sorgt. Das führende Health, Spa & Golf Resort der Schweiz setzt auf eine neue Interpretation von Luxus: Unbezahlbare Raritäten stehen hier im Vordergrund wie **Raum und Zeit, Ruhe und Natur.**

Das exklusive Ensemble, bestehend aus dem Fünf-Sterne-Grand Hotel „Quellenhof“ und dem Vier-Sterne „Grand Hotel Hof Ragaz“, bietet in einzigartiger Weise alles unter einem Dach: Spitzenhotellerie mit stilvollen Zimmern und Suiten, Wellness und Medizin auf höchstem Niveau und Gourmet- und Golfgenuss. Das legendäre Thermalwasser kann nicht nur bei Wellness- und Gesundheitsanwendungen genossen werden, sondern auch in der märchenhaften Badelandschaft oder als erfrischendes Mineralwasser in den Restaurants.

Neben der luxuriösen Thermalwasser-Welt mit seinem außergewöhnlich abwechslungsreichen Angebot an



Kneippschlucht



Spa-Bereich



Hoteldirektor Riet Pfister

Spa-Anwendungen wie der Vinotherapie oder der thailändischen Wat-Po-Massage, ist das Medizinische Zentrum des Ressorts mit seinem **Swiss Olympic Medical Center*** ein herausragendes Beispiel für den perfekten Einklang von Diagnostik, Therapie und Prävention.

Als einziges Hotel der Schweiz verfügen die „Grand Hotels Bad Ragaz“ über einen eigenen, traumhaft gelegenen 18-Loch-Golfplatz mit altem

Baumbestand, Teichen und Bächen. Neben jeder Menge sportlichen Aktivitäten in der umliegenden Ferienregion Heidiland wie Wandern, Biken, Deltasegeln und Abenteuer-Trekking, finden die Gäste auch spannende Abwechslung im hauseigenen Casino.

Für kulinarische Vielfalt sorgen sechs Restaurants von denen das „Bel Air“ mit 14 und die „Äbtestube“ mit 16 GaultMillau-Punkten geadelt wurden. Der Chef de Cuisine aus der „Äbtestube“, Roland Schmid, der unter anderem mit einem Michelin-Stern ausgezeichnet wurde, verwöhnt auch die anspruchvollsten Gaumen seiner Gäste.

Bad Ragaz ist ein luxuriöses Erlebnis für den Gast, das keine Wünsche offen lässt, Schweizerische Professionalität besticht in Qualität und Leistung. „Luxus zum Geniessen für Körper, Geist und Seele“ könnte das Motto der Grand Hotels Bad Ragaz sein.

Damit Sie sich schon einmal selbst davon überzeugen können, haben wir wieder ein Rezept zum Nachkochen von Roland Schmid mitgebracht.

Guten Appetit!

** Medizinisch Olympischer Stützpunkt für die Schweizer Spitzensportler*

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

www.gour-med.de



**Roland Schmid's gebratenes
Bisonfilet an kräftiger Pinot Noir
Sauce, Kürbis-Cannelloni, grüne
Bohnen**

Für 4 Personen

Zutaten

4	Bisonfiletsteak à ca. 150g Meersalz Pfeffer weiss aus der Mühle
5 g	Erdnussöl
1 dl	Pinot Noir
2 dl	Kalbsjus
50 g	kalte Butter



Zubereitung

Für die Sauce den Rotwein auf ein Viertel einkochen lassen. Kalbsjus beigegeben und auf ein Drittel einkochen lassen. Kalte Butterwürfel unter die Sauce rühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

In der Zwischenzeit die gewürzten Bisonfiletsteak in der Bratpfanne im Fett unter zeitweisem Wenden nach Belieben Medium braten.

Zutaten Kürbis-Cannelloni

8 St.	frische oder gekaufte Nudel- teigplatten gekocht, ca. 12x12cm gut geölt flach auf den Tisch gelegt mit folgen- der Füllung eingerollt:
300 g	Kürbiswürfel ca. 5x5 mm geschnitten
10 g	Butter
10 g	Zwiebeln gehackt
150 g	Speisequark
30 g	Eigelb Salz und Pfeffer Wenig Bouillon
20 g	geriebener Parmesan

Zubereitung

Butter schmelzen, gehackte Zwiebeln und Kürbiswürfel dazu, würzen, wenig Wasser dazu und zugedeckt ca. 5 Minuten glasieren. Auf einem Blech auskühlen lassen,

trocken mit dem Speisequark und dem Eigelb vermischen, würzen. Die Nudelteilplatten damit füllen und aufrollen. In eine feuerfeste Platte mit etwas Bouillon geben, mit Parmesan bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 180°C. ca. 10 Min. garen. Dazu servieren wir gedünstete grüne Bohnen. In Butter kurz geröstete Kürbiskerne zum Streuen.

„Bison“ eine exklusive Rarität

Bis vor einigen Jahren kamen nur ganz wenige in den Genuss von Bisonfleisch, denn der Bestand dieser frei lebenden Tiere in der kanadischen Prärie war sehr klein. Doch jetzt ist er wieder da, der Bison – das natürliche Fleisch der Tiere, die ausschließlich im Freien leben und sich von Gras und Korn ernähren hat sehr wenig



Fett und Cholesterin, ist aber reich an Protein, Eisen, Kupfer und Zink und hat einen einmaligen Geschmack. Eine köstliche Rarität, die sie sich nicht entgehen lassen sollten!

Fotos: Grand Hotels Bad Ragaz

Weitere Informationen:

Grand Hotels Bad Ragaz AG
CH-7310 Bad Ragaz
Tel.: 0041/81 303 30 30
Fax: 0041/81 303 30 33

Gebührenfrei: 00800 80 12 11 10
reservation@resortragaz.ch
<http://www.resortragaz.ch>

HOBBYKOCHEN MIT SIEBECK

UND DER „ZEIT“ ZUM GENUSS



„MÖGE DAS BESTE
HUHN GEWINNEN“



Klaus Lenser

Unter diesem Motto rief im Frühjahr diesen Jahres Wolfram Siebeck gemeinsam mit der Wochenzeitung die

„Zeit“ erneut einen Kochwettbewerb ins Leben. Ende Oktober fand in Berlin im „The Ritz-Carlton Hotel einer der

regionalen Qualifikationswettbewerbe statt. Die Endausscheidung war dann Mitte November in Hamburg im Hotel „Atlantic Kempinski“.



Restaurantkritiker Wolfram Siebeck

Alle Hobbyköche waren aufgefordert, ein anspruchsvolles Drei-Gänge-Menue zu kreieren und die Jury mit kreativen Ideen zu überraschen. „Ich denke, dass Huhn eine interessante Aufgabe für einen Hobbykoch ist. Es erfordert viel Geschick, um aus einem gewöhnlichen Huhn eine Delikatesse zu zaubern. Im vergangenen Jahr sind viele Köche an meiner Vorgabe verzweifelt, das Menue müsse Schokolade enthalten – und ich habe auch gelitten, denn ich musste die ungewöhnlichen Kreationen probieren“, sagte Wolfram Siebeck augenzwinkernd.

Aus mehreren hundert Rezepteinsendungen hat die „ZEIT-Gourmet“ die 20 besten ausgewählt. In fünf regionalen Vorrunden in München, Wien, Ber-

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

www.gour-med.de



**Jury und Teilnehmer
bei der Endausscheidung in Hamburg**

**Der Sieger:
Christina Richon und
Violène Leimgruber**

gisch Gladbach, Berlin und Freiburg kochten die Teilnehmer ihr Drei-Gänge-Menue für eine hochkarätige Jury unter dem Vorsitz von Wolfram Siebeck. In der Jury waren Experten wie Markus Winkelmann, Küchenchef Hotel Kempinski Vier Jahreszeiten in München, Patrick Lindner, Sänger und gelernter Koch, Thomas Kellermann, Küchenchef Restaurant vitum aus dem The Ritz-Carlton Berlin, Michael Hoffmann, Restaurant Margaux in Berlin, Klaus Wowereit, Regierender Bürgermeister von Berlin.

Die Sieger des diesjährigen Kochwettbewerbs in Hamburg, Christina Richon und Violène Leimgruber, haben eine Reise nach Paris ins Hotel „Le Bristol“ gewonnen und können sich in Eric Frechons Zwei-Sterne-Restaurant verwöhnen lassen. Die Zweitplatzierten, Jan und Petra Scheffe aus Berlin die zuvor den Regionalen Kochwettbewerb in Berlin gewonnen haben, reisen nach Auchterarder in Schottland. Die dritten Sieger, Walter Pflaum und Thomas Giesen aus Nürnberg, fahren nach Lausanne.

Wolfram Siebeck, der zur Zeit wohl „gefürchtetste“ und akzeptierteste Restaurant-Kritiker Deutschlands, der mit seinen oft bissigen Kommentaren über die Kochkünste von Sterne-Köchen so manchen Restaurant-Chef verzweifeln ließ. Gourmets aus ganz Deutschland Dank der Empfehlungen von Wolfram Siebeck kulinarische Höhenflüge erleben dürfen und sich manch enttäuschendes Esserlebnis ersparen können. Der begnadete Gourmet teilt sein Wissen aber auch gerne mit anderen Feinschmeckern. In über 30 Büchern gibt er Tipps, Anregungen und Empfehlungen weiter. (siehe Gewinnspiel)

Das Siegerrezept:

Marinierte Poularde, dazu Basmati-reis mit getrockneten Berberitzen, grünen Rosinen und Fenchelgemüse

Zutaten

Marinierte Poularde

- 1 Poularde, ca. 1,8 kg, in ca. 8 Stücke zerlegt
- Salz, schwarzer Pfeffer

Koriandersamen aus der Mühle
Olivenöl
1/8 l Hühnerbrühe

Marinade

- 1/2 TL Saft und Abrieb von 2 Zitronen
- 1/2 TL Sarawak-Pfeffer
- 1/2 TL Szechuan-Pfeffer
- 2 EL Honig
- 1/2 TL Anissamen
- 2-3 cm frischer Ingwer, gewürfelt
- 2 frische Lorbeerblätter
- 2 kleine Zimtstangen
- 1 Macisblüte
- 2 kleine Chillischoten, getrocknet
- 1 Knoblauchzehe, grob gehackt
- 10 Safranfäden
- 2 grüne Kardamomkapseln
- etwas kalte Butter für die Soße
- 1 Zitrone, Schale fein abgeschält mit dem Zestenreisser
- 2 EL brauner Zucker

Basmatireis:

- 300 g Basmati-Reis
- 2 EL getrocknete Berberitzen (Iran)
- 2 EL grüne Rosinen (Iran)
- 3 EL Ghee (Butterschmalz)
- Salz

Fenchelgemüse:

- 4 Fenchelknollen
- 1 Schalotte, fein geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, fein geschnitten
- 1/4 l Gemüsebrühe
- 1 Schuss Pernod
- einige Butterflöckchen
- Olivenöl zum Anbraten
- Salz, schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Gewürze in einer Pfanne trocken rösten. Kurz vom Feuer nehmen, Zitronensaft und die restlichen Zutaten dazugeben, aufkochen und mindestens 15 Minuten ziehen lassen, abseihen. Gewürze in einen Teefilter (Papierbeutel) füllen und mit Küchengarn zubinden. Hähnchenteile salzen, pfeffern, Koriander darüber mahlen und in Olivenöl anbraten. Mit der Marinadenflüssigkeit ablöschen, Hühnerbrühe dazugeben und ca. 50 Minuten in einem gusseisernen Topf schmoren lassen (mit Deckel). Hähnchenteile herausnehmen und warm stellen. Soße aufkochen, evtl. etwas entfetten (Saucière). Mit Honig, Salz abschmecken. Etwas kalte Butter unterziehen.

Die Berberitzen und Rosinen 10 Minuten in warmem Wasser einweichen, abtropfen und in einer Pfanne mit heißem Butterschmalz kurz anbraten. Reis in kaltem Wasser mehrmals waschen, bis das Wasser klar ist, auf einem Sieb abtropfen

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

www.gour-med.de



*Siebecks deutsche Klassiker.
10 Spitzenköche zu Gast
Wolfgang Lechner (Hrsg.)
ISBN: 3-88117-696-9
Preis: Euro 19,95*

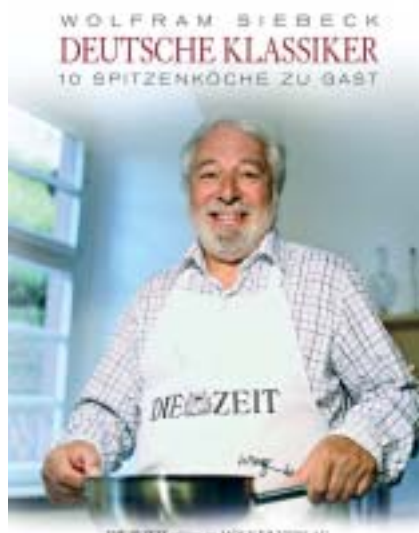
Keiner kämpft schon so lange, so erfolgreich und so vehement für eine verfeinerte Küche wie Wolfram Siebeck - meist in seinen Kolumnen in der

Wochenzeitung DIE ZEIT. Aber je öfter er sich über die "ETEPETETE-Küche" mancher Starköche echauffieren musste, um so öfter fragte er auch, warum sich deutsche Spitzenköche so wenig um die klassischen deutschen Leibgerichte kümmern, um Rindsrouladen, Grünkohl und Labskaus. Daraus entstand die Idee zu diesem Buch.

lassen, in Salzwasser 5 Minuten garen, dann nochmals kalt abspülen.
Butterschmalz in den Topf geben, den abgetropften Reis dazu geben, bei geschlossenem Deckel und bei geringer Hitze fertig garen. Öfters wenden. Mit Salz abschmecken und mit Berberitzen und Rosinen mischen.

Die Fenchelknollen halbieren und den Strunk herausschneiden. In schöne Stücke schneiden. In einer Pfanne die Fenchelknollen mit Olivenöl anbraten. Schalotten und Knoblauch zugeben. Salzen. Mit Brühe ablöschen. Pernod dazugeben. Mit einem Deckel schließen und bei kleiner Hitze 20 Minuten dünsten. Mit Butterflöckchen und grobem Pfeffer bestreuen. Kurz unter dem Grill (Backofen) gratinieren.

In unserem Gewinnspiel können fünf **Gour-med**-Leser, das handsignierte Buch „Deutsche Klassiker. 10 Spitzenköche zu Gast“ von Wolfram Siebeck gewinnen – ein Schatz für jeden Hobbykoch.



LESER - GEWINNSPIEL

Wenn Sie die Fragen auf unserem Gewinncoupon richtig beantworten und an uns senden, können Sie den folgenden Preis gewinnen: **5x je 1 handsigniertes Buch von Wolfram Siebeck „Deutsche Klassiker. 10 Spitzenköche zu Gast“.**

Eine Auszahlung/Übertragung ist nicht möglich.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Ihre Daten werden im Sinne des Datenschutzes behandelt.

Einsendeschluss ist der 13.01.06. Der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt.

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

BUCH – GEWINNSPIEL-COUPON

Beantworten Sie bitte die Fragen und kreuzen Sie die richtige Lösung an, schneiden Sie den Coupon aus und faxen Sie ihn an uns oder senden Sie ihn per Post an die angegebene Adresse zurück. Einsendeschluss ist der 13.01.06. Und hier nun die Fragen:

Frage 3: Wo fand das Finale des Kochwettbewerbs statt?

- ☐ Berlin
☐ Freiburg
☐ Hamburg

Frage 1: Welches Fleisch war das Hauptprodukt beim Siebeck Kochwettbewerb?

- ☐ Ente
☐ Gans
☐ Huhn

Hier tragen Sie bitte Ihren Namen und Ihre Anschrift ein:

Name Vorname

Straße, Hausnummer

Frage 2: Wie lautet der Vorname des männlichen Gewinners bei dem Berliner Regionalwettbewerb?

- ☐ Jens
☐ Jan
☐ Lars

PLZ, Ort

Telefonnummer

Faxnummer

FAX-Nummer: 0049 (0) 2501 / 27 56 0

Redaktion **Gour-med**-Gewinnspiel, Meesenstiege 54a, 48165 Münster

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

KULINARISCHE WEIHNACHTEN

MIT DREI  KOCH

HEINZ WINKLER



Heinz Winkler

Klaus Lenser

Die Weihnachtszeit im Chiemgau ist etwas Besonderes. Die Residenz ist glanzvoll geschmückt und empfängt den Gast mit Düften von Weihnachten und winterlichen Gewürzen, Orangen und Bratäpfeln – Wohlfühlen inbegriffen.

Das Weihnachtsprogramm enthält neben kulinarischen Glanzlichtern auch musikalische Akzente:

23. Dezember 2005
Einstimmung auf die schönsten Festtage

5-gängiges Galadiner und Kinderchor mit weihnachtlichen Melodien

24. Dezember 2005
Barock-Trio meets kulinarische Weihnacht

Nachmittags-Tee mit weihnachtlichen Petit Fours, Schlittenfahrt durch das weihnachtliche Aschau, am Abend festlicher Empfang mit Champagner und musikalisch umrahmt von Engelsgesängen und dem Barock-Trio (Violine, Cello und Klavier), 6-gängiges Christkindl-Menue im Venezianischen

Restaurant, Christmette in der Barockkirche vis a vis der Residenz (die Aschauer Turmbläser spielen zur Heiligen Nacht)

25. Dezember 2005
Cornelia Corba begleitet das 6-gängige Festtagsmenue von Heinz Winkler mit Klavier und Gitarre durch eine internationale Weihnacht. Die Lesungen führen von Rilke über Kästner wieder zurück zur Geschichte „Heilige Nacht“ von Ludwig Thoma.

26. Dezember 2005
Bayerische Weihnacht mit Trüffeln und Posaunen
Nach den Hohenaschauer Bläsern, wird ein edles 6-gängiges Trüffel-Diner serviert

27., 30. Dezember 05, 1. Januar 06
Winterliches Galadiner – mit großen Klassikern der Cuisine Vitale
Begleitet von sanfter Pianomusik wird ein winterliches 5-Gänge Galadiner getreu der Tradition von Heinz Winklers aromareicher „Cuisine Vitale“ serviert.

28. Dezember 2005
Notte Italiana: Für den Süden zwischen den Jahren

Der Mezzosopran von Stella Grigorian begleitet das 6-gängige Menue und bringt italienische Passion mit Arien aus Gioacchino Rossinis „Italienerin in Algier“ ins verschneite Aschau.

29. Dezember 2005
Großes Finale: Die letzte Trüffel-Soiree der Saison
6-gängiges Trüffel Diner

31. Dezember 05
Unser Silvester – immer mit besonderen Gästen
Heinz Winkler eröffnet das große Gala-Menue, mit Live-Musik, Tanz und großem Feuerwerk

Fotos: Winkler

Residenz Heinz Winkler GmbH
Kirchplatz 1, 83229 Aschau im Chiemgau
Tel. 08052 - 1799 - 0
Fax. 08052 - 1799 - 66
info@Residenz-Heinz-Winkler.de
<http://www.residenz-heinz-winkler.de>

LUXURIÖSE FEIERTAGE AM BRANDENBURGER TOR

WEIHNACHTEN IM HOTEL ADLON KEMPINSKI



Klaus Lenser

Berlin ist besonders zur Advents- und Weihnachtszeit eine Reise wert. Neben zahlreichen Weihnachtsmärkten und üppigen Lichterdekorationen präsentiert sich auch das Adlon festlich geschmückt und lädt mit interessanten Arrangements zum weihnachtlichen Besuch ein.



Weihnachtsmärchen

23., 24., 25., oder 26.12.05

Zwei Übernachtungen im Deluxe-Doppelzimmer für zwei Personen mit einem großzügigen Frühstücksbuffet im Restaurant „Quarré“, eine fachkundige Führung durch den Reichstag oder über den Boulevard „Unter den Linden“, freier Zugang zum Adlon-Wellnessbereich und ein 4-gängiges exklusives Dinner im Restaurant „Quarré“ mit Champagner-Aperitif

Christmas Shopping

vom 18.11. bis 24.12.05

Zwei Übernachtungen im eleganten Doppelzimmer, ein exklusives Feinschmecker-Frühstücksbuffet und freier Zugang in den Wellnessbereich des Hotels

An den Advents-Wochenenden wird auf der Bel Etage des Grandhotel ein weihnachtlicher **Afternoon Tea** mit Marzipanstollen, Weihnachtstees, Glühwein und köstlichen Pralinen, bei deren Zubereitung man dem Patissier über die Schulter schauen kann, serviert.

Exklusive Gaumenfreuden bieten die Adlon-Restaurants an den Weihnachtstagen. Im „**Quarré**“ wird am Heiligabend, am 25. und 26. Dezember ein 5-gängiges Menue und im „**Lorenz Adlon**“ wird am Heiligen Abend ein 7-gängiges Galamenue serviert.

Opulent und feierlich mit z. B. knuspriger Weihnachtsgans, gefülltem Trutzhahn und Räucherfischspezialitäten ist der **Weihnachtsbrunch** am 25. Dezember.

Übrigens: Die Hotelvereinigung „The Leading Hotels of the World“ zeichnete in diesem Jahr das Hotel Adlon Kempinski Berlin zum besten Hotel in Europa aus.

Fotos: Adlon

Weitere Informationen
und Buchungen:

Tel.: 030/2261-1111

Fax: 030/2261-1116

Reservations.Adlon@Kempinski.com

<http://www.hotel-adlon.de>

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

TAHITI, BORA BORA UND TAHAA



Blüte der Frangipani (Pagodenbaum)

SÜDSEETRÄUME FÜR GENIEßER

*Andrea Willen
Joachim Beck*

Tahiti, Bora Bora, Tahaa – Traumziele in der Südsee. Einmalig was die Schönheit der Inseln, der Strände, der Landschaft betrifft. Aber bei eineinhalb Tagen Flug von Deutschland aus für die meisten Besucher auch ein im wahrsten Sinne des Wortes „einmaliges“ Erlebnis. Wer hier den Zauber der Südsee verspürt, der genießt und

schwelgt und sammelt Erinnerungen fürs Leben.

Maeva! Willkommen! Mit Ketten aus duftenden Tiaré-Blüten und den typischen Südseeklängen wird jeder Gast an jeder Station seiner Reise empfangen. Zuerst immer Tahiti, die Hauptinsel von Französisch Polyne-



Sonnenuntergang auf Bora-Bora



Tänzerin auf Tahiti

sien, für die meisten Besucher nur ein kurzer Zwischenstopp – den aber sollte man für eine ausgiebige Erkundungstour nutzen. Rund um die Insel sind es nur vier Stunden. Ein Stopp an der „Venusspitze“ wo ein Leuchtturm seit über 100 Jahren Seefahrern den Weg weist. Ein Stopp am „Trou du souffleur“, wo aus einem unscheinba-

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser



Schmuckherstellung in Papeete

ren Loch im Felsen, ein wilder Luftzug pfeift, wenn die Brandung mitspielt. Ein Stopp beim Gauguin-Museum, wo nach dem Kunstgenuss das Restaurant Gauguin ein erstes Kennenlernen der Inselküche verspricht.

Zurück in der Hauptstadt Papeete führen alle Wege irgendwie zur großen Markthalle „Mapuru a Paraita“. Mit seltsamem Ernst bieten die Händler



Fischer auf Tahiti

ihre Waren feil, bis es schlagartig um fünf Uhr dunkel wird. Südseeabend, das ganze Jahr über zur selben Zeit. Dann strömt das Volk in die zahlreichen Bars und Kneipen, zum Beispiel das „Restaurant du Marché“ (besonders lecker: die Pastete mit Gemüse-Fisch-Ratatouille) oder das „Morrissons“, eine schon legendäre Mischung aus Restaurant und Musikspelunk, in der schon Größen wie Jeff Beck aufgetreten sind. Überall dazu gehört das ebenso legendäre Hinano-Bier, das es vor allem durch die Südseeschönheit auf dem Etikett zu Welt-ruhm gebracht hat.



Im Hafen von Papeete

Exzellente Küche findet man ein wenig außerhalb der Stadt in den großen Hotels, wie dem Radisson oder dem Méridien. Küchenchef Michel Dujat: „Wer jeden Tag für Asiaten (essen immer das Gleiche), Amerikaner (essen furchtbar amerikanisch) und Europäer (gehen gerne mal ein Experiment ein) kochen muss, der wird kreativ!“ Kreativität ist auch beim Nationalgericht der Tahitianer gefragt: Poisson Cru – marinierter roher Fisch. Jeder Koch ist stolz auf sein Rezept, das natürlich das beste der ganzen tahitianischen Inseln ist.



Südseeflair im Hotel „Radisson“

Bora Bora, die Perle der Südsee

Egal wohin wir schauen – der Anblick ist von einer Südsee-Postkarte kaum zu unterscheiden. Links ein weißer, feinsandiger Strand, rechts sanft geschwungene Palmen, hinter uns



Over-Water-Bungalow mit Glasboden

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser



Wasserschildkröten in der Hotellagune

eine türkisblaue Lagune und vor uns die Kulisse des mächtigen Vulkankegels Otemanu. Wir sind auf Bora Bora gelandet, der Perle der Südsee, der schönsten Insel der Welt, wie schon James Cook erstaunt ausrief, als er hier vor einem viertel Jahrtausend als erster Europäer ankam.



Südseeschönheit

Rund um die Insel mit dem markanten Basaltgipfel gruppieren sich flache Inselchen, so genannte Motu, auf denen versteckt, einsam und unendlich ruhig die Hotelresorts liegen. Das neueste und luxuriöseste ist das Méridien Bora Bora, ein Traum aus 99 Over-Water-Villas mit Glasboden und 18 Beach-Bungalows mit Terrasse und eigenem Strand – gruppiert um eine eigens für das Hotel geschaffene Lagune.

Über dieser Lagune liegt auch das Gourmet-Restaurant „Le Tipanié“, für das Patrice Jaumon verantwortlich ist. Was der gebürtige Franzose für seine Gäste zaubert, könnte man am besten als Mediter-Asia-Küche mit Lokalkolorit bezeichnen. Alles was Meer und Obstbäume hergeben kommt „fangfrisch“, delikat und stets eigenwillig auf den Tisch. Zum Beispiel Mahi-Mahi-Fisch mit Ingwer und einer Salsa aus Papaya und gegrillter Lobster mit einer Emulsion aus Zitronengras und Kokosnuss. Das einzige Tabu sind die Wasserschildkröten, die zu Dutzenden in der Hotellagune herumpaddeln. Das Méridien Bora Bora beherbergt nämlich eine der größten Zuchtstationen für diese selten gewordenen Meerestiere – nur zum Anschauen, versteht sich.

Tahaa, die Vanilleinsel

Den schönsten Blick auf Bora-Bora hat man von der Nachbarinsel Tahaa und ihren Motus.

Bei einer Tour über das grüne Eiland erklärt Öko-Guide Alain Plantier die Geheimnisse von Düften, Blüten und Heilpflanzen. Vor allem aber erklärt er, wie die Vanille angebaut wird, die die Insel berühmt gemacht hat. Gegen den Durst empfiehlt er ein Schlückchen aus den Blättern des „Baum der Reisenden“, die wie ein kleiner Trinkbecher das weiche Regenwasser auffangen. Als Zwischenmahlzeit gibt es Kokosnuss, die Plantier kundig mit



Pool vom „Tahaa Private Island“

einer Machete zerteilt. Mit dem Boot geht es dann zum Motu Porou, wo eine Schweizer Familie ein kleines Hotel mit Restaurant eröffnet hat, das „La Pirogue“. Sonntags ist es auch Ziel vieler Tahitianer, die zum Lunch herüberkommen. Genießer sollten sich zum Abschluss aber ein paar Tage auf „Tahaa Private Island“ gönnen, das wohl luxuriöseste Resort im Archipel. Hier erholt sich Bill Gates und Kronprinz Felipe von Spanien flitterte mit

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

seiner Laetitia. Als Relais&Chateaux-Hotel bietet das Resort neben feinen Overwater-Bungalows vor allem exzellente Küche. Dafür zeichnet seit kurzem Christophe Langrée, der im Gourmet-Restaurant „Ohiri“ geschickt französische Cuisine und polynesischen Ingredienzen verbindet. Das Menü verheißt zum Beispiel Gänseleber mit Tahaa-Vanille und Gelée von der Tiaré-Blüte. Es beweist auf das Schönste, dass die duftenden Blumen der Inseln nicht nur als Kränze bezaubern.

Falls Sie jetzt schon Geschmack auf die Südsee bekommen haben, haben wir hier wieder ein Rezept mitgebracht. Michel Dujat, Le Méridien Tahiti, empfiehlt für Gour-med-Leser den traditionellen Poisson Cru (Marinierter Tunfisch auf tahitianische Art).

Rezept

Poisson Cru Für 4-6 Personen

- 1 kg frischer Tunfisch
- 2 Karotten
- 2 Tomaten
- 8 Limetten
- 3 kleine Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Gurke
- Kokosmilch (aus einer Nuss, alternativ: Dosenprodukt)
- Salz, Pfeffer

Den rohen Fisch waschen, in nicht zu große Würfel schneiden und für eine Stunde in Salzwasser mit der Knoblauchzehe in den Kühlschrank stellen. Die Gemüse in sehr feine Streifen schneiden oder raspeln. Den Fisch aus dem Wasser nehmen, trockentupfen, fünf Minuten in den Saft der Limetten legen, ggf. darin wenden. Saft abgießen. Die Gemüsestreifen zum Fisch geben, ebenso die Kokosmilch. Alles gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und gekühlt servieren. *Bon appetit.*



Fotos: Joachim Beck

REISE-INFO:

RADISSON PLAZA RESORT TAHITI
Tel.: (00689) 48 88 88
Fax: (00689) 48 88 89

E-Mail: sales@radisson-tahiti.pf
<http://www.radisson.com/aruefrp>
B.P. 14 170 - 98 701 Arue PK 7
Arue / Plage Lafayette

LE MERIDIEN TAHITI
Tel.: (00689) 47 07 07
Fax : (00689) 47 07 08

E-Mail : ventes@lemeridien-tahiti.pf
<http://www.lemeridien.com>
B.P. 380 595 - 98 718 Punaauia PK 15

MORRISON'S CAFE
Centre Vaitape, Papeete
Tel.: (00689) 42 78 61

LE MERIDIEN BORA BORA
Tel : (00689) 60 51 51
Fax : (00689) 60 51 52
E-Mail : ventes@lemeridien-tahiti.pf
<http://www.borabora.lemeridien.com>,

<http://www.lemeridien-borabora.com>
B.P. 190 - 98 730 Bora Bora
Vaitape Motu Piti Aau

**LE TAHA'A, PRIVATE ISLAND & SPA -
RELAIS & CHATEAUX**
Tel : (00689) 60 84 00
Fax : (00689) 60 84 01
E-Mail: infos@letahaa.com
<http://www.letahaa.com>
B.P. 67 - 98 733
Patio "Motu Tautau"

Hotel La Pirogue
Tel : (689) 60 81 45
Fax : (689) 60 81 46
E-Mail : hotellapirogue@mail.pf
<http://www.hotellapirogue.com>
B.P. 668 - 98 735 Uturoa Motu Porou/Tahaa

Vanilla-Tours
Alain Plantier
Tel : (689) 65 62 46
E-Mail : vanilla.tours@mail.pf
B.P. 124 - 98 734 Haamene / Tahaa

UNGARN: WEINWUNDER IM LAND DER MAGYAREN

Jürgen Sorges

Kaum bekannt ist, dass Ungarn neben Frankreich und Deutschland die längste Tradition der Qualitätsweinherstellung besitzt. Unbestrittener Star des Vinum Hungaricum ist das bis in die Römerzeit zurückreichende Weißwein-Anbaugebiet Tokaj-Hegyalja mit dem berühmten Tokajer. Nun aber hat er Konkurrenz: Vor allem Rotweine jun-

ger, experimentierfreudiger Winzer sorgen für Furore. Dabei standen das alte k.u.k.-Weinbauerbe, aber auch modernste Keltertechniken und neue Rebsorten Pate. Gerade erst war ein Mann mit einer ausgewiesenen exzellenten Nase vor Ort, um in Ungarn sein achtetes Weingut weltweit zu erwerben: Gerard Depardieu, anerkannter



Der Superweinberg „Kópár“ im Weindorf Villány, an dem die besten Trauben für die besten Weine wachsen.



Wegweiser im Rotweindorf Villány, das einmal Wieland hieß.

Weingourmet nicht nur unter den Filmstars.

Neue Könige hat das Land

„Vinum regum – rex vinorum“ – Wein der Könige, König der Weine! Dieses außergewöhnliche, dem Sonnenkönig Ludwig XIV. zugeschriebene Prädikat galt lange ausschließlich für Ungarns König der Weine, den Tokajer. Doch der Titel wankt. Denn ausgerechnet in Transdanubien, Ungarns eher verschlafenen ländlichen Südwesten, vollzieht sich das neue ungarische Weinspektakel: Ungarns neue Rebenhelden heißen heute Tiffan oder Gere, Vesztergombi, Polgár oder ganz schlicht Tibor Kovács. Ihre purpurfarbenen Könige – und dies sind Namen,

die man sich merken sollte – nennen sich „Kopár“ oder „Solus“, „Cuvée Carissimae“ oder „Primarius“, nicht zu vergessen das berühmte, aus DDR-Zeiten bekannte „Jammertal Cuvée“, dessen edles Gaumenresultat aus den Reben Blaufränkisch und Blauer Portugieser aber rein gar nichts mehr mit ostalgischen Megatonnen-Billigweinen zu tun hat.

Nicht zuletzt dank eines Genies und Pioniers aus Eger mit Namen Tibor Gál ist dieses Weinwunder rund um das Dörfchen Villány, das einstmals gut österreich-ungarisch Wieland hieß, nach der Wende entstanden. Tibor Gál, der am 10.2.2005 nur 46-jährig nach einem Verkehrsunfall in Südafrika verstorben Ungar, hatte sich bereits 1989 gen Italien aufgemacht, um in der toskanischen Maremma Kultweine wie den 1998er Ornellaia (2001 Platz 1 unter den 100 besten Weinen der Welt) oder den Masseto zu kreieren.

Gáls 2003er Domaine Bartok, ein Cuvée-Zaubertropfen aus Cabernet Franc, Blaufränker (Lemberger), etwas Cabernet Sauvignon und abrundenden Merlot gilt als Verbeugung vor dem Komponisten Béla Bartok (1881-



Wein- bzw. Kelterhäuser im Dörfchen Villánykövesd an der Weinstraße – auch Kellerdorf genannt

1945) – und seinem ungarischem Vermächtnis.

Phoenix im Jammertal – Wielands Winzer

Ferenc Vesztergombi ist einer der neuen Stars und Ungarns Winzer des Jahres 1993. Das Geheimnis des sensationellen Erfolges sieht er so: „Wir sind eben unsere eigenen Großväter,“ eine Anspielung auf die Tatsache, dass einst 2 bis 3 Generationen nötig

waren, um Weine solcher Güte zu erzeugen. Aber lokale Tradition und der rigorose Umbau der Weinproduktion haben in 15 Jahren das Komitat Baranya zwischen Donau und Drau zur Top-Adresse gemacht. Ferenc Takler aus Szekszárd etwa, Ungarns Winzer des Jahres 2004, dessen Kunstwein-Cuvée „Primarius“ oder die „Proprietor's Reserve“ 40 bis 80 Euro erzielen – pro Flasche!

„Donauschwaben“ an den Fässern

Ein Tipp ist Ede Tiffán, Wielander Urgestein: Der 63-jährige Gartenbauingenieur und Winzer des Jahres 1991 gilt als honoriger Doyen der ungarischen Weinzunft. Er wie nahezu alle seine Mitsstreiter entstammt einer unter Kaiserin Maria Theresia ausgelösten Einwanderungswelle aus deutschen Landen, die das Weindörfchen Wieland, jetzt Villány, begründete. Zumeist aus Hessen, rund um Fulda, wanderten jene nach ihrem Einschiffungsort Ulm benannten „Donauschwaben“ ein, die nicht nur Fleiß und Liedgut, sondern auch die Blaufränker-Traube mitbrachten. Die stand sofort in Konkurrenz zur alteingessenen, aus der Osmanenzeit stammenden Kadarka-Traube, die lange die Basis für jene Weinschöpfung namens „Stierblut“ (Bikavér) bildete, die in der benachbar-



Blick auf den alten Fischmarkt von Pécs, der ungarisch „Jókai tér“ heißt

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

www.gour-med.de



**Schloss Szent Gaál in Zomba,
heute Barrique-Weinhaus und Landweingut mit exklusiver Übernachtung.**

ten Stadt Szekszárd ebenso wie in Eger, dem einstigen Ehrlau, hergestellt wurde und wird. Aber was bis 1989 in deutschen Supermärkten für den Niedergang der ungarischen Weinkultur sorgte, hat rein gar nichts mit jenem wunderbaren „Badarka“-Tropfen gemein, der etwa im Weinschlößchen Szent Gaál in Szentgálszölöhy, 12 km von Szekszárd aufgetischt wird.

Auch Ede Tiffán pflegt den Kádárka. Seine Spitzenweine heißen aber „Grande Selection 1999“ oder der einer allzu früh verstorbenen 25-jährigen Schönen aus der Römerzeit, Lucia Apuleia, gewidmete „Cuvée Carissimae“. Und natürlich hat Tiffán auch den „Jammertal Cuvée“ parat. Heute sind diese Weine sogar geschützt: Das Weinbaugebiet Villány-Siklos besitzt das Gütesiegel DHC (Districtus Hungaricus Controllatus).

Ein Hügel als Held - Kopár

Derzeit unerreichter Top-Star der ungarischen Winzer ist aber ausgerechnet ein ehemaliger Förster: Quereinsteiger Attila Gere aus Villány hat mit „Solus“ und dem nach dem wüsten Dorfberg Kopár benannten Rotwein-Cuvée die internationale

Fachwelt überzeugt. Seit 1992 mit dem österreichischen Spitzenwinzer Weninger verbandelt, hat Gere seine Liebe zu den Barrique-Fässern ausgebaut. Attilas Weine sind auch in 2 Dekaden noch entkorkbar. Dazu eine echt ungarische Speisenplatte und die sich unvermeidlich anschließende Übernachtung in der von Frau Katalin geführten Weinpension in Villány – all dies zählt zum Besten der ungarischen Weinkultur. Wer Anfang November anreist, hat zudem die Chance, einen der neuen, Ende Juni 05 in Flaschen gefüllten limitierten Spitzenweine zu ergattern.

Fünfkirchen, Transdanubien

Doch bei aller Wein-Fachsimelei müssen Kultur und Natur bei einer Stippvisite in Transdanubien nicht zu kurz kommen. Da ist allen voran das italienisch anmutende Universitätsstädtchen Pécs, das einmal „Fünfkirchen“ hieß. Pécs weiss mit seinem Dom und den frühchristlichen Grabkammern ein UNESCO-Welterbe in seinen historischen Mauern, bietet gleich ein Dutzend herausragender Kunstmuseen (u.a. Vasarely, Csontváry und Endre Nemes). Auch die berühmten Jugendstil-Keramik-Werkstätten von Zsolnay sind hier heimisch.

Im uralten Café Cafilish nahe dem Nationaltheater wird dem Gast der Kaffee aus einer einmaligen, nurmehr in vier Exemplaren existierenden HEREND-Espressomaschine aus purem Porzellan serviert. Und die Gastronomie vor Ort zählt zur besten des Balkans.

Ringsum sind neben den Wein-„Kellerdörfern“ vor allem der Donauhafen von Mohacs mit dem Busó-Maskenbauer Antal Engler als Ausflugsziel zu nennen. Im Nationalpark Donau-Drau lohnen ausgedehnte Spaziergänge, und eine echte, auf offenem Feuer am Ufer gegarte Donau-Fischsuppe. Wer dann den rechten Wein dabei hat, ist immer auf der richtigen Seite des Lebens.



**Weinzermeister Attila Gere,
Ungarns Winzer des Jahres 1994**

Foto: Sorges

Weitere Auskunft erhalten Sie unter:

Ungarisches Tourismusamt

D-10718 Berlin

Neue Promenade 5

Tel. +49/30/243 14 60

Fax +49/30/243 146 13

E-mail ungarn.info.berlin@t-online.de

<http://www.ungarn-tourismus.de>

EINE ENTDECKUNGS-TOUR ZU DEN REGIONALEN SPEZIALITÄTEN DER **EMIGLIA ROMAGNA**

VON VERGESSENEN FRÜCHTEN NASCHEN

NEBEN PARMA-SCHINKEN, PARMESAN
UND BALSAMICO WARTEN ZWISCHEN
ADRIA UND APENIN NOCH VIELE ANDERE
GAUMENKITZLER AUF IHREN TAFELAUFTRIIT

[Gunther Schnatmann](#)



Bologna hat immer Saison. Die Stadt mit den längsten Arkaden Italiens kann auch in der kälteren Jahres-

zeit trockenen Fußes und windgeschützt erkundet werden. Glanzvolle Palazzi mit kulturellen Highlights,

unendlich viele Boutiquen und Feinkostläden, dazwischen immer wieder kleine Restaurants und Osterien für den großen und kleinen Appetit liegen am Weg. Auch ein idealer Ausgangspunkt, um die östliche Emilia Romagna Richtung Rimini und über den Apenin zurück nach Bologna zu erkunden. Mit Abstechern zu außergewöhnlichen Restaurants, zu Landhotels und Agriturismo-Schatzkästlein der ganz romantischen Art. Und zu Herstellern und Läden für Spezialitäten, die nur hier zu finden sind. Die Emilia Romagna und die Kulturstadt Bologna – das ist bestes Italien, das sich mit seinem Charme nicht vor der Toscana verstecken muss. Wir haben die Region mit dem Auto erfahren. Die Anbindung ist optimal. Über München und Brenner durchgehend auf der



Die Arkaden von Bologna

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser



Fahrt durch Apenin

Autobahn. Außerdem: Die Lufthansa fliegt von Frankfurt nach Forlì, Germanwings von Köln nach Bologna und Air Dolomiti von München nach Rimini. Vor Ort gibt es zum Beispiel bei Avis in Bologna neueste Mietwagen aller Kategorien (nicht zu groß für enge Straßen und stark an Steigungen: Mercedes C 220 Turbodiesel).

Von Bologna über die kerzengerade Autobahn in zwei Stunden nach Rimini. Das milde Adriaklima genießen, Meeresluft schnuppern – und für die Nacht den Palazzo Astolfi in Poggio Berni kurz hinter der Küste ansteuern. Der bodenständig-komfortable Palazzo ist ein Agriturismo-Betrieb, der mit deutschen Vorstellungen von "Urlaub auf dem Bauernhof" nur das herzhaft-frühstück mit großteils selbstgemachten Spezialitäten gemein hat: Duftendes selbstgebackenes Brot und Kuchen, Käse, Schinken und Früchte wie selbstangebaute Feigen machen den Start in den Tag zur Wonne.

Der erste Pflicht-Abstecher führt ins nahe Santarcangelo. Hoch über engen Gassen thront die Burg. Im Tourismusbüro nach Besuchsmöglichkeiten für die geheimnisvollen Grotten fragen,

die den ganzen Ort durchziehen. Pflichtbesichtigung ist auch die Textildruckerei Marchi, in der wie vor Jahrhunderten Stoffe per Hand bedruckt werden.

Eine hervorragende Stärkung zur Mittagszeit sind die Piadina, die typi-

schen dünnen Fladenbrote der Emilia Romagna, die mit Frischkäse, Schinken oder Gemüse je nach Geschmack belegt werden. Im Einheimischen-Lokal Gigliola hinter Santarcangelo auf der Stradone di Borghi werden Piadina vortrefflich zubereitet. Von hier aus führen gute aber kurvige Landstraßen hinein in den Apenin. Eine wildromantische Tour über Borghi, Sogliano und Mercato führt nach Civitella. Hier lädt der Agriturismo Acero Rosso in einem burgähnlichem Ambiente zu stilvoller Übernachtung und besonders zur Probe einer großen Auswahl bester lokaler Rotweine ein.

Nächster Höhepunkt ist Brisighella. Hier wird eines der besten Olivenöle Italiens produziert. In der Cooperativa Agricola Brisighellese (C.A.B.) am Ortsrand Richtung Florenz nicht die Öl-Degustation versäumen. Gesundheit pur kann beim Mittagessen fortgesetzt werden. Im nächsten Etappenort Casola Valsenio ist das Ristorante Fava (Via G. Cenni 70) ein besonderer Geheimtipp. Das Lokal hat sich wie der ganze Ort den "vergessenen Früchten" verschrieben, die ganz besondere Aromen besitzen und



Agriturismo Acero Rosso

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

www.gour-med.de



Brisighella

wahre Vitaminbomben sind.. Hier werden in die Menues eingearbeitet: Mispel-Früchte, Knorpelkirschen, Volpine-Birnen, (essbare) Vogelbeeren und Giuggiole-Beeren. Im Risotto, an Fleisch oder üppig als Nachspeise.

Wem das nicht reicht, der kann am Rande des Ortes den öffentlichen Obst- und Kräutergarten Giardino delle Erbe besuchen. Im Shop gibt es neben getrockneten Kräutern und Tees auch Produkte wie Marmeladen – natürlich mit den vergessenen Früchten.

Nach der Gesundheitsküche darf es am Abend auch ein Gourmet-Restaurant sein – das im Hotel Palazzo Loup in Loiano bietet sich dafür an. Die verfeinerte lokale Küche genießen in die-



Hotel Palazzo Loup

sem erstklassigen Haus Stammgäste wie der Rocksänger Sting mit Familie.



Trüffelsuche

Noch feinere Gaumenkitzler gibt es im Trüffelgebiet der Region rund um Lizzano. Dort heißt der Geheimtipp Ristorante Tibidi (Via III Novembre 97). Außen recht unscheinbar und innen urgemütlich. Nicht nur in der Trüffelsaison trifft sich hier halb Bologna. Schwarzer und weißer Trüffel werden großzügig über Pasta, Polenta und sogar über Vanille-Eis gehobelt. Noch den Duft der umliegenden Eichenwälder in der Nase ist das Tibidi eine Oase des entspannten Genießens.

Auf dem Rückweg nach Bologna (zunächst in Richtung Modena) lohnt ein Stopp in Castelvetro. Malerische Gassen und kleine Lokale laden zum Schlendern und Verweilen ein. Auf dem weiteren Weg liegen Parmesan-Käsereien mit Spezialitäten-Läden. Für die Einkäufe sollte noch restlicher Platz im Kofferraum und im Gepäck eingeplant werden.

Bologna ist wieder das Ziel dieser köstlichen Rundfahrt. Übernachtungstipp ist das Hotel Novecento in der Innenstadt. Ein Art-Hotel mit stilvollem Ambiente. Zum abschließenden Abendessen empfiehlt sich das Ristorante C.BO im Sala Borsa, dem alten Börsensaal im Zentrum, der heute eine mehrstöckige Buchhandlung beherbergt. Zwischen den Gängen kann also in Büchern – auch in deutscher Sprache – gestöbert und mit Reiseführern der Emilia Romagna die nächste Tour durch diese Landschaft mit einer ganz eigenen Seele geplant werden.

Fotos: Schnatmann

Infos Emilia Romagna:

Tourismusverband Emilia Romagna:
<http://www.emiliaromagnaturismo.it> (englisch)

Obst- und Kräutergarten
in Casa Valsenio:
<http://www.ilgiardinodelleerbe.it> (nur italienisch)

Hotel Palazzo Loup:
Tel./Fax: 0039-051-6544040

Palazzo Asolfi:
<http://www.palazzoastolfi.it>

Agriturismo Acero Rosso:
<http://www.acerorosso.com>

Hotel Novecento Bologna:
<http://www.bolognaarthotels.de>

Textildruckerei Marchi
in Santacangelo:
<http://www.stamperiamarchi.it>

Ein Auto für alle Gelegenheiten und eine Entdeckung in Dubai

Horst-Dieter Ebert

Frage: Warum kriegten wir in diesen Tagen soviel über Dubai zu lesen? Erklärung: Der deutsche Reisebüro-Verband hat dort getagt, mit gewaltigem Presse-tross im Anhang, weit über tausend Leute haben sich dort amüsiert. Und aufgeschrieben, was sie erlebt haben.

Dubai boomt, schon wieder kommen mehr Touristen, als Hotelbetten bereitstehen. Die künstlichen Palmeninseln wachsen, "The World" ebenfalls. Und neue Hotels spriessen allerorten. Vom schönsten neuesten hat indes keiner berichtet, vielleicht weil sie alle woanders einquartiert waren.

Das "Madinat Jumeirah" ist ein Traum, der sich bereits materialisiert hat: ein Konglomerat aus drei Hotels, ineinandergeschachtelt wie eine alte arabische Siedlung, oder vielmehr, wie hollywooderfahrene Fantasy-Architekten sich das vorstellen: ein folkloristisches Bilderbuch-Arabien, doch mit rund vier Kilometer venezianischer Kanäle, auf denen man sich nun auf kleinen elektrischen Daus von einem Platz zum anderen schippeln lassen kann.

Die feinste Abteilung heisst "Dar Al Masyaf", eine kleine Kolonie von 29 zweigeschossigen Häusern, angeblich im Stil arabischer Sommerresidenzen, mit Innenhöfen, mit Balkons oder Terrassen. Je zwei bis drei der Sommerhäuser teilen sich einen Pool, über jedem thront ein attraktiver Baywatch-Teenager, obwohl einem das handwarme Wasser kaum bis an die Hüfte reicht.

Die Anzahl der Restaurants, Loun-ges, Bars, Cafés wird je nach Zählweise mit 30 bis 48 angegeben; richtige Restaurants, zwischen thai und kalifornisch, habe ich immerhin 27 getortet. So

vielfältig und amüsant hat man in Dubai an einem Ort bislang noch nie gegessen.



Wie oft habe ich schon an diesen typischen Männerdiskussionen teilgenommen: Welches Auto ist das schönste, das schnellste, das spurtstärkste? Welches macht am meisten Spaß, welches am meisten Eindruck? Doch seit einiger Zeit beobachte ich eine eigenartige Themen-Verschiebung: Was verbraucht er? Wieviel geht rein? Wie läßt er sich parken? heissen jetzt die Top-Fragen. Wir sind zwar nicht ärmer, aber älter geworden.



Meine derzeitige Ideallösung: Der VW-Touran, ein sogenannter Kompakt-Van für alte Stadt-Indianer wie für kultivierte Landeier, für Weinkäufer, die von Winzer zu Winzer fahren wie für Familienmenschen, deren Sippe auch mal über den statistischen Drei-Personen-Mittelwert hinausgeht. Dieses Auto besticht durch eine erstaunliche Sitzkonfiguration: Es funktioniert als Zwei-, Drei-, Vier-, Fünf oder Sieben-sitzer, umgekehrt proportional entwickelt sich der Kofferraum von dem eines Sportwagens zu dem eines Transporters (rund 2000 Liter). Der Innenraum bietet annähernd 39 intelli-



gent versteckte Staufächer für alle Bedürfnisse. Dies ist mithin ein verteuert raffiniert gemachtes vernünftiges Automobil.

Und doch habe ich damit viel Fahrspass gehabt: Der Touran zieht durchaus sportlich durch die Kurven, man kann auch mal Gas geben, ohne dass er eine Van-typische Lethargie zeigt, und – Anfangsfrage – er läßt sich auch in Hamburgs Innenstadt kreativ und flexibel einparken.



Ende einer Legende? In Sydney wurden die alljährlichen Restaurant-Auszeichnungen verliehen, eine bis drei Kochmützen. Tausend Gäste hielten den Atem an, als die Ansage kam: "Rockwell, two hats". Denn das Rockwell war für fünfzehn Jahre so eine Art "Tantris" von Sydney, sein Chef Neil Perry eine nationale Ikone der neuen australischen Küche. Und nun?

"Wir ärgern uns, ganz klar", sagt mir der zopfhaarige "Rockpool"-Chef, "aber wir kümmern uns nicht darum." Sein Restaurant ist jeden Abend ausgebucht, ein zweites (das asiatische "XO") läuft ebenfalls, Perry ist weiterhin Berater der nationalen Airline Qantas. "Solche Umwertungen muss es geben", sagt er abgeklärt, "warum sollte man sonst jedes Jahr einen neuen Restaurant-Guide kaufen?" Goldene Worte, gelten auch hierzulande...



LIZZY HEINEN: WEIHNACHTSTRÄUME

AUS EDELSTAHL

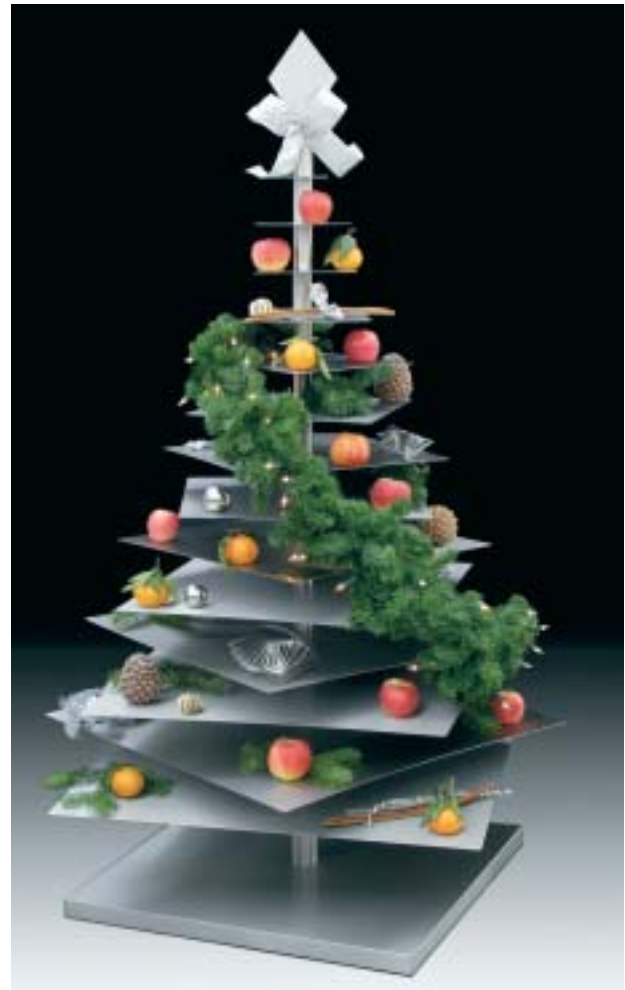
Handgefertigte Möbel aus hochwertigem Edelstahl, die durch ihre Eleganz und klare Formen bestehen, pflegeleicht und äußerst haltbar sind. Das sind, neben Gartenmöbeln, Stühlen, Stehtischen, Pflanzcontainern und Gartenkunst, die Attribute, die Lizzy Heinens Möbel-Kollektion ausmachen.

Ein neues Highlight aus Lizzy Heinens Möbel-Kollektion aus dem Innenbereich ist der Weihnachtsbaum aus Edelstahl. Die Höhe des Baumes ist variabel und das Rohr – bestimmt die Gesamthöhe des Baumes. Diese Achse wird in den Ständer eingelassen und festgeschraubt. Im Sommer kann man ihn auch als Sonnenschirm-Ständer benutzen. Auf das Achsenrohr wird eine erste Hülse (10cm hoch) aufgesetzt und das erste und zugleich unterste quadratische Blech aufgelegt. Nach und nach entsteht so der Weihnachtsbaum aus insgesamt 14 Edelstahlplatten. Die Höhe ist variabel und den oberen Abschluss bildet ein auf die Spitze geschraubtes Quadrat. Das Schmücken bleibt ganz der eigenen Phantasie überlassen.



Die Höhe ist variabel und den oberen Abschluss bildet ein auf die Spitze geschraubtes Quadrat. Das Schmücken bleibt ganz der eigenen Phantasie überlassen.

Passend zum Weihnachtsbaum gibt es noch einen Advents-Kranz-Ständer, der in der Höhe von 140 bis 160 cm verstellbar ist. Vier Teleskop-Arme von je 30 cm sind bis auf 90 cm ausziehbar. Auch hier sind beim Schmücken der Phantasie keine Grenzen gesetzt.



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

**Weitere Informationen:
Lizzy Heinen,**

Schörlinger Str. 17, 45731 Waltrop, Tel.: 02309/76890, <http://www.lizzy-heinen.de>

Buch – Tipps

für die Freizeitleser von **Gour-med**

Mörderisch ...

Die Schatten und der Regen



Viktor Vinblad hat es nie einfach gehabt. Sein Vater war ein Mörder. Seine Mutter vorwiegend mit sich selbst beschäftigt. Mit neun Jahren wird er Vollwaise und lebt fortan in einer Pflegefamilie. Viktor ist hoch begabt, aber auch erschreckend wunderbar.

Mit fünfzehn singt er Psalmen rückwärts und ist in der Lage, die schwierigsten mathematischen Fragen zu lösen, als er unter dramatischen Umständen aus dem zweiten Stock des Schulgebäudes fällt. Er überlebt, doch fortan ist er stumm. Dennoch schafft er es, nach der Schule eine Anstellung bei einer Bank zu bekommen. Und sogar in eine Wohngemeinschaft zieht er ein. Doch dann schlägt das Schicksal erneut zu. Sara wird ermordet – und Viktor verschwindet spurlos. Ein Schuldeingeständnis? Als ein solches nehmen es jedenfalls Freunde, Verwandte und auch die Polizei.

Håkan Nesser
btb Verlag
Euro 21,90
ISBN 3-442-75146-2

Übersinnlich ...

Der Pfau weint



Liu Cui ist eine vielbeschäftigte Wissenschaftlerin, die in einem renommierten Pekinger Labor arbeitet. Ihren Mann, Direktor beim großen Staudammprojekt im Süden, sieht sie nur selten. Hat er eine Affäre? Um das herauszufinden, reist Liu Cui in ihre alte Heimat am Jangtse-Fluß. Mit "Der Pfau weint" erweist sich Hong Ying einmal mehr als große Erzählerin wie unbestechliche Chronistin ihres Heimatlandes. Als eine von wenigen erzählt sie von den Schattenseiten des heutigen China.

Hong Ying
Aufbau-Verlag
Euro 18,90
ISBN 3-351-03048-7

Autobiographisch ...

Erinnerungen

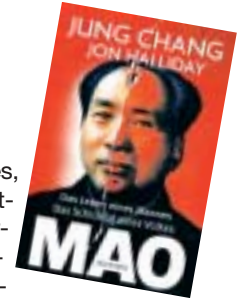


Mit Spannung erwartet: die entscheidenden Jahre auf dem Weg zur Wiedervereinigung, geschildert vom Kanzler der Einheit. Ob in Berlin am Tag des Mauerfalls oder mit Michail Gorbatschow auf der Krim, ob mit François Mitterrand in Verdun oder mit Ronald Reagan in Bitburg – während seiner Kanzlerschaft schuf Helmut Kohl Bilder von prägender Kraft, die Eingang gefunden haben in das Gedächtnis der Republik. Vom Nato-Doppelbeschluss bis zur Wiedervereinigung hat er die Weichen gestellt. Jetzt gibt Helmut Kohl Auskunft über die dramatische Schlussphase des Kalten Krieges und den Fall der Mauer. Er erzählt von seinen Erfahrungen und Einsichten, von Weggefährten und Kontrahenten.

Droemer Verlag
Euro 29,90
ISBN 3-426-27320-9

Biographisch ...

Mao



Es war nicht das Wohl seines Volkes, das Mao Tse-tung, dem Großen Vorsitzenden der Volksrepublik China, am Herzen lag. Es war auch nicht die kommunistische Ideologie, obwohl er ihren weltweiten Sieg anstrebte. Das Motiv von Maos Handeln war ausschließlich und zu jeder Zeit sein absoluter Wille zur Macht. Ob auf persönlicher, auf nationaler, auf internationaler Ebene – sein Machthunger war grenzenlos. Mao Tse-tung hat nicht alle, aber viele seiner Ziele erreicht, und China hat teuer dafür bezahlt: mit dem Leben von 70 Millionen Menschen.

Jung Chang, Jon Halliday
Blessing Verlag
Euro 34,00
ISBN 3-89667-200-2

Kriminalistisch ...

Russische Verwandte



Im Sand von Brighton Beach liegen die blutdurchtränkten Kleider eines Kindes. Es ist nicht das erste Mal, dass in der russisch-jüdischen Gemeinde ein Kind auf bestialische Weise ermordet wird. Panik und Hysterie machen sich in Brooklyn breit, wo die Menschen wenige Monate nach dem 11. September nur schwer in ihr gewohntes Leben zurückfinden. Artie Cohen aber versucht, einen kühlen Kopf zu bewahren. Nur widerstrebend beginnt der Polizist im Umfeld der eigenen russischen Verwandtschaft zu ermitteln. Und dann verschwindet sein Patenkind Billy – immer tiefer wird Artie in einen Fall hineingezogen, der eine grausame Wahrheit für ihn bereithält ...

Reggie Nadelson
Piper
Euro 14,00
ISBN 3-492-27107-3

Emotional ...

Als die Deutschen weg waren



Die Geschichte der Vertreibung der Deutschen nach 1945 wurde schon oft erzählt – doch ein bestimmtes Kapital bleibt tabu: Was geschah eigentlich, als die Deutschen weg waren? Was genau passierte, als sie in Ostpreußen, in Schlesien, im Sudetenland ihre Häuser und ihre Heimat verlassen hatten? Wir haben die russischen Besatzer oder polnische und tschechische Nachbarn die Vertreibung der Deutschen erlebt? Wie erging es Deutschen, die sich weigerten zu gehen oder die gezwungen wurden, Tschechen oder Polen zu werden? Fragen, die bis heute in Deutschland, Polen, Tschechien oder Russland kaum gestellt werden.

Anhand zahlreicher Fotos, persönlicher Zeugnisse und unveröffentlichter Quellen widmet sich dieses Buch dem hochemotionalen Thema. (Das Buch zur dreiteiligen WDR-Fernsehserie.)

Ulla Lachauer, Włodzimierz Borodziej
Rowohlt Berlin
Euro 19,90
ISBN 3-87134-505-9

Buch – Tipps

für die Freizeitgeniesser von Gour-med



Köstlich ... Geschmacksschule

Das Buch des autodidaktischen Restaurantkritikers und studierten Philosophen Jürgen Dollase ist eine praktische Anleitung zur Genussoptimierung. Jürgen Dollase erklärt dem Genießer, in welcher Reihenfolge die Nahrungsaufnahme zum optimalen Genuss wird oder wie bei der Weindegustation optimaler Trinkgenuss erreicht wird. Er erklärt, wie man über die Geschmacksrichtungen süß, sauer, salzig und bitter hinaus eine Geschmackssensibilisierung erreicht. Anhand von graphischen Darstellungen erlaubt es eine kluge Auseinandersetzung mit der täglichen Nahrungsaufnahme. Jürgen Dollase animiert mit seinen phantasievollen Löffelgerichten zum Nachkochen und weckt den Willen zur sensorischen Weiterentwicklung.

Dieses Buch ist eine Besonderheit unter den bisher erschienenen Kochbüchern, eben weil es über die angebotenen Rezepturen hinaus eine Geschmacksschule für jeden Feinschmecker ist.

Tre Torri Verlag GmbH
Euro 49,90
ISBN 3-937963-20-0



Gesund ... Sanft Garen & Dampfgaren

In Zeiten, da immer mehr Menschen auf gesunde Ernährung achten, liegt Dampfgaren voll im Trend. In Asien hat diese sanfte Garmethode eine jahrtausendealte Tradition. Kein Wunder, dass sie jetzt auch unsere Küche erobert: Das Credo der Chinesen, wonach jedes gelungene Gericht hohen Anforderungen an Farbe, Aroma, Gesundheit und Wohlgeschmack entsprechen sollte, ist heute so aktuell wie nie. Und mit einfachen Küchengeräten oder modernen elektronischen Dampfgarern schnell und unkompliziert umzusetzen. Dieses Buch präsentiert erstmals die ganze reizvolle Bandbreite einer kreativen Garküche: von raffinierten Snacks und Suppen über klassische und ausgefallene Beilagen bis zu feinen Fisch- und Fleischgerichten und verführerischen Desserts.

Zabert Sandmann Verlag
Euro 14,00
ISBN 3-89883-129-9



Exklusiv ... Der Feinschmecker Guide 2006

Das Nachschlagewerk setzt mit seinen über 1.000 Seiten und mehr als 1.000 Farbfotos neue Maßstäbe. Mehr als 40 unabhängige und anonym reisende Redakteure testeten die 2.000 besten Hotels und Restaurants in Deutschland und 500 ausgewählte Adressen im benachbarten Ausland. Jede Adresse wird einzeln kommentiert, mit Auszeichnungen von eins bis fünf bewertet und mit einem Kartenverweis versehen, der zum Planquadrat der Karten- und Stadtpläne innerhalb des Buches führt. Eine umfangreiche Warenkunde zu Kaviar, Trüffel und Gänseleber und ein Weinlexikon runden das Nachschlagewerk ab.

Travel House Media
Euro 24,90
ISBN 3-8342-8500-5

Kulinarisch ... I Saponi del Piemonte

Rezepte und kulinarische Geschichten aus piemontesischen Küchen mit über 100 erstklassigen Farbfotos von Hans-Peter Siffert. Mit den Olympischen Spielen 2006 in Turin rückt das Piemont weltweit ins Zentrum des Interesses, nachdem es bereits seit längerem zum beliebten Reiseziel einer wachsenden Zahl von Feinschmekkern geworden war. Angelockt vom betörenden Duft der weißen Trüffel und den großen Weinen haben viele Gourmets die einfache Raffinesse der piemontesischen Regionalküche schätzen und lieben gelernt. Das Buch führt auf informative und unterhaltsame Weise durch ein mehrgängiges piemontesisches Mahl, das mit dem Aperitif beginnt und mit dem Grappa sein würdiges Ende findet. Aus dem reichhaltigen Fundus der regionalen Küchentradition hat der Autor 80 Rezepte ausgewählt, bekannte Klassiker – wie Carne cruda, Vitello tonnato, Tajarin oder Brasato al Barolo –, aber auch Beispiele aus der gehobenen Gastronomie.

Trefzer Rudolf / Siffert Hans-Peter
AT-Verlag
EUR 28,90
ISBN 3-03800-242-9



Informativ ... Aral Schlemmer Atlas 2006

Das Standardwerk für Gourmets mit über 4.000 Restaurants aus Deutschland, dem benachbarten Elsass, Luxemburg, den Niederlanden, Österreich, der Schweiz und Südtirol.

Der Atlas überzeugt mit allen wichtigen Angaben über die Restaurants bis hin zu Tischzahl und Ferienzeiten. Die alphabetische Gliederung nach Städten, Gemeinden und Restaurants sowie ein ausführlicher Kartenteil erleichtern die gezielte Suche.

Busche Verlag
Euro 26,50
ISBN 3-89764-202-6



Umfassend ... Aral Schlummer Atlas 2006

Der Klassiker unter den Hotelführern mit über 6.000 Hotels aus Deutschland, dem benachbarten Elsass, Luxemburg, den Niederlanden, Österreich, der Schweiz und Südtirol.

Citykarten mit standortgenauen Hoteleinträgen geben Aufschluss über die Lage der Häuser. Ein umfassender Kartenteil zu Beginn des Buches markiert alle Orte, die mit mindestens einem Hotel vertreten sind. Ausführliche Benutzerhinweise und wichtige Reiseinformationen machen den Atlas zu einem unentbehrlichen Reisebegleiter.

Busche Verlag
Euro 26,50
ISBN 3-89764-201-8



Pestilenzisch und kulinarisch

Zu Gast bei Mozart



Eva Gesine Baur
"Zu Gast bei Mozart"
Collection Heyne
240 Seiten, 39,95 Euro
ISBN 3-89910-220-7

Was kann man da erwarten? Kulinarische Höhenflüge und Mozart scheinen einander auszuschließen wie Kaiserschmarrn und Diabetes. Selbst wer Mozart nur aus "Amadeus" kennt, ahnt, dass der geniale Chaot mit den ständigen Geldsorgen nicht gerade als idealer, von ambitionierter Gourmandise beseelter Gastgeber in Frage kommt.

Eva Gesine Baur, eine hochkarätige Mozart-Expertin und (man ist versucht zu sagen: trotzdem) glänzende Stilistin, hat aus diesen Widersprüchen ein faszinierendes und letztendlich doch kulinarisches Buch gemacht, auch wenn sie Mozarts Atzstationen auf seinen Reisen höchst realistisch beschreibt: "pestilenzisch stinkende Kaschemmen voller Mäuse, Ratten und Ungeziefer...miserable Gerichte...krankheitsverseuchte Billighuren".

Und später, im Hause Mozart, war für bessere Gastlichkeit entweder kein Geld vorhanden, oder Konstanze war schwanger (sechsmal), oder die Familie zog gerade um (häufiger). Und dennoch fördert Baur aus "Mozarts Lust an sinnlichen Genüssen" beiläufig etliche Dutzend appetitliche (und prächtig bebilderte) Rezepte zutage.

P.S. Ein neuer Konstanze Mozart-Roman bietet eine glänzende literarische Fortsetzung (Lea Singer: "Das nackte Leben"). Und – oh Wunder! – Frau Singer sieht genauso aus wie Frau Baur, entweder ist sie ein heimlicher Zwilling oder Frau Baur führt ein Doppelleben.

Kaltgepresst oder nicht

Das grosse Buch vom Olivenöl



Sylvie Tardrew
"Das große Buch vom Olivenöl"
Christian Verlag
192 Seiten, 29,95 Euro
ISBN 3-88472-671-4

Es gehört zu den Trend- und Reizthemen der Feinschmecker: Seit rund fünfzehn Jahren nämlich geht der Olivenöl-Konsum in Deutschland steil in die Höhe, immer mehr Restaurants servieren zum Brot Öl statt Butter, und seither ist eine kleine Fach-Bibliothek zum Thema erschienen; die Gourmetmagazine sind voller Tests, denn mit der Konjunktur ist auch so mancher Panscher auf dem Markt erschienen, und nicht jedes kaltgepresste Öl ist wirklich eins.

Von derlei Mißständen ist dieses Buch frei, es blättert uns die weite Landschaft des grünen Goldes als heile Welt auf. Der mit Abstand kleinste Öl-Produzent Frankreich beansprucht das längste Kapitel, es ist also ein ursprünglich französisches Buch. Die Italiener produzieren rund zweihundertmal soviel, die Griechen konsumieren zehnmal soviel, aber die Franzosen, die ja auch den Wein erfunden haben (wie sie glauben), wissen (glauben sie) auch beim Öl am besten Bescheid.

Das Buch enthält ein bisschen Kulturgeschichte, etwas Produktkunde, ein paar Produzenten-Porträts und über dreissig Rezepte. Ein Appetitanreger also für alle, die gerade ihr Herz entdeckt haben für das teure Öl.

Horst-Dieter Ebert

BUCH-TIPPS

Wut und Völlerei

Schokolade – Die sündige Versuchung



Schott/Dhellemmes
"Schokolade - Die sündige Versuchung"
Edition Delius
128 Seiten, 39,90 Euro
ISBN 3-7688-1699-0

Der Anspruch erscheint ziemlich hochgeschraubt: "Das Buch führt anhand der sieben Todsünden durch die süße Welt der Schokolade und erzählt von der hohen Kunst der Pâtisserie." Schön wärs, doch das sind typische Wunschkinder eines begeisterten Klappentext-Autors.

Tatsache ist: Dieser Band im stattlichen Folio-Format enthält (ziemlich ausschließlich) ein halbes Hundert Rezepte für ganz augenscheinlich sündhaft köstliche Schokoladen-Naschereien, und sie sind äusserst wirkungsvoll fotografiert: Zwar sind die Bilder nur selten, wie gerühmt, "dem Stil holländischer Meister vergangener Zeiten nachempfunden", doch sie sind überwiegend amüsant komponiert, mit originellen Requisiten angereichert, die Gegenstände sind mitunter überlebensgroß, und – allen Chocoholics läuft vor ihnen wirklich das Wasser im Mund zusammen.

Warum die "Brownies" unter Völlerei auftauchen und die "Schwarzwälder Kirschtorte" unter Wut, wird uns wohl niemand erklären können: Das Ordnungsprinzip nach den sieben Todsünden ist ein purer Feuilleton-Einfall, untauglich, aber unschädlich und sicher sehr viel weniger kalorienreich als die schokoladenreichen Kunst-Stücke.

Mal elegant, mal pittoresk

Luxury Hotels. Golf Resorts



Kunz/Massó/Lerche
"Luxury Hotels. Golf Resorts"
teNeues Verlag
220 Seiten, 45 Euro
ISBN 3-8327-9059-4

Immer mal wieder was Neues von teNeues. Der internationale Bilderbuch-Verlag mit den polyglotten, inzwischen fünfsprachigen, doch scheinbar immer wortkargen Texten hat nun auch den teuren Bereich des großformatigen Coffee Table Books betreten.

Die Serie der sogenannten Luxury Books mit dem beachtlichen Format (26 mal 32,5 Zentimeter) handelt von Hotels (5 Titel) und Häusern (2), von luxuriösem Airline-Design und eben solchen Spielzeugen. Und immer herrscht die populäre Maxime nicht nur der Pisa-Generation: "Ein Bild sagt mehr als tausend Worte!"

350 farbige Fotos sind es in diesem Band, also etwa acht für jedes der weltweit verstreuten 44 Hotels: Sie zeigen mal elegante Zimmer, Villas, Bungalows; mal romantische Pools und pittoreske Kaminecken in alten Schlössern, ganz gelegentlich auch mal ein paar Greens. In der Nationenwertung haben Spanien (sieben Hotels) und Irland (5) am besten abgeschnitten, selbst ganz Amerika ist nur mit vier Adressen vertreten. Aber ob das alles so stimmt, müssen nun die richtigen Golfer entscheiden.

Richtig abnehmen – (wie) geht das?

Die Zahl übergewichtiger Menschen steigt und mit ihr wächst auch die Vielfalt an unterschiedlichsten Reduktionsdiäten. Doch die Erfolge sind sehr bescheiden. Viele Crash-Diäten führen nur kurzfristig zu einer Gewichtsreduktion; schon bald ist das alte Gewicht wieder erreicht. Dauerhafte Erfolge sind indes nur zu erzielen, wenn die Hauptursachen des Übergewichts – Bewegungsmangel und überkalorische Ernährung – verändert werden. Regelmäßiges sportliches Training erhöht den Energieverbrauch und ist Grundvoraussetzung für erfolgreiches Abnehmen. Die erforderliche Ernährungsumstellung beinhaltet eine Kost mit reichlich kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln (Kartoffeln, Brot und andere Getreideprodukte) sowie Obst und Gemüse. Bei Milchprodukten, Fleisch und Fisch sollten fettarme Produkte bevorzugt werden. Eine Reduktionsdiät hat nur dann langfristigen Erfolg, wenn Ernährungsgewohnheiten und Lebensweise verändert werden. Dabei dürfen insbesondere Genuss und Freude am Essen nicht zu kurz kommen.

■ Fast unmerklich werden immer mehr Alltagsabläufe automatisiert und technisiert. Die Folge ist, dass wir uns immer weniger bewegen. Dadurch kommt das Verhältnis von Energieverbrauch und Energiezufuhr im Körper aus dem Gleichgewicht. Wir nehmen mehr Energie auf als benötigt. Dieses **Zuviel an Energie** wird in Form von Fett gespeichert. Deshalb werden immer mehr Menschen übergewichtig. Doch wann spricht man überhaupt von Übergewicht? Standard für die Bewertung des Körpergewichts ist heute der **Body Mass Index (BMI)**. Er berechnet sich wie folgt:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht (in kg)}}{(\text{Körpergröße in m})^2}$$

■ Das Normalgewicht ist dabei nicht auf einen konkreten Wert festgelegt, sondern liegt innerhalb eines Bereichs (s. Tab.). Eine leichte Überschreitung des Normalgewichts (BMI 25 – 30) ist erst dann kritisch, wenn gleichzeitig Risikofaktoren, wie Bluthochdruck, Diabetes oder Fettstoffwechselstörungen, vorliegen. Gesunden Menschen wird in der Regel erst ab einem BMI von 30 aus gesundheitlichen Gründen eine Gewichtsreduktion empfohlen.

■ **Fasten-Kuren** und drastisch kalorienreduzierte Diätformen zeigen nur kurzfristige Erfolge. Sobald nach dem Beenden der Diät wieder wie gewohnt gegessen wird, steigt das Gewicht schnell wieder an oder schießt sogar über die alte Marke

hinaus (**Jo-Jo-Effekt**). Der Grund: Während der „Hungerzeit“ hat der Körper seinen Grundumsatz heruntergefahren und benötigt nun eine Zeit lang weniger Energie als vorher.

■ Nur eine langfristige Umstellung des **Ernährungsverhaltens** verspricht dauerhaften Erfolg. Prinzip ist dabei die Reduzierung der Energieaufnahme durch eine kohlenhydratreiche und fettarme Ernährung – also viel Obst, rohes und gegartes Gemüse, reichlich Vollkornprodukte, Kartoffeln, mager Milchprodukte, fettarmes Fleisch und mageren Fisch. Diese Ernährung ist abwechslungsreich, sättigend und sichert die Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen. Zwar langsam, aber dafür dauerhaft, kommt es zu einer Gewichtsabnahme. Ein weiterer Vorteil: „Nebenbei“ wird eine gesunde Ernährungsweise erlernt, denn der Diät-Plan ist eine geeignete Basis für den späteren Speiseplan.

■ **Körperliche Bewegung** ist für den Erfolg einer Reduktionsdiät besonders wichtig. Regelmäßiges Training erhöht nicht nur den Kalorienverbrauch, sondern verändert auch die Körperzusammensetzung: Durch die Umwandlung von Fettgewebe in stoffwechselaktives Muskelgewebe erhöht sich der Grundumsatz! Effektiv sind schon 3 – 4mal wöchentlich konsequentes Training von jeweils 30 – 45 Minuten. Günstig sind gelenkschonende Sportarten, wie schnelles Gehen (Walking), Wandern, Radfahren, Tanzen, Schwimmen, Wassergymnastik. Auch die Bewegung im Alltag ist wich-

tig: Treppen statt Fahrstuhl, „Schusters Rap-
pen“ statt Auto.

■ Eine Diät ist dann gut, wenn sie gesundheitlich unbedenklich und langfristig erfolgreich ist. Anhand bestimmter Kriterien lässt sich die Qualität einer Diät beurteilen. Geeignete Diäten:

- sind abwechslungsreich, schmackhaft und sättigen
- sehen mindestens 1.000 kcal pro Tag vor,
- legen Wert auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr,
- erhalten Genuss und Freude am Essen,
- berücksichtigen persönliche Vorlieben und Abneigungen,
- kennen keine Verbote,
- sind im Alltag praktikabel,
- verändern das Ernährungsbewusstsein und die Ernährungsgewohnheiten,
- vermitteln einen neuen Ess- und Lebensstil,
- versprechen kein Traumgewicht in kurzer Zeit, sondern verringern das Gewicht langsam,
- beziehen körperliche Aktivitäten/Sport mit ein.

Tabelle: Bewertung des BMI*

Klassifikation	BMI	
	Männer	Frauen
Untergewicht	< 20	< 19
Normalgewicht	20 – 25	19 – 24
Übergewicht	25 – 30	24 – 30
Adipositas (Fettsucht)	30 – 40	30 – 40
massive Adipositas	> 40	> 40

* Gilt nicht für Kinder, alte oder sportlich sehr trainierte Menschen

Literatur:

Auswertungs- und Informationsdienst für Ernährung,
Landwirtschaft und Forsten (aid): Mein Weg zum
Wunschgewicht. Bonn. 1998

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE):
DGE-Beratungsstandards. Frankfurt am Main, 1999

N. N.: Macht Fett fett? Das Ärztemagazin PHOENIX.
Heft 3, 12-13, 1999



Übergewicht: Welche Bedeutung hat die Energiedichte?

■ Übergewicht ist die Folge einer positiven Energiebilanz. Darüber entscheiden u. a. der Energiegehalt aber auch die Sättigungswirkung der Nahrung. Ein wesentliches Sättigungssignal wird über die Dehnung der Magenwand ausgelöst. Volumen und Gewicht der Nahrung sind hierfür die entscheidenden Größen. Da der Magen den Energiegehalt des Inhalts nicht wahrnimmt, erhöhen sättigende Mahlzeiten, die pro Volumen- bzw. Gewichtseinheit viel Energie liefern, das Risiko einer positiven Energiebilanz. Umgekehrt erleichtern Mahlzeiten mit niedriger Energiedichte, bei vergleichbarer Sättigungswirkung, das Erzielen einer ausgeglichenen bzw. negativen Energiebilanz und somit die Gewichtskontrolle. Tabelle: Energiedichte ausgewählter Kostformen/Gerichte

Tabelle: Energiedichte ausgewählter Kostformen/Gerichte

Kostform/Gericht	Nahrungsmittel (Angaben in g)	Gesamtgewicht (g)	Energiegehalt (kcal)	Fettanteil (EN-%)	Energiedichte (kcal/100g)
fettreduziert	Vollkornbrötchen (120), Margarine (10), Kochschinken (30), körniger Frischkäse (100), Tomaten (200), Blattsalat (50), Banane (140)	650	649	22	100
Steak/Ratatouille	Rindersteak (200), Paprika (150), Zucchini (150), Aubergine (150), Zwiebel (100), Rapsöl (20)	764	651	45	85
Salat/Nüsse	Thunfisch (50), Anchovi (25), Ei (30), Gurke (200), Tomaten (200), Oliven (30), grüne Bohnen (100), Blattsalat (100), Zwiebeln (60), Olivenöl (24), Baguette (30)	849	758	65	89

Quelle: nach Worm, N.

■ Unter experimentellen Bedingungen essen Menschen von Tag zu Tag eine von Volumen und Gewicht her **relativ konstante Nahrungsmenge**. Da ein wichtiges Sättigungssignal durch Dehnung der Magenwand ausgelöst wird, gilt im Prinzip: Je schwerer und voluminöser die Mahlzeit, desto schneller und stärker die Sättigung – unabhängig von ihrem Energiegehalt.

■ Nahrungsfette weisen zwar eine mehr als doppelt so hohe Energiedichte auf als Kohlenhydrate oder Eiweiß, doch kann die Energiedichte einer Mahlzeit unabhängig vom Fettgehalt erheblich variieren.

Der entscheidende Faktor ist der **Wassergehalt** der Nahrung. Für viele Lebensmittel gilt: Je höher der Wassergehalt, desto niedriger die Energiedichte. Gemüse, Salate und Obst sowie reines Muskelfleisch sind beispielsweise wasserreich und haben entsprechend eine sehr niedrige Energiedichte. Eine Kost mit relativ hohem Fettanteil kann dennoch eine niedrige Energiedichte aufweisen, wenn die Anteile schwerer und voluminöser, das heißt wasser- und ballaststoffreicher Lebensmittel hoch sind. Bei entsprechender Mahlzeitenkomposition kann trotz eines Fettanteils von 65 Energie-% (EN-%) eine niedrigere Energiedichte erreicht werden als bei einer Mahlzeit mit 22 EN-% Fett (s. Tab.).

■ Kontrollierte Experimente belegen beispielsweise, dass unter einer ad libitum Kost mit 30 EN-% Fettanteil und einer Energiedichte von 124 kcal/100 g pro Tag um 314 kcal weniger Energie aufgenommen wird, als unter einer Kost, die nur 21 EN-% Fett bei einer Energiedichte von 158 kcal/100 g liefert.

■ Zur **Prävention von Übergewicht** wird eine **Energiedichte von < 125 kcal pro 100 g Nahrung** (ohne Einbeziehung der Getränke) empfohlen. Die Durchschnittsnahrung in verschiedenen westlichen Industrieländern weist aber eine wesentlich höhere Energiedichte auf, wie beispielsweise England oder USA mit 160 kcal/100 g bzw. 180 kcal/100 g. Für Deutschland sind keine entsprechenden repräsentativen Daten verfügbar.

■ Die **Senkung der mittleren Energiedichte** der Nahrung gilt neben adäquater **körperlicher Aktivität** inzwischen als wichtigste Strategie zur Prävention und Therapie von Übergewicht. Dies lässt sich durch Bevorzugung von wasser- und ballaststoffreichen Nahrungsmitteln, wie Gemüse und Obst, Vollkorngetreide, aber auch Fleisch, Geflügel, Milchprodukte und Fisch erreichen.

Literatur:

Bell, E. A., Rolls, B. J.: Energy density of foods affects energy intake across multiple levels of fat content in lean and obese women. *American Journal of Clinical Nutrition* 73, 1010–1018, 2001

Prentice, A. M. und Jebb, S. A.: Fast foods, energy density and obesity: a possible mechanistic link. *Obesity Review* 4, 187–194, 2003

Ernährung u. Gesundheit
Worm, N.: Macht Fett fett und fettarm schlank?
Deutsche Medizinische Wochenschrift 127, 2743–2747, 2002

Weitere Informationen:

CMA Centrale Marketing-Gesellschaft der deutschen Agrarwirtschaft mbH,
Postfach 20 03 20, 53133 Bonn, Tel.: 0228/847-209, Fax: 0228/847-202, E-Mail: Wiss-PR@CMA.de

Mit innovativem Ernährungskonzept für mehr Lebensqualität

Schubert balance & Nutrisano 138 – das Ernährungskonzept bei Mangelernährung

von Dr. med. Olaf Amblank

In der gegenwärtigen Diskussion um „pfundige“ Kinder wird in Deutschland ein anderer Missstand fast nicht wahrgenommen: Die Mangelernährung bei Senioren.

Mangelernährung ist kein alleiniges Stigma von Entwicklungsländern. So hat der Europarat 2003 in einer Resolution Mangelernährung insbesondere bei Senioren in allen europäischen Ländern als gesundheitliches Problem erkannt. Dabei ist Mangelernährung zu einem großen Teil das Resultat der gesundheitlichen Verfassung älterer Menschen: Viele Senioren leiden an Appetitlosigkeit, fatalerweise oft einhergehend mit schlechter werdender Resorptionsfähigkeit des „gealterten“ Darmes. Altersgerechte Kost muss daher eine hohe Nährstoffdichte aufweisen, so dass auch beim Verzehr von kleinen Portionen eine ausreichende Versorgung gewährleistet ist. Schwerwiegende Ernährungsdefizite und Unterernährung werden von pflegenden Verwandten häufig nicht rechtzeitig, manche gar nicht, erkannt. Ihnen fehlt ein entsprechendes Bewusstsein, um die Symptome richtig zu deuten. Das kann für die rund 70 Prozent der Pflegebedürftigen, die derzeit zuhause versorgt werden, fatale Folgen haben. Bei uns gibt es nur wenige Daten über die Mangelernährung bei Senioren, was ein weiterer Hinweis darauf ist, dass es sich hierbei um ein „unentdecktes Problem“ handelt. Valide wissenschaftliche Untersuchungsergebnisse liegen bisher nur aus angelsächsischen Ländern und den USA vor.

Bei sich selbst versorgenden Seniorenhaushalten führt das eigene, „vereinfachte“ Kochverhalten zu einseitiger und unausgewogener Kost. Sie kochen die Gerichte, die sie kennen

und mögen. Die dadurch möglicherweise fehlenden Nährstoffe, Mineralien und Vitamine können zu erheblichen Gesundheitsschäden, einer vorzeitigen Pflegebedürftigkeit und starken Reduzierung der Lebensqualität führen. In der „Paderborner Seniorenstudie“ hat man herausgefunden, dass rund 45 Prozent der Senioren mit Ernährungsdefizit bis zu drei oder mehr Stürze pro Jahr erleben. Im Vergleich: Nur 20 Prozent der älteren Menschen mit „normalem“ Ernährungszustand teilen dieses Risiko. Auch notwendige Krankenaufenthalte sind durch einen verlangsamten Genesungsprozess bei Betroffenen erheblich länger. Daher kann und muss Mangelernährung als einer der größten gesundheitlichen Risikofaktoren für ältere Menschen bezeichnet werden.





Doch oft wird das Problem nicht als solches erkannt. Gesundheitliche Beeinträchtigungen bei Senioren gelten als normale Erscheinungen von ‚Altersabbau‘ und werden nicht auf die Ernährung zurückgeführt. Das ist fatal. Aus diesem Grund sind Pflegepersonal, Ärzte und Care-Caterer umso mehr gefordert, dauerhaft eine adäquate Prävention zu leisten.

„Die ständige Weiterentwicklung ist ein Muss im Care-Catering. Denn auch wir dürfen uns mit dem Status Quo nie zufrieden geben – sonst heißt es irgendwann ‚Stagnation‘ anstatt ‚Innovation‘.“ (Dipl.-Kfm. Christoph Schubert, Unternehmensgründer und Geschäftsführender Gesellschafter der Schubert Unternehmensgruppe).

Die Erhöhung der Kalorienaufnahme allein reicht definitiv nicht aus. Besonders die ungenügende Aufnahme von Eiweiß im Alter stellt das wesentliche Problem dar. Experten schätzen, dass zwischen 30 und 65 Prozent der in Krankenhäuser aufgenommenen Senioren von Eiweißmangel betroffen sind. Ältere Menschen benötigen mehr Eiweiß als Jüngere, nehmen aber trotzdem mit der Nahrung weniger auf. Das liegt daran, dass Senioren mit Kau- und Schluckbeschwerden Fleisch nur schwer verzehren können. Ein hoher Milchkuckeranteil macht Milch bzw. Molkereiprodukte schlecht verträglich und Hülsenfrüchte sind, als weiterer wichtiger Eiweißlieferant, nur sehr schwer verdaulich. Eiweiß gehört zu den wichtigsten Grundbausteinen von Zellen und Geweben, vor allem von Muskeln. Es regelt als Enzym oder Hormon verschiedene Stoffwechselvorgänge und ermöglicht in Form von Muskelfasern Bewegungsabläufe. Fehlt dem Körper Eiweiß, ist sein Immunsystem geschwächt und es kommt häufiger zu Krankheiten und zu einer Verzögerung der Wundheilung. Eiweißmangel bleibt als wesentliche Voraussetzung verantwortlich für die Entstehung von Dekubitus bei bettlägerigen Pflegebedürftigen oft unerkannt.

„Bisher wurden in der Altenpflege die Mahlzeiten mit Nahrungsergän-

zungsprodukten angereichert. Anders konnte das Ernährungsdefizit nicht behoben werden“ (Dipl. oec. troph. Oliver Kohl, Leiter Produktentwicklung der Schubert Unternehmensgruppe).

Die Schubert Unternehmensgruppe bietet bereits seit Jahren mit Schubert balance ein eigens auf die Zielgruppe zugeschnittenes Ernährungsprogramm an. 2003 wurde dieses mit dem Qualitätssiegel der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) ausgezeichnet. Schubert nutrisano 138, ein therapieförderndes Eiweißsupplement in Pulverform, komplettiert jetzt Schubert balance. Der reine Eiweißanteil liegt bei 84g/100g. Die hohe biologische Wertigkeit manifestiert sich in einem so genannten „Chemical Score“ bei 138 – Vollei liegt bei 100! Mit anderen Worten: Das Supplement kann 38 Prozent mehr Körpereiwweiß aufbauen. Das gut lösliche Eiweißprodukt ist geschmacksneutral und kann jeder Ernährung ohne Verfälschung des Eigengeschmacks des Essens zugesetzt werden. Die zusätzliche Verabreichung von Eiweißdrinks, die bislang nur in wenigen Geschmacksrichtungen zur Verfügung stehen, ist nicht notwendig. Dass der Eiweißbedarf durch die normalen Mahlzeiten gedeckt werden kann, kommt den Bedürfnissen älterer Menschen, die unter Appetitlosigkeit leiden, sehr entgegen. Einsatzgebiete für Schubert nutrisano 138 sind bisher ausschließlich Kliniken und Senioreneinrichtungen. Eine erste Studie zum Thema „Mangelernährung“ wurde im Rind’schen Bürgerstift Bad Homburg (Tausus) durchgeführt.

„Wir haben bei den Senioren eine Zunahme des Gewichtes und der Muskelfunktion festgestellt. Die Pflegebedürftigen haben damit eindeutig an Lebensqualität gewonnen“ (Bernd Neumann, Unionhilfswerk Berlin).

Außerdem läuft zurzeit eine sehr breit angelegte wissenschaftliche Untersuchung in allen vier Senioreneinrichtungen des Unionhilfswerkes Berlin. Sie steht unter Leitung von Wissenschaftlern der Berliner Charité und erfolgt in Kooperation mit der Schu-



bert Unternehmensgruppe und dem Unionshilfswerk. Dort startete am 1. Januar 2005 die Versorgung der Pflegeheimen mit der Schubert balance-Linie. Eine Intervention mit Schubert nutrisano 138 wurde nach der Erhebung des aktuellen Versorgungszustandes eingeleitet. Es begannen umfangreiche Schulungsmaßnahmen der Mitarbeiter in der Pflege und im Etagenservice-Bereich, insbesondere auch zum Ernährungsprotokoll. Mit dem Protokoll wurden alle Mahlzeiten des Bewohners dokumentiert. Die Studie zeigte bisher insgesamt eine hohe Akzeptanz und gute Verträglichkeit. Neben einer Gewichtszunahme konnte auch eine Zunahme der Muskelfunktionen gemessen werden. Auf Seiten der Heimbewohner war eine deutliche Steigerung des Wohlbefindens zu beobachten. In Einzelfällen wurde der Haut- und Wundheilungsprozess beschleunigt und die Leistungsfähigkeit verbessert. Die ersten Ergebnisse belegen eindeutig auch eine Tendenz zur Muskelkraftbildung durch die Zuführung von hochenergetischem, natürlichem Eiweiß. Gegenwärtig wird dieser Ansatz auch für Tumorkranke bearbeitet, zusammen mit der Charité, der Universität Bonn und dem Städtischen Klinikum „St. Georg“ Leipzig.

Die Schubert Unternehmensgruppe sieht sich als ein Pionier im Bereich innovativer Ernährungskonzepte auf dem Care-Catering Markt. Das Unternehmen verfügt über eine eigene Forschungs- und Entwicklungsabteilung. In enger Zusammenarbeit mit Kliniken, Senioreneinrichtungen, Ärzten und Ernährungswissenschaftlern werden seit Jahren die Produkte entwickelt und getestet. Die nach den Vorgaben der DGE und der DGEM umgesetzten Ernährungskonzepte setzen Standards in der Gemeinschaftsverpflegung. Das Eiweißsupplement ist für die Weiterverwendung zu Hause in Form einer 750 Gramm Dose bei der Schubert Unternehmensgruppe erhältlich (www.schubert-gruppe.de).

Dr. Olaf Amblank ist als Geschäftsführer der Schubert Unternehmensgruppe für den Gesundheits- und Sozialmarkt verantwortlich.



Rezept Bircher-Müsli mit frischen Früchten

(für eine Person)

- | | |
|-------|---|
| 120 g | Haferflocken mit |
| 15 ml | Vollmilch, |
| 15 g | gemahlenen Haselnüssen und |
| 12 g | Grießzucker einweichen. |
| 120 g | Apfel mit Schale reiben und mit |
| 5 ml | Zitronensaft unter die Grundmasse geben. |
| 50 g | klein gewürfelte Saisonfrüchte mit |
| 20 ml | steif geschlagener Sahne, |
| 20 g | Naturjoghurt und |
| 10 g | Eiweißpulver Schubert nutrisano 138 unterheben. |

Fotos: Schubert

Weitere Informationen:

Schubert Unternehmensgruppe
Tel.: 02 11 / 83 05 - 0
Fax: 02 11 / 83 05 - 160
info@schubert-gruppe.de
<http://www.schubert-gruppe.de>



Prometheus - Ein LernAtlas mit einem völlig neuen Lernkonzept

Die neue Dimension in der Anatomie: Die komplette klinisch-makroskopische Anatomie - speziell auf die Bedürfnisse von Medizinstudenten ausgerichtet

Prometheus

- enthält die komplette klinisch-makroskopische Anatomie, wie sie der moderne Medizinstudent benötigt.
- gliedert den Stoff in inhaltlich sinnvolle Lerneinheiten. Eine Lerneinheit = eine Doppelseite.
- behandelt in den Lerneinheiten jeweils nur ein Thema. Eine Lerneinheit = eine Doppelseite = ein Thema.
- vermittelt die Lerninhalte fächerübergreifend und mit Klinikbezug in Zusammenhängen.
- visualisiert jede Lerneinheit mit ästhetisch ansprechenden Farbillustrationen und zahlreichen Schemazeichnungen. Die Farbillustration zeigt dem Leser die anatomische Situation, die Schemazeichnungen ergänzen die anatomische Information der Illustration um funktionelle, topografische oder klinisch relevante Aspekte.
- enthält ausführliche Legenden und Lerntabellen als Zusammenfassung.
- verfolgt zwei Ziele:
 - Lernen soll Spaß machen: Dazu tragen die besonders ästhetischen Abbildungen bei.
 - Lernen soll effizient sein: Ausgefeilte Didaktik und Lernhilfen garantieren dafür.

Anatomie für die Sinne

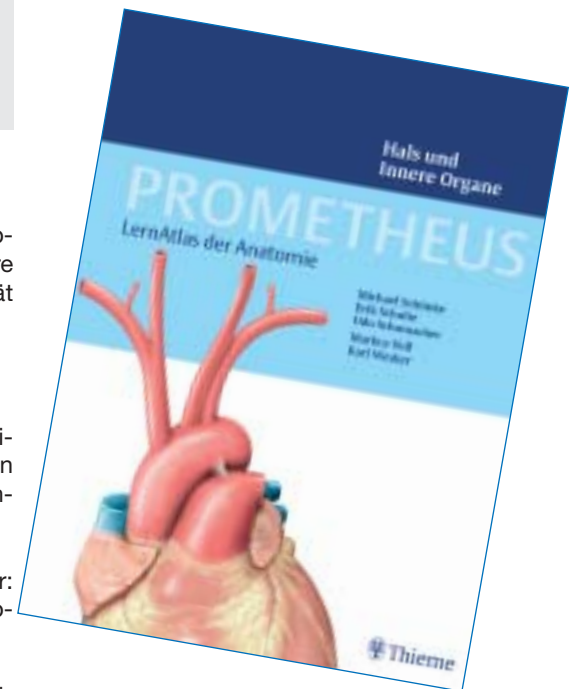
- Über 750 brillante, plastische Farbabbildungen zeigen Hals und innere Organe in herausragender Qualität und Detailtreue

Anatomie verstehen

- Mehr als eine Sammlung anatomischer Bilder: alle anatomischen Fakten in aufeinanderbauenden Lerneinheiten
- Anatomisches Wissen für Mediziner: klinischrelevante Inhalte - kein anatomisches Spezialwissen
- Fächerübergreifend dargestellt: zahlreiche Schemazeichnungen und Bildlegenden erläutern anatomische Zusammenhänge, erklären Funktionen und stellen den Bezug zu den klinischen Fächern her
- Die komplette klinisch-makroskopische Anatomie:
- anatomische Themen zum Verständnis der klinischen Medizin
- Klinikbezug findet man überall dort, wo Krankheitsbilder durch anatomische Verhältnisse erklärbar sind

Prüfungsrelevant

- Rund 160 Lerneinheiten mit jeweils einem anatomischen Thema
- Prüfungsrelevante Fakten knapp und übersichtlich zusammengefasst in Lerntabellen
- Wichtige Strukturen und Zusammen-



hänge anhand von Legenden und Schemata verdeutlicht

- Ideal für die neue AO
- Fächerübergreifendes Lernen

- Verzahnung von vorklinischem und klinischem Wissen
- Zusammenhänge verschiedener Fachgebiete erkennen

Anatomie klar strukturiert

- Schematisch und übersichtlich - jedes Kapitel nach derselben Systematik strukturiert
- Lerneinheiten übersichtlich und kompakt - jeweils auf einer Doppelseite präsentiert

Erschienen ist das Buch im Thieme-Verlag unter der ISBN-Nr. 3131395311 zu einem Preis von 39,95 Euro.



MEDIZIN NEWS

Länger Leben durch Früherkennung

Länger Leben durch Früherkennung?

Die Angebote zur Früherkennung von Krebs sollen Gesundheit und ein langes Leben sichern – egal, ob es um das Selbstabtasten der Brust, eine Darmspiegelung oder eine Computertomografie von Kopf bis Fuß geht. Doch welche Krebsart wann zu finden ist und welche Möglichkeiten der Therapie offen stehen, unterscheidet sich von Organ zu Organ.

Nur mit fundiertem Wissen über Krankheitsbilder, Tests, alternative

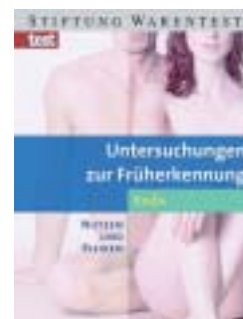
Untersuchungen und Kosten können Sie eine wirkungsvolle Strategie entwickeln, um Früherkennung sinnvoll zu nutzen.

Fragen Sie nach:

- Wie funktioniert der Test?
- Sind die Ergebnisse sicher?
- Welche Heilungschancen ergeben sich?

Denn diese Antworten unterstützen Sie bei Ihrer persönlichen Entscheidung: • Was ist für mich besser – testen oder nicht?

Dieser Ratgeber liefert Fakten und beurteilt den Nutzen und die Risiken für häufig angebotene und beworbene Tests der Früherkennung.



ISBN: 3-937880-07-0

Zu bestellen ist das Buch direkt bei der Stiftung Warentest, Tel. 018005/002467, Fax: 01805/002468, der Verbraucherzentrale Tel.: 01805/001433, Fax: 0211/3809235, im Internet unter: test.de/buecher oder bei Ihrem Buchhändler zum Preis von 19,90 Euro.



IMPRESSUM

Verlag und Herausgeber:

Media Agentur Klaus Lenser
Meesenstiege 54 a, 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)
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: jllemke2318@aol.com

Japan:

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

Verlagsbüro Südtirol:

inter Media concepts
Markus Hatzis
Kuperionstr. 30, I-39012 Meran
Tel.: 0039/0473/230040
Fax: 0039/0473/256364

Anzeigenverwaltung:

Andrea Falk
Layout: Jutta Franke
Erscheinungsort: 48165 Münster
Mitglied im Arbeitskreis LA-MED
Druck: Bonifatius GmbH

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 eingesandte 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



Forschungskooperation mit Universitäts-Frauenklinik Mainz

Grünenthal fördert grundlegende Forschung zur Zyklusregulation mit neuen Ansätzen zur Verhütung und Kinderwunschtherapie

Die Universitäts-Frauenklinik Mainz forscht über den Wirkmechanismus neuartiger Hormone, um daraus neuartige therapeutische Ansätze für die Verhütung und zur Therapie von Kinderlosigkeit zu finden. Das Aachener Pharmaunternehmen Grünenthal fördert als einer der führenden Anbieter hormonaler Kontrazeptiva in Deutschland diese hochaktuelle Forschung und ermöglicht damit wichtige Untersuchungen, die möglicherweise bald vielen Frauen zu Gute kommen.

Der weibliche Zyklus wird unter anderem durch die beiden Hormone Östrogen und Gestagen reguliert. Klassische Antibaby-Pillen nutzen Kombinationen dieser beiden Hormone und wirken unmittelbar auf Eizellreifung und Gebärmutter-schleimhaut. Sie verhindern sowohl den Eisprung als auch das Eindringen von Spermien. Die Universitäts-Frauenklinik Mainz untersucht jetzt Hormone, die direkt auf die Hormonproduktion der Hirnanhangdrüse (Hypophyse) wirken und damit mittelbar die Eireifung regeln. Diese Substanzen werden Inhibine und Aktivine genannt. Inhibine verhindern Produktion und Ausschüttung des für die Reifung befruchtungsfähiger Eizellen erforderlichen Hormons FSH (Follikelstimulierendes Hormon) in der Hirnanhangdrüse, Aktivine befördern sie.

Seit Mitte der 1980-er Jahre beschäftigt sich die Forschung intensiv mit Inhibinen und Aktivinen. Viele wichtige Fragen konnten aber nur unzureichend geklärt werden. Die Perspektiven dieser Forschung sind nicht nur für Reproduktionsmedizinern faszinierend. Inhibine und Aktivine zählen zu den stärksten Regelungssubstanzen (Modulatoren) für die Ausschüttung des follikelstimulierenden Hormons (FSH). Sie werden in den Eierstöcken produziert und wirken auf die FSH-Produktion und Ausschüttung der Hirnanhangdrüse. Wenn es gelingt, die genaue Wirkung der Inhibine aufzuklären, kann das neue innovative therapeutische Ansatzpunkte für die Kontrazeption (Empfängnisverhütung) und Eizellreifung bei der Frau bedeuten.

Die Mainzer Universitäts-Frauenklinik arbeitet zurzeit daran, durch Bindungsstudien die Ligand-Rezeptor-Wechselwirkungen der Inhibine aufzuklären. Als anwendungsbezogenes Forschungsgebiet ist die aktuelle Inhibin-Forschung auch für Grünenthal interessant. Das Pharmaunternehmen Grünenthal fördert die wissenschaftliche Arbeit des renommierten Teams um Prof. Dr. Kunhard Pollow, Direktor der Abteilung für Experimentelle Endokrinologie (Hormonforschung) an der Universitäts-Frauenklinik Mainz. Als

einer der führenden Anbieter hormonaler Kontrazeptiva in Deutschland erwartet Grünenthal eine Fülle neuer klinischer Anwendungen der Forschungsergebnisse.

Die Grünenthal GmbH ist ein globales, forschendes und produzierendes pharmazeutisches Unternehmen in Familienbesitz - diese Tradition wird auch in Zukunft konsequent beibehalten. Als Spezialist im Bereich Schmerztherapie und Verhütung beschreitet Grünenthal innovative Wege und schafft damit langfristig Werte. Besondere Aufmerksamkeit hat die Entwicklung und Vermarktung innovativer Darreichungsformen bereits etablierter Wirkstoffe. Auch Synergien schaffende, internationale Kooperationen dienen dem kontinuierlichen Erfolg. Das 1946 gegründete Unternehmen mit Stammsitz in Deutschland ist weltweit mit sieben Produktionsstätten aktiv und in 25 Ländern vertreten. Es beschäftigt in Deutschland circa 1800, weltweit rund 4800 Mitarbeiter. Grünenthal-Präparate sind in über 100 Ländern erhältlich.

Weitere Informationen:

Grünenthal GmbH
52099 Aachen
Fax: 0241/569-3151
service@grunenthal.de
<http://www.grunenthal.de>



MEDIZIN NEWS

Neu bei Sandoz: Hochdruck- geschichten für Patienten

Die Kompetenz des Generikaunternehmens Sandoz im Bereich Herz-Kreislauf-Behandlung wird aktuell durch die Hochdruck-Geschichten von Patienten für Patienten zusätzlich unterstützt. Sechs unterschiedliche Alltagsgeschichten von Hypertonikern zeigen verschiedene Tagesabläufe – so dass sich sowohl weibliche als auch männliche Patienten der relevanten Altersklassen mit ihren ganz persönlichen Eigenheiten wiederfinden können.

Rentner, Angestellte, Handwerker, Hausfrauen und Unternehmer – Bluthochdruck kümmert sich nicht um Alter und Beruf. Aber die Lebensweisen unterscheiden sich und auf diese sollte im Sinne einer Compliance-orientierten Behandlung eingegangen werden.

Zum Beispiel bei Heinz Risker, 66 Jahre, Rentner – und zwar einer, der nochmal so richtig „aufdreht“. Ihm ist keine Arbeit in Haus und Garten zu anstrengend. Dabei setzt er sich selbst unter Druck. Als sein Arzt bei ihm Bluthochdruck feststellt, will er davon nichts wissen. Aber seine pfiffige Frau Erika und seine beiden kleinen Enkel schaffen es tatsächlich, aus Heinz einen neuen Menschen zu machen ...

Oder Heike Prescher, 43 Jahre, berufstätige Mutter – und seit ihrer Trennung nicht nur allein erziehend, sondern auch unglücklich. Überdies hat sie Probleme mit ihrer heranwachsenden Tochter. Als ihr Vater einen Herzinfarkt erleidet, ist sie völlig verzweifelt. Dann wird auch bei ihr ein zu hoher Blutdruck festgestellt. Aber



zusammen mit ihrem Bruder und ihren besten Freundinnen findet sie einen neuen Anfang für sich ...

Die Hochdruck-Geschichten von Sandoz helfen, die Krankheit schneller zu akzeptieren und motivieren zur eigenen Mitarbeit im Rahmen der Therapie. Die Hochdruck-Geschichten von Sandoz sind exklusiv über den Außendienst des Unternehmens erhältlich.

Weitere Informationen:

Sandoz Pharmaceuticals GmbH
Carl-Zeiss-Ring 3
85737 Ismaning
<http://www.sandoz.de>

Messe Stuttgart
Mitten im Markt

Die Medizin auf einen Blick

MEDIZIN 2006

SÜDDEUTSCHE FACHMESSE FÜR MEDIZINTECHNIK,
PHARMAZIE, PRAXIS- UND KLINIKBEDARF
SÜDDEUTSCHER KONGRESS FÜR AKTUELLE MEDIZIN

Gut informiert mit der Fachmesse
Die wichtigsten Ausstellungsgebiete

■ Arzneimittel	■ Gefäßkatheter/
■ Medizintechnik/	■ Klinikbedarf
■ Elektromediz.	■ Praxis- und
■ EDG/Praxis-	■ Labordiagnostik
organisation	■ Dienstleistungen

Fachliche Kompetenz durch Fortbildung
Auswahl aus dem Fortbildungsprogramm

■ Diem- und	■ Kinderheilkunde
■ Transplantationen	■ Sonografie/PET/
■ Orthopädie und	■ CT/Endoskopie
■ Infektionskrankh.	■ Update
■ Notfallmedizin	■ Forensik

MESSE STUTTGART
27.-29. JANUAR 2006
www.medicin-stuttgart.de



Madaus be well – das intelligente Nährstoffkonzept

Gesund und fit bis ins hohe Alter – das ist der größte Wunsch eines jeden. Ob er sich erfüllt oder nicht, hat jeder ein Stück weit selbst in der Hand. In der Regel sind es 2 Dinge, die massiven Einfluss auf unsere Gesundheit nehmen: unsere Lebensumstände und unsere Ernährung.

Was raubt uns die Gesundheit?

Die heutigen Belastungen, die das Leben mit sich bringt, fordern ihren Tribut. Stress, Umweltbelastung, Medikamenteneinnahme – all dies belastet unseren Körper vermehrt. Bei Autos wissen wir: wenn eine erhöhte Belastung zugemutet wird, wie z. B. das Ziehen eines Wohnwagens, so steigt der Benzinverbrauch. Genau so verbraucht der Körper bei Belastungen vermehrt Nährstoffe. Doch achten wir darauf, entsprechende Mengen zuzuführen und schaffen wir dies mit der normalen Ernährung?

Erhöhter Verbrauch von Nährstoffen durch Medikamente

Medikamente	Vitamine
Antacida (gegen Übersäuerung des Magens)	B ₁₂
Antibiotika	A, B ₁₂
Lipidsenker (zur Senkung der Blutfettwerte)	A, B ₁₂ , D, E, Folsäure
Antidiabetika	B ₁₂
Antihypertonika (gegen Bluthochdruck)	B ₆

Vitalstoffe – woher nehmen?

Die Ernährungsgewohnheiten haben sich über die Zeit stark geändert. Vergleicht man die Ernährung unserer Vor-

fahren mit der heutigen, so wird deutlich, dass von den Makronährstoffen Fett, Eiweißen und Kohlenhydraten heute viel zu viel aufgenommen wird, während es an Mikronährstoffen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen fehlt. So

Makronährstoffe		
	Ernährung in der Steinzeit	Moderne Ernährung
Protein in Energie %	37	10 - 20
Fett in Energie %	22	30 - 40
Cholesterin (mg/Tag)	480	300 - 600
Ballaststoffe (g/Tag)	45 - 104	10 - 20
Zucker (g/Tag)	10 - 20	60 - 100
Kennzeichen:	kalorien-kontrolliert	Kalorien-reich

Mikronährstoffe		
	Ernährung in der Steinzeit	Moderne Ernährung
Vitamin C (mg/Tag)	600	80
Vitamin E (mg/Tag)	32,8	10
Folsäure (mg/Tag)	0,36	0,2
Calcium (mg/Tag)	2.000	750
Zink (mg/Tag)	40	10
Kennzeichen:	nährstoff-reich	nährstoff-arm

erreichen 25-80% der deutschen Bevölkerung bei den Vitaminen A, C, E, D, B₁, B₂, B₆ und B₁₂ noch nicht einmal die Mindestzufuhr, die für einen gesunden, unbelasteten Menschen empfohlen wird! Bei Folsäure liegt dieser Prozentsatz sogar bei 99%. Dies gibt einem zu denken, wenn man sich vor Augen führt, dass z. B. Folsäure und die Vitamine B₂, B₆ und B₁₂ maßgeblich an der Reduzierung des Homocysteins (einem wesentlichen Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen) beteiligt sind. Grund für diesen Mangel sind meist falsche Ernährungsgewohnheiten. Hinzu kommt, dass die Nahrung weniger Nährstoffe enthält: zu frühe Ernte und falsche Lagerung bzw. Zubereitung rauben dem Essen die kostbaren Vitalstoffe.

Vitalstoffe – gezielt ergänzen!

Besteht über längere Zeit eine solch ungenügende Zufuhr, kombiniert mit einem erhöhten Verbrauch, so kann es zu einem Vitalstoffmangel kommen. Dieser kann auf Dauer unsere Gesundheit teilweise erheblich belasten. Daher empfehlen Mediziner der Harvard Universität, dass heutzutage jeder ein Multivitamin-Mineralstoff-Präparat einnehmen sollte!

Das MADAUS Nährstoffkonzept bietet Produkte für die wichtigsten Bereiche gesunder Ernährung aus einer Hand. Ziel ist es, durch speziell zugeschnittene Produkte einen gezielten Beitrag zur gesunden Ernährung zu leisten. Besonders Personen mit einem erhöhten Nährstoffbedarf können mit diesen Produkten ihre Gesundheit unterstützen. Das Besondere an diesem neuen, intelligenten Nährstoffkonzept von MADAUS: Es wird nicht nur – wie üblich – der fehlende Mikronährstoff substituiert, sondern dieser wird sinnvoll ergänzt durch wichtige Substanzen, die es dem Zellstoffwechsel physiologisch erleichtern, die vorhandenen Nährstoffe optimal zu verwerten. Beispielhaft zeigen das bereits die ersten jetzt auf dem Markt befindlichen Produkte:



PHARMA NEWS

Verlust von Nährstoffen bei der Verarbeitung

Lebensmittel	Verarbeitung	Nährstoffe	Verlust
Huhn	tiefgekühlt	Vitamin B ₁ , B ₂ und Niacin	20 - 40 %
Fisch	gedost	B-Vitamine	70 %
Milch	pasteurisiert ultrahomogenisiert	Vitamin C und B-Vitamine Vitamin C und Folsäure	10 - 25 % 15 - 30 %
Schweinefleisch	gebraten	Kalium, Magnesium	25 - 30 %
Erdbeeren	tiefgekühlt	Vitamin C	45 %
Gemüse	gekocht	Vitamin B ₁ , B ₂ , Folsäure Carotinoide Magnesium, Zink, Calcium	50 - 75 % 20 - 35 % 25 - 40 %
Brot	gebacken 3 Tage gelagert	Vitamin B ₁ , B ₆	25 %

MADAUSAntiox – Intelligenter Zellschutz mit Antioxidantien

Es ist besonders zu empfehlen für Menschen mit hoher Belastung durch freie Radikale bzw. oxidativen Stress, also z.B. für Raucher, Personen mit starkem Alkoholkonsum, Flugpersonal und Vielflieger, Sonnenanbeter, Stressgeplagte und für Menschen, die regelmäßig Arzneimittel nehmen.

MADAUSVital – Essentielle Vitalstoffe für die Gesundheit

Es enthält eine ausgewogene Kombination an Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen für die allgemeine Basisversorgung. Dieses Präparat ist geeignet für alle Menschen, die gesund bleiben wollen.

MADAUSOmega – Der wertvolle Beitrag für Ihre Gesundheit aus dem Meer

Das Präparat enthält nicht nur die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA, sondern stellt dem Körper auch wichtige Kofaktoren für diejenigen Enzyme zur Verfügung, die ungesättigte Fettsäuren aus der Nahrung freisetzen. Von diesem Präparat können vor allem Schwangere, Stillende, Heranwachsende und ältere Menschen profitieren sowie Personen

mit ernährungsbedingten Fettstoffwechselstörungen.

MADAUSAktiv – Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine für aktive Menschen

Es trägt speziell dem erhöhten Bedarf von Sportlern und körperlich aktiven Menschen für einige Mineralstoffe und Antioxidantien Rechnung.

MADAUSImmun – Zur Unterstützung des Immunsystems

Das Präparat stärkt das Immunsystem, indem es die Vermehrung der Zellen und deren Kommunikation untereinander unterstützt und Energie für das Immunsystem liefert. Dies mit einer ausgewogenen Zusammensetzung an bewährten Radikalfängern, Aminosäuren und Spurenelementen.

MADAUSOsteo – Zur ergänzenden diätetischen Behandlung von Knochenkrankungen wie z.B. Osteoporose

Mit einem komplexen Spektrum an Nährstoffen stellt das Präparat dem Körper alles, was er für optimalen Knochenstoffwechsel braucht, zur Verfügung.

MADAUSVasoplus – Zur ergänzenden diätetischen Behandlung bei erhöhtem Homocysteinspiegel

Risikogruppen sind hierbei ältere Menschen und Personen mit Nierenfunktionsstörungen, Rheuma, Schilddrüsenunterfunktion u.a. Durch hochdosierte B-Vitamine und Folsäure kann ein erhöhter Homocysteinspiegel wieder gesenkt werden.

MADAUSOcu – Zur ergänzenden diätetischen Behandlung von Augenkrankungen wie z.B. grauer Star und MD

Ein Präparat mit wichtigen Radikalfängern speziell für das Auge. Durch den erhöhten Anteil an Lutein und Zeaxanthin wird vor allem die Netzhaut geschützt.

Weitere Informationen:

Madaus GmbH
51101 Köln
Für Besucher: Colonia-Allee
Tel.: 0221/8998-0
Fax: 0221-8998-701
info@madaus.de
<http://www.madaus.de>



Depression - seelische Erkrankung mit körperlichen Beschwerden

Dr. Luise Mansel

Die Hälfte der Patienten mit unerkannten Depressionen wendet sich an den Hausarzt ausschließlich wegen körperlicher Beschwerden. Geklagt wird über Kopfschmerzen, gastrointestinale Störungen, Muskelverspannungen, Müdigkeit, Schlaflosigkeit, mangelnde Leistungsfähigkeit oder Herzbeschwerden. Nur fünf Prozent der Patienten erfahren eine adäquate Therapie. Zwar bekommen 23% davon ein Medikament für ihre Depression, doch

lediglich die Hälfte erhält ein Antidepressivum.

Die niedrige Verschreibungsrate erklärt Dr. med. Marius Houchangnia, Chefarzt der Abteilung für Psychiatrie St. Vinzenz Hospital Haselünne, mit diagnostischen und therapeutischen Unsicherheiten sowie vor allem einer Verkennung der Symptome. Physische Begleiterkrankungen werden zu selten mit einer Depression in Verbin-

dung gebracht. Mit einer hohen Response - definiert als eine 50%ige Verringerung aller Beschwerden - oder sogar einer Remission - HAM-D ú 7 - ist aber nur zu rechnen, wenn die seelische und die körperliche Gesundheit wieder hergestellt wird.

Beste Chancen dafür bietet das dual wirksame Antidepressivum Duloxetine (Cymbalta®), ein selektiver Serotonin-Noradrenalin-Wiederaufnahmehemmer (SSNRI), der nicht nur antidepressiv wirkt, sondern nachweislich auch die gleichzeitig auftretenden körperlichen Beschwerden im Rahmen einer Depression lindert, insbesondere die Schmerzen.

"In der erfolgreichen Behandlung der Depression müssen drei Strategien zusammenwirken" - so Houchangnia: "Das wirksame, verträgliche Medikament bildet den Anfang, wird in zweiter Stufe durch psychische Therapieverfahren ergänzt und muss stets begleitet werden von einer hochwertigen Beratung und Aufklärung". Dafür hat er zusammen mit der Comic-Zeichnerin Pascale Velleine aus Paris ein "Lesebuch für depressive Patienten und ihre Angehörigen" geschaffen. Es wird von Lilly Deutschland GmbH und Boehringer Ingelheim herausgegeben und ist zur gezielten Verteilung an Betroffene gedacht.



Der duale Serotonin-Noradrenalin-Wiederaufnahmehemmer Cymbalta® (Duloxetin) beeinflusst von Therapiebeginn an die Neurotransmittersysteme Serotonin und Noradrenalin gleichermaßen. So wirkt die Substanz sowohl auf die psychischen Symptome als auch auf die körperlichen Beschwerden, die im Rahmen einer Depression auftreten können.

Quelle: Presseworkshop "Was ist nur mit mir los? - Die Bedeutung des (Haus-)Arztes für depressive Patienten", Presse-Workshop von Lilly Deutschland und Boehringer Ingelheim in Haselünne, Psychiatrie des St. Vinzenz Hospitals, 5. Oktober 2005



PHARMA NEWS

Sertralin Sandoz®

- eines der ersten Sertralin-Generika zur Behandlung von Depressionen

Sandoz stellt als einer der ersten generischen Anbieter den Wirkstoff Sertralin zur Verfügung. Mit Sertralin Sandoz® erweitert das Generikaunternehmen seine Produkt-Kompetenz auf dem Gebiet der SSRI.

Die Service-Kompetenz von Sandoz zeigt sich in dem begleitenden Diagnose & Dialog-Paket. Das Paket umfasst zum einen ein Diagnosewerkzeug zur Ermittlung depressiver Erkrankungen: die so genannte Hamilton-Skala mit 21 standardisierten Fragen. Zum anderen enthält das Paket eine Patientenbroschüre zum Thema Depression.

In patientenorientierter Sprache ist die Erkrankung in ihren Facetten, Ausprägungen und generellen Therapiemöglichkeiten dargestellt. Erfahrungsberichte von Depressionspatienten liefern dem Leser zusätzliche Informationen zu verschiedenen, alltäglichen Situationen im Umgang mit der Krankheit. Das Diagnose & Dialog-Paket ist über den Außendienst von Sandoz erhältlich.

Der Wirkstoff Sertralin (Sertralinhydrochlorid) ist angezeigt zur Behandlung depressiver Erkrankungen (Episoden einer Major Depression). Sertralin Sandoz® ist bioäquivalent zum Originalpräparat Zoloft® und bewirkt eine relative schnelle Stimmungsaufhellung bei allen Schweregraden der Depression. Daneben sorgen eine gute Verträglichkeit sowie die praktikable Einnahme für eine hohe Compliance.

Sertralin Sandoz® ist mit 50 bzw. 100 mg des Wirkstoffes, jeweils in Packungsgrößen mit 20 (N1), 50 (N2) und 100 (N3) Filmtabletten, erhältlich. Alle Faltschachteln sind mit einer Blindenschrift-Stanzung des Präparatenamens, der Wirkstärke und der Darreichungsform versehen.

Sandoz, weltweit eines der größten Generika-Unternehmen, bietet mehr als ein breites Sortiment hochqualitativer und preisgünstiger Medikamente. Sandoz denkt weiter: durch sinnvolle Details bei Arzneimitteln und deren Verpackung, patientenorientierte Informationen und praxisorientierte Services und Fortbildungen macht Sandoz den Unterschied.



Weitere Informationen:

Sandoz Pharmaceuticals GmbH
Carl-Zeiss-Ring 3 • 85737 Ismaning • <http://www.sandoz.de>



Moderne Hypertoniebehandlungen - Möglichkeiten und Realität

Hypertonie ist der wesentliche Risikofaktor für zerebro- aber auch kardiovaskuläre Erkrankungen. Mit diesem Risikofaktor befassten sich die Vorträge zu zwei Studien, die die Grundlage für ein Pressegespräch der Firma Pfizer Pharma GmbH in Köln darstellten.

DETECT deckt gravierende Versorgungslücken auf

DETECT ist mit 55.518 Patienten die weltweit größte Untersuchung zur Prävalenz und Inzidenz kardiovaskulärer Risikofaktoren in der Bevölkerung.

Für die Studie unter der Leitung von Professor Hans-Ulrich Wittchen (Dresden) wurden 3.188 Hausärzte gewonnen, die für alle Patienten, die an zwei festgelegten Halbtagen in ihre Praxis kamen, die Diagnostik und Therapiemaßnahmen in einem Fragebogen dokumentierten. Zusätzlich wurde bei 7.519 Patienten, also bei etwa jedem Zehnten, die Diagnose durch eine aufwendige Laboruntersuchung überprüft. Eine Nachuntersuchung erfolgte nach 12 Monaten, eine weitere ist nach 4 Jahren geplant. Professor Andreas Zeiher (Frankfurt), Mitglied im Steering Komitee der DETECT-Studie, zeigte anhand der Studienergebnisse, dass die Ärzte die tatsächliche Risikoprävalenz unterschätzen.

So hatte beispielsweise die Hälfte der Patienten nach Einschätzung des Arztes erhöhte Cholesterinwerte und erhöhte LDL-Werte. Auf der Basis der Laboruntersuchungen war das Risiko jedoch wesentlich höher: Gesamtcholesterin lag bei drei Viertel der Patienten über dem Grenzwert und LDL-

Cholesterin war bei zwei Drittel der Patienten erhöht.

Hohe Komorbidität aber niedrige Komedikation

Die klassischen Risikofaktoren fanden sich in allen Altersgruppen. Bei einem Alter von über 55 Jahren hatte jeder Zweite eine Hypertonie, fast die Hälfte eine Hyperlipidämie, 25 - 30 % einen Diabetes und 13 - 32 % eine KHK. Fast 80 % der Patienten hatten mehr als einen und nahezu 60 % mindestens drei Risikofaktoren.

Doch obwohl es eindeutige Zielwerte für Blutdruck, LDL-Cholesterin und andere Parameter gibt, werden diese nur bedingt erreicht. Selbst bei KHK-Patienten mit mehreren Risikofaktoren, bei denen die Zielwerte unstrittig sind, werden diese bei mehr als 50 % der Patienten nicht erreicht. So haben beispielsweise 9 von 10 Patienten mit Hyperlipidämie gleichzeitig eine Hypertonie aber nur 20 % erhalten auch eine lipidsenkende Therapie, nur bei 60 % wird die Hypertonie behandelt und nur bei ganzen 15 % werden beide Risiken therapiert.

In seinem Fazit betonte Zeiher, dass diese Situation erhebliche Anforderungen an die Ärzte stellt, sowohl hinsichtlich der Diagnostik als auch bezüglich der täglich zu treffenden Therapieentscheidungen. Die Ursache für die gezeigte Unterversorgung liege nicht in einem ärztlichen Nihilismus sondern angesichts der Prävalenz von kardiovaskulären Risikofaktoren sei eher eine quantitative Überforderung zu vermuten, die noch durch politisch

motivierte ökonomische Zwänge verstärkt würde.

Die ASCOT-BPLA-Studie - Amlodipinbesilat (Norvasc®)-basierte Therapie mit klarem Vorteil

Mit welchen Antihypertensiva das mit einer Hypertonie einhergehende hohe Risiko am besten zu therapieren ist, war die Fragestellung in der ASCOT-Studie. Dabei sollte es vor allem um die Reduktion des kardiovaskulären Risikos gehen, da dieses - anders als das Schlaganfallrisiko - mit den zum Zeitpunkt der Konzeption der Studie etablierten Substanzen nicht effektiv beeinflusst werden konnte. Professor Hermann Haller (Hannover) unterstrich zu Beginn seines Vortrags die wissenschaftliche Wertigkeit der ASCOT-Studie. "ASCOT ist die best gemachte Studie und hat deshalb eine besondere Bedeutung für eine evidenzbasierte Medizin."

Im Amlodipin (Norvasc®)-Behandlungsarm erhielten die Patienten bei Bedarf als zusätzliche Therapie den ACE-Hemmer Perindopril. Fakultativ wurde bei einer kleinen Gruppe der Alpha-Blocker Doxazosin verabreicht, wenn zusätzliche Blutdrucksenkung erforderlich war.

Im zweiten Behandlungsarm wurden die Patienten mit dem Betablocker Atenolol und bei Bedarf in Kombination mit einem Thiaziddiuretikum behandelt. Auch hier erhielt eine kleine Gruppe zusätzlich Doxazosin.

Für die ASCOT-Studie wurden über 19.000 hypertensive Patienten rekrutiert, die zusätzlich weitere drei kardiovaskuläre Risikofaktoren aufwiesen. Durch Auftitrieren und Kombinieren wurden sowohl in der Atenolol-Gruppe wie auch in der Amlodipinbesilat (Norvasc®)-basierten Medikation der Blutdruck konsequent auf einen Zielwert



PHARMA NEWS

von unter 140/90 mmHg (unter 130/80 mmHg bei Diabetikern) gesenkt. Die Nachbeobachtungszeit betrug 5,5 Jahre. Aufgrund einer signifikant höheren Mortalität in der Gruppe, die mit Atenolol und Thiazid behandelt wurde, wurde die Studie Ende 2004 vorzeitig beendet. Haller bedauerte, dass dadurch nicht alle Fragen beantwortet werden konnten und auch das Signifikanzniveau für den primären Endpunkt nicht erreicht wurde.

Die Therapie mit Amlodipinbesilat (Norvasc®) - zum Teil in Kombination mit Perindopril - zeigte klare Vorteile gegenüber einer Kombination aus Atenolol und Thiazid bei den wesentlichen CV-Endpunkten, bei der Gesamtmortalität und bei neu aufgetretenem Diabetes mellitus. Diese eindeutigen Vorteile konnten erzielt werden, obwohl die Blutdrucksenkung in beiden Gruppen ähnlich effektiv war.

Eine anfänglich raschere Blutdrucksenkung kann nach Meinung von Professor Haller angesichts des zeitlichen Verlaufs nicht für den eklatanten Vorteil bei der kardiovaskulären Mortalität verantwortlich gemacht werden. "Es spricht viel dafür, dass dieser Unterschied mit Blutdruck unabhängigen Wirkungen von Amlodipinbesilat (Norvasc®) plus Perindopril erklärt werden kann. Indirekte metabolische Effekte oder direkte Gefäßeffekte sind die wahrscheinlichste Erklärung, die aber durch die entsprechende Forschung belegt werden muss."

Behandlungsstrategien nach ASCOT

"Eigentlich ist nach ASCOT klar, wie die Hypertonie-Behandlung aussehen muss", sagte Professor Hans-Michael Steffen (Köln) zu Beginn seiner Ausführungen über die therapeutischen Konsequenzen der Studie. Aber für eine definitive Antwort muss man die unterschiedlichen Strategien berücksichtigen.

Bei einem ökonomisch gesteuerten Konzept, wie z. B. in den USA soll durch eine antihypertensive Therapie in breiten Bevölkerungsteilen der Blutdruck gesenkt und somit das Risiko minimiert werden.

Einer solchen Massenstrategie steht ein individuelles Vorgehen gegenüber, das sich an einer Risikostratifizierung orientiert. Denn, so Steffen, das Zusammenspiel von Risikofaktoren macht das tatsächliche Risiko aus. So kann es beim Diabetiker durchaus sinnvoll sein, schon bei einem fast normalen Blutdruck zu intervenieren. Genauso sinnvoll kann es aber auch sein, bei einem Hypertoniker ohne andere Risikofaktoren 3 bis 6 Monate abzuwarten und auf Allgemeinmaßnahmen zu setzen, bevor man medikamentös therapiert.

Hypertoniebehandlung und Gesamtrisiko

Für eine Risikostratifizierung unter primär präventiven Gesichtspunkten stehen unterschiedliche Scores zur Verfügung, die die Behandlungsbedürftigkeit am Risiko für ein kardiovaskuläres Ereignis oder dem Mortalitätsrisiko festmachen. So ist nach FRAMINGHAM eine Behandlungsbedürftigkeit ab einem 10-Jahres-Risiko von 20 % gegeben, während nach SCORE bei einem Mortalitätsrisiko von 5 % diese Stufe erreicht ist.

Steffen bestätigte, dass Diuretika zwar die billigsten Antihypertensiva seien, ob sie auch die preiswertesten sind, würde er bezweifeln. Denn, die entsprechende gesundheitsökonomische Analyse der ALLHAT-Studie liegt noch immer nicht vor und zudem würden die Kosten für die neu aufgetretenen Diabeteserkrankungen in dieser Analyse nicht berücksichtigt, sodass die Schlussfolgerung aus ALLHAT doch erhebliche Zweifel offen lassen.

Das metabolische Risiko ist ein klarer Nachteil der Betablocker-Diuretikum-Kombination, wie ASCOT-BPLA im Vergleich zur Kombination aus dem Calciumantagonisten Amlodipinbesilat (Norvasc®) und einem ACE-Hemmer zeigen konnte.

Professor Steffen sprach sich für eine antihypertensive Kombinationstherapie von Anfang an aus, da dies deutliche Vorteile im Hinblick auf die Compliance habe, und in den meisten Fällen sowieso mehrere Antihypertensiva benötigt werden. Das Ausprobieren von verschiedenen Substanzen in der Monotherapie, um schließlich doch eine Kombinationstherapie zu versuchen, würde von Patienten nicht gut akzeptiert.

Ein weiterer Aspekt einer Kombinationstherapie ergibt sich ebenfalls aus der ASCOT-Studie und zwar aus dem lipidsenkenden Arm der Studie, in dem eine zusätzliche Gabe von niedrig dosiertem Atorvastatin zu einer Risikoreduktion von 36 % führte. Angesichts dieser Daten, so Steffen in seinem Fazit kann man kaum noch darüber diskutieren, in einem auf dem Gesamtrisiko basierenden Therapiekonzept auf ein Statin in Kombination mit einer effektiven Hochdruckbehandlung zu verzichten.

*ASCOT BPLA Anglo-Scandinavian Cardiac Outcomes Trial - Blood-Pressure Lowering Arm

**DETECT
Diabetes Cardiovascular Risk Evaluation, Targets and Essential Data for Commitment of Treatment

Weitere Informationen

Pfizer Pharma GmbH
Pfizerstraße 1
76139 Karlsruhe
Tel.: 0721/6101-01
Fax: 0721/6203-01
<http://www.pfizer.de>



Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren und Regulationsmedizin e. V.

ZÄN - Info

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

Therapie der Lebens-Substanzen

Natürlich ist es der innigste Wunsch des Arztes, einem Patienten eine kausale Therapie mit Ausheilung seiner Beschwerden zukommen zu lassen. Eine symptomatische Therapie, wie sie in der konventionellen Medizin nur all zu oft betrieben wird, ist eigentlich nur eine Notlösung. Darum suchen viele Ärzte nach weiteren Verfahren über die Hochschulinmedizin hinaus, um dem Patienten zusätzliche Behandlungsoptionen zu bieten. Bei allem Eifer für die Komplementärmedizin dürfen wir die Erfolge der Hochschulinmedizin keinesfalls negieren, die selbstverständlich da einzusetzen ist, wo sie notwendig ist.

Von einer sehr erfolgreichen Therapie sprechen wir, wenn der Patient nach der Therapie ohne weitere Behandlung lange Zeit beschwerdefrei bleibt. In vielen Fällen können wir das mit Akupunktur erreichen, da mit ihr Fehlfunktionen über die Fähigkeiten der Autoregulation reguliert und beseitigt werden können. Zuweilen müssen wir die Akupunkturbehandlung mit anderen Methoden kombinieren, um derart erfolgreich zu sein. In manchen Fällen erreichen wir mit diesen Methoden aber auch nur eine symptomatische Behandlung mit Beschwerdereduktion für eine gewisse Zeit.

In der westlichen Medizin gibt es für die Chronifizierung von Erkrankungen und Schmerzen zumeist nur unzureichende Erklärungsmodelle. Das Modell der Engramme im Nervensystem bei chronischen Schmerzen, wie es Zieglergänger erforschte, erscheint mir das Naheliegendste. Auch die Modelle, die die Chronifizierung auf psychosomatische Faktoren zurückführen, können in der Praxis nicht immer aufrechterhalten werden, wie man es am Therapieerfolg nachvollziehen kann. Nach Lehrmeinung der Akupunktur liegt die Ursache der Schmerzen oder der äußeren

Erkrankung unter anderem in einer Stagnation oder Mangel von Qi oder Blut, aber auch in einer Veränderung der Konsistenz der Körperflüssigkeiten, was als Feuchtigkeits- und Schleimerkrankung bezeichnet wird.

Der wichtigste Parameter in der Akupunktur ist Qi. Qi wird häufig mit dem Begriff Energie übersetzt, was nicht ganz korrekt ist, zumal es dafür keinen entsprechenden Begriff in der westlichen Sprache gibt. Qi kann umschrieben werden mit der funktionellen Kraft, die allen Funktionen des Organismus zugrunde liegen. Qi bewegt, wärmt und wandelt um, es ist Stoffwechselleistung, Organfunktion und das koordinierte Zusammenwirken aller Funktionen.

Das Qi hat sich ähnlich dem Blut im ständigen Fluss zu befinden, eine Behinderung des Qi-Flusses verursacht Schmerzen und Beschwerden. Ein stagnierender Qi-Fluss, gleichzusetzen mit einem Stagnieren des gleichmäßigen Funktionsablaufs, kann sich in Spannungsgefühl und ggf. in heftigen und krampfartigen Schmerzen äußern, wie z. B. bei der Migräne, beim HWS-Syndrom oder der Kolik. Eine Qi-Stagnation ist mit Pulsdiagnostik an einer verhärteten (verkrampften) Arterienwand zu erkennen, die wie eine gespannte Schnur oder Gitarrensaiten zu tasten ist.

Jede Nadelung im Akupunkturpunkt hat eine Wirkung auf das Qi, ist mehr oder weniger qi-bewegend. Starke Reizung im Akupunkturpunkt hat eine stärker qi-bewegende Wirkung. Dennoch gibt es einige besonders qi-bewegende Akupunkturpunkte, die in das Behandlungskonzept stagnationsbedingter Symptomatik mit einbezogen werden sollten. Besonders hervorzuhebende qi-bewegende Akupunkturpunkte sind: Le 3, Gb 34, Pe 6, Di 4.

In der Kategorie der Steuerungspunkte, der Zusammenfassung von Punkten mit bestimmten einheitlichen Wirkrichtungen, kommt in diesem Fall auch den Xi-Punkten (Spaltpunkten) eine besondere Bedeutung zu. Auch Xi-Punkte gelten als stagnationslösende Akupunkturpunkte. Insbesondere für die Behandlung der äußeren Krankheiten sind Folgende zu nennen: Dü 6, Gb 36, Bl 63, Ma 34.

Ein mehr fixierter, stechender Schmerz, der sich am Abend oder in der Kälte verschlechtert, ähnlich heftig wie der Schmerz beim Herzinfarkt, bei Thrombose oder beim Trauma, kann ein Blut-Stase-Schmerz sein. Dabei muss keine handfeste Blutstase nach der westlichen Medizin vorliegen, eine entsprechende Schmerzqualität und Blutstase-Zeichen wie bläuliche Stippen auf der Zunge oder gestaute Unterzungenvenen sind für die Diagnose hinweisend. Der Puls ist saitenförmig oder rau (kratzend, wie mit einer Spitze auf der Pulswelle) zu tasten. Nicht selten können nach Traumata Blut-Stase-Schmerzen über längere Zeit persistieren. Blutbewegende Punkte sind die Gleichen wie die oben aufgeführten qi-bewegenden Punkte, denn das Blut folgt dem Qi. Zusätzliche sind mit starker Reiztechnik zu nadeln: Mi 10, Bl 17, Le 13.

Mangelzustände verursachen keine heftigen Schmerzen, eher ein kraftloses Gefühl oder dumpfen Schmerz, verbunden mit schneller Erschöpfung, Frösteln oder abendlichem Hitzegefühl. Mangelzustände sind zumeist Folge von chronischen Überanstrengungen, vielen Geburten, chronischen Erkrankungen, chronischer emotionaler Belastung oder sonstigen unangemessenen Lebensweisen. Mangelzustände äußern sich vor allem in inneren Erkrankungen. Qi-



Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren und Regulationsmedizin e. V.

- Info

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

110. ZÄN-Kongress ärztlicher Naturheilverfahren vom 2.-7. März 2006 in Freudenstadt

Mangel mit Insuffizienz einzelner Organe oder allgemeiner Leistungsminderung und Schwäche ist die häufigste Mangelerscheinung. Hier allerdings sollen lediglich der Yin- und Yang-Mangel vorgestellt werden. Yin und Yang zählen zwar nicht zu den Lebens-Substanzen der Chinesischen Medizin, werden aber wie solche in Diagnostik und Therapie gehandhabt.

Jeder kennt sicherlich Menschen, denen es immer leicht zu warm ist, die abends gerötete Wangen bekommen, vor lauter Wärme nachts die Füße aus dem Bett strecken und nachts Schwitzen oder andererseits solche Menschen, die ständig über Kälte im Körper berichten, die über kalte Füße und Kälteanfälligkeit klagen und am liebsten mit Wärmflasche und Socken ins Bett gehen. Die Ersteren werden als Menschen mit Yin-Mangel und die Zweiten als Menschen mit Yang-Mangel bezeichnet. In diesem Kontext werden Yin und Yang als energetischen Faktoren verstanden: Yin ist das Kühlende, die Materie; Yang dagegen das Warme, die Energie. Beides muss im ausgeglichenen Maße im Körper vorhanden sein, um ein gesundes, beschwerdefreies Leben führen zu können.

Mangelt es an körpereigenen kühlenden Faktoren (Yin-Mangel), dann überwiegt der warme Yang-Faktor und der Patient klagt über Hitzeerscheinungen. Ist der wärmende (Stoffwechsel-) Faktor erschöpft, spricht man von Yang-Mangel und es überwiegt die innere Kälte, der Yin-Faktor. Beide Mangelerscheinungen können sich in dumpfe, anhaltende Schmerzen, Wundheitsgefühl und Schwäche äußern, immer verbunden mit endogener Kälte oder innerer Hitze.

Der Yang-Mangel ist ohne Ausnahme mit Kälte vergesellschaftet, entweder im

ganzen Körper oder in kalt tastbare Zone z.B. im LWS-Bereich. Die Zunge ist groß, blass und feucht. Eine Yang-tonisierende Therapie ist die Moxabehandlung. Dabei wird die Akupunkturnadel mit glühendem Artemesiakraut erhitzt und dem Körper so Wärme zugeführt. Diese Art der Wärmezufuhr ist weit wirksamer als ein warmes Bad. Besonders yang-tonisierende Akupunkturpunkte sind LG 4 und Ni 3.

Der Yin-Mangel ist gekennzeichnet von einer endogenen Hitze, die sich insbesondere abends zeigt und oft mit Nachtschweiß einhergeht. Die Zunge ist eher klein, rot und trocken und ggf. rissig und ohne Zungenbelag. Yin-Mangel lässt sich nur unzureichend mit Akupunktur alleine behandeln, ein häufig eingesetzter Akupunkturpunkt ist Ni 7. Zusätzlich zur Akupunktur sollten diese Patienten chinesische Pharmakotherapie erhalten, die wirksamer auf Yin- und Yang-Mangel wirken als die Akupunktur alleine. Nicht zu verachten sind die Wirkungen von Ernährungsempfehlungen. Patienten sind zwar selten motiviert, ihre Ernährungsgewohnheiten zu ändern. Aber gerade bei Yin- und Yang-Mangel sollten die Patienten auf Folgendes achten:

Da Yang-Mangel durch innere Kälte bestimmt ist, sollten diese Patienten kalte und kühlende Nahrungsmittel und Getränke meiden. Natürlich wirken kalte Nahrungsmittel wie Rohkost kühlend, aber so hat z.B. auch warmer Pfefferminztee eine kühlende Wirkung. Desweiteren kühlen die meisten Südfrüchte und Milchprodukte wie Joghurt und Quark, Getränke wie Bier und Weißwein etc. Bei Kältesymptomatik sind wärmende Nahrungsmittel zu bevorzugen, Gekochtes und Gebratenes, eher Schafs- und Ziegenkäse, Rotwein, Kaffee etc. Und vor allem sollten Gewürze

wie Knoblauch, Curry, Kümmel und Senf genutzt werden, denn diese entfalten im Körper eine wärmende Wirkung. Gewürze der Weihnachtsbäckerei wie Ingwer, Zimt, Piment und Vanille haben wärmende Wirkung und eignen sich besonders für die kalte Jahreszeit.

Yin-Mangel Patienten, denen es sowieso zu warm ist, sollten eher das Wärmende meiden und kühlende Nahrungsmittel und Getränke zu sich nehmen, also das bevorzugen, was der Yang-Mangel Patient lassen soll. Kühlende Getränke sind helle Tees, insbesondere Pfefferminz- und Grüner Tee. Vor allem sollten sie darauf achten, ausreichende Mengen Wasser zu trinken, da diese Patienten zu Exsikkose neigen. Ein probates Mittel, Yin-Mangel zu behandeln, ist die Kraftbrühe: Knochen werden auf kleiner Flamme ein bis drei Stunden ausgekocht und dann nach Belieben mit Gewürzen und Zutaten versehen. Fertigbrühe aus der Tüte ist hier ungeeignet. Die selbst hergestellte Kraftbrühe kann portioniert eingefroren werden, um für lange Zeit mindestens dreimal wöchentlich getrunken zu werden. Das erste Yin-Mangel-Zeichen, was durch den regelmäßigen Genuss von Kraftbrühe zumeist vergeht, ist der Nachtschweiß. Hieran kann die Compliance verfolgt werden. Nicht ohne Grund sagten auch die westlichen antiken Ärzte: Die Nahrung soll eure Medizin sein.

Weitere Informationen:

Dr. Antonius Pollmann
Präsident des Zentralverbandes
der Ärzte für Naturheilverfahren und
Regulationsmedizin (ZÄN)
Bernadottestr. 107, 22605 Hamburg
Tel.: 040 85414640
Fax: 040 85414641
A.Pollmann@t-online.de, <http://www.zaen.org>

Nährstoffe von MADAUS

www.madaus.de

MADAUS

Natur und Wissenschaft

Ab 01. Dezember 2005
TÄGLICH GEWINNEN
im **MADAUS**-Adventskalender
www.madaus.de

*Bestünde Ihr Körper aus Schubladen,
könnten Sie Ihre gesamte Gesundheit kontrollieren.
Sie legen an der passenden Stelle die passenden Nährstoffe ein,
schieben zu und schon haben Sie viel für Ihre Gesundheit getan.*

MADAUS be well – Bausteine für's Leben –
wirken da, wo sie gebraucht werden.



* Hazard Analysis Critical Control Point. Hygiene- und Qualitätssicherung von Lebensmitteln.

MADAUS **ANTIOX**

Mineralstoffe und Vitamine zur Unterstützung
des Körpers zum Abfangen freier Radikale



MADAUS **VITAL**

Vitalstoff-Versorgung für jeden



MADAUS **OMEGA**

Omega-3-Fettsäuren und Nährstoffe
zur Optimierung des Fettstoffwechsels



MADAUS **AKTIV**

Vitalstoffe für Sportler und aktive Menschen in den
Geschmacksrichtungen Mango und Mandarine



MADAUS **IMMUN**

Zur Unterstützung des Immunsystems
und zur Stärkung der Abwehrkräfte



MADAUS **OSTEO**

Zur ergänzenden diätetischen Behandlung von
Knochenkrankungen wie z.B. Osteoporose



MADAUS **OCU**

Zur ergänzenden diätetischen Behandlung von
Augenerkrankungen wie z.B.
grauer Star und Makuladegeneration



MADAUS **VASOPLUS**

Zur ergänzenden diätetischen Behandlung bei
erhöhtem Homocysteinspiegel,
Hochdruck, B-Vitamine und Folsäure.

