

Gour-med[®]

DAS MAGAZIN FÜR ÄRZTE

+THERME EUROPA

KOCHKÖPFE

Thomas Martin
im Restaurant „Jacobs“
im Louis C. Jacob

DER BESONDERE TIPP

Exklusive Küchenparty im
BurgHotel Hardenberg
Die 7 Säulen gesunder
Ernährung – „Mardavall“ Hotel
Schlemmen im Schwarzwald

DER GENIESSER TIPP

Weine
Tipps und Rezepte von
Armin Roßmeier

GEWINNSPIEL

Sächsisches Staatsbad
„Bad Elster“

KULINARIA DER WELT

Zu Gast in Arizona im
„Little Amerika“ in Flagstaff

ERNÄHRUNGSMEDIZIN

MEDIZIN NEWS

MEDIZIN-TECHNIK NEWS

3/4-2005

24. JAHRGANG
ISSN 0177-3941
H 54575



Frischer Spargel mit Vinaigrette von
Thomas Martin im „Jacobs“

MEDCONGRESS Baden-Baden vom 3. bis 9. Juli 2005

32. Seminarkongress für ärztliche Fort- und Weiterbildung



MEDICA Deutsche Gesellschaft zur Förderung der Medizinischen Diagnostik e. V. und
Südwestdeutsche Gesellschaft für Innere Medizin in Kooperation mit

Bezirksärztekammer Nordbaden
Kassenärztliche Vereinigung Nordrhein
Berufsverband Deutscher Internisten e. V.

Hartmannbund - Verband der Ärzte Deutschlands e. V.
Berufsverband der Arzt-, Zahnarzt- und Tierärzthelferinnen e. V.
Dt. Verband Technischer Assistentinnen in der Medizin e. V.

- 301 Fachkundenachweis Rettungsdienst / Notfallmedizin
PD Dr. H. Krieter
- 302 Pädiatrische Notfälle - Refresherkurs für Notärzte
Dr. H. Genzwürker
- 501 Kardiozirkulatorische Notfallsituationen
Dr. A. Dorsch
- 601 Keine Angst vor invasiven Notfalltechniken
PD Dr. H. Krieter
- 604 Notfall in der Arztpraxis
- 701 Reanimation - Update
- 605 Sprechstunde Notfallmedikamente
Prof. Dr. P. Seifried (804, 701, 605)
- 303 Sonographie Grundkurs
Dr. G. von Klinggräff / Dr. J. Gebhardt
- 603 Sonographie Aufbaukurs
Dr. W. Blank / PD Dr. N. Börner / Dr. W. Heinz
- 606 Kopf-Hals-Sonographie
Prof. Dr. Dr. R. Schmelzeisen
- 607 Gastroskopie
Prof. Dr. T. Andus
- 608 Kolo-Ileoskopie
Prof. Dr. P. Frühmorgen
- 901 Medizinisches Ozon
Dr. R. Viebahn-Hänsler

- 803 Sonographie Refresherkurs (3 Module, einzeln buchbar)
PD Dr. N. Börner / Dr. W. Blank / W. Heinz
- 609 Doppler-Echokardiographie
Prof. Dr. A. Geibel-Zehender / Dr. B. Saurbier
- 610 Sonographischer Notfall (Akutes Abdomen/Trauma/Extremitäten)
Dr. W. Heinz
- 801 Farbdoppler Refresherkurs
Dr. A. Schuler / Dr. K. Wild
- 611 Neurologie aktuell: Schwindel
- 612 Neurologischer Untersuchungskurs
Prof. Dr. H. Wiethölter (811, 612)
- 613 Practical Skills - kleine Chirurgie
Dr. R. Klein
- 614 EKG Grundkurs
Dr. T. Breidenbach
- 702 Thorax-Sonographie
Dr. W. Blank / Dr. B. Metzler / Dr. J. Reuß
- 602 Bronchoskopie
Dr. P.-C. Bauer
- 703 Lungenfunktionsmessung
Dr. H. Mitfessel
- 802 Lungenfunktion für Fortgeschrittene
- 902 Pneumologischer Refresherkurs
Prof. Dr. R. Dierkesmann (802, 902)

- 615 Quickinform - Interaktives Kolloquium
Sepsis, Hormone, Qualitätsmanagement, Antibiotika
Leitung: Prof. Dr. H.-W. Baenkler
- 616 Qualitätsmanagement Hypertonie
Prof. Dr. R. Gotzen
- 704 Praxis der Gerinnungshemmung
PD Dr. H. Bechtold
- 804 Notfälle bei Nieren- und Hochdruckkrankheiten
Prof. Dr. K.-W. Kühn
- 805 Der kardiovaskuläre Hochrisikopatient
Prof. Dr. M. Anlauf
- 705 Endokrinologie - Refresherkurs
Prof. Dr. O. A. Müller
- 706 Schilddrüse 2005: Ein Update
Prof. Dr. P.-M. Schumm-Draeger
- 617 Schmerztherapie und Symptomkontrolle
Prof. Dr. W. Hardinghaus
- 806 Koloproktologie
PD Dr. K. Arnold
- 618 Rheumatologie
Prof. Dr. H.-M. Lorenz
- 707 Präventiv-/Sportmedizinisches Seminar
Prof. Dr. G. Schnack
- 619 Der neue EBM/Seriöses IGeLn
- 708 Seriöses Well-Aging
Dr. W. Grebe (619, 708)

- 807 Neue Substanzen und Therapiekonzepte in der Onkologie
Dr. A. Jakob
- 808 Psycho-Sexuelle Störungen
- 809 Eheprobleme im ärztlichen Beratungsgespräch
V. van den Boom (808, 809)
- 810 Demenzerkrankte im ärztl. Kontext - Zumutung oder Herausforderung
S. Kern
- 811 Der kranke Arzt - Tabu und Chance
E. Weitemeyer
- 620 Effektive Gesprächsführung in der Praxis
Dr. R. Machens
- 709 Praxisbetriebswirtschaftliche Tipps
Dr. rer. pol. J. Bieling
- 621 Praxisabgabe und Praxisübernahme
H.-W. Volkmann / H. Sauer
- 812 Praxisabgabe
- 903 Ärztliche Niederlassung heute
- 622 Zukunftsvorsorge
Prof. h. c. (BG) Dr. K. Goder (812, 903, 622)
- 623 Arztrecht
Dr. jur. H. Bartels
- 624 Integrierte Versorgung
Dr. jur. M. Rehborn
- 625 Brennpunkt Gesundheitspolitik
Seminar zu aktuellen Aspekten im Gesundheitswesen

MITAR Forum

Tag der Arzthelferinnen

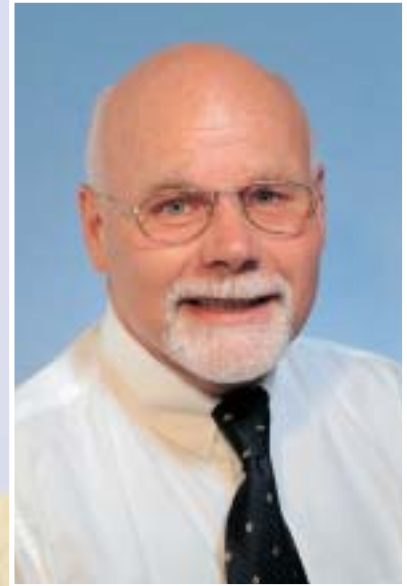
Arzt-Patienten-Seminare:

Deutsche Herztiftung • Diabetes mellitus • Sarkoidose

Die Seminare / Kurse sind als ärztliche Fortbildungsveranstaltung zum Erwerb von Fortbildungspunkten bei der Landesärztekammer beantragt.

Information: MEDICA Deutsche Gesellschaft zur Förderung der Medizinischen Diagnostik e. V. • Postfach 70 01 49 • 70571 Stuttgart
Telefon 07 11 / 72 07 12-0 • Telefax 07 11 / 72 07 12-29 • E-Mail bn@medicacongress.de • www.medicacongress.de

EDITORIAL



Liebe Gour-med-Leser,

das Frühjahr, ist eine Jahreszeit, die Menschen inspiriert, motiviert, die Dichter literarische Höchstleistungen hat formulieren lassen, gehört nicht zuletzt auch für den Gourmet zu einer Jahreszeit, die ihn voller Erwartung auf die Entstehung neuer kulinarischer Genüsse einstimmt. Die bevorstehende Spargelzeit ist für Gourmets in Deutschland das, was der Herbst für Trüffelliebhaber ist.

Thomas Martin, der Kochkopf in dieser Ausgabe aus dem „Louis C. Jacob“ in Hamburg, haben wir Ihnen schon einmal in der Ausgabe 9/10-2002 vorgestellt. Inzwischen ist er würdevoller „Sterne-Träger“. Grund genug ihn zum Kochkopf zu erheben. Der zweite Stern ist für ihn in erreichbare Nähe gerückt.

Unser Fernsehkoch Armin Rossmeyer gibt Ihnen Tipps, wie sie sich fit in den Frühling kochen.

Der Chefkoch Gerhard Berkold des Mardavall Hotels, dem wohl exklusivsten Haus auf Mallorca, präsentiert Ihnen mit Dr. Meinrad Lindschinger das empirisch entwickelte, 7-Säulen-Konzept von „Functional Eating“. Gesundes Essen alleine garantiert noch keinen

Genuss, das heißt aber nicht, dass gesundes Essen genussfrei ist.

Katja Burgwinkel hat im BurgHotel „Hardenberg“ die Regie übernommen und freut sich auf ihre neue Aufgabe.

Unser ganz besonderer Tipp soll Sie diesmal zu den kulinarischen und touristischen Höhepunkten im südlichen Schwarzwald führen.

Über „Wolter's Restaurant“ in Berlin berichtet unsere Redakteurin Dr. Andrea Dittrich in der Rubrik „Berlin kulinarisch“. Ein Tipp für Berlin-Besucher, den sie unbedingt ausprobieren sollten.

Sommerlich frisch präsentiert sich das neue Porsche Cabriolet – ein Fahrvergnügen für alle, die das Besondere lieben.

Bad Elster im südlichen Vogtland lädt Sie zu einem Besuch ein. Unser Gewinnspiel ist der Schlüssel für eine Reise in diesen herrlichen „wieder aufgestandenen“ Kurort im südlichen Vogtland.

Ihrer ganz besonderen Aufmerksamkeit empfehlen wir diesmal die Fachbei-

träge zur Milchverträglichkeit und den Beitrag von Professor Dr. Wahrburg über alternative Ernährungsweisen. Darüber hinaus berichten wir über Neues aus dem BVMed Innovationspool sowie über den Förderpreis für Schmerzforschung der Grünenthal GmbH.

Genießen Sie den Frühling mit seinen frischen neuen Feinschmeckerprodukten und lassen Sie sich auch diesmal nicht die Kolumne „Unterwegs mit Horst-Dieter Ebert“ entgehen.

Wie immer wünschen wir Ihnen eine genussvolle Frühlingszeit und viel Spaß beim Nachkochen der Rezeptvorschläge. Und bitte nicht vergessen: Alles wird gar!

Ihr

Klaus Lenser
Herausgeber

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

Sinupret LIQUITABS

die Sinupret-Innovation

NEU:
FEBRUAR 2005



Sinupret® Liquitabs®. Zusammensetzung: 1 Liquitab® enthält: Eichenkraut, gepulvert 18 mg; Eszianwurzel, gepulvert 5 mg; Gartensauerampferkraut, gepulvert 18 mg; Holunderblüten, gepulvert 18 mg; Schlüsselblumenblüten mit Kelch, gepulvert 18 mg. Sonstige Bestandteile: Mikrokristalline Cellulose, Croscarmellose-Natrium, Propylenglykol, Erdbeeraroma, Natriumcycamat, Carboxymethylcellulose-Natrium, Xanthan, Talkum, hochdisperses Siliciumdioxid, Kondensmilcharoma, Aspartam, Natriumchlorid, Magnesiumstearat. **Anwendunggebiete:** Bei akuten und chronischen Entzündungen der Nasennebenhöhlen. **Gegenanzeigen:** Wie bei allen Arzneimitteln an der Schwangerschaft und Stillzeit nur nach strenger Indikationsstellung für die Anwendung bei Kleinkindern liegen keine Erfahrungen vor. Deshalb nicht bei Kindern unter 6 Jahren anwenden. **Nebenwirkungen:** Gelegentlich treten Magen-Darm-Beschwerden (z.B. Magenschmerzen, Übelkeit) und selten Überempfindlichkeitsreaktionen (Hautausschlag, Hautrötung, Juckreiz, Angioödem, Atemnot) auf. **BIONORICA AG, 92308 Neumarkt; Mitvertrieb: PLANTAMED Arzneimittel GmbH, 92308 Neumarkt** Stand: 12/04



Auch für Kinder

INHALT

- 6 KOCHKÖPFE**
Thomas Martin im Restaurant „Jacobs“
- 12 GIESSER-WEIN-TIPP VON RAKHSAN ZHOULEH**
Weine aus Argentinien, Chile und Mosel
- 14 GIESSER-TIPP VON ARMIN ROBMEIER**
Fit in den Frühling
- 16 DER BESONDERE TIPP**
Exklusive Küchenparty im BurgHotel Hardenberg •
7 Säulen gesunder Ernährung • Schlemmen im Schwarzwald
- 25 UNTERWEGS MIT HORST-DIETER EBERT**
Entdeckungen in der Schweiz und Abendessen bei Bvlgari
- 26 GOURMET(D) TOURING**
Wolter's Restaurant im „Louisas Place“
- 28 KULINARIA DER WELT**
Zu Gast im „Little Amerika“ in Flagstaff/Arizona
- 30 LIFE-STYLE**
Lizzy Heinen • Porsche 911 Carrera Cabrio
- 32 BUCH-TIPPS**
Empfehlungen zum Selberlesen und Verschenken
- 34 KUR- UND HEILBÄDER**
Jedem Beruf sein Gesundheitsprogramm
- 38 GEWINNSPIEL**
Bad Elster
- 40 DER WIRTSCHAFTS-TIPP**
Basel II – Von der Praxis zum Dienstleistungsunternehmen
- 42 ERNÄHRUNGSMEDIZIN**
Formen und Bewertung alternativer Ernährungsweisen •
Moderates Weintrinken hält schlank • Ernährungsrat-
geber: Was bedeutet Milchunverträglichkeit
- 50 MEDIZIN NEWS / IMPRESSUM**
Geschlechtskrankheiten • Erster Patientenratgeber
„Brustkrebs“ als Hörbuch
- 54 ZÄN-INFO**
Energie und Information in der Medizin
- 56 MEDIZIN TECHNIK NEWS**
Wund-Management mit SondoFIX® • BVMed TV-Service



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



KOCHKÖPFE



Chefkoch Thomas Martin

THOMAS MARTIN IM „LOUIS C. JACOB“

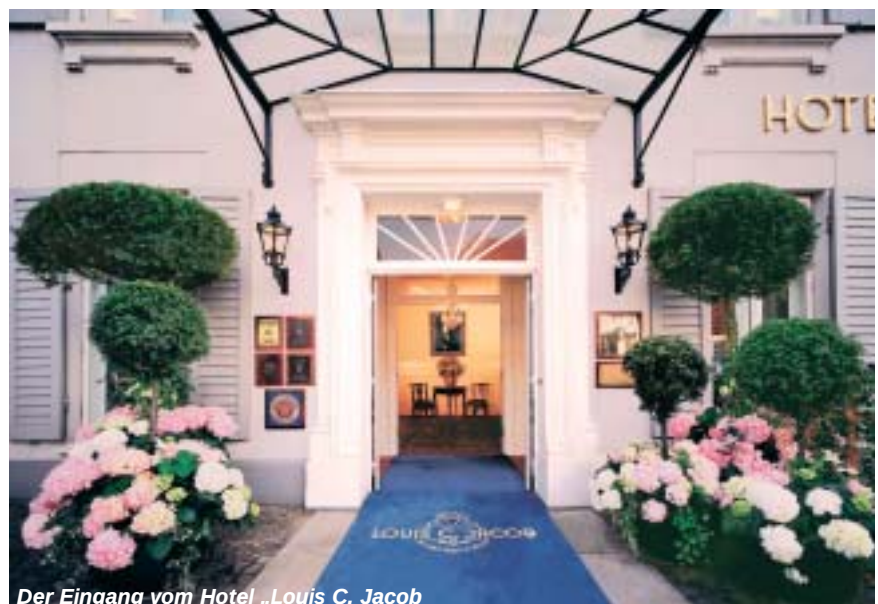
Klaus Lenser

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 Titelseite 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“ Restau-

rant hat in allen Restaurantführern einen Stamplatz unter den Spitzenrestaurants in Deutschland eingenommen und hat keine Mühe, den Platz zu verteidigen. Der Chefkoch Thomas Martin ist Garant für Genuss der allerersten 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.



Der Eingang vom Hotel „Louis C. Jacob“

Der „Küchentisch“ mit direktem Blick in die Küche



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.



Die Lindenterrasse

KochKöpfe

Rezepte

Das Restaurant „Jacobs“



oder mehreren Übernachtungen im „LOUIS C. JACOB“ zu einem unvergesslichen Erlebnis werden lassen. Das Hotel bietet Luxus pur, 5 Sterne, zeitlose Eleganz und perfekten Service. Hotel Direktor Jost Deitmar, 2005 ausgezeichnet als „Hotelier des Jahres“, kümmert sich mit der Noblesse eines Weltbürgers um seine Gäste, und lässt sie den grauen Alltag vergessen, so wie es in einem Haus der Kategorie des LOUIS C. JACOB sein sollte.

Ihnen, verehrte Gour-med-Leser, wünschen wir viel Vergnügen bei Ihrem Besuch von Thomas Martin im „LOUIS C. JACOB“. Für alle, die vorab auf den Geschmack kommen wollen, haben wir wie immer ein Menue – Rezept von Thomas Martin zum Nachkochen mitgebracht.

Viel Spass und guten Appetit.

Die Menues im „Jacobs“ finden ihre perfekte Ergänzung in der sehr umfangreichen Weinkarte, die wirklich keinen Wunsch offen lässt. Es gibt hier Weine für jeden Geschmack, passend zu den kulinarischen Exklusivitäten und in jeder Preisklasse.

Auf keinen Fall sollten Sie auf die qualifizierte Beratung des „Master Sommelier“ (davon gibt es nur 2 in Deutschland) Hendrik Thoma verzichten. Hendrik Thoma ist Herr über – ja wirklich – 50.000 Flaschen erstklassiger Gewächse.

Gäste, die neugierig sind und wissen möchten, wie die Küchenbrigade eines Gourmet-Restaurants arbeitet, können dieses am „Küchentisch“ direkt in der Küche erleben. Wegen der Exklusivität dieses Platzes ist frühzeitiges Vorbestellen erforderlich.

Bleibt noch zu erwähnen, dass wahre Kenner den Genuss mit einer

„Master Sommelier“ Hendrik Thoma



Master-Sommelier Hendrik Thoma moderiert ab März 2005 die NDR TV-Sendung „Hauptsache Wein“



Rezepte

Frischer Stangenspargel mit Vinaigrette

Für 4 Personen

Zutaten

- 1,5 kg Stangenspargel
- 2 vollreife Tomaten
- 1 EL Schalottenwürfel
- 1 EL geschnittener Schnittlauch
- weißer Balsamico
- erstklassiges Olivenöl
- Meersalz

Zubereitung

Spargel schälen und etwa 15 Minuten kochen (Wasser mit Salz, etwas Zucker und einem Stück Butter). In der Zwischenzeit die Tomaten in heißes Wasser tauchen, die Haut abziehen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.



Frischer Stangenspargel mit Vinaigrette

Königliches Gemüse – Spargel



Die Schalottenwürfel in Olivenöl glasig schwitzen und mit weißem Balsamico, etwas Spargelwasser und Olivenöl eine Vinaigrette rühren. Tomatenwürfel, Schnittlauch und etwas Meersalz zugeben.

Den Spargel aus dem Wasser nehmen, auf vier Tellern verteilen und mit der Vinaigrette übergießen.



Die „Liebermann-Suite“ – benannt nach dem impressionistischen Maler Max Liebermann, der Anfang des 20. Jahrhunderts zu den Stammgästen zählte

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 Würfel |
| | 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 umgießen.

Sofort servieren.



Scheiben vom Holsteiner Milchkalbstafelspitz
mit Stangenspargel und beurre blanc

Rezepte

Soufflierte Rhabarbertarte mit Sauerampfereis

Für 8-10 Personen

Sauerampfereis

300 g	Sahne
700 g	Milch
12	Eier
300 g	Zucker
400 g	Joghurt
4 Bund	Sauerampfer
1 Bund	Zitronenmelisse
90 g	Zitronensaft

Zubereitung

Sahne und Milch aufkochen. Eier und Zucker schaumig schlagen, die heiße Flüssigkeit unter die Eimasse rühren und zur Rose abziehen. Joghurt mit Sauerampfer, Zitronenmelisse und Zitronensaft im Mixer pürieren und unter die Milchmasse rühren. In der Eismaschine frieren.

Rhabarbertarte

Für 4 Personen

Mürbeteig

270 g	Butter
	Salz
165 g	Puderzucker
42 g	Eigelb
65 g	Eiklar
60 g	Mandelgrieß
450 g	Mehl

Butter und Puderzucker schaumig rühren. Eigelb und Eiweiß zugeben und verrühren. Mandelgrieß und Mehl mischen und unter die Masse kneten. Den Mürbeteig im Kühlschrank ruhen lassen. Den Mürbeteig ausrollen (0,5 cm dick), rund ausstechen und in kleine Tarteförmchen (8-10 cm) legen. Mit der Gabel leicht anpieksen und mit Linsen füllen. Blind backen bei 220 °C für 12 Minuten. Bei Zimmertemperatur abkühlen, Linsen entfernen und den Teigboden aus der Form lösen.



Soufflierte Rhabarbertarte mit Sauerampfereis

Crème Patissier

125 g	Milch
125 g	Sahne
100 g	Zucker
30 g	Puddingpulver
3	Eier

Zucker und Puddingpulver trocken vermengen. Eier mit der Zucker-Puddingpulver-Mischung verrühren und über dem Wasserbad heiß rühren. Milch und Sahne aufkochen und dazugeben.

Rhabarberkompott

8-9	Rhabarberstangen
1/4 l	Weisswein
1	Vanillestange halbiert
1/4	Zimtstange
2 EL	Zucker

Rhabarber abziehen und in Rauten schneiden. Weisswein mit Zucker, Zimt und Vanille aufkochen. Den Rhabarber zugeben und ganz kurz kochen. Den Rhabarber im Fond abkühlen.

Fertigstellen der Rhabarbertarte

Aus 8 Eiklar Schnee schlagen, kurz bevor es fest ist 1 EL Zucker zugeben. Die Mürbeteigartletts mit Crème Patissier füllen. Rhabarberkompott darauf verteilen. Mit dem Eischnee locker bedecken und alles im Ofen bei 240 °C ca. 6-8 Minuten backen



Direktor Jost Deitmar ausgezeichnet als „Hotel-Manager des Jahres 2003“

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 Wein-Genießer-Tipp“

Rakhshan Zhouleh präsentiert

diesmal

Weine aus Argentinien und Chile

Liebe Gour-med-Leser,

Argentinien – Das südamerikanische Land bietet nicht nur eine alte Weintradition, sondern auch einmalig schöne Landschaften. Das bekannteste Weinbaugebiet Argentiniens verdankt seinen Namen dem Spanier Pedro de Mendoza, der das Gebiet um die Mündung des Rio de la Plata 1536 für die spanische Krone „in Besitz nahm“. Damals war es nicht der Wein, den der Eroberer dort suchte: Argentinien heißt „Silberland“. Der Reichtum des Landes liegt aber nicht nur in seinen Bodenschätzen, sondern auch in seiner Natur. Die unendlichen Pampas haben Argentinien zum ersten Rindfleischproduzenten und einem der größten Weinexporteure der Welt gemacht.

2001 Malbec-Premium Alta Vista



Das dunkle Violett und warme Purpur strahlen durch das Glas und zeigen die Eleganz und Farbstruktur des Weines in bester Form. Man sieht die Ausgiebigkeit und das Können des Winzers und wie er mit der Traube „Malbec“ umgegangen ist. Die feinen Nuancen von rot-schwarzen Beeren und zartem Pflaue



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

menduft verleihen dem Wein florale Frische und Tiefe. Der Fruchtkern des Weines entwickelt sich langsam am Gaumen, er fließt samtig und weich über die Zunge. Die feinverwobene Tannin- und Toastnote, unterstützt mit einer delikaten, süßlichen Fülle, bleibt lange in genussvoller Erinnerung. Serviertemperatur: 15 bis 17 °C.

Chile – Aymará-Indianer gaben dem Land, das sich über fast 40 Breitengrade erstreckt, seinen Namen – Chile bedeutet in ihrer Sprache „Wo die Welt zu Ende ist“. Mit einer 5000 km langen Küste im Westen, den bis zu 7000 m hohen Anden im Osten, einer ausgedehnten Wüste im Norden und einer antarktischen Region im Süden liegt Chile ungewöhnlich stark isoliert.

Die Trauben für den

2002 Carmenère Barrique Caliterra, Colchagua, Chile

kommen aus dem eigenen Weingut La Arboleda im Colchagua Tal. Klima und Böden in diesem Tal sind für die hohe Qualität von Carmenère besonders geeignet. Die heißen Sommertage werden durch erfrischende Meeresbrisen und kühle Nächte gemäßig. Das Tal erhält im Sommer keinen Niederschlag und zeichnet sich durch eine hervorragende Lichteinstrahlung aus. Diese Voraussetzungen schaffen, in Verbindung mit sorgfältiger Arbeit im Weinberg, ideale Wachstumsbedingun



Dieser Wein mundet besonders gut im Burgunder Glas (Entoteca) von Schott Zwiesel

gen für die Rebsorte. Leuchtendes, lebhaftes Kirschrot und Spuren von Blau und Lila im Wein zeigen einerseits den Farbcharakter der Carmenère und andererseits ihre Jugendlichkeit. Ätherische Düfte wie Eukalyptus, Minze und Bergkräuter mischen sich mit roten und schwarzen Beeren und versprühen sehr feine Aromen, die sehr anregend wirken. Eine erdige, mineralische Rote Beete und eine kirschähnliche Frucht, vermengt mit ein wenig Süßholz bilden am Gaumen eine Eigenschaft, die eine Verwandtschaft mit dem Pinot Noir nicht verbergen lässt. Toastnuancen des Holzes bewirken im Geschmack eine sehr attraktive Nachhaltigkeit. Eine Entdeckung nicht nur in Europa. Ein Stück Chile in Deutschland. Serviertemperatur: 14 bis 16 °C.

Bezugsquelle:
Vino Vin

Mittelweg 15, 25980 Sylt
Tel.: 0 46 51 / 938 00
Fax: 0 46 51 / 938 038

Wein-Fuchs
info@wein-fuchs.de
http://www.wein-fuchs.de

und Mosel-Weine

Die Mosel, ein langer Fluss mit tiefer Vergangenheit, vielen Schattierungen und Reflektionen. Die Spuren von Griechen, Römern und Mönchen sind fast überall zu finden. „Ein Land wie Deutschland, ein Anbaugebiet wie Mosel-Saar-Ruwer und eine Rebsorte wie der Riesling“ sind Prädikate für erlesenen Genuß. Mit seiner prachtvollen Ausstrahlung nimmt dieser Fluss gemächlich seinen Weg durch märchenhafte Weindörfer. Die steilen Berge, die mit ihrem Glanz von silberschwarzem Schiefer die Kraft und Wärme an die Weinstöcke weitergeben sind wahrlich eine imposante Erscheinung. Die leidenschaftliche, mühsame Arbeit der Weinbauern auf den Bergen und im Keller weckt in mir ein Gefühl von Ehrfurcht und Respekt, zugleich gibt sie mir die Kraft und Freude, dies in Wort und Schrift weiter zu tragen. Es ist immer schön, dass man die Möglichkeit hat mit den Einheimischen persönlich den Wein und die Natur erleben zu dürfen und ihre Nähe zu spüren. Ich bin gern und häufig hier an der Mosel.

2003 Josephshöfer Riesling Kabinett feinherb

Das Gelb des Weines ist strahlend und hell. Mit zart grünlicher Tönung und frühlingshafter Limonenfarbe am



Zu diesem Wein empfehle ich das Glas Wine Goblet (Excelsior) von Schott Zwiesel

Rande zeigt er sein offenes, zugleich jugendliches Gesicht. Eine sehr ausgeprägte warme Pfirsichnote, vitales weißes Aprikosenaroma und feine, zitrusähnliche Düfte weisen auf einen sonnenreichen Jahrgang 2003. Ich schmecke das fabelhafte Zusammenspiel zwischen saftiger Säurestruktur und Süße des Weines, das einen Eindruck von cremigem Gefühl über Zunge und Gaumen hinterlässt. Ein Kabinett, der leichtfüßig ist, ein Feinherb mit Eleganz und Finesse – ein Riesling zum Genießen. Serviertemperatur: 7 - 9 °C.

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



2003 Josephshöfer Riesling Spätlese trocken

Warm und reizvoll schimmert das Gelb des Weines. Er strahlt mit seiner Tiefe, als wäre in seinem Herzen ein Stück Gold verborgen. Die Spätlese sprüht Düfte mit zartgelbem Steinobst wie Aprikosen. Schicht um Schicht



Rakhshan Zhouleh

heben sich langsam die Aromen von kandierten Früchten und Kräutern aus dem Glas und verbreiten ein wohltuendes Gefühl. Am Gaumen verschmelzen die kompakten Strukturen des Riesling mit einer sahnigen Textur und hinterlassen im Nachhall deutliche Spuren von getrockneten, exotischen Früchten. Serviertemperatur: 8 - 10 °C.

Bezugsquelle:

**Weingut Reichsgraf
von Kesselstatt
Schlossgut Marienlay
54317 Morscheid im Ruwertal
Tel.: 0 65 00 / 916 90
Fax: 0 65 00 / 916 969
weingut@kesselstatt.de
<http://www.kesselstatt.com>**

Viel Spaß beim Degustieren!
Ihr

Rakhshan Zhouleh

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

„Der gesunde Genießer-Tipp“

... von Fernsehkoch Armin Roßmeier



Fit in den Frühling!

Erst mit dem Frühling wird das kulinarische Jahr eingeläutet und mit dem Erwachen der Natur kommt die Küche wieder so richtig in Schwung.

Also her mit den schmackhaften Frühlingsboten und rauf auf den Tisch! Ob saftige frische Möhrchen, der smarte Kohlrabi oder der sattgrüne junge Spinat, alle haben jetzt ihre Berechtigung auf den Tellern und die Radieschen und Rettiche stimmen uns schon auf das „Genießen unter freiem Himmel“ ein. Kalorienarm kommen sie daher, im Schlepptau von reichlich Vitaminen und Mineralstoffen. Das Zubereiten macht Spaß, ob als Rohkost oder nur leicht blanchiert, mit Butter verfeinert und nur mit Salz und Pfeffer gewürzt – ihr feiner Eigengeschmack steht im Vordergrund und den gilt es zu erhalten.

Nach dem Einkauf das Grün vom Kohlrabi, den Radieschen und Rettiche

chen entfernen, sonst laugen sie das Gemüse aus und der knackige jugendliche Flair ist dahin.

Lagern lässt sich der Gemüsenachwuchs nicht gerne, ihn fröstelt schnell im Kühlschrank, das Kleid ist zu dünn und ausgewachsen ist er ja auch noch nicht. Also, einkaufen und alsbald verzehren, dann haben wir den Genuss pur – übrigens, eine Spinatmahlzeit in der Woche hilft jetzt über die Frühjahrsmüdigkeit hinweg und so können die Frühlingsgefühle sich frei entfalten. Aber auch die sportlichen Aktivitäten leben wieder so richtig auf, deshalb müssen wir dem Calcium, Magnesium und Kalium ein ausreichendes Podium auf unserem Speiseplan geben. Frischmilchprodukte sind die Garanten für diese Micro-Nährstoffe und in Verbindung mit magerem Fleisch erreichen wir ein Höchstmaß an Nährstoffdichte.

Ich hoffe, dass Ihnen meine Vorschläge gefallen und natürlich schmecken!

Fenchel-Orangensalat mit Hühnerbrust

(4 Personen)

Zutaten

4	Hähnchenbrüste
4	Orangen
4	kleine Fenchelknollen
80 g	Walnüsse
4	Minzezweige
1 TL	Butterschmalz
4 cl	Obstessig

3 EL	Rapskernöl
1 TL	rosa Strauchbeeren
5 cl	weißer Traubensaft
6 cl	trockener Weißwein
	Salz, Pfeffer

Vorbereitung

Hähnchenbrüste kalt abbrausen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen, in heißem Butterschmalz anbraten und im Backofen bei ca. 160° C 8 – 10 Minuten durchbraten, abkühlen lassen. Fenchelknollen putzen, waschen, halbieren, Strunk heraus schneiden, in feine Spalten zerteilen. Walnüsse grob hacken. Orangen mit dem Messer schälen, Filets herauslösen.

Zubereitung

Hähnchenbrüste in 1/2 cm starke Scheiben schneiden. Aus Essig, Öl, Traubensaft, Weißwein und Strauchbeeren eine Marinade rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken, alles über den Fenchel geben, gut vermengen, 10 – 15 Minuten ziehen lassen.



Anrichten

Fenchel auf Teller verteilen, Orangenfilets und Hähnchenbrust dekorativ darauf legen, mit der Marinade vom Fenchel beträufeln und mit Minze ausgarnieren. Als Beilage Weißbrotscheiben reichen.

Forellenfilet auf Ciabatta Gratinert

(4 Personen)

Zutaten

4	Forellenfilets
1 TL	Rapsöl
4	Tomaten
4	Miniciabatta
1 TL	Butter
2	Frühlingszwiebeln
3 EL	Frischkäse
2 EL	Meerrettich
100 g	Camembert
1	Schälchen Kresse
4	Kirschtomaten
1	rote Zwiebel
	Salz, Pfeffer



Forellenfilet auf Ciabatta Gratinert

Vorbereitung

Miniciabatta der Länge nach halbieren, in der Pfanne mit etwas Butter die Schnittflächen anrösten. Tomaten waschen, unten ausstechen, in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in 3 cm lange Stücke zerteilen. Kirschtomaten waschen und halbieren. Camembert in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, in Ringe zerteilen. Frischkäse mit Meerrettich vermengen.

Zubereitung

Forellenfilets in der Pfanne mit etwas Rapsöl kurz leicht anbraten. Ciabatta mit Tomatenscheiben belegen, von der Frischkäse-



Schweinefilet auf Rhabarber-Möhrengemüse

masse darauf streichen und das Forellenfilet auflegen, Frühlingszwiebelstücke dazwischen stecken. Ciabattadeckel darauf setzen und mit Camembert belegen, im Backofen bei ca. 180° C kurz überbacken.

Anrichten

Ciabattasandwich mit Kresse bestreuen, mit Zwiebelringen und Tomatenspieß ausgarnieren.

Schweinefilet auf Rhabarber-Möhrengemüse

(4 Personen)

Zutaten

600 g	Schweinefilet
1 TL	Rapsöl
300 g	Rhabarber
300 g	junge Möhrchen
3	Frühlingszwiebeln
250 ml	Kalbsfond
5 cl	Sahne
400 g	Kartoffeln
250 ml	Brühe
1/8 l	Sahne
60 g	Deutscher Gouda gerieben
80 g	Tomatenwürfel
8	schwarze Oliven geviertelt
	Muskat
	Salz, Pfeffer

Vorbereitung

Schweinefilet abbrausen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Rhabarber waschen, Haut abziehen, in schräge Stücke zerteilen, blanchieren. Bundmöhren waschen, dünn abschaben, halbieren. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in 3 cm lange Stücke schneiden. Kartoffeln waschen, schälen, halbieren und in Schei-

ben zerteilen. Oliven- und Tomatenwürfel vermengen, mit Pfeffer abschmecken.

Zubereitung

Schweinefilet in Rapsöl ringsum anbraten und im Backofen bei ca. 120° C 20 Minuten fertig garen. Kartoffeln in eine feuerfeste Form geben, Gemüsebrühe mit Sahne vermengen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und über die Kartoffeln geben, mit dem geriebenen Käse bestreuen und im Backofen mit dem Filet garen, zum Schluss das Kartoffelgratin bei ca. 180° C ca. 5 Minuten gratinieren. Rhabarber und Frühlingszwiebeln im Kalbsfond ca. 3 – 4 Minuten köcheln lassen, Bundmöhren zugeben, kurz erhitzen, Sahne angießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten

Schweinefilet in Tranchen aufschneiden. Gemüse auf Teller verteilen, Filetscheiben darauf anrichten. Das Gratin mit der Tomatenmischung bestreuen und dazu reichen, mit Rosmarin und Thymian garnieren.

*Ich wünsche Ihnen viel Spaß
beim Nachkochen und guten Appetit!*

Ihr

A handwritten signature in black ink, reading 'Armin Roßmeier'.

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

BURHOTEL HARDENBERG

MIT NEUEM GOURMET-KONZEPT

EXCLUSIVE KÜCHEN-PARTY BEI KATJA BURGWINKEL

Klaus Lenser



Mit der Küchenrenovierung des Gourmet-Restaurants „Novalis“ im BurgHotel Hardenberg beginnt eine neue Feinschmecker-Epoche unter der Leitung von Katja Burgwinkel. Mit einer exklusiven Küchenparty wurden Fein-

schmecker aus ganz Deutschland zur Einweihung der neuen Küche eingeladen. Unterstützt wurde die kreative Küchenchefin von ihrem Mentor Bobby Bräuer jetzt Restaurant „Quadriga“ im Hotel Brandenburger Hof Berlin,

Sascha Stenberg aus dem Gästehaus Stenberg in Velbert und Piere Meyer, Restaurant „Vivaldi“ aus dem Hotel Vier Jahreszeiten in St. Peter-Ording. Die vier Spitzenköche servierten Köstlichkeiten der Gourmet-Küche. Exklusive Champagner und Weine begleiteten die köstlichen Speisen.



Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

www.gour-med.de

Ganz im Trend der Gourmet-Gastronomie ist die Einrichtung eines Chef-Tables, der es den Gästen ermöglicht, der Küchenmannschaft bei der Arbeit zuzuschauen. Hier serviert die Küchenchefin Katja Burgwinkel den Gästen kulinarische Besonderheiten, die nicht auf der normalen Menue-Karte zu finden sind.

Das historische Hardenberg Burg-Hotel ist seit vielen hundert Jahren im Besitz der Grafen von Hardenberg und unter Liebhabern von Landhaushotels eines der beliebtesten in Deutschland.

Das Gourmet-Restaurant „Novalis“ wurde benannt nach Friedrich von Hardenberg, der unter dem Namen „Novalis“ einer der bedeutendsten deutschen Dichter der Frühromantik war.

Für Golf-Liebhaber ist das Hotel eine ganz besondere Attraktion. Das



Herrliches Golf-Resort für jedes Handicap

in unmittelbarer Nähe liegende Golf-Resort mit verschiedenen Golf-Courses gehört zu den attraktivsten

Deutschlands und ist für Golf-Spieler jeden Handycaps eine Herausforderung.



v.l.n.r. Bobby Bräuer, Sascha Stemberg, Marie-Sabine Gräfin von Hardenberg, Katja Burgwinkel und Carsten Herber



v.l.n.r. Carl Graf von Hardenberg, Direktor Georg Rosentreter und Frau, Carsten Herber (Hardenberg BurgHotel), Pierre Meyer (Restaurant Vivaldi, Hotel Vier Jahreszeiten, St. Peter-Ording), Katja Burgwinkel (Gourmet-Restaurant Novalis, Hardenberg BurgHotel), Sascha Stemberg (Haus Stemberg, Velbert), Bobby Bräuer (Restaurant Quadriga, Hotel Brandenburger Hof, Berlin), Marie-Sabine Gräfin von Hardenberg

Fotos: J. Oschmann (2),
BurgHotel Hardenberg (4)

Weitere Informationen:

Hardenberg
BurgHotel
Hinterhaus 11 A w
37176 Nörten-Hardenberg
Tel.: 05503/981-0
Fax: 05503/981-666
info@hardenberg-burghotel.de
<http://www.burghotel-hardenberg.de>

DIE 7 SÄULEN GESUNDER ERNÄHRUNG

NEUES MEDIZINISCH FUNDIERTES ERNÄHRUNGSKONZEPT IM

„MARDAVALL HOTEL & SPA“

RAFFINIERT.KOMBINIERT.
FUNCTIONAL EATING



Vitaminreich – frische Artischocken

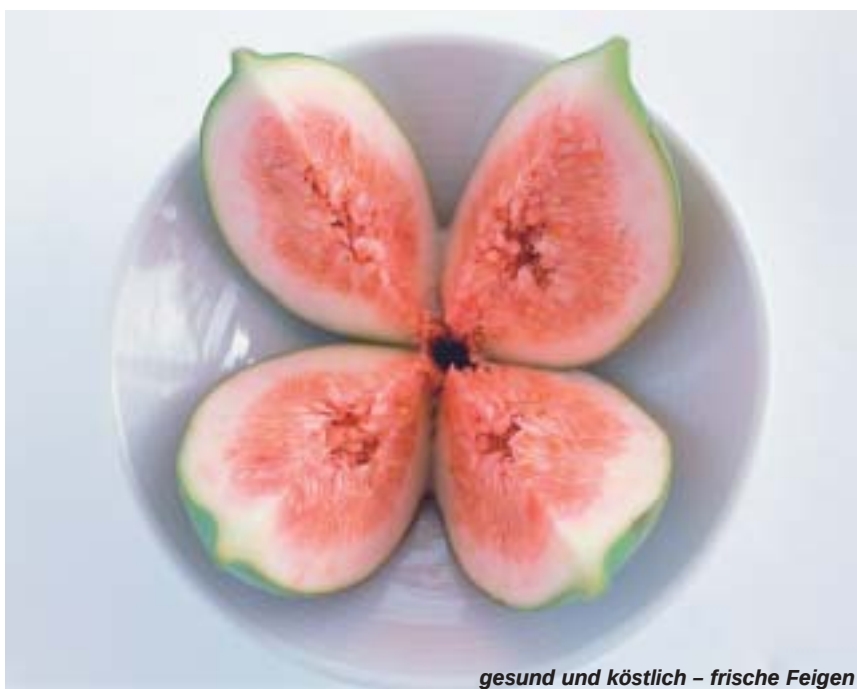
Klaus Lenser

Das „Mardavall Hotel & SPA“ auf Mallorca, ein Haus der „ArabellaShe-

raton“ Hotels und Mitglied der Starwoodmarke „The Luxury Collection“,

hat sich in der Luxushotellerie als Vorreiter in Sachen Ernährung positioniert. „Functional Eating“ heisst das neue und medizinisch fundierte Ernährungskonzept, das in Zusammenarbeit mit dem österreichischen Ernährungswissenschaftlicher Dr. Meinrad Lindschinger und dem Küchenchef des Hotels Gerhard Berkold erstellt wurde. Die Ergebnisse ihrer zweijährigen Arbeiten haben die Autoren in einem Ernährungsbuch zusammengefasst.

Schon seit Jahren erforschen Ernährungsexperten die positive Wirkung und Wechselwirkung natürlicher Lebensmittel wie Avocado für die Schönheit oder Ingwer gegen Stress. Der richtige Nährstoffmix hilft dem Körper bei der Regeneration und schützt somit vor Krankheiten und Leistungstiefs. Beste Grundprodukte von Fisch und Fleisch, der Einsatz hochwertiger Öle, feinsten Gewürze, wertvoller Hülsenfrüchte und mediterraner Gemüse bilden die Basis für Genuss der beson-



gesund und köstlich – frische Feigen

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

www.gour-med.de



deren Art. Ein bewusster Mix verschiedener Nährstoffe, die nur gemeinsam ihre volle Wirkung entfalten oder sich gegenseitig verstärken bildet die Grundlage für Tafelfreuden der gesunden Art. So verbessert Vitamin C die Aufnahme von Eisen aus rotem Fleisch und Kartoffeln mit Ei oder Milch stellen eine besonders empfehlenswerte Kombination von pflanzlichem und tierischem Eiweiß dar.

Peter P. Tschirky, General Manager des Luxushotels Mardavall Hotel & Spa und Area Manager für Mallorca, beschäftigt sich schon seit Jahren mit gesunder Gourmet-Küche. Mit Hilfe von Dr. Meinrad Lindschinger, dem Leiter des Instituts für Ernährung in Laßnitzhöhe und Chefkoch Gerhard Berkold wurde ein völlig neues Konzept der genussvollen und zielorientierten gesunden Ernährung entwickelt – Functional Eating.

Unter Functional Eating (funktionelles Essen oder „Essen mit Wirkung“) ist nichts anderes zu verstehen als: Was muss man essen, wenn man geistig sehr gefordert ist? Welche Ernährung braucht der Körper, wenn man sich sportlich sehr betätigt? Was tut der Haut gut?

Die 7 Säulen gesunden Essens:

- Balanced Food erschließt die Grundlagen für optimale und individuelle Ernährung
- Power Food bietet Entspannung und

Ernährung, die sich dem Stress bewusst entgegenstellt

- Brain Food stärkt das Gehirn mit B-Vitaminen, hochwertigem Eiweiß und Antioxidantien
- New food, als modernes Konzept in der Ernährung, sorgt rein vegetarisch für Ausgewogenheit
- Soul Food bietet Entspannung und Ernährung, die sich dem Stress bewusst entgegenstellt
- Beauty Food bringt die innere Schönheit zum Strahlen
- Erotic Food steigert durch aphrodisierende Gewürze und Früchte die Sinnlichkeit

Die gesamte Philosophie des Functional Eating, die in dem Buch „raffiniert.kombiniert“ dargelegt wurde, wird seit Anfang Februar 2005 im Restaurant „S'Aigua“ des „Mardavall Hotel & SPA“ umgesetzt. Seit Februar können die Gäste des Restaurants „S'Aigua“ genießen – wahlweise als Menue oder „à la carte“. Der Gast sucht sich sein Essen nicht mehr unter den Abteilungen Vor- Haupt- oder Nachspeise aus, sondern nach Wohlfühl- und Gesundheitsaspekten. Aus sieben verschiedenen Säulen kann der Gast sein Menue zusammenstellen, je nachdem, welche Funktion ihm aktuell besonders wichtig ist.

Das „Mardavall Hotel & SPA“ verstärkt mit dem Functional-Eating-Konzept die AltiraSPA-Säule Nutrition und

Mediterrane Architektur des „Mardavall Hotel & SPA“



Der besondere Tipp für Gour-med-Leser



Junior Suite

positioniert sich gleichzeitig als erster Ernährungsexperte in der Luxushotelserie.

Das Ambiente des Hotels ist mehr als luxuriös. Jedes Zimmer des Hotels ist ein Kunstwerk für sich. Mallorquinische Maler ergänzen die Eleganz aus edlem Holz, Granit und feinen Stoffen. Jedes der 133 Zimmer verwöhnt den Gast mit einem großzügigen Marmor-

bad, moderner Bürotechnik, handgefertigten Möbeln und privater Terrasse mit Meerblick. Nach oben geht die Skala der Annehmlichkeiten weiter über 80 Junior-Suiten, vier Executive- und drei Royal-Suiten mit zwei Zimmern – bis hin zur Präsidenten-Suite mit eigenem Whirlpool und Dampfbad. Auf Wunsch liest Ihnen ein privater „Luxury-Butler-Service“ jeden Wunsch von den Lippen ab.



Die Autoren des Buches „raffiniert.kombiniert“ Dr. Meinrad Lindschinger ...



... und Küchenchef Gerhard Berkold

Für Entspannung sorgt neben dem „Panta Rei“-Bereich mit seiner 4.700 m² großen Wasserwelt, dem türkischen Bad, dem zauberhaften Tauchbecken des ägyptischen Spa, der Eisgrotte oder der finnischen Sauna, der Bereich „Sauna per aqua“. Hier finden Körper, Geist und Seele die ihr gebührende Aufmerksamkeit bei Traditioneller Chinesischer Medizin, (TCM) und Thalasso-Therapie. Zu den Heilmethoden und Massagetherapien gehören Shiatsu, Water Balancing, Reiki, Fußreflexzonenmassage, Lymphdrainage, Akupunktur und Akupressur.

Arbeit und Urlaub können im „MARDAVALL HOTEL & SPA“ auf angenehmste Art verbunden werden. Für bis zu 280 Teilnehmer stehen Tagungsräume zur Verfügung, die alle über Meerblick und Terrassen für Besprechungen im Freien verfügen. Das weitläufige Foyer eignet sich überdies hervorragend für Empfänge und Ausstellungen.

Auch Golfspieler kommen im „MARDAVALL HOTEL & SPA“ voll auf ihre Kosten. Es stehen gleich zwei Golfplätze zur Verfügung, die sowohl für Anfänger als auch für Top-Spieler reizvoll sind. Beide Golfplätze liegen inmitten herrlichster Landschaft und sind prämierte Beispiele für den behutsamen Umgang mit der Natur.

Eine einzigartige Atmosphäre, der aufmerksame Service, die Gastronomie sowie die Sport- und Wellness-Möglichkeiten lassen keine Wünsche mehr offen.

Fotos: ArabellaSheraton (2),
360plus design (5)

Weitere Informationen:

Mardavall Hotel & Spa
Passeig Calvià, s/n
E-07181 Costa d'en Blanes – Calvià
Tel.: 0034/971/629 629
Fax: 0034/971/629 630
info@mardavall-hotel.com
<http://www.mardavall-hotel.com>

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

www.gour-med.de



Foto: Adlon

Kultur-Arrangements im Hotel Adlon

Kulturelle Stippvisite mit Grandhotel-Flair

Für kulturinteressierte Gäste bietet das Hotel Adlon maßgeschneiderte Pakete. Mit dem Arrangement „**Klassisches Berlin**“ bietet das Hotel einen luxuriösen Kurztrip in die Metropole. Die zwei Tage beginnen wahlweise mit dem reichhaltigen Frühstücksbuffet oder einem gemütlichen Frühstück à la carte auf dem Zimmer. Der Samstagvormittag fängt mit einer Stadtrundfahrt durch das klassische und neue Berlin an, im Anschluss steht eine geführte Besichtigung durch das Pergamonmuseum auf dem Programm. Kulinarischer Höhepunkt des Arrangements ist ein festliches dreigängiges Dinner mit einem Glas Champagner im Adlon-Restaurant „Quarré“. Am Sonntag erwartet den Gast nach einem ausgiebigen Frühstück eine zweistündige Führung durch den Reichstag.

Wer auf eine Reise durch die jüdischen Sehenswürdigkeiten gehen möchte, kann das Arrangement „**Das jüdische Berlin**“ wählen. Nach einem Frühstücksbuffet am Samstag genießen die Gäste eine Führung durch das jüdische Museum des Architekten Daniel Liebeskind. Im Restaurant „Max Liebermann“ wird ein Mittagessen serviert, bevor die Fahrt zum Martin-Gropius-Bau geht. Am Nachmittag folgt ein Besuch der Gedenkstätte „Topographie des Terrors“ und des neuen Holocaust Mahnmals. Ein exklusives dreigängiges Abendessen erwartet die Gäste am Abend im Adlon-Restaurant „Quarré“.

KURZ NOTIERT

Mit dem Arrangement „**Architektur der Metropole**“ kann die Vielfalt der Berliner Architektur gelernt werden. Sie erkunden zwei Tage und Nächte lang das reichhaltige Angebot der Großstadt. Mit einem professionellen Führer geht es am Samstag auf eine Rundfahrt zu den architektonischen Highlights wie Bundeskanzleramt, Regierungsviertel, Schloss Bellevue und Potsdamer Platz. Am Abend werden die Adlon-Gäste mit einem exklusiven dreigängigen Menue verwöhnt.

Im luxuriösen Hotel „Adlon“ erwartet den Kunst-Reisenden das Arrangement „**Kunstszene der Hauptstadt**“. Der Besuch beginnt im Helmut Newton Museum. Anschließend geht es nach Berlin-Mitte zu einem Kiez- und Kunstbummel durch die Hackeschen Höfe und Galerien. Am Abend wird der Adlon-Gast mit einem exquisiten drei Gänge Menue im Restaurant „Quarré“ verwöhnt. Am Sonntag besuchen Sie die Christian Flick Collection.

Weitere Informationen:
Hotel Adlon Kempinski Berlin
Unter den Linden 77, 10117 Berlin,
<http://www.Hotel-Adlon.de>, Tel.: 030-2261-1111

Frühlingsprogramm zum 50 jährigen Bestehen vom Hotel Schloss Hugenpoet

30. April - 15. Mai 2005
Gastronomische Wochen
im Hugenpöttchen

Unter dem Motto „eine kulinarische Reise durch 50 Jahre Schloßküche“ wurde eine ganz besondere Speisekarte für den Gast zusammengestellt.

Samstag, 30. April 2005, 17.00 Uhr
Erleben Sie eine kommentierte Weinprobe und Schulung mit der Sommelière Christine Dördelmann (exklusiv nur



Wasserschloss „Hugenpoet“ bei Nacht

für Damen) im Weinkeller des Hugenpoet.



Chefköchin Erika Bergheim im
„Schlosshotel Hugenpoet“

Sonntag, 26. Juni 2005

Relais & Châteaux-Küchenparty

30 Jahre Zugehörigkeit zu Relais & Châteaux ist ein guter Grund, eine Küchenparty mit den Relais & Châteaux Gourmand-Küchenchefs **Dieter Müller, Dieter Kaufmann, Johann Lafer, Christian Jürgens** und **Erika Bergheim** auszurichten.

Weitere Informationen:
Schlosshotel Hugenpoet
August-Thyssen-Str. 51, 45219
Essen-Kettwig, Tel.: 02054/1204-0,
<http://www.hugenpoet.de>

P.S. Unsere KochKopf-Präsentation mit Erika Bergheim aus dem Schlosshotel Hugenpoet erscheint in der Gour-med 5/6-2005.

GOURMET-STERNE AM HIMMEL:

SCHLEMMEN IM

SCHWARZWALD



Der Schluchsee im Schwarzwald

K. Resnel

Wo sonst in Deutschland stehen so viel Gourmet-Sterne am Himmel wie im Schwarzwald?

Allein über Baiersbronn leuchten 6 Sterne, auf nur drei Restaurants verteilt, Claus-Peter Lumpp (Hotel Barr-

eis) Jörg Sackmann, Hotel Sackmann (vgl. auch Gour-med 1/2- 2004) und last but not least Harald Wohlfahrt (Traube Tonbach). Geniesser reden gern vom Sterne-Tal Baiersbronn. Aber nicht nur die gehobene Kochkunst hat den guten Ruf der Schwarzwälder Küche bekannt gemacht.

Bodenständige Gerichte mit frischen, erstklassigen Produkten aus der Region sind der Grund warum – selbst für Feinschmecker aus dem nahen Elsaß – der Schwarzwald ein begehrtes Ziel für Schlemmer ist. Spezialitäten wie Schwarzwälder-Schinken, Forelle, Pilz- und Wildgerichte und nicht zuletzt der berühmte Zwiebelkuchen lassen einen Gourmet erahnen, was ihn erwartet. Was wäre das alles ohne die berühmten Weine aus dem Schwarzwald mit seinen Lagen in der Ortenau, des Markgräflerlandes oder des Kaiserstuhls. Kein Wunder das Top-Gastronomie Normalität ist.



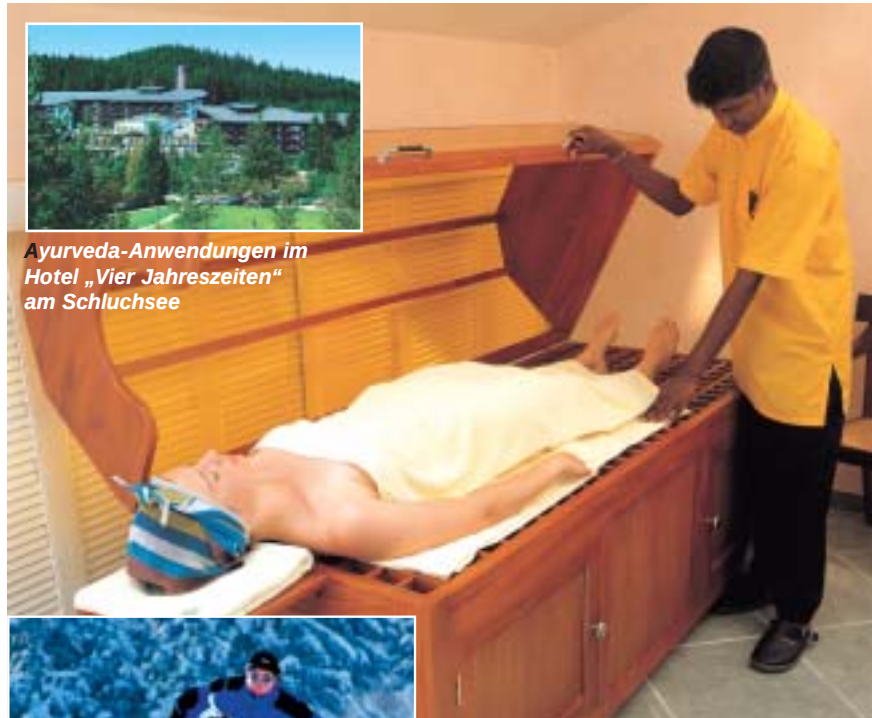
Vesperm im Schwarzwald

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

Zu einem wahren Mekka für Naturliebhaber ist das Restaurant „Zur Esche“ in Hinterzarten im Waldhotel Fehrenbach geworden. Der Küchenchef Josef Fehrenbach verwendet zum würzen seiner Gerichte heimische Kräuter, die er selbst auf den Wiesen und in den Wäldern sucht. Wenn Sie den Kräuter-Geheimnissen auf die Spur kommen wollen, kein Problem, Josef Fehrenbach nimmt Sie gern mit.

In Hinterzarten, der Urlaubsmetropole im südlichen Hochschwarzwald, gibt es eine Vielzahl herrlicher Hotels und Pensionen, die alle eine typische regionale Küche in geschmackvollen Variationen für den Feinschmecker bereithalten – nicht zuletzt die weltberühmte Schwarzwälder Kirschtorte.

Besuchern bietet der Schwarzwald ein reichhaltiges Angebot an Aktivitäts-



**Ayurveda-Anwendungen im
Hotel „Vier Jahreszeiten“
am Schluchsee**



...Ski fahren im Winter

Nordic-Walking im Sommer ...



ten, so dass für jeden etwas dabei ist. Der sportliche Gast hat die Qual der Wahl. Lauf- und Ausdauertraining mit der Marathonlegende Herbert Steffny oder Olympiasieger Georg Thoma, für den Weingeniesser Wandern durch die wunderbare Weinlandschaft mit Einkerschänken, Nordic-Walking, Angeln, Jagen, Mountain-Biken, kein sportlicher Wunsch bleibt unerfüllt

Im Winter ist die Region ein Paradies für Skifahrer. 16 Wintersportgebiete, im Verbund mit der nahen Schweiz, lassen das Skifahrer-Herz höher schlagen. Aus Hinterzarten kommen berühmte Skispringer und Langläufer.

Wellness- und Fitness-Angebote gibt es in fast allen Hotels, oft werden durch Fachpersonal die Anwendungen massgeschneidert für den Gast zubereitet.

Am Schluchsee bietet das Hotel „Vier Jahreszeiten“ original Ayurveda - Kuren an, die von einer malayischen

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

www.gour-med.de

Romantischer Schwarzwald



Fachärztin und ihren Mitarbeitern – alle aus Malaysia – medizinisch betreut werden.

Ayurveda wörtlich übersetzt bedeutet: „Wissenschaft vom Leben“. Diese Jahrtausend alte Heilkunde ist

erst seit ca. 50 Jahren, nach der Unabhängigkeit Indiens und Sri Lankas, wieder als legitime Heilkunde offiziell anerkannt und wird als staatlich anerkannter Studiengang angeboten.

Schlemmern oder/und Wellness, Fitness pur, so könnte die Schlagzeile für die Schwarzwald Region bei einer Kurzbeschreibung lauten. Die Angebote der einzelnen Urlaubsorte sind so zahl- und abwechslungsreich wie attraktiv, dass es dem geneigten Chronisten schwer fällt zu entscheiden, wo was am schönsten ist. Das, liebe Leser, müssen Sie schon selbst herausfinden.



**Entspannendes
Blütenbad**

Wem das alles noch nicht reicht, dem empfehlen wir einen abwechslungsreichen Aufenthalt in Europas größtem Vergnügungs- und Freizeitpark, dem Europa-Park Rust. Wer den erlebt hat weiss, dass die Disney-World Parks nur eine einfache Version von Freizeitparks sind.

Viel Spass im Schwarzwald !!!

Fotos: Tourist Info Schluchsee (7),
EuropaParkRust (4)

Weitere Informationen:

Tourismus-Verband
Baden-Württemberg
Esslinger Straße 8, 70182 Stuttgart
Tel.: 0711/2 38 58-0
Fax: 0711/2 38 58-98 oder -99
<http://www.tourismus-bw.de>



**Sensationelle Shows und attraktive
Unterhaltung im Europa Park Rust**

Entdeckungen in der Schweiz und Abendessen bei Bvlgari

Horst-Dieter Ebert

Wer unter Hyatt-Hotels immer gewaltige, große, moderne Hotels verstand, muss umlernen: Die neue Kategorie der "Park Hyatts" (bislang 22 Häuser) kann durchaus kosige, boutiquehotelartige Herbergen bereithalten. Schöne Beispiele dafür kann man in Mailand, Paris, auch in Hamburg besichtigen, das neueste Beispiel steht seit einem halben Jahr in Zürich.

Nur ein paar hundert Meter von der Bahnhofstrasse, nicht weit vom Zürichsee (also in absoluter A-Lage) haben die Hyatt-Leute an der Stelle eines ehemaligen Parkhauses ein modernes Luxus-hotel errichtet (347 Parkplätze wanderten in den Untergrund): Das Design hat einen eleganten Mittelweg gefunden zwischen schnörkelreicher Moderne und einer gewissen Behaglichkeit aus warmen Farben und angenehmen Naturmaterialien, Holz, Granit, Leder und Bambus.

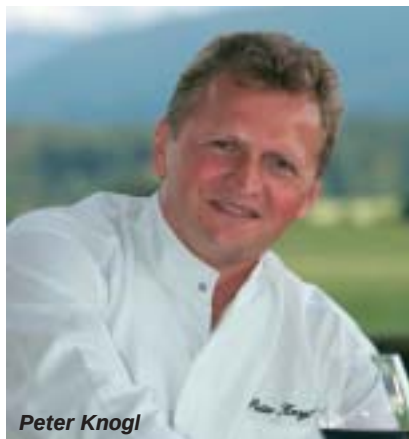
Die Bar Onyx gilt schon heute als "Talk of the Town" mit abendlichen Schlangen vor der Tür. Und das Restaurant "Parkhaus" ist sogar mittags voll besetzt: Die Tische stehen in dezenter Entfernung voneinander für allfällige Geschäftsgespräche, in der Showküche gibt es wirklich was zu sehen, und der norwegische (!) Küchenchef Stig Dragheide gehört offenbar zu jenen skandinavischen Weltmeistern, über die wir uns immer mal wieder wundern: Sein Kalbssteak, mariniert und mit vielen Kräutern im Holzofen gegart, vergisst man nicht so schnell.



Das neueste Lokal mit positivem Überraschungseffekt gehört in eine neue Kategorie: "Restaurants, die zu

Unrecht keinen zweiten Stern besitzen" – denn einen besitzt es schon. Ich rede von "Le Trianon" im Hotel Mirador Kempinski, hoch über dem Genfer See und mit sensationellem Ausblick, wo gerade ein fabelhafter (deutscher) Chef den Kochlöffel übernommen hat.

Peter Knogl gehört zu den besten Köchen der mittlungen Generation. Er ist 37 Jahre alt, ein Meisterschüler des wunderbaren Drei-Sterne-Champions Heinz Winkler, dessen mallorquinisches Gourmetrestaurant er geleitet hat. In Marbella hat er einen eigenen Stern erworben und nun kommt er in die sterne reichste Region der Schweiz:



Peter Knogl

Im unmittelbaren Umkreis des Kantons Vaud liegen 16 Restaurants mit 24 Sternen, weitere dreizehn Sterne glänzen in Genf, nun will auch Knogl ganz vorne mitfunkteln: Die ersten Proben seiner vitalen Cuisine moderne machen appetitliche Hoffnungen auf allerhöchste kulinarische Meriten; das Trianon in Mont-Pèlerin ist für mich ein absoluter Hoffnungsträger.



Eine neue Kategorie von Hotels kommt auf uns zu, die Fashion-Hotels: Armani plant noch, Versace hat bereits zwei, und nun ist auch das erste Bvlgari-Hotel voll in Betrieb, in Mailand, in Zusammenarbeit mit der amerikanischen Luxuskette Ritz-Carlton, die nach 54 vornehmlich gepflegt nostalgischen Häusern unter dem teuren italienischen Schmuck-Namen zeitgenössisches Design verkauft.

Der Mailänder Architekt und Designer Antonio Citterio, ein minimalistischer Sottsass-Adept, hat als Bvlgari-Stil eine raffinierte Einfachheit erdacht, kostbar, ästhetisch, doch ganz ohne spektakuläre Designhotel-Ideen. Die Zimmer variieren die mondäne Bvlgari-Schlichtheit, ihre Modernität wirkt jedoch keineswegs kalt; selbst die grossen Plasma-Bildschirme sind unauffällig wegdekoriert, die Türen haben die Dicke mittelalterlichen Mauerwerks (und schliessen wie ein Schweizer Tresor).

Im Restaurant mit der gewaltigen ovalen Ess-Bar in der Mitte schwebt dem Gast eine Art Rauschgoldengel entgegen, eine Empfangsdame in bodenlangem Gold-Dress. Der Koch Elio Sironi stammt aus dem "Pitrizza" auf Sardinien und bietet ein paar Spezialitäten, die ihm so sonst in Mailand niemand nachmacht, etwa sein "Spicy Shellfish Stew" oder das knusprige "Roasted Baby Pig". "Probieren Sie unbedingt seine Spaghetti al pomodoro", empfiehlt der Maitre. Ich folge ihm ungläubig, doch er macht selbst aus dieser Banalität – mit etwas Limone und etwas Creme fraiche – ein Erlebnis.

Berlin kulinarisch

FEIN LEBEN UND WOHNEN AM KU'DAMM:

„WOLTER'S RESTAURANT“ IM HOTEL „LOUISAS PLACE“

Dr. Andrea Dittrich

Rainer Wolter heißt der Koch und „Wolter's“ das Restaurant im Aparthotel „Louisas Place“ am Berliner Kurfürstendamm. In der Feinschmeckerwelt ist der Name Wolter bekannt und bürgt für eine klassische Küche, die auf sehr gute Produkte baut und ihre Perfektion in der Feinheit der Zubereitung sowie in Geschmack und Stimmigkeit findet. Die Liste der Restaurants in denen Rainer Wolter zuvor gekocht hat, liest sich wie ein erstklassiger Gourmetführer durch die Republik: deutlich schmeckbar ist der Einfluss von Josef Viehauser und Eckard Witzigmann, in deren

Küchen Wolter das Know-how sammelte, für das er im La Mer in Hamburg schon mit einem Michelin-Stern belohnt wurde. Seit inzwischen vier Jahren ist der gebürtige Badener in der Hauptstadt und Inhaber des Restaurants mit seinem Namen. Als Gründungsmitglied der Jeunes Restaurateur d'Europe hat er heute die Gelassenheit und Souveränität, ein Menue ohne Schnickschnack, dafür aber in handwerklicher Perfektion auf den Tisch zu bringen, das verzaubert und die Qualität der Zutaten erkennbar macht.

Das Blumenkohlsüppchen als



„Louisas Place“

Amuse bouche erinnert den Genießer daran, wie Blumenkohl schmecken kann und wie aromatisch dieses leider oft in Vergessenheit geratene Gemüse ist. Der als Aperitif gereichte Rosé-Champagner wird zum ersten Gang durch einen Roséwein vom Weingut Landmann abgelöst, der nicht nur farblich hervorragend zum ersten Gang passt. Das Carpaccio von der Lachsforelle mit Wasabicreme und Forellenkaviar erfrischt und lockt unsere Geschmackspapillen mit feiner Schärfe. Klassisch ist auch der Hauptgang: Surf and Turf. Hummer und Rindfleisch werden von Kartoffelpüree, Karotten- und Kohlrabigemüse sowie einer Trüffelsoße begleitet. Ein schöner schwerer, im Barriquefass ausgeauter Spätburgunder Rotwein vom selben Weingut aus Freiburg harmoniert besonders gut mit diesem und dem folgenden Gang aus weißer und schwarzer Mousse au chocolat mit Dörrpflaumen. Rotwein und Schokolade ergeben eben eine perfekte Allianz!



„Wolter's Restaurant“

Eine ebenso geniale wie ungewöhnliche Allianz ist die Kombination aus dem Gourmetrestaurant mit einem Delikatessengeschäft, das ebenfalls von Rainer Wolter betrieben wird, und dem Aparthotel Louisas Place. In diesem Hotel hat jedes Zimmer eine vollausgestattete Küche, die gemeinsam mit dem Angebot aus „W's“, dem Delikatessengeschäft zur Selbstversorgung animiert.

Ein „Hotel für hotelmüde Menschen“ wollte Sven Schimank schaffen – zweifelsohne kann das Leben in Hotels, wenn es sich nicht gerade um „die schönsten Wochen im Jahr“ handelt, recht eintönig und zuweilen sogar unangenehm fremdbestimmt sein, selbst wenn die Kategorie hoch gewählt ist. Auch Luxushotels sind nur ein Zuhause auf Zeit und ähneln sich, egal ob in Berlin, Hamburg, München oder sonst wo. Vielreisende kennen die seltsamen Gedanken in den ersten Sekunden nach dem Aufwachen – wo bin ich eigentlich? Auch ein noch so vielseitiges Frühstücksbuffet kann nach etwas längerem Aufenthalt im selben Hotel schnell langweilig werden.

„Louisas Place“ möchte, so der Betreiber, für seine Gäste für kurze aber auch für längere Aufenthalte in Berlin ein Zuhause sein, das die Annehmlichkeiten eines Luxushotels, wie Wellnessbereich und Roomservice mit den Freiheiten des Lebens in der eigenen Wohnung verbindet. Den Rahmenbedingungen im alten Stadtpalais ist es zu verdanken, dass die Zimmer und Flure eher verwinkelt als lang und eintönig sind und jedes Apartment bzw. jede Suite ihren ganz individuellen Zuschnitt hat. Ein perfekter Service ist selbstverständlich, die Nutzung desselben aber vom Gast bestimmt, so auch die Entscheidung zwischen Selbstversorgung oder Restaurantbesuch, wobei ein Business-Lunch, ein Private Lunch oder ein schönes Abendessen bei Rai-



Rinderschmorbraten von der Rinderbacke

Küchenchef Wolter in seinem Restaurant



ner Wolter den Aufenthalt im „Louisas Place“ kulinarisch krönt.

Schmorbraten von der Rinderbacke

Zutaten Rinderbacken

- | | | |
|---|----|--|
| 4 | | Rinderbacken (vom Metzger küchenfertig vorbereiten lassen) |
| 2 | EL | Olivöl |
| 2 | | Scheiben Pumpernickel |
| 2 | EL | Tomatenmark |
| | | Salz, Pfeffer |

Zutaten Marinade

- | | | |
|-----|--------|--|
| 1 | L | Rotwein |
| 0,5 | L | Balsamicoessig |
| 10 | | schwarze Pfefferkörner |
| 2 | | Lorbeerblätter |
| 4 | Zweige | Thymian |
| 4 | Zweige | Rosmarin |
| 15 | | Knoblauchzehen, angedrückt |
| 5 | | Wacholderbeeren |
| 3 | EL | Olivöl |
| 4 | | Zwiebeln, geschält und grob gewürfelt |
| 2 | | Möhren, geschält und grob gewürfelt |
| 1/2 | | kleine Sellerieknolle, geschält und grob gewürfelt |
| 1 | Stange | Lauch, geputzt und grob geschnitten |

Zutaten Zwiebeln

- | | | |
|-----|----|----------------|
| 20 | | Perlzwiebeln |
| 2 | EL | Olivöl |
| 2 | EL | Zucker |
| 50 | ml | Balsamicoessig |
| 200 | ml | Rotwein |

Zubereitung

Sämtliche Zutaten für die Marinade miteinander vermischen. Die Rinderbacken in die Marinade geben und über Nacht einweichen. Rinderbacken, Gemüse und Kräuter aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen. Das Olivenöl in einem Bräter erhitzen und die Rinderbacken bei starker Hitze anbraten. Das Gemüse dazugeben und mitbraten. Das Tomatenmark einrühren, anrösten, mit etwas Marinade mehrmals ablöschen und die Flüssigkeit wieder einkochen. Mit der restlichen Marinade aufgießen. Die Rinderbacken bei schwacher Hitze ca. 2 Stunden schmoren. Nach ca. 1 Stunde den Pumpernickel hinzufügen. Nach 2 Stunden Garzeit immer wieder überprüfen, ob die Rinderbacken gar und zart sind.

Die Rinderbacken herausnehmen und warm stellen. Die Sauce zur gewünschten Konsistenz einkochen, durch ein Sieb gießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Perlzwiebeln abziehen, im heißen Olivenöl anbraten, mit Zucker bestreuen und mit Balsamico ablöschen. Die Zwiebeln mit dem Rotwein aufgießen und die Flüssigkeit bei schwacher Hitze fast vollständig einduzieren. Die Zwiebeln in die Schmorbratensauce geben und auf den Rinderbacken anrichten.

Fotos: Louisa's Place

Weitere Informationen:

Louisa's Place
Ehret & Schimank GmbH
Kurfürstendamm 160
10709 Berlin
Tel.: 030/6 31 03-0
Fax: 030/6 31 03-100
info@louisas-place.de
<http://www.louisas-place.de>

Kulinaria der Welt

in Gour-med

ZU GAST IN ARIZONA

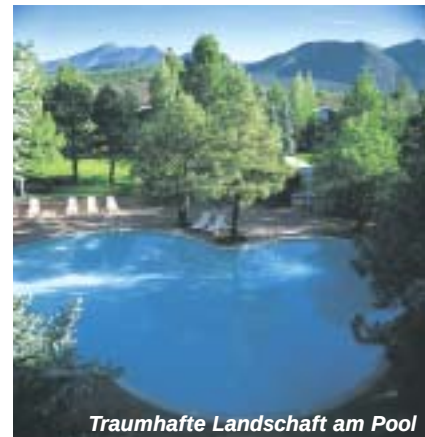
IM „LITTLE AMERICA“

IN FLAGSTAFF

Jürgen D. Lemke

Flagstaff in Arizona ist touristischer Magnet für Besucher der ganzen Welt und Ausgangspunkt für zahlreiche Exkursionen in die nahe und ferne Umgebung. Der „Grand Canyon“, das „Wupatki National Monument“, der „Sunset Crater“, der „Walnut Canyon“, der „Meteor Crater“, das Museum von Nord Arizona und das Lowell Observatorium in dem in den 30er Jahren der

Planet Pluto entdeckt wurde, sind nur einige der hervorstechenden Sehenswürdigkeiten dieser Region. Ein Ort, der als „typisch Amerika“ bezeichnet werden kann. Einfache bis bessere Hotels, Motels und Inns reihen sich an einem meilenlangen Strip entlang, der hier parallel einer geschichtsträchtigen Eisenbahnroute verläuft.



Traumhafte Landschaft am Pool



*Typisch amerikanisch
das „Little Amerika“*

Entstanden ist der Ort aus einem alten Handelsposten, der weit sichtbar die amerikanische Flagge an einem großen Baumstamm gehißt hatte (flag staff), deshalb der heutige Name. Flagstaff ist die größte und wichtigste Stadt von Zentralarizona und eine der höchst gelegenen Städte der Vereinigten Staaten von Amerika. „Flag“ wie die Einheimischen sagen, hat aber nicht nur den Strip sondern auch einen kleinen sehenswerten historischen Stadtkern und neben dem bereits Erwähnten, auch noch weitere interessante Museen.

Doch wo übernachtet man in Flagstaff? Wir waren zu Gast im Hotel und Resort „Little America“, welches zur gleichnamigen Hotelkette, mit Sitz in Utah gehört. Weltweite Aufmerksamkeit erfuhr die Kette anlässlich der Win-

terolympiade in Salt Lake City. Fast wäre die Bewerbung der Stadt gescheitert, da Salt Lake City kein geeignetes Hotel für die Mitglieder des Olympischen Komitees und für die zahlreichen Ehrengäste aus aller Welt vorweisen konnte. Erst als die Familie Earl Holding, Eigentümer der „Little America - Hotels“ versprach, zum Anlaß der Olympischen Spiele ein Luxushotel der Superklasse zu errichten, waren die Spiele für Utah gerettet.

„Grand America“ - Salt Lake City, heißt nun das Aushängeschild der Familie Holding und ihrer Heimatstadt Salt Lake City. Neben dem in Flagstaff gibt es noch weitere drei Häuser mit dem Namen „Little America“. Eins in Salt Lake City und ein weiteres in Wyoming und Cheyenne. Hinzu kommen noch die Hotels „Sun Valley“ in Idaho und das „snowbasin“ in Utah. In San Diego gehört das bekannte „The Westgate Hotel“ gleichfalls zu dieser kleinen aber feinen Hotelkette. Letzteres, wie das Haupthaus in Utah, sind Mitglieder bei „The Leading Hotels of the World“. Geleitet wird das Haus in San Diego, Kalifornien, im Übrigen von dem Österreicher Georg Hochfilzer. Doch auch im Hotel in Flagstaff spricht man deutsch. Der dortige General Manager Dietrich Mayering ist ein waschechter Bayer. Hier in den Bergen Arizonas fühlt er sich wie zuhause, erzählte er uns beim Frühstück mit mexikanischen „Huevas Rancheros“, einem Gericht, bestehend aus Tortilla, schwarzen Bohnen, Bohnenpaste, Spiegeleiern und einer scharfen feurigen Sauce.



„Sunday brunch“



Inmitten wildromantischer Landschaft gelegen – das „Littel Amerika“

Doch auch sonst gibt es eher kräftiges und deftiges in den zwei Restaurants des Hotels. Im „Coffee Shop“,



Die „Governor“ Suite

dem beliebtesten Treffpunkt bei den Gästen, stehen unter Vorspeisen: „Jalapeno Popper“ scharfe Chilischoten gefüllt mit Käse, „Potato Skins“ Kartoffeln gefüllt mit Käse, Speck und Sauercreme auf der Karte. Doch auch eine Vielzahl von Salaten und Sandwiches können bestellt werden. Unter der Rubrik Hauptspeisen findet man Kalbsleber, Pfeffersteak, T-Bone Steak, BBQ Baby Back Ribs und Steak mit Shrimps – letzteres soviel man essen kann und will. Mit einem Wort: Amerikanische Küche wie sie im Buche steht.

Im „Western Gold Dining Room“, dem sogenannten feinen Restaurant des Hotels, bestimmen gutes amerikanisches „Beef“, Filets und Steaks vom Rind und Lamm in der vielfältigsten

Form zubereitet, die Speisekarte. Drei Menues stehen zur Auswahl, von US Dollar 25.95 bis US Dollar 30.95. Jeweils mit einer Vorspeise oder einer Suppe oder einem Salat und einer Hauptspeise gibt es je Menue fünf Gerichte zur Auswahl. Gelobt werden muß vor allem die äußerst gute Qualität des Fleisches. Nicht zu vergleichen mit dem, was man in Europa oft unter dieser Bezeichnung auf den Tisch bekommt. Das die Zubereitungsart, die Gewürze und die Beilagen die Nähe Mexikos verraten, kann nur als Vorteil bezeichnet werden.

Über 246 Räume unterschiedlichster Art, inclusive einiger Suiten, verfügt das Hotel, welches nur wenige Meter von dem Highway Nummer 40 entfernt liegt. Doch die Nähe stört nicht. Ein großer Park rund um die einstöckige Hotelanlage läßt keinen Lärm an die Ohren der Gäste klingen, die Nacht bleibt ruhig. Im Sommer lädt ein Schwimmbad im Hotelpark zum erfrischenden Bad ein. Im Winter lodert das Feuer im großen Kamin in der Halle. Souvenirs gefällig? Ein Laden mit allem was das Herz eines Touristen höherschlagen läßt ist direkt neben dem „Coffee Shop“ platziert. Im Übrigen: im letzten Oktober wurde erstmals Oktoberfest in Flagstaff im „Little America“ gefeiert. Vielleicht ein Fingerzeig, wo im nächsten Herbst die Reise hingehen könnte.

Fotos: Jürgen D.Lemke (2)
Little America Hotel - Flagstaff (3)

Weitere Informationen:
[www://littleamerica.com/flagstaff/](http://www.littleamerica.com/flagstaff/)

LIZZY HEINEN – TRAUMHAFTES AUS EDELSTAHL

KLARE UND KLASSISCHE LINIEN SIND IHR MARKENZEICHEN.

Ob Sie nun Sitzmöbel für Innen oder für Außen oder eine große oder kleine Sitzgruppe suchen – bei Lizzy Heinen werden Sie fündig. Eins jedoch haben alle Sitzmöbel gemein, Sie sind alle aus wetterfestem Edelstahl und zeichnen sich durch



ein äußerst edles Design aus. Lizzy Heinen's Edelstahlmöbel sind nicht nur im Sommer glänzend in Szene gesetzt, auch im Schnee verlieren sie ihre Wirkung nicht. Zudem kann man sich das lästige „Möbelschleppen“ ersparen, da die eleganten Edelstahlmöbel wetterfest und mehr als pflegeleicht sind, denn sie sind einfach mit einem feuchten Tuch zu reinigen. Auf Wunsch können natürlich auch die passenden Sitzkissen für die Stühle bestellt werden.

Eine neue Kreation von Lizzy Heinen ist der Baldachin, der nicht nur Schutz vor zu viel Sonne bietet, sondern auch jede Sitzgruppe fast königlich aufwertet.

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

Weitere Informationen:
Lizzy Heinen,

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

FAHRBERICHT NEUER PORSCHE 911 CARRERA CABRIO

OFFEN FÜR DEN PUREN FAHRSPAß

Gunther Schnatmann

Es war schon immer etwas Besonderes, einen Porsche 911 Cabrio zu fahren. Eines der ästhetisch schönsten Automobile bekommt jetzt eine Neuauflage. Und was für eine! Für den anspruchsvollsten Oben-ohne-Fahrer haben die Schwaben ihre ganze Ingenieurskunst in Sachen Sicherheit, Komfort und Fahrspaß ausgespielt. Ab April steht die Freiluftversion des Sportwagenklassikers bei den Händlern.

Das neue Cabrio fährt sich auf kurvigen Landstraßen wie ein Go-Kart – direkt, straff, ungemein sportlich. Der klassische Heck-Motor bringt seine Leistungskraft ohne raue Lastwechsel auf die Straße. Heißt: Sportliche Fahrweise wird gutmütig befolgt; extreme Grenzbereiche bedürfen schon des Gasfußes eines verkappten Rallye-Fahrers.

Ein moderner 911er wäre kein Porsche, wenn er nicht auch im Stadtverkehr ein Genuss-Gefährt mit dezent blubberndem Motor ohne Leistungs-löcher ist. Und das ist beim Cabrio besonders wichtig – im Gegensatz



*Fahrdynamik pur:
Das neue 911 Carrera Cabrio*

zum Coupé sollen die Passagiere bei offenem Verdeck auch frische Früh-



*Atemberaubende Optik eines Klassikers:
Das Faltdach fährt vollständig unter der Karosserie ein*

lingsluft ohne stürmischen Fahrtwind genießen können. Das andere Extrem: Bis zu 293 km/h Höchstgeschwindigkeit ohne Dach und ohne Kopfbedeckung bescheren experimentelle Fönfrisuren.

Wie beim Vorgängermodell lässt sich das in Sachen Regenablauf und Winterfestigkeit stark verbesserte Stoffverdeck in 20 Sekunden automatisch öffnen oder schließen. Während der Fahrt auch bis Tempo 50. Ein Windschott gehört zur Serienausstattung.

Wie bei allen anderen Porsche-Modellen gibt es nun auch vom 911er Cabrio eine einfache und eine S-Version: Als Einstiegsmodell mit einem 3,6-Liter-Boxermotor und 325 PS und als Aufsteigermodell mit 3,8 Litern Hubraum und 355 PS. Trotz 85 Kilogramm Mehrgewicht für sicherheitsrelevante Steifigkeit steht das neue Cabrio in punkto Agilität und Kurvendynamik dem Coupé in nichts nach. Das S-Cabrio setzt mit dem serienmäßigen PASM-Fahrwerk zudem völlig neue Standards in Sachen sportlicher Straßenlage.

In beiden Modellen serienmäßig sind das Porsche Stability Management (PSM) und das Porsche Communication Management (PCM). Außerdem gibt's ab Werk ein CD-Radio mit neun Lautsprechern. Und der Service-Intervall konnte von 20- auf 30-tausend Kilometer verlängert werden.

Fazit: Ob sportliche Fahrmaschine mit Schönwetter-Option oder sommerliches Alltagsgefährt mit riesigen Überholreserven – der kompromisslose Spaß am Autofahren ist der gemeinsame Nenner des offenen 911ers! Bei Preisen um 100 000 Euro bleibt dieser Spaß etwas Besonderes. Aber das war beim offenen Porsche ja schon immer so.

Fotos: Porsche

Weiter Informationen:

Dr. Ing. h.c. F. Porsche
70432 Stuttgart
Tel.: 0711/911-0
Fax: 0711/911-57 77
<http://www.porsche.de>

Buch – Tipps

für die Freizeitleser von Gour-med

Genussreich...

Heilpflanzen für Genießer



Der Verstand möchte wissen, was die Sinne genießen? Dieses außergewöhnliche Buch ist mehr als ein Kochbuch. Ein erfahrener Naturheilarzt und eine Sachbuchautorin stellen Ihnen die von Heinz Winkler ausgewählten Heilpflanzen vor: In ausführlichen Pflanzenportraits erfahren Sie alles von Geschichte, Herkunft und Vorkommen der Pflanzen bis hin zu ihrer Verwendung in Küche und Medizin. So verbinden sich köstliche Gaumenfreuden und fundierte Information zu einer glücklichen Liaison. Wissen, das schmeckt!

Heinz Winkler
Haug Verlag
29,95 Euro
ISBN 3830421095

Informativ...

Michelin-Führer Deutschland 2005



Der international renommierte Hotel- und Restaurantführer enthält in diesem Jahr rund 8.300 Adressen in allen Komfort- und Preiskategorien. Darunter befinden sich 15 Restaurants, die erstmals mit einem Michelin Stern ausgezeichnet wurden. Auf insgesamt 1.511 Seiten empfiehlt der Michelin-Führer allerdings nicht nur Adressen der Spitzengastronomie, sondern auch Hotels und Restaurants, die auf den kleineren Geldbeutel zugeschnitten sind.

Michelin Reise-Verlag
29,95 Euro
ISBN 2067109448

Anschaulich...

Brockhaus Atlas zur Geschichte

Welches sind die wichtigsten Stätten des alten Ägypten? Welcher Route folgten die Soldaten Alexanders des Großen, als sie das Perserreich eroberten? Entlang welcher Strecken verlief der Limes? Wie weit reichte das Handelsgebiet der Hanse? In welche Gebiete zerfiel Jugoslawien nach 1989?



Auf diese und viele weitere Fragen geben die 210 Karten und ausführlichen Begleittexte des völlig neu erarbeiteten »Brockhaus Atlas zur Geschichte« schnell und zuverlässig Antwort. Vom Altertum bis hin zum Zeitalter der Globalisierung, von der Steinzeit bis zum 21. Jahrhundert: 14 Einführungskapitel zu den Epochen der Weltgeschichte stellen die Grundzüge jedes Zeitalters vor. Tabellarische Chroniken erlauben den raschen Zugriff auf die wichtigsten Ereignisse jeder Epoche. Ausführliche Kartenlegenden erklären die geschichtlichen Hintergründe zu jeder einzelnen Karte auf dem aktuellen Stand des Wissens.

Damit sich der Leser nicht im Verlauf der Geschichte verirrt, dienen Verweismarken als Wegweiser und leiten ihn über die chronologische Abfolge des Inhalts hin zu Anschlusskarten im Buch. Ein Register zu allen 5 000 im Buch verzeichneten Orten und Personen verhilft dem Geschichtsfreund zum schnellen Auffinden des Gesuchten. Das übersichtliche und leserfreundliche Layout sowie das handliche Lexikonformat erleichtern die Benutzung dieses 352 Seiten umfassenden Nachschlagewerks. Zahlreiche Zitate von Zeitgenossen und Historikern sowie 160 Fotografien und Abbildungen runden den Band ab.

Bibliographisches Institut &
F. A. Brockhaus AG
29,95 Euro
ISBN 3-7653-1601-6

Lecker...

Große Köche kochen für kleine Genießer



Zwölf der renommiertesten deutschen Spitzenköche kochen in diesem Buch ihre Lieblingsgerichte und die ihrer Kinder. Rezeptklassiker aus Deutschland, Österreich, Frankreich und Tirol. Sie erklären einfach, anschaulich und nachvollziehbar insgesamt 70 ihrer schönsten Rezepte. Zahlreiche step-by-step-Photos erklären bildhaft wie alles funktioniert. Achim Käflein fotografiert die Gerichte brillant und appetitanregend, Gerhard Glück würzt das Ganze mit liebevollen, zum Teil auch bissigen Illustrationen. Gedacht ist das Buch für kleine wie große Genießer, für Kinder, Jugendliche, Eltern, Großeltern, Singles und Paare. Liebe geht durch den Magen!

Achim Käflein und Gerhard Glück
edition-kaeflein
35,00 Euro
ISBN 3- 9810093- 0-4

Modern...

Kochen mit Sarah Wiener



Junge, moderne österreichische Küche – mediterran und fernöstlich inspiriert, gesund und natürlich. Sarah Wieners Kochkunst beschreitet neue Wege und greift doch immer wieder überraschend und originell auf das Traditionelle zurück. Das Kochbuch ist unkonventionell und macht Lust auf Nachkochen. Darüber hinaus gibt es einen guten Einblick in den Werdegang von Sarah Wiener. Aufgelockert wird das Ganze durch unterhaltsame Geschichten von Sarah Wiener. Dadurch macht es nicht nur beim Kochen sondern auch beim Lesen Spass. Immer ein gutes Geschenk!

Sarah Wiener
Berlin Verlag
18,00 Euro
ISBN 3827005833

Souveräner Altmeister...

Horst Petermann Cuisinier



Zwischen den aktuellen Büchern all der jugendlichen Koch-Kasper aus dem Fernsehen und den Küchenratgebern zum Schnäppchenpreis nimmt sich dieser Band eines souveränen Altmeisters aus wie ein klassischer Rolls Royce zwischen bunten Tretrollern: ein Prachtband, der sein kulinarisches Thema kongenial, also hoch ästhetisch verpackt.

Für mich gehört Horst Petermann, der gebürtige Hamburger und seit fast vier Jahrzehnten Wahlschweizer, zu den zehn bedeutendsten Großmeistern Europas; sein Restaurant zählt zu den wahrhaften Wallfahrtsorten fortgeschrittener Feinschmecker. "In der Erfahrung der Entbehrung liegt der Grundstein meiner Küche", bekennt Petermann, der Kriegsjahrgang, in seiner sympathisch bescheidenen und selbstironischen Autobiographie zum Eingang des Bandes.

Angefangen hat er, widerwillig, in der Großküche des Hamburger Rathauses ("Da wurde einem die Gabel in den Hintern gestochen, wenn etwas nicht auf Anhieb gelang"), wanderte durch viele Prestigebetriebe bis er, vor nunmehr über 25 Jahren, seine "Kunststuben" in Küssnacht eröffnete. Seine Rezepte, in cooler Perfektion meisterhaft fotografiert, sind nicht gerade für Anfänger, doch Glücksmomente für den ambitionierten Hobbykoch. Das Kochbuch des Jahres!

"Horst Petermann Cuisinier"
AT-Verlag
240 Seiten, 79,00 Euro
ISBN 3-85502-829X

Berühmte Glimmstengel...

Das große Buch der Zigarre



Glaubt man der anschwellenden Bibliothek zum Thema, dann müsste der Zigarrenboom rekordverdächtig weiter qualmen. Auch von Anwer Bati, dem vielseitigen Propagandisten der teuren Rauchkringel, liegen (im selben Verlag) schon mehrere Zigarrenbücher vor; dieses ist sein größtes, dickstes und teuerstes; wer es hat, braucht seine anderen nicht.

Die Collection Rolf Heyne, unsere zuverlässigste Adresse für ausgesucht schöne Coffeetablebooks, hat diesen Band wieder erlesen gestaltet, auf mehrfarbigem Papier und sorgfältig illustriert; so hat es beste Chancen, zum ultimativen Geschenkbuch für den Zigarren-Aficionado zu werden. Und Bati, die versierte Plaudertasche, hat, anekdotenreich und amüsant, vieles zu erzählen.

Die Geschichte der Zigarre zieht mit vielen berühmten Namen und Marken an uns vorbei; eine ausführliche Produktkunde präsentiert Fotos aller berühmten Glimmstengel, die jedem Zigarrenraucher den Rauch im Mund zusammenlaufen lässt; und schließlich unterhält uns eine Enzyklopädie der berühmtesten Raucher – wer dieses Buch besitzt, kann über alle Zigarren dieser Welt mitreden. Und das alles zum Preis einer einzigen Montechristo A.

Anwer Bati
Das große Buch der Zigarre
Collection Rolf Heyne
208 Seiten, 42,00 Euro
ISBN 3-89910-238-X

Buch – Tipps von Horst-Dieter Ebert

Herrlich frischer Fisch...

Genießer unterwegs: Deutschland

Diese immer wieder gern gelobte Serie ist schon viel rumgekommen, die Genießer waren schon bis Mexiko, Indien und China unterwegs. Und nun, endlich, besichtigen sie Deutschland. Das freilich ist, so stellt sich schnell heraus, lange nicht so schön exotisch. Also hätte hier ein besonderer Aufwand für die Darstellung Not getan, ein exorbitant literarischer oder origineller Text.



Nicht daß die brave Autorin Falsches schriebe. Nein, sie hat immer wieder Recht, doch sie bewegt sich am liebsten im lauwarmen Wasser der Klischees und Vorurteile: Bremen? "Herrlich frischer Fisch ist eine Selbstverständlichkeit". Hannover? "Wunderbare Würste". Westfalen? "Vaterland des Schinkens". Schwabenland? "Schaffe, schaffe, Häusle baue".

Mithin, der Band eignet sich insbesondere für deutschlesende Neuseeländer und Texaner, die sich Deutschland haargenau so vorgestellt haben: Rhein = Romantik, Hamburg = Labskaus. Versöhnlich stimmt, daß Ausstattung und Fotografie durchaus auf Serien-Niveau sind. Und, ehrlich, welches Geschenkbuch wird denn auch wirklich gelesen?

Monika Kellermann
Genießer unterwegs: Deutschland
Christian Verlag
256 Seiten, 36 Euro
ISBN 3-88472-637-4

Jung, arm und glücklich...

La nonna La cucina La vita

Das ist mal wirklich ein Kochbuch, das auch in der Küche zu gebrauchen ist: Es besitzt einen abwaschbaren Einband, ohne dadurch gleich billig auszusehen, und man kann es auch mal aufgeschlagen hinlegen, ohne das es dann gleich aus dem Leim geht.



"Die Grossmutter, die Küche, das Leben" (so der Titel auf deutsch) ist ein fröhlich und verschwenderisch illustriertes Kochbuch, in dem die Deutsch-Italienerin Larissa Bertolasco die Hausmacher-Rezepte ihrer italienischen Großmutter aus Ligurien gesammelt hat. Dazu erzählen Oma und Enkelin kleine Geschichten (Das Dorf, Die Schuhe, Die Männer) vom Typ "Als wir noch jung, arm und glücklich waren".

Doch das schönste sind die plakativen, raffiniert-naiven Bilder der Autorin, nicht nur Kochtöpfe und Gerichte, sondern Szenen aus dem italienischen Leben, werkelnde Hausfrauen, gammelnde Jünglinge, Strand- und Kneipenlandschaften. Die (studierte) Künstlerin arbeitet patchworkartig, klebt Bilder und Fotos ein, und wo der Pinsel versagt, benutzt sie die Schrift. Eins haben ihre (86) Bilderseiten indes gemeinsam: Sie strahlen intensiv gute Laune aus.

Larissa Bertolasco
La Nonna La Cucina La vita
Die wunderbaren Rezepte meiner Großmutter
Gerstenberg Verlag
224 Seiten, 19,90 Euro
ISBN 3-8067-2560-8



Neues aus Kur- und Heilbädern



Neues aus Kur- und Heilbädern *Wellness* Fitness/Health Gesundheit

Jedem Beruf sein Gesundheitsprogramm

Bad Elster, Bad Brambach. Berufskraftfahrer haben andere Belastungen und Gesundheitsprobleme als Musiker, Frisöre oder Manager. Für diese und weitere Berufsgruppen haben die Sächsischen Staatsbäder Bad Elster und Bad Brambach spezielle Gesundheitsprogramme entwickelt, die in dieser Form einmalig auf dem deutschen Markt sind.

Im Rahmen eines zweiwöchigen Kuraufenthaltes werden die besonders stark belasteten Schwachstellen von Betroffenen behandelt, um ihnen möglichst lange eine beschwerdefreie Ausübung ihres Berufes zu ermöglichen. Denn gerade die gestiegenen Anforderungen an bestimmte Berufe führen vermehrt zu krankheitsbedingten Aus-

fällen und frühzeitiger Dienst- und Berufsunfähigkeit.

Um hier gezielt vorzubeugen bzw. zu heilen, wurden verschiedene Elemente der Bewegungs- und Entspannungstherapie, klassische medizinische Behandlungen, natürliche Heilmittelanwendungen sowie fernöstliche Entspannungsmethoden in Spezialkuren kombiniert.

So entstanden in Zusammenarbeit mit Badeärzten insgesamt fünf verschiedene Kurangebote für Musiker, Berufskraftfahrer, Lehrer, Manager sowie eine Spezialkur für Friseure, Bäcker, Köche und Floristen, die individuell nach den Wünschen des Gastes arrangiert werden.



Schmerzlinderndes Moorbad

Neues aus Kur- und Heilbädern *Wellness* Fitness/Health Gesundheit

Wellness

"Mobilia" ist eine Spezialkur, die sich an Berufskraftfahrer richtet. Speziell der stark beanspruchte Nacken- und Rückenbereich, der erhebliche Bewegungsmangel und die Belastungen durch unregelmäßige Arbeitszeiten führen zu Beschwerden, die mit einem Leistungspaket aus Naturmoorpackungen, klassischen Massagen, Rückenschule und Bewegungstherapie sowie täglichem Schwimmen und Saunabesuchen behandelt werden.

Auch der Beruf eines Orchestermusikers bringt erhebliche physische und psychische Belastungen mit sich. Bereits eine große Zahl an jüngeren Menschen sind von spielbedingten Gesundheitsstörungen betroffen. Um eine Chronifizierung zu vermeiden, ist gerade die Spezialkur "Allegretto" mit den Behandlungsschwerpunkten Hände, Gelenke, Schultern sowie

Nacken- und Rückenbereich besonders gut zur Prävention (Vorbeugung), aber auch als Heilbehandlung geeignet. Moorpackungen, Moorbäder, Moorkneten, klassische Massagen sowie spezielle Gymnastik sorgen für Linderung, Entspannung sowie mobilisierenden Bewegungsausgleich.

Auf die besonders im psychischen Bereich liegenden Belastungen von Lehrkräften geht die Spezialkur "Tutoris" ein. Erschöpfungszustände, Schlafstörungen, chronische Schmerzen, Unruhe, Herz-Kreislauf-Probleme sowie Infekte und muskuläre Verspannungen sind häufig die Folge des hohen Leistungsanspruches an Lehrer. Unter Anleitung eines erfahrenen Badearztes kann ein individuelles Gesundheitspaket aus Bewegungstherapie im Wasser, Massagen mit Aromaöl, Progressive Muskelentspannung, Bäder, Thai-Massagen und



Bad zur Entspannung im Wellnesbereich „Aquadon“

Neues aus Kur- und Heilbädern Wellness Fitness/Health Gesundheit

Reflexzonentherapie in Anspruch genommen werden. Der Besuch einer kulturellen Veranstaltung gehört ebenso zum Programm wie tägliches Schwimmen und Saunieren.

"Manager Spezial" ist eine Spezialkur für Führungskräfte, die im Dauerstress stehen und nur selten Gelegenheit für eine "Auszeit" haben. Gerade diese Zeit sollte ideal genutzt werden, um etwas für die Gesundheit zu tun. Denn ständiger Druck, Schlaf- und Bewegungsmangel sowie ein unregelmäßiger Tagesrhythmus führen schnell zu körperlichen und psychischen Beschwerden. Durch eine ausgewogene Kombination natürlicher Heilmittel, Massagen, spezieller Gymnastik, Reflexzonentherapie, Wellnessanwendungen und Wanderungen wird der Kreislauf in Schwung gebracht und die Widerstandsfähigkeit verstärkt.

Bei der Spezialkur "Manus" für Frisöre, Bäcker, Köche und Floristen wurden mehrere Berufsgruppen mit ähnlichen gesundheitlichen Belastungsschwerpunkten zusammengefasst. Beschwerden an Rücken und Beinen, aber auch der permanente Umgang mit Feuchtigkeit und daraus resultierende Hautprobleme werden mit "Manus" gelindert. Schmerzlindernde Mooranwendungen, entspannende Massagen, Rückenschule, Bäder und tägliches Wassertreten

bringen den Stütz- und Bewegungsapparat wieder in Form, während hautpflegende Bäder, Maniküre und Pediküre für äußeres Wohlbefinden und stressfreie Haut sorgen.

Sämtliche berufsspezifischen Kuren werden durch die fachliche Anleitung eines Badearztes begleitet. Durch die ausgewogene Kombination von Medizin und Therapie, Natur und Kultur sowie Bewegung und Entspannung wird eine Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden erzielt. Die medizinische und therapeutische Kompetenz der beiden sächsischen Staatsbäder Bad Elster und Bad Brambach bilden zusammen mit den kurörtlichen Möglichkeiten ein ganzheitliches Konzept, das losgelöst aus Alltags- und Stressinflüssen eine intensive Erholungsmöglichkeit bietet.

Fotos: S+M Rümmler

Weitere Informationen:

Sächsische Staatsbäder GmbH
Badstr. 6
08645 Bad Elster
Tel.: 037437/71111
Fax: 037437/71222

<http://www.saechsische-staatsbaeder.de>



LESER - GEW



Backtrog-Spezialität
im Hotel „Obere Mühle“



Sauna- und Badelandschaft
„Elsterado“ in Bad Elster

BAD ELSTER –

EINES DER ÄLTESTEN MOORHEILBÄDER DEUTSCHLANDS

Bad Elster liegt im Dreiländereck zwischen Tschechien, Bayern und Sachsen inmitten von Wäldern. Durch den Ort fließt die Elster, die von kleinen Bächen aus der Umgebung gespeist wird. Dadurch entsteht ein mildes Reizklima für alle Jahreszeiten. Ein ausgedehntes Wegenetz, dass rund um Bad Elster führt, lädt zu Wanderungen und Spaziergängen ein.

Bad Elster und Bad Brambach sind die einzigen Staatsbäder Ostdeutschlands. Sie bilden das Zentrum der vogtländischen Kur- und Bäderregion. Im Kurherzen Europas werden den Gästen und Patienten vorwiegend bei den Indikationen Herz- und Kreislauf-erkrankungen, Erkrankungen des Bewegungsapparates, Erkrankungen der Nieren und Harnwege, Hauterkrankungen und Frauenleiden, alle notwendigen Einrichtungen stationärer und ambulanter Präventions- und Rehabilitationsmedizin geboten. Hier einige „Kur-Tipps“:

MOOR & BEAUTY

Eine Wohlfühlkur wie aus dem Rezeptbuch: Man nehme die Pflegekraft heilender Moorerde, ergänze sie mit verschiedenen Massagen, gebe ein gutes Bad dazu und komplettiere alles mit gesundem Essen und viel Bewegung. Voilà! Es ist angerichtet:

- 1 Wohlfühlpackung mit Naturmoor

- 1 Klassische Massage
- 1 Bier- oder Stutenmilchbad
- 1 Vital Menue
- freier Eintritt in die Bade- und Saunalandschaft „Elsterado“

ALLEGRETTO

Die Spezialkur für Berufsmusiker

Das Bad Elsteraner Naturmoor steht bei dem zweiwöchigen Behandlungsplan im Vordergrund. Auf Hände, Gelenke, Schultern, Nacken und Rücken wird besonders geachtet und ein spezielles Gesundheitsprogramm entwickelt:

- 1 Eingangsuntersuchung beim Badearzt
- 4 Naturmoorpackungen
- 4 Naturmoorbäder
- 2 Moorkneten
- 6 Klassische Massagen (Schwerpunkt Rücken und Schultern)
- 4 Einzelgymnastik
- 4 Rückenschule
- 1 Abschlussuntersuchung beim Badearzt
- freier Eintritt in die Bade- und Saunalandschaft „Elsterado“

MOBILIA

Spezialkur für Berufskraftfahrer

Für den extrem beanspruchten Nacken- und Rückenbereich bei mangelnder Bewegung wurde ein spezielles Gesundheitsprogramm entwickelt. Naturmoorpackungen – kombiniert mit mobilisierender Physiotherapie –

bringen schnell die ersehnte Linderung und machen wieder fit:

- 1 Eingangsuntersuchung beim Badearzt
- 6 Naturmoorpackungen für den beanspruchten Rücken
- 6 Klassische Massagen
- 6 Rückenschule (in der Gruppe)
- 4 Bewegungstherapien im Wasser
- 1 geführte Wanderung oder Stadtführung
- 1 Abschlussuntersuchung beim Badearzt
- freier Eintritt in die Bade- und Saunalandschaft „Elsterado“.

TUTORIS

Spezialkur für Lehrkräfte

Lockernde Massagen, entspannende Bäder kombiniert mit aktivierender Bewegung. Sämtliche Leistungen unter Anleitung eines erfahrenen Badearztes bringen schnell die ersehnte Erholung und neue Vitalität zurück.

- 1 Eingangsuntersuchung beim Badearzt
- 6 Bewegungstherapien im Wasser (Gruppe)
- 4 Klassische Massagen
- 2 Wohlfühlmassagen
- 4 Progressive Muskelentspannungen nach Jacobsen
- 2 Entspannungsbäder
- 2 Thai-Massagen
- 1 Fußreflexzonenmassage
- 1 Besuch einer kulturellen Veranstaltung
- 1 Abschlussuntersuchung beim Badearzt
- freier Eintritt in die Bade- und Saunalandschaft „Elsterado“

WINN SPIEL



MANUS

Spezialkur für Friseure, Bäcker, Köche und Floristen

Bei Rückenschmerzen und stark beanspruchten Händen wurde ein spezieller Behandlungsplan aufgestellt mit schmerzlindernden Mooranwendungen, entspannenden Massagen, fachgerechter Rückenschule, hautpflegenden Bädern bis hin zu kosmetischen Anwendungen:

- 1 Eingangsuntersuchung beim Badearzt
- 6 Naturmoorpackungen
- 6 Klassische Massagen
- 4 Rückenschule (Gruppe)
- 2 Kohlensäurebäder
- 2 Stutenmilchbäder
- 2 Moorkneten
- 1 Maniküre
- 1 Pediküre
- tägliches Wassertreten
- 1 Abschlussuntersuchung beim Badearzt
- freier Eintritt in die Bade- und Saunalandschaft „Elsterado“

MANAGER-SPEZIAL

Spezialkur für Manager

Ein Komplettprogramm, mit wohltuenden Massagen, mobilisierender Physiotherapie, Bädern und Anwendungen lässt Dauerstress vergessen:

- 1 Eingangsuntersuchung beim Badearzt
- 4 Kohlensäurebäder
- 4 Klassische Massagen
- 4 Einzelgymnastik
- 2 Fußreflexzonenmassagen
- 2 Shi-Tao-Massagen mit heißen Steinen
- 1 Gesichtsbehandlung mit Kosmetik von Dr. Babor
- 2 Bierbäder oder Stutenmilchbäder
- 1 Besuch einer kulturellen Veranstaltung
- 1 geführte Wanderung
- Abschlussuntersuchung beim Badearzt
- freier Eintritt in die Bade- und Saunalandschaft „Elsterado“.

Aber Bad Elster ist nicht nur wegen seiner Moorheilbäder bekannt, sondern auch wegen seiner Gastfreundschaft. Im Aparthotel „Obere Mühle“ erwarten Sie individuell eingerichtete Zimmer. Durch die ruhige Lage in Waldnähe ist das Hotel sehr gut als Ausgangspunkt für ausgedehnte Wanderungen und Spaziergänge geeignet. Zuvor kann man sich durch ein reichhalti-

ges Frühstück aus der eigenen Konditorei „Salzer“ stärken. Für Radfahrer und Wintersportler bietet das Hotel einen Tourenservice und Pauschalangebote. Das Kurzentrum von Bad Elster ist nur 10 Minuten entfernt.

Und das können Sie gewinnen, wenn Sie den Coupon richtig ausfüllen und per Post oder per Fax an uns senden:

3-Tages-Pauschale „Moor & Beauty“ im sächsischen Staatsbad Bad Elster, die auch mit dem Gütesiegel des Deutschen Heilbäderverbandes „Wellness im Kurort“ ausgezeichnet ist, für 2 Personen inklusive Halbpension im Apart Hotel „Obere Mühle“ sowie pro Person 1 Wohlfühlpackung mit Naturmoor, 1 Klassische Massage, 1 Bier- oder Stutenmilchbad, 1 Wohlfühlmassage mit Aromaöl, 1 Vitalmenue und freien Eintritt in die Bade- und Saunalandschaft „Elsterado“ in Bad Elster.

Einsendeschluss ist der 20.05.05. Der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt. Eine Auszahlung/Übertragung ist nicht möglich.

Reisetermin nach Verfügbarkeit und Absprache mit dem Hotel und Kurbad.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Ihre Daten werden im Sinne des Datenschutzes behandelt.

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

Fotos: S+M Rümmler, Obere Mühle

Weitere Informationen:

Sächsische Staatsbäder GmbH
Tel.: 03 7437/71202
Fax: 037437/71204
s.schlosser@bad-elster.de
<http://www.saechsische-staatsbaeder.de>

Apart Hotel „Obere Mühle“
Inh. Stefan Salzer
Johann-Christoph-Hilf-Str. 27
08645 Bad Elster
Tel.: 037437/56789
Fax: 037437/56750
<http://www.das-hotel-in-bad-elster.de>

GEWINNSPIEL-COUPON

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

Frage1: Wie heisst die Wohlfühlkur für jedermann im Staatsbad Bad Elster?

- ☐ Tutoris
☐ Mobila
☐ Moor & Beauty

Frage 2: Wie heisst das zweite sächsische Staatsbad?

- ☐ Bad Wildungen
☐ Bad Brambach
☐ Bad Sassendorf

Frage 3: Wie heisst die eigene Konditorei des Aparthotels „Obere Mühle“?

- ☐ Salzer
☐ Mühle
☐ Elster

Hier tragen Sie bitte Ihren Namen und Ihre Anschrift ein:

Name Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefonnummer

Faxnummer

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

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

BASEL II - Neue Herausforderung für den selbstständigen Arzt

Von der Praxis zum Dienstleistungsunternehmen

Thomas Hülshorst.
Manfred Lingnau

Im letzten Teil unserer Serie möchten wir Ihnen Denkanstöße für eine zukunftsgerichtete und damit an den „Marktbedürfnissen“ ausgerichtete Praxisführung geben. Dabei kommen Instrumente zum Einsatz, die aus der Betriebswirtschaftslehre entnommen sind und die Ihnen helfen sollen, Ihre Praxis auf eine gesunde finanzielle Basis zu stellen.

Praxisanalyse als erster Schritt zur Standortbestimmung

Am Markt erfolgreiche Praxen zeichnen sich dadurch aus, dass sie regelmäßig Analysen durchführen oder durchführen lassen. Die Vorteile sind:

- Abgleichung von Angebot mit dem vom Markt geforderten Leistungen
- „Verkrustungen“ innerhalb der Praxis bzgl. Denk- und Verhaltensweisen können aufgebrochen werden
- Vermeidung von „Betriebsblindheit“ und dem „Ausruhen auf Lorbeeren“

Im folgendem möchten wir Ihnen nun betriebswirtschaftliche Instrumente nennen, mit deren Hilfe Sie Ihre Praxis zukunftsfähig machen können und die sich positiv auf Ihr Rating auswirken werden:

1. Marktforschung

Mit Hilfe der Marktforschung können Sie Ihr Umfeld untersuchen, insbesondere das Leistungsangebot der Praxen in Ihrem Ort und Faktoren, die Ihre Arbeit zukünftig beeinflussen können. Zuvor müssen Sie Ihr eigenes Leistungsangebot analysieren und strukturieren.

2. Stärken, Schwächen, Chancen, Bedrohungen

Mit Hilfe der sog. SWOT – Analyse (Strengths – Weaknesses – Opportunities – Threats) werden also die o.g. Faktoren in der Arztpraxis untersucht. Hierbei werden sowohl endogene als auch exogene Einflüsse berücksichtigt wie z.B.

- Ablauforganisation der Praxis
- Fehler innerhalb der Praxis
- Veränderungen im Praxisumfeld, z.B. Bau eines Altenheimes
- Gesetzliche Änderungen
- Steigende Finanzierungskosten aufgrund eines schlechten Banken – Ratings

3. Corporate Identity

Hierunter versteht man die „Persönlichkeit“ bzw. „Identität der Praxis“, die sich in einem einheitlichen und unverwechselbaren Auftritt nach außen hin auszeichnet. Dies fängt mit der einheitlichen Gestaltung aller Broschüren, Infoblätter und des Internetauftritts an und kann mit einem Logo für die Arztpraxis enden. Wichtig hierbei ist, dass alle Mitarbeiter hinter dem Konzept stehen und dies auch täglich leben. Der Corporate Identity geht ein gemeinsamer Geist voraus, Corporate Behaviour, der die Werte und Überzeugungen der Praxis widerspiegeln soll.

4. Patienten-(Kunden)zufriedenheit

Sie als Arzt bieten eine Dienstleistung an, die von Ihren Kunden bzw. Patienten nachgefragt wird. Wissen Sie denn, wie zufrieden Ihre Kunden sind? Nur zufriedene Patienten kommen wieder bzw. sprechen Empfehlungen aus. Um dies zu messen, empfehlen wir Ihnen folgende Schritte:

- schätzen Sie zunächst Ihre eigene Leistung und die Patientenzufriedenheit selbst ein
- danach führen Sie eine Patientenbefragung durch, um die Stärken und Entwicklungspotentiale aus Patienten-

Der besondere Wirtschafts-Tipp für Gour-med-Leser

www.gour-med.de

BASEL II - Neue Herausforderung für den selbstständigen Arzt

sicht aufzudecken

- zum Schluss können Sie den Grad der Übereinstimmung messen

5. Praxisorganisation

Die Organisation Ihrer Praxis ist das wichtigste. Je besser Sie diese gestalten, desto

- mehr Arbeitsfreude haben Sie und Ihre Mitarbeiter
- zufriedener sind Ihre Mitarbeiter und Patienten
- ökonomisch erfolgreicher ist Ihre Praxis, da Sie zusätzliche Leistungen (IGeL-Angebote) anbieten können

6. Installation eines Auditsystems

Mit Hilfe des Auditsystems werden Soll – Ist – Abweichungen in der Praxis gemessen, so z.B. bei der Patientenzufriedenheit, Umsatzentwicklung oder Kostenentwicklung. Wenn Abweichungen eintreten, müssen Sie Maßnahmen ergreifen, um das gewünschte bzw. angestrebte Ziel zu erreichen. Wichtig bei einem Auditsystem ist die Regelmäßigkeit der Durchführung, z.B. einmal im Quartal.

Veranstaltungshinweis

Im Rahmen der neuen Versorgungsformen – wie etwa dem Medizinischen Versorgungszentrum (MVZ) oder der Integrierten Versorgung – werden niedergelassene Ärzte nach Einschätzung von Experten verstärkt im Wett-



Steueroasen Ausgabe 2005
Handbuch für flexible Steuerzahler
Hans-Lothar Merten
29,90 Euro
ISBN 3-8029-3356-7

Auswege für Steuerzahler
Das Standardwerk - jetzt im 10. Jahrgang! Schwerpunkte der Ausgabe 2005:

- EU-Quellensteuer ab 2005 - und wie man sie legal umgeht - konkrete Beispiele
- Wo das Bankgeheimnis noch funktioniert
- EU-Osterweiterung - Steuervorteile für Unternehmen
- Neue Oasen-Highlights: EU: Zypern; Vorderer Orient: Dubai
- Steueroasen der Karibik im Visier der USA - was sich ändert

bewerb mit Krankenhäusern stehen. Die Ärzteschaft hat im Gegenzug in der erneuerten Musterberufsordnung Lockerungen der berufsrechtlichen Rahmenbedingungen beschlossen – wie etwa dem Wegfall des grundsätzlichen Verbots von Zweigpraxen und erweiterte Kooperationsmöglichkeiten mit anderen Ärzten und nichtärztlichen Leistungserbringern.

Weitere Ansatzpunkte für die Notwendigkeit einer ganzheitlichen Praxisdiagnose ergeben sich aus den umfangreichen Änderungen im Gesundheitsmodernisierungsgesetz (GMG). Wir zeigen Ihnen was sich durch GMG verändert hat und welche notwendigen Veränderungen sich für Ihre Praxis ergeben. Betrachten Sie die ganzheitliche Praxisdiagnose als erste Bestandsaufnahme und somit als Ausgangspunkt für die Identifikation der Erfolgsfaktoren Ihrer Praxis.

Aus diesem Grund bieten Ihnen die WOTAX Steuerberatungsgesellschaft und die MAR GbR, Gesellschaft für Mittelstands- und Ärzterating, die Möglichkeit sich in unserer Veranstaltung

"Neue Wege im Praxismanagement – Mehrgewinn durch wirtschaftlichen Erfolg"

mögliche Lösungsansätze für Sie und Ihre Praxis zu finden.

Termine:

- 22. April 2005 in Aachen
- 27. April 2005 in Düsseldorf
- weitere Termine sind in Planung jeweils ab 15:00 Uhr

Veranstaltungsort wird noch bekannt gegeben

Weitere Informationen:



Gildenstr. 2h
Tel.: 0251 – 141 36 – 31
Fax: 0251 - 141 36 – 10
48157 Münster
info@medirate.de
<http://www.medirate.de>

Wie gesund sind Körner- oder Rohkost?

Formen und Bewertung alternativer Ernährungsweisen (Teil 1)

Prof. Dr. Ursel Wahrburg

Definition und Allgemeines

Unter alternativen Kostformen versteht man im allgemeinen langfristig praktizierte Ernährungsweisen, die von der üblichen Ernährung mehr oder weniger deutlich abweichen. Wenngleich sie sich selbst zumeist nicht als vegetarische Ernährung definieren, sind sie doch de facto überwiegend vegetarisch geprägt. Die verschiedenen alternativen Ernährungswege haben unterschiedlichste, teilweise jahrtausendealte Ursprünge. Einige haben sich als zentraler Bestandteil asiatischer Lebensphilosophien oder Gesundheitslehren entwickelt (z.B. Makrobiotik, Ayurveda), andere entstanden im Zuge der Reformbewegung des 19. Jahrhunderts (z.B. Anthroposophische Ernährung, Rohkost, Haysche Trennkost). Typisch ist ihr ganzheitlicher Ansatz, bei dem neben gesundheitlichen weitere Aspekte wie Schonung der Umwelt, Bewußtseinsentwicklung oder metaphysische Erbauung eine Rolle spielen. Häufig wird zudem der Anspruch erhoben, unterschiedlichste Erkrankungen zu verhindern oder gar zu heilen. Wissenschaftliche Daten liegen allerdings hierzu praktisch nicht vor. Der philosophische Hintergrund, der vielen alternativen Kostformen zugrunde liegt, entzieht sich einer naturwissenschaftlichen Bewertung und soll an dieser Stelle nicht kommentiert werden.

Das Interesse an alternativen Kostformen hat in den letzten Jahren stark zugenommen. Allerdings gibt es kaum verlässliche Zahlen darüber, wie viele Menschen sich tatsächlich den einzelnen Ernährungsweisen verschrieben haben. Einige Beispiele für bekannte alternative Ernährungsformen zeigt die Übersicht.

Gemeinsamkeiten alternativer Kostformen

Trotz teilweise sehr unterschiedlicher zugrundeliegender Philosophien oder Ideologien verbindet die alternativen Ernährungswege eine Reihe von Gemeinsamkeiten. Durch ihre ganzheitliche Sichtweise sollen Körper, Geist und Seele gleichermaßen aufblühen, und deren harmonische Einheit soll dem Alternativesser Glück und Zufriedenheit bringen. Lebensmittel werden nicht nach ihrem Gehalt an Nährstoffen beurteilt, die zumeist keine Rolle spielen, sondern nach Kriterien wie „Natürlichkeit“ und „Vollwertigkeit“ oder dem Gehalt an sog. „Vitalstoffen“.

Bei der Wahl der Lebensmittel dominiert grundsätzlich Pflanzliches in den unterschiedlichsten Mischungen, häufig sind Milch und Milchprodukte erlaubt, Fleisch hingegen wird mehr oder weniger strikt abgelehnt. Zu den obersten Prinzipien gehört es, naturbelassene Lebensmittel aus ökologischer Landwirtschaft zu verzehren, möglichst regional angebaut und entsprechend der natürlichen Jahreszeiten. In der Überzeugung, Erhitzung oder lebensmitteltechnologische Verarbeitung mindere den vollen Wert eines Lebensmittels, gelten (stark) verarbeitete Produkte als nicht mehr vollwertig, teilweise sogar als gesundheitsgefährdend. Auch Zusatzstoffe und bestimmte technologische Verfahren (z.B. Mikrowellengaren) sollten gemieden werden. Besonders rigoros werden zumeist raffinierter Zucker und Auszugsmehl sowie daraus hergestellte Produkte abgelehnt, ebenso raffinierte Speiseöle und Margarine. Bei vielen Ernährungsformen werden speziell diese Produkte als Hauptverursacher



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

ERNÄHRUNGSMEDIZIN AKTUELL

Kostform	Ursprung/Hintergrund	Prinzipien	Lebensmittelauswahl	Bewertung
Makrobiotik	Jahrtausendealte Lebensphilosophie mit Ursprung im Fernen Osten: Grundlage: zwei entgegengesetzte, einander anziehende und in allem Existierenden wirkende Kräfte des Universums (Yin und Yang). Voraussetzung für Gesundheit, Harmonie und Glück ist das persönliche Yin-Yang-Gleichgewicht, erreichbar durch makrobiotische Lebensweise.	Krankheiten aller Art als Folge eines Yin-Yang-Ungleichgewichtes; dementsprechend Vorbeugung und Therapie durch Yin-Yang-ausgleichende Ernährung; Getreide (v.a. Reis) mit optimalem Yin-Yang-Verhältnis für den Menschen ist wichtigstes Lebensmittel.	> 50% der täglichen Kost: Getreidevollkörner, möglichst unzerkleinert, lange eingeweicht und gekocht; außerdem: gekochtes Gemüse, Hülsenfrüchte, Meeresalgen, Samen und Nüsse, gelegentlich Fisch. Meiden: extrem yang-haltige (z.B. Fleisch, Eier, Käse) und extremyin-haltige (z.B. Zucker, Milch, Kartoffeln, Tomaten) Lebensmittel.	Stark eingeschränkte Lebensmittelauswahl (kaum Rohkost und Früchte, keine Milch), fast vegane Kost; Risiko unzureichender Nährstoffversorgung. Als Dauerernährung nicht zu empfehlen, strikt abzulehnen für Menschen mit erhöhtem Nährstoffbedarf (z.B. Kinder, Schwangere, Stillende).
Ernährung im Ayurveda	Heil- und Gesundheitskunde des alten Indiens: der Kosmos und alles darin Existierende bestehen aus fünf Elementen (Äther, Erde, Feuer, Luft, Wasser), aus denen sich drei „Bioenergien“ (Doshas) ergeben, die im Körper wirken: Vata, Pitta, Kapha; jeweils unterschiedliche Anteile der Doshas bestimmen den individuellen Konstitutionstyp des Menschen; Voraussetzung für Gesundheit ist das individuelle Gleichgewicht der Doshas, Unausgewogenheit führt zu Krankheiten.	Disharmonie der Doshas durch äußere Einflüsse, u.a. falsche Ernährung; Wiederherstellung des Gleichgewichts mit einer individuell auf den Konstitutionstyp abgestimmten Ernährung; jeweilige Bedürfnisse der Doshas werden dem Menschen über den Geschmack (süß, sauer, salzig, bitter, scharf, herb) „signalisiert“, gleichzeitig wirken Geschmäcker unterschiedlich auf die Doshas und können sie ausgleichen.	Überwiegend lacto-vegetabile Kost, aus frischen naturbelassenen Lebensmitteln; Beachtung der individuellen Dosha-Besonderheiten; Einschränkungen: Fleisch, Fisch, Eier; Meiden: weißer Zucker, Weißmehlprodukte, konserviertes Obst und Gemüse; aufgewärmte oder mikrowellengegarte Speisen.	Vielseitige Lebensmittelauswahl; ballaststoff-, vitamin- und mineralstoffreiche Kost. Abwechslungsreiche und vollwertige Kost, zur Dauerernährung geeignet.
Anthroposophische Ernährung	Ganzheitliche Philosophie basierend auf der Lehre Rudolf Steiners (1861-1925): Mensch als Wesen aus Körper, Geist, Seele und Persönlichkeit und als Einheit mit dem Kosmos. Aus diesem fließen „ätherische Bildkräfte“ in alles Stoffliche und wirken auf den Stoffwechsel des Menschen sowie auf geistige und seelische Prozesse; Voraussetzung für Gesundheit und Bewußtseinsentwicklung ist ganzheitliche Harmonie zwischen Kosmos und allen Wesensgliedern des Menschen.	Naturbelassene Ernährung stärkt durch „ätherische Bildkräfte“ alle vier Wesensglieder des Menschen; Berücksichtigung kosmischer Einflüsse in der Landwirtschaft: biologisch-dynamischer Landbau (Demeter®-Produkte); Lehre von den vier Temperamenten erfordert eine Anpassung der Ernährung an das eigene Temperament (Melancholiker, Choliker, Sanguiniker, Phlegmatiker).	Sieben wichtige Lebensmittelgruppen: Getreide und Brot; Gemüse, Kartoffeln, Hülsenfrüchte und Obst; Milchprodukte; Ölsaaten und Nüsse; alternative Süßungsmittel wie Honig; Getränke; Gewürze und Kochsalz; Einschränkungen oder meiden: u.a. Fleisch, Fisch, Eier; tierische Fette; raffinierter Zucker, Weißmehlprodukte.	Vielseitige Lebensmittelauswahl, überwiegend vegetarische Kost. Ausreichende Nährstoffzufuhr, als Dauerernährung geeignet.
Rohkost	Wurzeln der Rohkost-Ernährung in der amerikanischen Ärztebewegung „Natural Hygiene“, die seit 1820 natürliche Gesundheitslehre propagierte; Europäische Rohkost-Bewegung geht auf Schweizer Arzt Otto Maximilian Bircher-Benner (1867-1939) zurück, der auch neben seiner Rohkost-Ernährung eine ganzheitlich natürliche Lebensweise empfahl.	Die Nahrung wird ausschließlich (oder zum allergrößten Teil) roh gegessen, gekochte/erhitzte Nahrung als gesundheitsgefährdend abgelehnt; je nach Erfinder verschiedene Varianten der Rohkost, z.B. reine Obst-Rohkost, gemischte Obst-Gemüse-Rohkost, Kräuter-Rohkost.	Je nach Variante: rohes Obst u/o rohes Gemüse, Salate, frische Kräuter; ggfs. wenig kaltgepresstes Öl; Verboten: alle tierischen Lebensmittel; alle erhitzten, gekochten oder verarbeiteten Lebensmittel; Getreide auch in roher Form.	Sehr einseitige Lebensmittelauswahl; keine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen möglich, Risiko verschiedener Mangelzustände. Alle Varianten der Rohkost-Ernährung sind als Dauerernährung strikt abzulehnen.
Haysche Trennkost	Geht zurück auf den amerikanischen Arzt Howard Hay (1866-1940): nach seinen „chemischen Verdauungsgesetzen“ können Eiweiß und Kohlenhydrate nicht gemeinsam verdaut werden, es drohen Gärung des Speisebreis und Übersäuerung; Übersäuerung des Körpers als Ursache aller Krankheiten.	1. Eiweiß und Kohlenhydrate niemals mischen, beide aber kombinierbar mit einem „neutralen“ Lebensmittel; 2. Säure-Basen-Gleichgewicht stabil halten; dazu sollte 3/4 der Nahrung basenüberschüssig sein.	Gemüse, Rohkost, Salate, frisches Obst (ca. 3/4 der Kost); Lebensmittel der Kohlenhydratgruppe: Vollkorngetreideprodukte, Kartoffeln, Trockenfrüchte; Lebensmittel der Eiweißgruppe: Fleisch, Fisch, Milch, Käse, Eier; „neutral“: kaltgepresste Öle, Nüsse, Sauermilchprodukte; Meiden: u.a. Zucker, Weißmehlprodukte, Konserven; Hülsenfrüchte.	Theorien der Trennkost wissenschaftlich nicht haltbar; überwiegend vegetarische Kost mit hohem Obst- und Gemüseanteil, fettarm; bei strenger Auslegung zuwenig Getreide- und Milchprodukte. Bei moderater Auslegung ausreichende Nährstoffzufuhr, als Dauerernährung geeignet.

Wie gesund sind Körner- oder Rohkost? Formen und Bewertung alternativer Ernährungsweisen (Teil 1)

zahlreicher Zivilisationskrankheiten angesehen. Unheilvoll sollen ebenso Genußmittel wie Alkohol oder Kaffee wirken.

Ernährungsphysiologische Bewertung

Aufgrund der teilweise recht unterschiedlichen Ausprägung der alternativen Ernährungsweisen ist eine pauschale Beurteilung nicht möglich. Grundsätzlich jedoch gilt, je einseitiger die Lebensmittelauswahl, desto größer ist das Risiko einer unzureichenden Nährstoffzufuhr. Kostformen, bei denen der Speiseplan von nur wenigen Lebensmittelgruppen dominiert wird, wie etwa bei der Makrobiotik von Getreide und bei der Rohkost von Obst und Gemüse, sind keineswegs vollwertig und führen auf Dauer zur Mangelernährung. Je nach erlaubten bzw. verbotenen Lebensmitteln stehen dabei unterschiedliche Nährstoffdefizite im Vordergrund, häufig ein Mangel an Calcium, Eisen, Jod, Vitamin D oder Vitamin B12. Besonders kritisch kann die Versorgungssituation von Personen mit erhöhtem Nährstoffbedarf wie etwa Kindern oder schwangeren und stillenden Frauen werden. Bei Säuglingen alternativ ernährter Mütter und auch bei älteren Kindern werden immer wieder eine defizitäre Nährstoffversorgung und erhebliche Entwicklungsstörungen beschrieben.

Ein weiterer Kritikpunkt betrifft die nicht selten sehr dogmatisch propagierte strikte Ablehnung industriell verarbeiteter Lebensmittel, die aus wissenschaftlicher Sicht nicht zu rechtfertigen ist. Sowohl ein raffiniertes Speiseöl als auch ein Fruchtjoghurt kann einen Beitrag zur vollwertigen Ernährung leisten. Außerdem dienen moderne Verfahren der Lebensmitteltechnologie vielfach der Qualitätserhaltung

und -verbesserung und erhöhen die hygienische Sicherheit. So ist pasteurisierte Milch der Rohmilch im Hinblick auf das Infektionsrisiko weit überlegen. Gleichwohl wäre bei manchen übertrieben stark verarbeiteten Produkten eine Einschränkung des Verzehr zugunsten mehr frisch-zubereiteter Speisen auch aus ernährungswissenschaftlicher Sicht wünschenswert. Ebensowenig ist es begründet, raffinierte Kohlenhydrate (Zucker und Auszugsmehlprodukte) pauschal zum Hauptschuldigen an der Entstehung von Zivilisationskrankheiten zu erklären. Wenngleich ihr Anteil gegenwärtig in unserer Durchschnittskost deutlich zu hoch ist – entsprechende Produkte sind zumeist nährstoffarm und haben einen hohen glykämischen Index –, ein absoluter Verzicht darauf ist nicht erforderlich.

Gesundheitliche Vorteile alternativer Ernährungsformen

Sofern die Lebensmittelauswahl vielseitig ist und daraus eine abwechslungsreiche lakto-vegetabile Kost resultiert, die überwiegend aus Gemüse, Rohkost, Obst, Getreidevollkornprodukten besteht, außerdem Milchprodukte, pflanzliche Öle, Hülsenfrüchte und Nüsse enthält, weisen alternative Ernährungswege jedoch auch eine Reihe gesundheitlicher Vorzüge auf. Aufgrund ihres hohen Anteils an pflanzlichen Lebensmitteln hat die Kost eine nur geringe Energiedichte, ist ballaststoff-, sowie vitamin- und mineralstoffreich. Gleichzeitig enthält sie weniger Fett, insbesondere weniger gesättigte Fettsäuren und Cholesterin als die Durchschnittskost. Hervorzuheben ist des weiteren ihr hoher Gehalt an zahlreichen sekundären Pflanzenstoffen.

Der wohl größte Vorteil der alternativen Kostformen liegt in ihrer durch

die niedrige Energiedichte bedingten präventiven Wirkung gegen Übergewicht. Übereinstimmend wird in allen Vegetarier-Studien ein im Vergleich zur Gesamtbevölkerung niedrigeres Körpergewicht beobachtet. Gleichzeitig treten übergewicht-assoziierte Erkrankungen wie Diabetes mellitus, Bluthochdruck und Dyslipidämie signifikant seltener auf und sorgen für ein geringes kardiovaskuläres Gesamtrisiko. Darüber hinaus schützen ausgewogene alternative Ernährungswege vor Krebserkrankungen, nicht zuletzt durch ihren hohen Gehalt an verschiedenen krebs-protektiv wirkenden sekundären Pflanzenstoffen, u.a. Antioxidantien.

Ob speziell der Verzehr ökologisch angebauter Produkte gesundheitliche Vorzüge im Vergleich zur gleichen Lebensmittelwahl aus konventionellem Anbau hat, ist nach wie vor umstritten. Unstrittig hingegen sind die diesbezüglichen ökologischen Vorteile, die ebenso für regionale und saisonale Produkte gelten.

Fazit

Bei den zahlreichen, alternativen Ernährungsformen reicht die Lebensmittelauswahl von extrem einseitig bis ausgewogen, entsprechend unterschiedlich ist die Versorgung mit Nährstoffen. Für die Bewertung lässt sich allgemein festhalten: Je dogmatischer die Prinzipien, je rigider die Vorschriften, je einseitiger die Speisen auf dem Teller und je phantastischer die Heilungsversprechen, desto kritischer sind die Kostformen zu bewerten. Jede einseitige Nahrungswahl geht mit der Gefahr von Nährstoffdefiziten einher und ist abzulehnen. Bei vielseitiger Lebensmittelwahl und lakto-vegetarischer Kost ist hingegen eine vollwertige und präventive Ernährung möglich.

Dann kann „anders essen“ durchaus für den, der es möchte, ein alternativer und gesunder Ernährungsweg sein.

In der nächsten *Gour-med*-Ausgabe wird über Vegetarismus und Vollwert-Ernährung berichtet.

Literaturhinweise:

1. Hahn A, Leitzmann C (2000): Alternative Ernährungsformen, Teil 1 und 2. Zeitschrift für Ernährungsökologie 1;176-186 und 231-235.
2. Hahn A, Leitzmann C (2001): Alternative Ernährungsformen, Teil 3 und 4. Zeitschrift für Ernährungsökologie 2;47-52 und 114-124.
3. Koletzko B (Hrsg.): Alternative Ernährung bei Kindern in der Kontroverse. Springer Verlag, Heidelberg 1996.
4. Leitzmann C, Keller M, Hahn A (1999): Alternative Ernährungsformen. Hippokrates Verlag, Stuttgart.
5. Schubert R, Leupold M (2001): Vorteile und Nachteile vegetarischer Kostformen Ernährungs-Umschau 48;96-101.
6. Strassner C (1998): Ernähren sich Rohköstler gesünder? Die Gießener Rohkost-Studie. Verlag für Medizin und Gesundheit, Heidelberg 1998.
7. Wahrburg U (2003): Anders essen – aber wie? Wege und Irrwege durch den Diätendschungel. Verlag C.H. Beck, München.

Weitere Informationen:

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



Moderates Weintrinken hält schlank!

Die Menschen werden weltweit immer übergewichtiger. Als Ursache wird neben anderen Lebensstilfaktoren auch meist auf den „zu hohen Alkoholkonsum“ verwiesen. Deshalb wird zur Prävention und Therapie von Übergewicht eine Einschränkung des Alkoholkonsums empfohlen. Diese sinnvoll anmutende Position steht jedoch konträr zu den Ergebnissen der epidemiologischen Forschung: Tatsächlich findet man mehrheitlich in den bislang vorliegenden Studien keinen einheitlichen Zusammenhang zwischen der Höhe des Alkoholkonsums und dem Ausmaß von Übergewicht. Dies wird auch in einer aktuellen Studie aus den USA deutlich (*).

Fördert der Konsum von alkoholischen Getränken die Gewichtszunahme?

Dies untersuchte eine Studie an der Harvard-Universität mit 49.324 gesunden Frauen im Alter von 27 bis 44 Jahren (Nurses' Health Study 2). Zweimal im Abstand von 8 Jahren ermittelte man Körpergewicht (ausgedrückt als

Body Mass Index BMI) sowie Ernährungs- und Trinkgewohnheiten.

Ergebnisse: Bei Studienbeginn fand sich zwischen der Höhe der Alkoholzufuhr und Gewicht eine signifikant inverse Beziehung, das heißt: Die Frauen mit moderatem Alkoholkonsum (bis zu 30 g Alkohol/Tag) hatten ein niedrigeres Körpergewicht als Nichttrinker.

Dies änderte sich auch während der 8-jährigen Beobachtungszeit nicht: Das Risiko, während dieser Zeit 5 kg an Gewicht zuzunehmen, war bei den Frauen, die alkoholische Getränke MODERAT (0,1 bis 29,9 g Alkohol pro Tag) zu sich nahmen, signifikant niedriger. Oberhalb dieser Alkoholmenge stieg es allerdings wieder an.

Schlussfolgerung: Die Harvard-Wissenschaftler schließen aus ihrer Studie, dass bei Frauen ein moderater Alkoholkonsum von bis zu 30 Gramm am Tag kein Übergewichtsrisiko darstellt. Dies bedeutet, dass auch um ihr Gewicht besorgte Weintrinkerinnen ohne schlechtes Gewissen ein bis zwei



Gläser täglich genießen können. Bei einem ständigen Zuviel kehrt sich dieser Effekt jedoch ins Gegenteil. Die Forscher weisen darauf hin, dass ein hoher Alkoholkonsum die Entstehung von Übergewicht fördern kann.

Diese Einschätzung bestätigte auch eine neue deutsche Studie vom Universitätsklinikum Ulm. Der Erfolg einer medizinisch verordneten Diät (über drei Monate) wurde durch moderates Weintrinken nicht geschmälert. Tendenziell (allerdings nicht signifikant) nahmen diejenigen, deren Reduktionskost 0,2 l Weißwein beinhaltete, sogar mehr ab (**).

* Wannamethee SG. et al. Alcohol intake and 8-year weight gain in women: a prospective study. *Obes. Res.* 2004;12:1386-1396.

** Flechtner-Mors M. et al. Effects of moderate consumption of white wine on weight loss in overweight and obese subjects. *Int. J. Obes.* 2004 ; 28 :1420-1426.

Hinweis (DWA): Das Thema Wein und Gesundheit bedarf einer durch Sachkenntnis, Ausgewogenheit und Verantwortung geprägter Präsentation. Obwohl zahlreiche wissenschaftliche Daten belegen, dass moderater Weinkonsum positive Effekte auf die Gesundheit hat, weisen wir darauf hin, dass exzessives Trinken aller alkoholischen Getränke sozialen und gesundheitlichen Schaden birgt.

Foto: DWA

Weitere Informationen:

Deutsche Weinakademie GmbH
Gutenbergplatz 3-5

55116 Mainz
Tel.: 06131/2829-48
Fax: 06131/282910
reitzig@deutscheweinakademie
<http://www.deutscheweinakademie.de>



Ernährungsratgeber „wichtige fragen - richtige antworten“



Beginnend mit dieser Ausgabe von Gour-med werden in jedem Heft Fragen zu Ernährung und Lebensmitteln beantwortet. Es handelt sich um Fragen, wie sie immer wieder von interessierten Patienten gestellt werden und die Sie sicher gerne aus dem Stegreif beantworten können möchten. Können Sie vielleicht auch? Aber wo finden Sie die Hintergrundinformationen dazu? In Lehrbüchern? Die sind oft ziemlich schnell veraltet und das, was man sucht, ist leider meistens nur in einem Nebensatz erwähnt. In Broschüren? Haben Sie sicher eine ganze Menge gesammelt, doch wo finden Sie nun genau die Antwort auf die gestellte Frage? Im Internet? Eine faszinierende Informationsflut, die sich über jede Frage ergießt. Was davon ist seriös?

Konkrete Antworten auf konkrete Fragen finden Sie in unserer neuen Rubrik – oder in der Loseblattsammlung „wichtige fragen - richtige antworten“.

Das Referat Wissenschafts-PR der CMA Centrale Marketing-Gesellschaft der deutschen Agrarwirtschaft hat häufige, sich wiederholende Fragen rund um Ernährung und Lebensmittel aufgegriffen und zu einem Ernährungsratgeber „wichtige fragen - richtige antworten“ zusammengestellt. Diese Loseblattsammlung ist 1998 als Ringordner erschienen und wird jährlich aktualisiert und ergänzt.

204 Fragen und Antworten

Den einzelnen Fragen mit dazugehörigen Antworten sind insgesamt neun verschiedenen Rubriken zugeordnet: Pflanzliche Lebensmittel, Tierische Lebensmittel, Nahrungsinhaltsstoffe, Warenkunde, Ernährung und Gesundheit, Ernährung allgemein, Recht, Landwirtschaft und Kurioses.

Neben den Rubriken und dem Inhaltsverzeichnis, erleichtern zahlreiche Querverweise und ein Stichwortverzeichnis die Suche im Ernährungsratgeber. Der Leser findet Antworten auf Fragen wie „Warum darf man einige Gemüsesorten nicht roh essen?“, „Wie fett ist Fleisch heute noch?“, „Schimmel auf Lebensmitteln: welchen darf man essen?“, „Warum brauchen frische Eier keine Kühlung?“ oder „Woran erkennt man echte Bioprodukte?“.

Mit einer Kurzantwort werden alle wichtigen, die Frage betreffenden Informationen gegeben, quasi auf den Punkt gebracht. Der weiterführende Text vermittelt Hintergrundinformationen, ergänzt durch Grafiken, Tabellen und Literaturquellen. Jede Frage mit dazugehöriger Antwort umfasst eine DIN A4-Seite. Die einzelnen Bögen dienen als Kopiervorlage und können somit an Patienten weitergegeben werden.

Der Ernährungsratgeber, bestehend aus einem Ringordner, einem Register mit neun Rubriken und 204 Fragen und Antworten kostet EURO 49,50 (Euro 41,55 + Euro 1,12 Fakturierungsbüro zzgl. gesetzliche MwSt.) zzgl. Versandkosten.

Bestellungen bitte mit Bestell-Nr. 3446 per E-Mail Wiss-PR@cma.de oder per Post bei CMA, Referat Wissenschafts-PR, Postfach 20 03 20, 53133 Bonn, Fax: 02 28 / 847 202

Wöchentlich wechselnd finden Sie je eine Frage aus dem Ernährungsratgeber unter <http://www.cma.de>

Lesen Sie in dieser Ausgabe :

**Was bedeutet
Milchunverträglichkeit?**

Was bedeutet Milchunverträglichkeit?

■ Gewöhnlich sind Milch und Milchprodukte sehr bekömmliche Lebensmittel mit einem hohen Gesundheitswert. Dennoch kommt es vor, dass einige Menschen auf den Verzehr mit Durchfällen, Erbrechen, Blähungen oder juckenden Hautausschlägen reagieren. Die Ursache beruht entweder auf einer Unverträglichkeit des Milchzuckers (Lactoseintoleranz) oder auf einer überschießenden, krankhaften Reaktion des Immunsystems, einer Kuhmilchallergie. In beiden Fällen ist es erforderlich, vollständig oder zumindest teilweise auf Milch und Milchprodukte zu verzichten. Mit dieser Einschränkung fällt jedoch der wichtigste Calciumlieferant in unserer Ernährung weg. Oft lässt sich eine ausreichende Calciumaufnahme über die Nahrung nur mit professioneller Hilfe (Oecotrophologin, Diätassistentin) bewerkstelligen.

■ Die Unverträglichkeitsreaktionen beim Verzehr von Milch und Milchprodukten sind meist auf zwei verschiedene Erkrankungen zurückzuführen:

- Lactoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit),
- Kuhmilch-(eiweiß-)allergie.

■ Die **Lactoseintoleranz** beruht auf einer verminderten oder fehlenden Aktivität des Milchzucker spaltenden Enzyms Lactase. Das führt dazu, dass die mit der Nahrung aufgenommene Lactose gar nicht oder nur in kleinen Mengen aufgespalten und resorbiert wird. Die Lactose gelangt in tiefere Darmabschnitte. Dort wird sie zu kurzkettigen Fettsäuren und Gasen abgebaut. Es kommt zu Durchfällen, Blähungen und abdominellen Beschwerden.

■ Die Lactaseaktivität ist im Säuglingsalter bei allen Menschen am höchsten. Eine so genannte **Lactasepersistenz**, d. h. ein Beibehalten der Lactasefunktionsfähigkeit auch im Erwachsenenalter, findet sich überwiegend bei der Bevölkerung Nord- und Mitteleuropas. In Afrika und Asien dagegen weisen viele Menschen keine oder nur eine sehr eingeschränkte Aktivität dieses Enzyms auf.

■ Je nach individueller Lactosetoleranz wird den Patienten in der Ernährungstherapie eine **lactosefreie** bzw. **lactosearme** (< 8 – 10 g Lactose) **Kost** empfohlen. Berücksichtigt werden müssen bei der Zusammenstellung der Kost Produkte mit „versteckter“ Lactose, z. B. Süßwaren, Brot und Backwaren, Convenienceprodukte,

Fleisch- und Wurstwaren, Fette, Süßstoffe etc. Ein Blick auf die Zutatenliste kann hier bereits sehr hilfreich sein.

■ Zur Deckung des **Calciumbedarfs** eignen sich Hart-, Schnitt-, Weich- und Sauermilchkäse, denn diese sind praktisch lactosefrei. Auch fermentierte, nicht wärmebehandelte Milchprodukte werden von den Patienten meist gut vertragen. Bei der Herstellung dieser Produkte wandeln zugesetzte Milchsäurebakterien einen Teil des Milchzuckers in Milchsäure um. Der Lactosegehalt ist zwar noch verhältnismäßig hoch, aber die Lactase der verwendeten Bakterienkulturen erreicht lebend den Dünndarm und kann dort noch Lactose abbauen.

■ Etwa 2 – 7 % aller Säuglinge und Kleinkinder und 1 – 3 % der Erwachsenen leiden an einer **Kuhmilchallergie**, einer Überempfindlichkeitsreaktion des Immunsystems. Die auslösenden Allergene sind v. a. die Milchproteine Casein, Molkenprotein (Beta-Lactoglobulin, alpha-Lactalbumin) und Bovin-Serum-Albumin (BSA).

■ Abhängig vom Schweregrad der Sensibilisierung und den Eigenschaften der krankmachenden **Proteinfraktion** werden einige Milchprodukte unter Umständen vertragen. Molkenprotein z. B. ist hitzelabil und artspezifisch. Richtet sich die Allergie nur gegen Molkenprotein, wird das allergene Potenzial durch Hitzedenaturierung der Milch und Milchprodukte vermindert (Pasteurisieren und Ultraheißerhitzen) oder aufgehoben (Sterilisieren). Darüber hinaus werden Milch und Milchprodukte anderer Tierspezies (Schaf, Ziege) vertragen.

■ Eine entsprechende Diät wird von Ernährungsfachkräften und Ärzten festgelegt. Sie sollte alle milchproteinhaltigen Produkte ausschließen, die nach Provokation nicht vertragen wurden. Butter und Molke sind eiweißarm und werden daher häufig toleriert. Vor allem im Säuglings- und Kleinkindalter können durch vollständiges Weglassen (Elimination) von Milch und Milchprodukten aus der Kost über mindestens ein Jahr die allergischen Reaktionen wieder verschwinden.

Tabelle: Lactosegehalte von Milch und Milchprodukten (in g pro 100 g)

Frischmilch, H-Milch	4,8 – 5,0
Dickmilch	3,7 – 5,3
Joghurt	3,7 – 5,6
Kefir	3,5 – 6,0
Buttermilch	3,5 – 4,0
Sahne (süß, sauer)	2,8 – 3,6
Kondensmilch (4 – 10 % Fett)	9,3 – 12,5
Butter	0,6 – 0,7
Eiscreme (Milch-, Frucht-, Joghurteis)	5,1 – 6,9
Doppelrahmfrischkäse	3,4 – 4,0

(Quelle: Renner und Renz-Schauen, 1994)

Literatur:

Kasper, H.: Ernährungsmedizin und Diätetik. Urban & Schwarzenberg, München 1996.

Kluthe R.: Ernährungsmedizin in der Praxis – aktuelles Handbuch zu Prophylaxe und Therapie ernährungsabhängiger Erkrankungen. Spitta, Balingen, 1998.

Renner, E., Renz-Schauen, A.: Nährwerttabellen für Milch und Milchprodukte. B. Renner, Gießen, 1994



MEDIZIN NEWS

Geschlechtskrankheiten sind auf dem Vormarsch

Ein guter Indikator für die Verbreitung von sexuell übertragbaren Erkrankungen ist die Syphilis. Und deren Inzidenz nimmt zu, wie Zahlen des Robert-Koch-Instituts (RKI) zeigen. Nahmen seit Ende der 70er Jahre des 20. Jahrhunderts die Luesfälle kontinuierlich ab, um Ende der 90er Jahre einen Tiefstand zu erreichen, so steigen sie seit dem Jahr 2001 wieder an. Betroffen davon sind hauptsächlich homosexuelle Männer, und dies vor allem in den Ballungsräumen der Großstädte. Früher erkrankten etwa doppelt so viele Männer als Frauen an der Infektion, heute ist der Anteil der männlichen Infizierten auf rund 90% gestiegen. Das Maximum liegt hierbei im 3. und 4. Lebensjahrzehnt. Grund ist ein riskanteres Sexualverhalten: Viele homosexuelle Männer verzichten mittlerweile auf den Gebrauch von Kondomen. Die heutigen Möglichkeiten in der HIV-Therapie haben zudem wieder zu risikoreicheren Sexualpraktiken und häufigeren Partnerwechseln geführt.

Die Zahl der Neuerkrankungen bei Frauen und heterosexuellen Männern ist dagegen relativ konstant geblieben. Auch die aufgrund der steigenden Syphilisfälle befürchtete Zunahme von HIV-Infektionen ist bisher offensichtlich ausgeblieben: Auf die Zahl an Neuinfektionen hat die steigende Syphilis-Inzidenz nur sehr geringe Auswirkungen gehabt, obwohl anzunehmen ist, dass ein deutlicher Anteil der Luespatienten auch HIV infiziert ist. Das Problem: Bei Patienten mit beiden Infektionen ist die Konzentration von HI-Viren in den Körperflüssigkeiten erhöht, außerdem können die

Erreger durch luetische Läsionen leichter in den Körper eindringen.

Eine weitere wichtige sexuell übertragbare Erkrankung ist die Infektion mit dem Herpes simplex Virus Typ 2 (HSV-2). In den USA sind schätzungsweise 22% der Bevölkerung seropositiv dafür, jährlich kommen etwa 1,6 Millionen Neuinfektionen dazu. Ein Hauptproblem ist die Verbreitung des Virus, was auch durch asymptomatische Träger geschehen kann. Eine Arbeitsgruppe um L. Corey untersuchte im vergangenen Jahr, ob sich durch eine einmal tägliche prophylaktische Gabe von Valacyclovir das Risiko einer sexuellen Übertragung von Herpes simplex reduzieren lässt (N Engl J Med 2004; 350: 11-20). 1484 heterosexuelle, monogam lebende Paare mit jeweils einem infizierten Partner nahmen an der Untersuchung teil. Der infizierte Partner erhielt acht Monate lang täglich entweder 500 mg Valacyclovir oder Placebo. Ergebnis: Die Gesamtzahl der übertragenen Infektionen betrug unter Verum 1,9% und unter Placebo 3,6% - ein statistisch signifikanter Unterschied. Die Häufigkeit von Nebenwirkungen war dabei in beiden Gruppen vergleichbar.

Auch humane Papillomaviren (HPV) werden sexuell übertragen. Frauen haben durch die Infektion mit bestimmten Virustypen ein erhöhtes Risiko für Cervixkarzinome. Studien kamen in der Vergangenheit zu dem Schluss, dass das Risiko für diese Tumoren umso höher ist, je länger orale Kontrazeptiva eingenommen werden. J. Green und Kollegen wollten daher wissen ob Frauen, die medikamentös verhüten,



Dr. Johannes Weiß

auch häufiger an der Infektion leiden (Br J Cancer 2003; 88: 1713-1720). In einer Metaanalyse der Literatur zu diesem Thema konnten sie jedoch keine Korrelation zwischen der Einnahme oraler Kontrazeptiva und HPV-Infektionen der Cervix uteri feststellen.

Nicht zu den typischen sexuell übertragbaren Erkrankungen zählt die vulvovaginale Candidose, an der zwischen fünf und acht Prozent der Frauen im fortpflanzungsfähigen Alter leiden. Bei rezidivierenden Erkrankungen sind häufig extragenitale Besiedelungen mit dem Pilz die Infektionsquelle, wie P.A. Mårdh und Kollegen herausfanden (BJOG 2003; 110:934-937). Die Autoren empfehlen daher in solchen Fällen die antimykotische Behandlung. Senken lässt sich die Rezidivrate auch durch die einmal wöchentliche Gabe von 150 mg Flucanazol. Dies ist das Ergebnis einer placebo-kontrollierten Studie von J.D. Sobel und Kollegen (N Engl J Med 2004; 350: 876-883). Nebenwirkungen traten dabei kaum auf, Resistenzen gegen das Medikament konnten die Autoren nicht beobachten.

Dr. Johannes Weiß



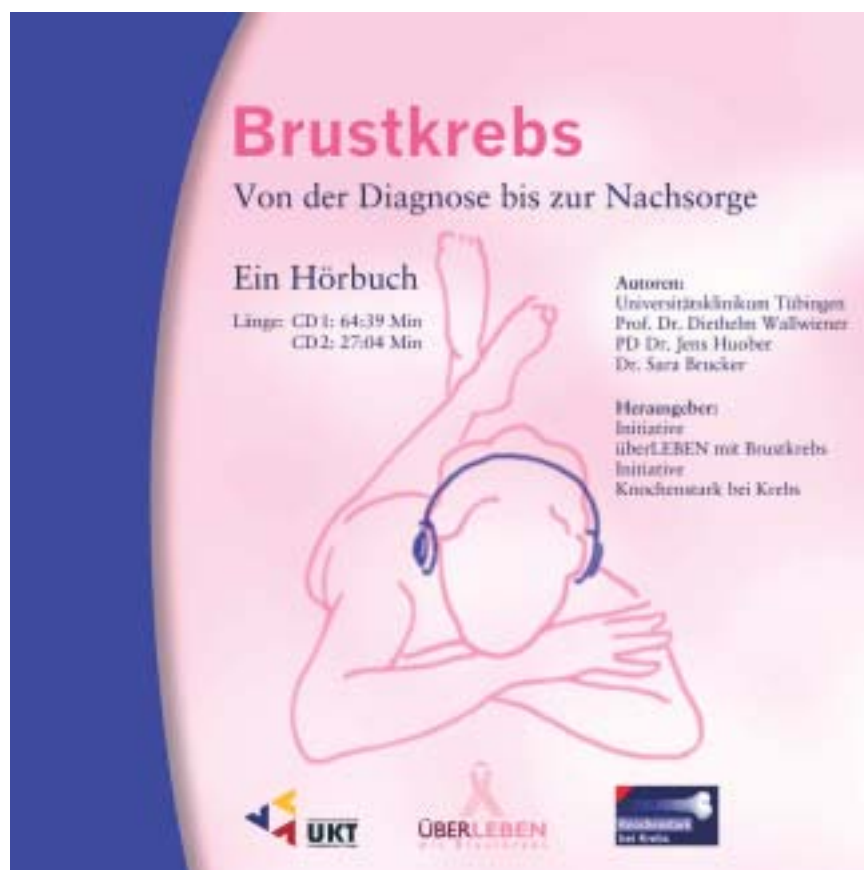
MEDIZIN NEWS

Innovation auf der Krebskonferenz: Erster Patienten- ratgeber „Brustkrebs“ als Hörbuch

Die häufigste Krebserkrankung der Frau in Deutschland und eine schockierende Diagnose. Oft ist die Patientin mit den Informationen über Erkrankung und Behandlung überfordert, denn ein regelrechter Dschungel aus Fachbegriffen erwartet sie.

Auf der 1. Offenen Krebskonferenz am 26./27. Februar in Berlin wurde nun eine Neuheit im Bereich der Brustkrebsaufklärung vorgestellt: „Das Hörbuch Brustkrebs ist eine echte Innovation und spricht die Patientinnen auf eine moderne und zeitgemäße Art und Weise an“, so einer der Mitautoren Prof. Dr. Diethelm Wallwiener, Ärztlicher Direktor der Universitäts-Frauenklinik, Tübingen. Weitere Autoren sind die Tübinger Experten PD Dr. Jens Huober und Dr. Sara Brucker. Gemeinsam mit den Initiativen „Knochenstark bei Krebs“ und „überLEBEN mit Brustkrebs“ wird das Hörbuch herausgegeben.

„Wir möchten die Patientinnen umfassend über die Diagnose- und Therapieoptionen aufklären und Fragen beantworten, die uns im Klinikalltag häufig gestellt werden“, so Wallwiener. Somit ist das Hörbuch eine Hilfe, die patientengerecht aufklärt, von der Diagnose bis zur Nachsorge. Hintergrundinformationen über Symptome, Brustkrebsstadien und die damit verbundenen Fachtermini werden



erläutert. Ebenso werden verschiedene Möglichkeiten der Behandlung von der Operation, über die medikamentöse Therapie bis hin zur Behandlungsoptionen von Skelettkomplikationen, eine mögliche Folgeerscheinung im fortgeschrittenen Stadium, erklärt.

Aber nicht nur die medizinische Seite, sondern auch die emotionalen Aspekte sind wichtige Kernpunkte im Umgang mit der Krankheit. Hierüber berichten Patientinnen wie beispielsweise Elisabeth Hantke, die seit vielen Jahren in der Selbsthilfegruppe Mamazone e.V./PATH aktiv ist.

Unterstützt wird dieses Projekt von Victoria Voncampe, ehemalige TV-Moderatorin, die selbst vor acht Jahren mit der Diagnose „Brustkrebs“

konfrontiert wurde. Auch sie möchte im Hörbuch betroffenen Frauen Mut machen und sie ermuntern, sich aktiv zu informieren. Denn: Selbstbewusstsein wächst mit Wissen.

Das Hörbuch wird freundlicherweise von Novartis Oncology unterstützt. Brustkrebspatientinnen haben die Möglichkeit, es unter folgender Adresse zu bestellen:

**Initiative „überLEBEN
mit Brustkrebs“
Stichwort Hörbuch**

**Postfach
60147 Frankfurt am Main
oder im Internet
unter:
<http://www.ueberleben-mit-brustkrebs.de>**



MEDIZIN NEWS

Förderpreis für Schmerzforschung

Ausschreibung 2005

**Wissenschaftlicher Träger:
Deutsche Gesellschaft zum
Studium des Schmerzes e.V.**

**Stifter: Grünenthal GmbH, Aachen
Geschäftseinheit Schmerz**

Ausschreibungs- bedingungen

Mit dem Förderpreis für Schmerz-
forschung sollen Ärzte, Psychologen
und Naturwissenschaftler gefördert
werden, deren Arbeiten im Bereich der
anwendungsbezogenen Forschung
und umgesetzten Grundlagenfor-
schung einen wesentlichen Beitrag zur
interdisziplinären praxisbezogenen
Therapie akuter und chronischer
Schmerzen geleistet haben.

Jeweils ein erster und ein zweiter
Preis wird in den folgenden Kategorien
verliehen:

• **Klinische Forschung:**

für Arbeiten, die klinische medizini-
sche und/oder psychologische
Untersuchungen zur Diagnostik
und Therapie von Schmerzpatienten
zum Gegenstand haben.

• **Grundlagenforschung:**

für experimentelle Arbeiten, die auf
Probleme der Pathogenese
und/oder der pharmakologischen
Forschung bei der Ätiologie,
Diagnostik und Therapie von
Schmerzen zentriert sind.

Angenommen werden alle termin-
gerecht eingesandten Arbeiten, die im
Jahr bzw. Vorjahr des Antrags in einem
wissenschaftlichen Journal mit Peer-
Review-System in deutscher oder
englischer Sprache veröffentlicht oder
endgültig zum Druck angenommen
wurden. Die eingereichte Arbeit soll
auf Forschungen basieren, die über-
wiegend im deutschen Sprachraum
durchgeführt worden sind. Die einge-
reichte Arbeit muss mit einer deutsch-
sprachigen Zusammenfassung und
einem Begleitbrief versehen sein, aus
dem hervorgeht:

- welche der Autoren sich um den
Preis bewerben,
- welchen Anteil jeder der Koautoren
an der Veröffentlichung hatte,
- das Einverständnis aller Koautoren
mit der Bewerbung.

Für Autor oder Autoren, die den
Preis erhalten, sollen auch sein Alter
und (soweit zutreffend) das Jahr von
Promotion bzw. Habilitation mitgeteilt



werden. Die Bewerber müssen ferner
schriftlich erklären, dass die Arbeit
nicht für andere Preise eingereicht
wurde. Bei Untersuchungen am Men-
schen ist die Zustimmung einer Ethik-
kommission nachzuweisen. Die
Beachtung des Tierschutzgesetzes
wird vorausgesetzt.

Die Arbeiten sind in jeweils zweifacher
Ausfertigung einzusenden:

**An den Präsidenten der Deutschen
Gesellschaft zum Studium des
Schmerzes e.V.
Prof. Dr. Michael Zenz
Knappschaftskrankenhaus
Langendreer
Klinik für Anästhesiologie
In der Schornau 23-25
44892 Bochum**

Der Eingang wird von dort bestätigt.
Die eingereichten Arbeiten werden
nicht anonymisiert an die Mitglieder



MEDIZIN NEWS

der Jury zur Begutachtung weitergereicht.

Einsendeschluß ist der 27. Juni 2005

Die Manuskripte der nicht mit einem Preis ausgezeichneten Arbeiten werden an die Einsender zurückgegeben. Einsender von Arbeiten haben keinen Anspruch auf Ersatz von Auslagen oder Zeitaufwand.

Die Autoren, der mit einem Preis ausgezeichneten Arbeiten, räumen der Grünenthal GmbH (soweit rechtlich

zulässig) unentgeltlich das Recht ein, die Arbeit zu veröffentlichen oder anderweitig zu nutzen.

Auf der Basis der Entscheidung der Jury werden in den beiden Kategorien jeweils ein erster Preis mit einer Zuwendung von 7.000 Euro und ein zweiter Preis mit einer Zuwendung von 3.500 Euro vergeben. Die Entscheidung der Jury ist endgültig und erfolgt unter Ausschluß des Rechtsweges.

Die Jury hat das Recht, von der Vergabe eines oder mehrerer Preise

wegen mangelnder Preiswürdigkeit der eingereichten Arbeiten abzusehen. Ebenso kann die Jury jeden der Preise aufteilen.

Die Preisverleihung findet im Rahmen der jeweiligen Jahrestagung der DGSS statt.

Die Bekanntgabe der Preisträger erfolgt in der deutschsprachigen medizinischen Fachpresse. Die Preisträger werden schriftlich informiert.

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

Redaktionsbüros im Ausland:

Australien:

Jürgen Corleis
Abbotsford, NSW 2046
E-Mail: jcorleis@optusnet.com.au
Tel.: 0 06 12/47 57/18 73

USA:

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

Japan:

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

Anzeigenvertrieb Pharma/Nichtpharmafirmen:

Verlagsbüro Nielsen Gebiet 1, 6
Medien Kontor Norman Sauer
Sarenweg 92, 22397 Hamburg
Tel.: 040/60 55 07 70
Fax: 040/60 55 07 72

Verlagsbüro Nielsen Gebiet 2
Findeisen & Partner Verlagsvertretungen
Josephstr. 33, 41334 Nettetal
Tel.: 02153/91 27 63
Fax: 02153/91 27 65

Verlagsbüro Nielsen Gebiet 3a, 5, 7
teleplus Wolfgang Aumüller Media GmbH
Am Lindenbaum 24, 60433 Frankfurt am Main
Tel.: 069/95 14 09-0
Fax: 069/95 14 09-22

Verlagsbüro Nielsen Gebiet 3b, 4, Österreich,
Schweiz
MMS
Marrenbach Medien Service
Bruno Marrenbach
Lachenmeyrstr. 25, 81827 München
Tel.: 089/430 88 555
Fax: 089/430 88 556
E-Mail: info@mms-marrenbach.de

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 **IA-MED**

Druck: Union Druckerei Weimar 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 eingeschickte Manuskripte und Fotos wird keine Gewähr übernommen. Gezeichnete Artikel stellen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion dar. Der Verlag behält sich eine Kürzung der eingesandten Leserbriefe vor. Gerichtsstand und Erfüllungsort ist Münster.

www.gour-med.de



Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren und Regulationsmedizin e. V.

- Info

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

Energie und Information in der Medizin

Jedes Zeitalter ist geprägt vom wissenschaftlichen und technischen Fortschritt. In einer Multimediagesellschaft lebend ist es nur selbstverständlich, die Erkenntnisse von Energie und Information auch auf das Verständnis der Lebensfunktionen zu übertragen. Gerade in der Regulationsmedizin, in der wir von einem sich selbst regulierenden und sich steuernden Organismus ausgehen, gehören Informationswissenschaft, Kybernetik und Systemtheorie mit zu den Grundlagen der Medizin. Hier zeigt sich die Regulationsmedizin fortschrittlicher als die konventionelle Medizin, die, obwohl sie sich in der Diagnostik modernster Elektro- und Computertechnik bedient, in der Physiologie und Pathogenese aber zumeist bei den althergebrachten Modellen der Physik und Chemie stehen geblieben ist. Ob wir uns mit chinesischer Medizin, Homöopathie, Elektroakupunktur, Kinesiologie, Hypnose oder anderen Verfahren beschäftigen, finden wir Erklärungsmodelle in der Quantenmechanik und Chaoswissenschaft. Dabei sind solche Denkansätze nicht neu, sie sind bereits in frühester Zeit der Medizin zu finden.

Der Begriff „Energie“ stammt aus dem Griechischen „enérgeia“ und kann mit „wirkende Kraft“ übersetzt werden. In der TCM spricht man von Qi und im Ayurveda von Prana. Alltagssprachlich bedeutet Energie körperliche und geistige Kraft, Vitalität. Energie kann wie in der Physik als die Arbeit definiert werden, die ein System verrichten kann. Energie kann aber auch als Informationsträger gesehen werden, wie wir es aus der Multimedia-

technik kennen. Letztere Sichtweise finden wir in der Neurophysiologie und im Modell der Grundregulation, aber auch in der Akupunktur (Qi) und im Ayurveda (Shakren) wieder.

**Seit Albert Einstein weiß man,
dass sogar die Masse eine Form
der Energie ist.**

Seine Formel: $Energie = Masse \times Lichtgeschwindigkeit^2$ besagt, dass Energie und Masse ineinander umwandelbar sind. Deutlich wird die Umwandelbarkeit der Materie in der Freisetzung der Atomenergie ebenso wie im Welle-Teilchen-Dualismus des Lichts. Auch schon die mittelalterlichen Scholastiker bezeichneten Materie als gefrorene Energie. Absolut nicht zur Materie zählen Information, mathematische Konzepte und auch Gott ist angeblich materielos.

Der Begriff Information stammt aus dem lateinischen informare, was mit bilden übersetzt werden kann und auch soviel bedeutet wie durch Unterweisung Gestalt geben. Information kann mit Hilfe von Energie oder Materie übertragen, vervielfältigt und gespeichert werden, aber Information ist weder Energie noch Materie. Information hat eine räumliche Struktur wie z.B. Form oder Muster oder eine zeitliche Struktur wie z.B. Rhythmen. Information kristallisiert sich seit einigen Jahrzehnten als ein ähnlich grundlegender Begriff heraus, wie das die Begriffe Energie und Materie schon seit langem als Basis jeder Naturwissenschaft geworden sind. Dabei steht der Begriff Information an

der Grenze zwischen den Naturwissenschaften und den Geisteswissenschaften.

Information ist ein wesentliches Grundprinzip unserer Existenz. Physiologie und Pathogenese sind ohne Informationsübertragung und -verarbeitung nicht denkbar. Das Nerven-, Hormon- und Stoffwechselsystem kann sicherlich nicht alle Vorgänge im Organismus erklären. Jede Zelle muss für den geordneten Ablauf ihrer vielfältigen Funktionen über ein Informationssystem verfügen. Bereits das erste Gewebe, welches sich in der Evolution bildete, muss Strukturen der Informationsverarbeitung gehabt haben. Selbst jede chemische Reaktion geht parallel mit einer energetischen Reaktion.

Der wesentliche Unterschied zwischen der Hochschulmedizin und der Regulationsmedizin (Komplementärmedizin) ist in der unterschiedlichen Zugangsweise zum Organismus zu sehen. Die konventionelle Medizin ist primär morphologisch orientiert, in der Diagnostik mit bildgebenden Verfahren und Laboruntersuchungen werden Strukturveränderungen beurteilt, in der Therapie werden physikalische und chemische Modelle zugrunde gelegt. Die Regulationsmedizin ist vorwiegend funktionell ausgerichtet, Denkmodelle der Kybernetik und Systemtheorie bilden hier die Grundlage.

Die differenzierte Funktionsdiagnostik in Form einer umfassenden Anamnese, in der sowohl Befindens-



Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren und Regulationsmedizin e. V.

- Info

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

Energie und Information in der Medizin

störungen (Durchschlafstörung mit Aufwachen um 3 Uhr) als auch Modalitäten (Besserung durch Ruhe und Kälte) mit einfließen, sind für die chinesische Medizin ebenso wesentlich wie für die Homöopathie. Untersuchungsmethoden wie z.B. Zungendiagnostik oder Kinesiologie (Testung über Muskelspannung) geben differenzierte Auskunft über funktionelle Störungen. Auch die Gerätetechnik spielt in der Regulationsmedizin eine zunehmend wichtigere Rolle, mit der über elektrischer Kapazitätsmessung, Widerstandsmessung im Reaktionspunkt, elektronische Schwingungsmuster, elektrische Entladungsmuster oder Messung der Wärmeabstrahlung Rückschlüsse auf die Funktions- und Regulationsfähigkeit des Organismus gezogen werden. Geräte der DfM, Elektroneuraldiagnostik, EAV, Bioresonanz, Kirlianphotographie, Regulationsthermographie etc. finden hier Anwendung.

Ebenso sind diese Methoden in der Therapie vorwiegend funktionell ausgerichtet. Unspezifische Reize wie in den klassischen Naturheilverfahren, spezifische Reize wie in der Akupunktur und kurzzeitige Blockierung von Nervenimpulsen wie in der Neuraltherapie haben steuernde Wirkung auf die Funktionsfähigkeit des Organismus. Von den medikamentösen Therapien sind die Homöopathie, die chinesische Pharmakotherapie und Phytotherapie und die orthomolekulare Medizin als die bekanntesten und wichtigsten Verfahren zu nennen. Aber auch psychotherapeutische Verfahren, Qigong, Yoga, Chirotherapie und Osteopathie

sind Methoden, die die Funktion des Organismus beeinflussen können.

Mit ihrem funktionellen Ansatz sind diese Methoden eine sinnvolle Ergänzung zur morphologisch ausgerichteten konventionellen Medizin. Ein Arzt, der einem ganzheitlichen Anspruch an seine Art der Medizin hat, sollte beide Medizinrichtungen kennen und, soweit er über eine Methode nicht verfügt, zum Spezialisten überweisen. Dabei ist zu berücksichtigen, dass funktionelle und morphologische Diagnostik nicht immer identisch sind und infolge einer unterschiedlichen Sprache Miss-

verständnisse aufkommen können. Eine Leber-Qi-Stagnation ist eben nicht gleichzusetzen mit einer Lebererkrankung im Sinne unserer Hochschulmedizin.

*Dr. Antonius Pollmann
Präsident des ZÄN*

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

Der **Herbstkongress des ZÄN** in Freudenstadt

greift im Leitthema vorstehende Gedanken auf.

In Vortragsreihen und Seminaren kann sich der Arzt in allen wichtigen regulationsmedizinischen Verfahren weiterbilden.

Das Kongressprogramm erhalten Sie beim
ZÄN

72250 Freudenstadt

Am Promenadenplatz 1

Tel. 07441 / 91 858 0 , Fax 07441 / 91 858 22

E-Mail info@zaen.org und unter

<http://www.zaen.org>.



Neues aus dem **BVMed**-Innovationspool

Exzellentes Wund-Management mit SondoFIX[®]

Neues, multifunktionales System für die Wundheilung mit Infektionsbarriere

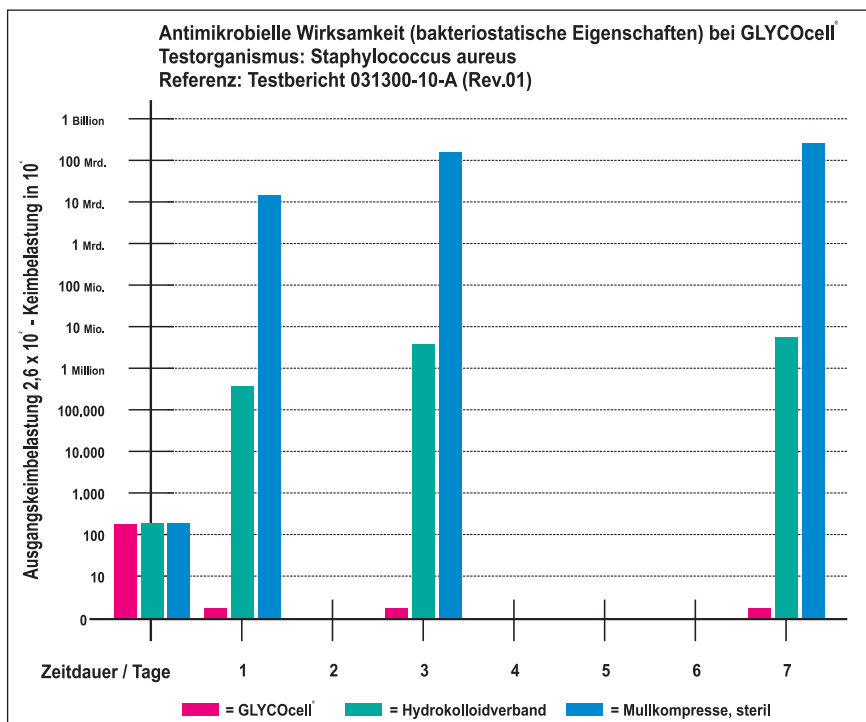
SondoFIX ist ein dreieckiger Glycogel-Sondenverband (Gel auf Glycerin-basis) mit einer Einschlitzung, die in einem Loch mündet. Das Gel ist auf ein hypoallergenes Klebepflaster aufgebracht.

Der Glycogel-Sondenverband wird mit Hilfe der Einschlitzung ganz ein-

fach um eine Sonde herum platziert. Sie wird somit fest umschlossen und durch das hypoallergene Klebepflaster gut fixiert. Das Gel wirkt nachweislich antimikrobiell, wobei diese Wirksamkeit ausschließlich auf einem physikalischen Effekt beruht, der Patient nicht mit einem Medikament belastet wird. Die stark wasserziehende Wirkung des



Glycerin nimmt das Wundsekret auf, schließt es sicher ein und hemmt so das Wachstum von Bakterien und Pilzen, führt also zu einer schnelleren Wundheilung. Die Wunde wird dabei in einem optimalen feuchten Milieu gehalten.



Der Sondenverband wurde vor allem konzipiert für PEG-Sonden (Ernährungs sonden) oder suprapubische Blasenkatheter (sog. Zystofix). Die Patienten haben einen wesentlich höheren Komfort, da der Verband z.B. beim Duschen belassen werden kann. Er kann bis zu 7 Tage verbleiben und bringt somit eine deutliche Kosteneinsparung zum konventionellen Sondenverband, der bisher täglich gewechselt wird. Das Gel dämmt zudem das Wachstum von Bakterien und Pilzen stark ein, d.h. eine mögliche Entzündung der Sondeneintrittsstelle wird schnell zur Abheilung gebracht bzw. evtl. auftretende Infektionen durch Anwendung von SondoFIX verhindert. Der Verbandwechsel ist völlig schmerzfrei, da das Gelkissen als Ganzes sich leicht und komplett entfernen lässt und nicht mit der Wunde verklebt. Es wirkt geruchsbindend und leicht kühlend.



Neues aus dem **BVMed**-Innovationspool

Zusammenfassung Testbericht
Medical Device Services, Gilching zum
Nachweis der antimikrobiellen Wirk-
samkeit (Test Nr. 03130010-A (Rev.01)
vom 19.1.2004):

„Keimfreier Zustand nach 24 Stunden bis zu 7 Tagen im Vergleich zu Kontrollkulturen, wo im gleichen Zeitraum ein Wachstum von 10^{10} Keimen erreicht wurde.“

Getestet wurden die Keime Staphylococcus aureus, Escherichia coli, Aspergillus niger und MRSA.

Gegenüberstellung der Kosten einer PEG-Versorgung mit GLYCOcell SondoFIX und einem konventionellen Sondenverband:

Die Kosten für eine PEG-Versorgung liegen mit GLYCOcell SondoFIX somit fast bei 1/4 der Kosten für konventionelle Verbände und bietet zusätzlich antimikrobielle Wirksamkeit!

GLYCOcell SondoFix ist als Verbandmittel zugelassen und erstattungsfähig durch die gesetzlichen Krankenkassen bei patientenbezogener Verordnung, teilweise auch bei Verordnung auf Sprechstundenbedarf (je nach Bundesland). Medi-Globe bietet weiterhin die Wundauflage GLYCOcell 10x10 an. Diese besteht aus einem 10x10 cm großen Gel-Kissen das ebenfalls in eine hypoallergene Klebefolie eingebettet und besonders geeignet ist für chronisch infizierte Wunden wie z.B. Ulcus cruris oder auch für Brandwunden 1. u. 2. Grades. Das Gel kann sowohl in der Granulations- als auch der Epithelisierungsphase der Wundheilung eingesetzt werden. Es saugt bis zum 4-fachen seines Eigengewichtes an Wundsekret auf und bietet neben den o.g. Eigenschaften durch die Konsistenz des Gels eine angenehme Polsterwirkung (z.B. bei Dekubitus).



Staphylokokken aureus bereits 20 % im Jahr 2002. Das Paul-Ehrlich-Institut benannte für das Jahr 2004 einen Anstieg auf mehr als 25 % aller klinischen Staphylokokken-Isolate. Europaweit nimmt die Besiedlung mit MRSA auf hohem Niveau dramatisch zu. Zunehmend verbreiten sich MRSA auch im ambulanten Bereich. Damit werden auch für Alten- u. Pflegeheime sowie im Home-Care-Bereich hohe Hygienestandards, entsprechend geschultes Personal und **geeignete** Produkte notwendig, um einer unaufhaltbaren Ausbreitung gegensteuern zu können.

GLYCOcell von Medi-Globe wird wesentlich dazu beitragen, diese Problematik bei infizierten Wunden in den Griff zu bekommen, die sowohl für Wundmanager als auch für Krankenhaushygieniker gleichermaßen von Bedeutung ist.

	GLYCOcell SondoFIX	Konventioneller Sondenverband
Kosten/Stück (Apo-VK)	ca. 11,58 E	ca. 6,00 E
Verbandwechsel/Woche	1	7
Kosten/Woche	ca. 11,58 E	ca. 42 E

Hinzu kommen noch Personalkosten, die bei Versorgung mit SondoFIX nur 1x wöchentlich, bei herkömmlichen Systemen 7x wöchentlich anfallen, zumindest jedoch 3-4x.

Bei chronisch infizierten Wunden stellt MRSA-Besiedlung ebenfalls ein zunehmendes Problem dar. Alleine in Deutschland erreichte der MRSA-Anteil gemessen an allen gefundenen

**Nähere Informationen sind erhältlich bei Medi-Globe GmbH,
Telefon 09721/6469211
oder durch die Klinikberater von Medi-Globe
woundcare@medi-globe.de
<http://www.glyocell.de>**



BVMed legt Broschüre zur Modernen Wundversorgung auf

Der Bundesverband Medizintechnologie, BVMed, hat die Informationsbroschüre zur Modernen Wundversorgung unter dem Titel „Wirtschaftlichkeit und Gesundheitspolitik – Einsatz von hydroaktiven Wundauflagen“ neu aufgelegt. Die Broschüre führt in die wichtigsten sozialversicherungsrechtlichen, medizinisch-pflegerischen und wirtschaftlichen Aspekte der Wundversorgung ein. Sie wurde erarbeitet vom BVMed-Fachbereich „Moderne Wundversorgung“ (FBMW).

In Deutschland sind rund 4 Millionen Menschen von chronischen Wunden betroffen. Darüber hinaus gibt es zahlreiche weitere Indikationen, die eine Versorgung mit hydroaktiven Wundauflagen notwendig machen. Die Patienten werden zwischen sechs Monaten und bis zu sechs Jahren behandelt. Durch Prävention bzw. Prophylaxe und den Einsatz von feuchten Wundverbänden könnten die Behandlungskosten erheblich reduziert werden. Zudem bedeutet die nachgewiesene Effizienz von Wundmanagement mit hydroaktiven Auflagen für die Patienten eine Förderung der Lebensqualität und einen schnelleren Heilungsverlauf.

Hydroaktive Wundverbände haben den Vorteil, dass sie in der Regel ohne Wechsel mehrere Tage auf der Wunde belassen werden können. Sie nehmen das Wundsekret vollständig auf und schaffen ein optimales Wundheilungsmilieu. Das feuchte Milieu begünstigt die Bildung körpereigener Abwehrkräf-

te, die ein schnelles Abheilen der Wunde bewirken.

Zu hydroaktiven Wundverbänden existieren von Fachgesellschaften, Kostenträgern und Expertengremien erarbeitete Richt- und Leitlinien, die deren Einsatz als anerkannten Stand der Wissenschaft belegen und fordern. Das Ziel, hydroaktive Wundversorgung als Standard in der Medizin und Pflege, wie in anderen europäischen Staaten bereits festgelegt, zu etablieren, ist jedoch noch nicht erreicht. Die vom Sachverständigenrat für die konzertierte Aktion im Gesundheitswesen diagnostizierte Unter- und Fehlversorgung bei der Wundtherapie bestätigt diese Situation.

Bei der Entscheidung für die Auswahl der Wundtherapie stehen zu oft die Materialkosten pro Verband (Stückkosten) anstelle der Gesamtkosten der Behandlung im Vordergrund. Die neue Informationsbroschüre des BVMed informiert daher auch über die wirtschaftlichen Aspekte der Wundversorgung. „Im Vergleich der traditionellen Wundversorgung mit der hydroaktiven Wundbehandlung (feuchte Wundversorgung) stellt sich heraus, dass trotz des im Stückpreis teureren Verbandmaterials der Einsatz hydroaktiver Wundauflagen insgesamt wirtschaftlicher ist“, so die BVMed-Experten.

Die Broschüre „Wirtschaftlichkeit und Gesundheitspolitik – Einsatz von hydroaktiven Wundauflagen“ kostet



4,95 Euro (ab 10 Exemplare á 2,70 Euro) zzgl. MwSt. und Versand. Sie kann online bestellt werden unter www.bvmed.de (Publikationen - Gesundheitspolitik) oder bei MedInform, c/o BVMed, Reinhardtstr. 29b, 10117 Berlin, Tel. (030) 246 255-0.

Weitere Informationen:

Manfred Beeres M.A.
Bundesverband Medizintechnologie
Reinhardtstr. 29 b
10117 Berlin
Tel.: 030/246 255-20
Fax: 030/ 246 255-99
beeres@bvmed.de
<http://www.bvmed.de>



BVMed TV-Service Medizintechnologie:

Neues Filmmaterial zur Vermeidung von Nadelstichverletzungen durch Sicherheitsprodukte

Neues Filmmaterial zur Vermeidung von Nadelstichverletzungen durch den Einsatz von neuen Sicherheitsprodukten bietet der TV-Service Medizintechnologie des BVMed unter tvservice.bvmed.de. Neben professionellem Schnittmaterial für TV-Sender steht auch ein vollständiger Film in verschiedenen Formaten zur Verfügung.

Rund 4,2 Millionen Menschen in Deutschland arbeiten im Gesundheitswesen, vor allem Ärzte, Schwestern und Pfleger. Hinzu kommen noch einmal ungezählte Reinigungskräfte, die im Hintergrund für den sicheren Betrieb in den Praxen und Kliniken sorgen. Sie alle setzen sich täglich einem großen Verletzungsrisiko aus, während sie für andere Menschen sorgen.

Allein in Deutschland wird die Zahl berufsbedingter Nadelstichverletzungen auf etwa 500.000 pro Jahr geschätzt. Dabei ist nicht die eigentliche Verletzung das Problem, sondern die mögliche Ansteckung durch infiziertes Patientenblut. Laut der Initiative „Safety First“ werden allein Hepatitis B in 300 von 1.000, Hepatitis C in 30 von 1.000 und HIV, also AIDS, in 3 von

1.000 Fällen übertragen. Die moderne Medizintechnologie kann diese Gefahren bannen: Mit Arbeitsgeräten, die Schnitt- oder Stichverletzungen verhindern helfen.

Das neue Filmmaterial schildert am Beispiel eines hessischen Krankenhauses die Vorteile des konsequenten Einsatzes der Sicherheitsprodukte für Personal, Klinikleitung und Patienten.

Der Film sowie Zusatzmaterial wie eine Footage-Shotlist oder ein Sprechertext befinden sich im Internet unter der Adresse:

<http://tvservice.bvmed.de/tvangebot.php>.

Dort befinden sich auch weitere Themen des im November 2004 gestarteten TV-Angebots. Ziel des TV-Service Medizintechnologie ist es, ein attraktives und professionelles Angebot an Filmen, Schnittmaterial und O-Tönen (so genanntes „Footage“-Material) für die Fernsehsender bzw. Gesundheitsmagazine bereitzustellen sowie fertige Filme über innovative Verfahren der Medizintechnologie, eingebettet in eine Patientengeschichte, den Multiplikatoren im Gesundheits-

wesen kostenlos zu Fortbildungszwecken zur Verfügung zu stellen.

Bislang sind im TV-Service unter <http://tvservice.bvmed.de> folgende Themen erschienen: Neue Verfahren in der Augenchirurgie; Moderne Wundversorgung; Medikament-freisetzende Stents; Kardio: "Schrittmacher Medizintechnologie"; „Vermeidung von Nadelstichverletzungen durch Sicherheitsprodukte“. Das nächste Thema wird „Neue Entwicklungen beim Gelenkersatz“ sein.

Weitere Informationen:

*Manfred Beeres M.A.
Leiter Kommunikation/Presse
BVMed - Bundesverband
Medizintechnologie
Reinhardtstr. 29 b
10117 Berlin
Tel.: 030/246 255-20
Fax: 030/246 255-99
beeres@bvmed.de
<http://www.bvmed.de>*

Auf die Wunde - fertig - los!



**Keime müssen
draussen bleiben!**

MRSA-Blocker für infizierte Wunden

Schnelle Besserung für infizierte und chronische Wunden verspricht das völlig neuartige GLYCOcell® Wund-Management System.

Selbst äußerst problematische Keime, darunter der multipel resistente *Staphylococcus aureus* (MRSA), werden innerhalb von 24 Stunden abgetötet bei gleichzeitiger 7 Tage anhaltender Aufrechterhaltung des Milieus!

Dies hat ein unabhängiges akkreditiertes Labor in einem In-vitro Test unter streng wissenschaftlichen Kriterien nachgewiesen.

Wollen Sie mehr über diese besonderen Produkte wissen?

Gerne stellen wir Ihnen Informationsmaterial und Muster zur Verfügung.

Tel.: 0 97 21 / 64 69 2-11 oder woundcare@medi-globe.de



 **Medi-Globe - Wunderbare Wundversorgung**

[Zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

www.glycocell.de

<http://www.glycocell.de>