ErnährungsMedizin-Aktuell

Gour-med®

Das Magazin für Ärzte

+THERME EUROPA

KochKöpfe

Kempinski-Luxus in der weissen Stadt. Tillmann Hahn im Restaurant „Friedrich Franz" in Heiligendamm

Der besondere Tipp

Tafeln im Schloss bei Armin Röttele
Eckhard Witzigmann Palazzo
Rheinland-Pfalz
Thüringen
Trentino
Liechtenstein

Der geniesser Tipp

Rhone- und Burgund Weine
Vinissima Sensorik Seminar
Köstliches von Armin Roßmeier

Kulinaria der Welt

Südkorea – Mythen und Moderne
Juwelen der Karibik

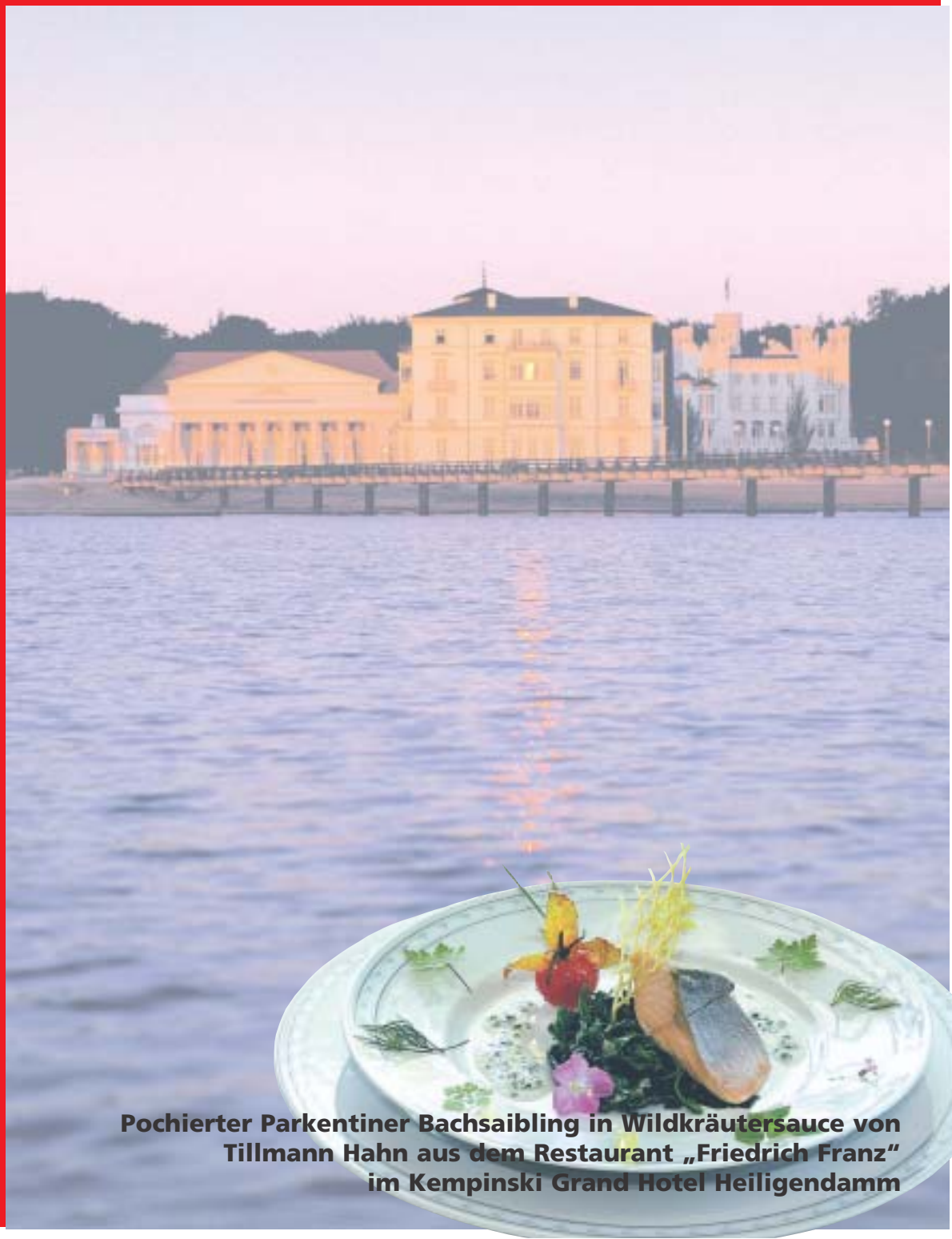
Ernährungsmedizin

Medizin News

Pharma News

Medizin-Technik News

7/8-2005
24. Jahrgang
ISSN 0177-3941
H 54575



Pochierter Parkentiner Bachsaibling in Wildkräutersauce von Tillmann Hahn aus dem Restaurant „Friedrich Franz" im Kempinski Grand Hotel Heiligendamm

42. KONGRESS DER SÜDWESTDEUTSCHEN GESELLSCHAFT FÜR INNERE MEDIZIN

Kultur- und Kongresszentrum Liederhalle Stuttgart
21. und 22. Oktober 2005

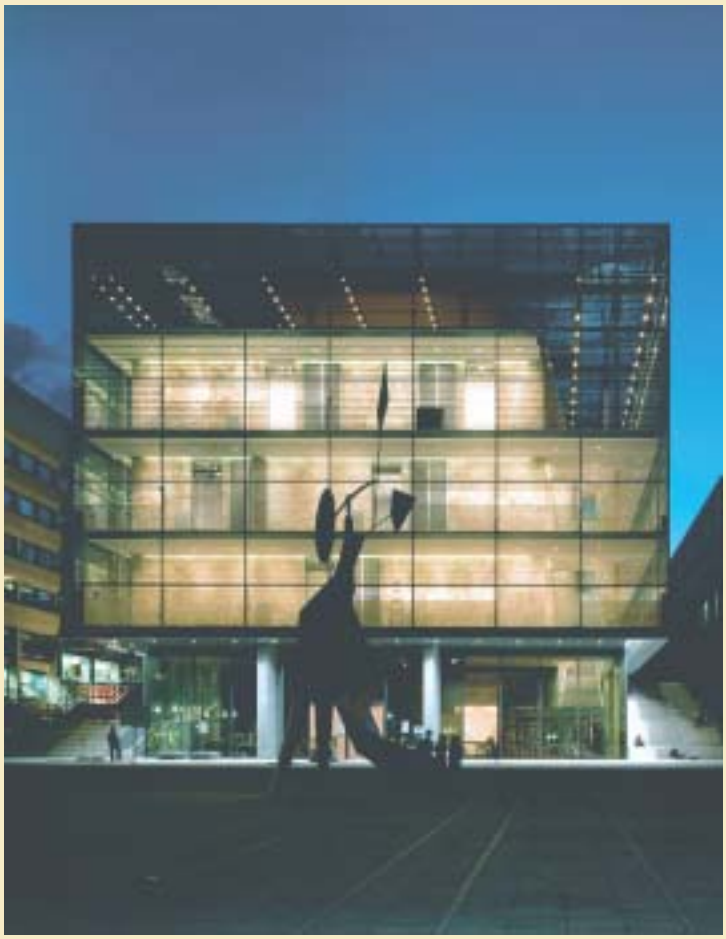
Schwerpunktthemen:

Notfallmedizin/Intensivmedizin
Kardiologie
Update Schlaganfall 2005
Rheumatologie im internistischen Alltag
Gesundheitspolitisches Forum:
Innere Medizin - Quo vadis?
Endokrinologie-Stoffwechsel
Prävention und Früherkennung
maligner Erkrankungen

Praxisorientierte Anwenderseminare

Kardiopulmonale Reanimation
Echokardiographie
Refresherkurs Sonographie
Gastroenterologische Funktionsdiagnostik
Thorax-Röntgen
Schmerztherapie
Hämatologischer Mikroskopierkurs
Neurologischer Untersuchungskurs

Posterpräsentation mit Preisen
Verleihung Ludolf-Krehl-Preis



Kunstmuseum Stuttgart

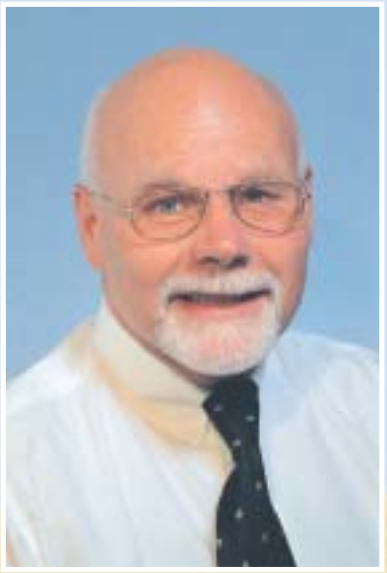
Rahmenprogramm:

Führung durch die Staatsgalerie in Stuttgart
Werksbesichtigung des DaimlerChrysler-Werks in Sindelfingen
Festabend im Kunstmuseum in Stuttgart

Kongresspräsident:
Professor Dr. med. W. G. Zoller
Klinikum Stuttgart – Katharinenhospital
Zentrum für Innere Medizin

Veranstalter/Information:
MedCongress GmbH
Postfach 70 01 49 • 70571 Stuttgart
Tel.: 0711 / 72 07 12-0 • Fax: -29
http://www.medicacongress.de

EDITORIAL



Liebe Gour-med-Leser,

Es ist Wahlzeit! Diese Feststellung bezieht sich nicht nur auf die politische Situation, aber wie bei der politischen Wahl, so ist es auch im richtigen Leben: Wer falsch wählt, hat lange mit den Folgen der falschen Wahl zu kämpfen. Wählen Sie immer das Richtige, politisch wie auch bei der Auswahl Ihrer kulinarischen Genüsse.

Wir wollen Ihnen Tipps und Anregungen geben, die Ihnen die Wahl erleichtert. Wer sich für das „Kempinski Grand Hotel in Heiligendamm“ entscheidet, hat eine sehr gute Wahl getroffen. Dieses 5-Sterne-Resort im ältesten Seebad Deutschlands lässt auch bei dem verwöhntesten Gast keine Wünsche offen.

Tillmann Hahn

Für Geniesser der feinen Küche erfindet Tillmann Hahn, Chef-Koch im Gourmet Restaurant „Friedrich Franz“ ständig neue Geschmacks-Creationen, die sternewürdig sind.

Für alle, die lieber zu Hause mit Freunden geniessen, hat unser Fernsehkoch Armin Roßmeier die richtigen Ratschläge parat, ergänzt durch den Wein-Geniesser-Tipp unseres Sommeliers Rakhshan Zhouleh.

Armin Röttele

Wieder aufgetaucht, nach fast 2jähriger Auszeit, ist Armin Röttele. Erholt und mit neuen Ideen kocht er jetzt – unterstützt von seiner charmanten Frau Sabine – in Baden-Baden im Schloss Neuweier. Wir sind gespannt, wann er seinen ersten Stern bekommt.

Eckart Witzigmann, Kochlegende der 80er und 90er Jahre, startet gleich in drei Städten mit seiner Erlebnis-Gastronomie „Palazzo“. Sie können Eintrittskarten gewinnen.

Trentingrana-Käse

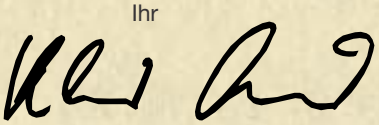
Für die Globetrotter unter Ihnen haben wir ganz besondere Empfehlungen in Italien, der Karibik und in Süd Korea, dem Land der Mythen und der Moderne.

Koreanische Spezialitäten

Wofür Sie sich auch immer entscheiden, mit den Geniesser-Tipps von Gour-med haben Sie die richtige Wahl getroffen.

Eine schöne Nachurlaubszeit mit viel Genuss und guten Urlaubserinnerungen wünscht Ihnen

Ihr



Klaus Lenser
Herausgeber

Und nicht vergessen: Alles wird gar!!

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

Sinupret LIQUITABS
die Sinupret-Innovation

Sinupret® Liquitabs®. Zusammensetzung: 1 Liquitab® enthält: Eisenkraut, gepulvert 18 mg; Enzianwurzel, gepulvert 6 mg; Gartensauerampferkraut, gepulvert 18 mg; Holunderblüten, gepulvert 18 mg; Schlüsselblumenblüten mit Kelch, gepulvert 18 mg. Sonstige Bestandteile: Mannitol, Cellulose, Croscarmellose-Natrium, Propylenglykol, Erdbeeraroma, Natriumcyclamat, Carboxymethylcellulose-Natrium, Xanthan, Talkum, hochdisperses Siliciumdioxid, Kondensmilcharoma, Aspartam, Natriumchlorid, Magnesiumstearat. **Anwendungsgebiete:** Bei akuten und chronischen Entzündungen der Nasennebenhöhlen. **Gegenanzeigen:** Wie bei allen Arzneimitteln in 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 (u.a. Magenschmerzen, Übelkeit) und selten Überempfindlichkeitsreaktionen (Hautausschlag, Hautrötung, Juckreiz, Angioödem, Atemnot) auf. **BIONORICA AG**, 92318 Neumarkt; Mitvertrieb: **PLANTAMED Arzneimittel GmbH**, 92318 Neumarkt Stand: 12/04

Auch für Kinder

INHALT

6 **KochKöpfe**
Tillmann Hahn im Restaurant „Friedrich Franz"

12 **Geniesser-Wein-Tipp von Rakhshan Zhouleh**
Rhone- und Burgund Weine • Sensorik Seminar

14 **Geniesser-Tipp von Armin Roßmeier**
Partytime

16 **Der besondere Tipp/Gewinnspiel**
Armin Röttele im Schloss Neuweier • Rheinland-Pfalz • Thüringen • Eckart Witzigmann Palazzo • „Adlon" Berlin • • Trentino • Fürstentum Liechtenstein

31 **Unterwegs mit Horst-Dieter Ebert**
Alte Perle in neuem Glanz und ein Luxusauto der dritten Art

34 **Kulinaria der Welt**
Südkorea – Mythen und Moderne • Juwelen der Karibik

40 **Life-Style**
Allesschneider und Diamantschärfer • Messer Type 301

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

44 **Ernährungsmedizin**
WHO-Expertenbericht zur Osteoporose • Vorbeugung vor Osteoporose • Deckung des Calciumbedarfs durch Milch?

48 **Medizin-News / Impressum**
Alzheimer Krankheit und andere Demenzen • Risiko inneres Bauchfett • Bauchumfangmessung • Bluthochdruck bei Männern und Frauen • DRG-Flyer

54 **ZÄN-Info**
Prophylaxe und Therapie von Urlaubserkrankungen

56 **Pharma-News**
Die Bedeutung einer Markererkrankung

58 **Medizin-Technik-News**
Medizintechnologie als Motor der Gesundheitswirtschaft • Erste Hilfe bei empfindlicher Haut

Mit diesem Symbol kennzeichnen wir behindertenfreundlich ausgestattete Restaurants und Hotels

KochKöpfe

Küchenchef Tillmann Hahn

Wo der Genuss Tradition hat

Kempinski-Luxus

in der weissen Stadt

Klaus Lenser

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

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

Terrasse vom „Kempinski Grand Hotel“ Heiligendamm

Das „Kempinski Grand Hotel“ Heiligendamm

Mit allen Sinnen geniessen, ist das Motto. Das SPA Programm steht ganz in der Bädertradition dieses ältesten Kurortes an der See. „ Heic Te Laetitia Invitat Post Balnea Sanum“ (Hier erwartet dich Freude, entsteigst du gesundet dem Bade) ist die Philosophie der SPA Abteilung. Hier kann der Gast alles erwarten, was zum Einklang von Körper, Geist und Seele wichtig ist. Als „bestes SPA Deutschlands“ wurde im November 2004 das „Kempinski Resort“ mit der „Wellness Aphrodite“ ausgezeichnet, in diesem Jahr kam dann noch die Auszeichnung als eines der fünf besten SPA´s Europas hinzu. „Diesen Auszeichnungen sind wir verpflichtet“ so der Hotel Direktor Torsten Dressler.

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

Beinahe selbstverständlich ist es, dass neben dem als sehr angenehm empfundenen Luxus, auch der Gourmet nicht enttäuscht wird. Mit Küchen-Chef Tillmann Hahn ist einer der bekanntesten deutschen Spitzenköche für die verwöhntesten Gaumen der

Das Schlafzimmer der Hohenzollernsuite

Direktor Torsten Dressler

KochKöpfe

Geschmackvolles Ambiente im Restaurant „Friedrich Franz“

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

Nach einem Verwöhn-Dinner vom Gourmet Koch, der längst in der „Sterne-Liga“ kocht, obwohl ihm diese Auszeichnung formal noch fehlt, wird der Gast in einem der komfortablen Zimmer oder Suiten in himmlischer Ruhe Entspannung und Erholung finden. Bleibt zu wünschen, dass Sie neugierig auf dieses wunderbare Resort in Heiligendamm geworden sind. Für alle, die schon mal ausprobieren wollen, wie die Gourmet-Küche von Tillmann Hahn schmeckt, haben wir wie immer Rezepte für ein kleines Menue mitgebracht.

Viel Spass beim Nachkochen und guten Appetit wünscht Ihnen Ihr Gour-med-Team und Küchen-Chef Tillmann Hahn.

Terrasse auf dem Severin Palais

Gäste zuständig. Tillman Hahn (siehe auch unsere Kolumne von Horst-Dieter Ebert Seite 35) hat unter anderem in den „Schweizer Stuben“/ Wertheim bei Dieter Müller/ „Schloss Lerbach“, schon auf höchstem Niveau sein Können unter Beweis gestellt.

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

Sommelier Bernd Orttenburger

Rezepte

Pochierter Parkentiner Bachsaibling in Wildkräutersauce mit sautierter Gänsefußmelde und hausgemachten Nudeln

Für 2 Personen

Zutaten

300	g	frisches Bachsaiblingsfilet
50	g	gemischte Wildkräuter wie Wiesenkerbel, Sauerampfer, Bärlauch
2	Zweige	Thymian
160	g	frischer Nudelteig (aus 1 ganzem Ei, Salz und Mehl)
100	ml	trockener Weißwein
200	ml	Fischfond zum pochieren
200	ml	Fischfond für die Sauce
100	ml	Sahne
80	g	Butter, kalt in Würfel geschnitten
150	g	Gänsefußmelde (auch Guter Heinrich genannt, ein Wildgemüse, dass wie Spinat zubereitet wird und sehr fein aromatisch schmeckt)
20	g	Eschalotten in feinen Würfeln
50	g	Zwiebeln in groben Würfeln
1/2	Bund	Suppengrün
		Salz, Pfeffer, Zucker, Muskatnuß, Knoblauchzehe

Zubereitung

Den Fisch waschen und die Filets trockentupfen. Für die Sauce den Weißwein mit Thymian aufkochen und einreduzieren lassen. Nun in einem anderen Topf etwas Butter vorsichtig erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Fischfond angießen und etwas einkochen lassen. Wenn der Wein fast ganz eingekocht ist, zum Fischfond geben, mit Sahne auffüllen und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitrone abschmecken. Durch ein feines Teesieb passieren und mit dem zweiten Drittel der Butter aufmixen.

Den Fischsud heiß stellen und die Suppengemüse mittelfein geschnitten zugeben, mit Salz würzen.

Fischfilets würzen und zum Garen in den kochendheißen Sud geben, nun den Sud vom Herd ziehen und mit einem Deckel bedeckt ca. 5-7 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit dann die blanchierte Melde mit den angeschwitzten Eschalotten und der Knoblauchzehe in Butter ansautieren und abschmecken. Die vorgekochten Nudeln kurz in Butter schwenken.

Anrichten und ganz zum Schluß die Kräuter noch in die Sauce mixen.

Wiesenkerbel

Sauerampfer

Bärlauch

Thymian

Pochierter Parkentiner Bachsaibling

KochKöpfe

Rezepte

Kleine Kräuterkunde

Bronzefenchel

Wiesenkümmel

Franzosenkraut

Ackerveilchen

Blanquette vom Kaninchen mit Karotten-Nudeln und Wildkräutern

Für 4 Personen)

Zutaten

2 Stück	Kaninchenrücken
300 ml	Kaninchenfond
100 ml	Weißwein
50 ml	Noilly Prat
150 g	Karotten
1 Zweig	Thymian
1 Blatt	Lorbeer
20 g	Butter
10 g	Mehl
50 g	geschlagene Sahne
	frisch gehackte Wildkräuter wie Sauerampfer, Bronzefenchel, Wiesenkümmel, Franzosenkraut, Ackerveilchen, Gänsefuß und Magentamelde
	Salz und Pfeffer zum Würzen

Estragon-Karotten-Nudeln

2	Eier
100 g	Mehl
	etwas Salz
150 g	Karotten, längs in hauchdünne Scheiben gehobelt

Zubereitung

Die Kaninchenrücken vom Knochen lösen und einen davon in 2 cm große Würfel schneiden, den anderen Rücken mit etwas Farce füllen und mit den Bauchlappen einwickeln.

Mit dem Mehl und der Butter eine Mehlschwitze herstellen und mit dem kalten Kaninchenfond und den Alkoholika ablöschen, Kräuter zugeben und ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Dann das gewürzte Kaninchenfleisch in die Sauce legen und bis zu dem gewünschten Garpunkt darin ziehen lassen.

Die Sauce abschmecken, mit der geschlagenen Sahne und den gehackten Kräutern aufmontieren und warmstellen.

Blanquette vom Kaninchen

Blanquette vom Kaninchen mit Karotten-Nudeln und Wildkräutern

Für die Nudeln ganze Eier mit dem Salz pürieren, Mehl nach und nach dazugeben und kräftig durchkneten bis es einen geschmeidigen Nudelteig gibt, der sich gut ausrollen läßt. Zu schmalen Bandnudeln verarbeiten. Nun die Karottenstreifen leicht in Olivenöl anschwitzen und mit etwas Salz, Pfeffer und Zucker würzen, abgedeckt im Eigensaft dünsten bis sie gar sind, aber noch “Biß” behalten.

Die frisch gekochten Nudeln unter die Karotten mischen und anrichten. Nun auf den Karotten-Estragon Nudeln das Fleisch verteilen und mit der Sauce napieren. Die Roulade, würzen, rosa braten und in Scheiben schneiden mit etwas Thymian und Knoblauch aromatisieren und ebenfalls auf den Nudeln anrichten.

Sommerpudding mit Himbeeren und Pfirsichsorbet in Buttermilchschaum

Zutaten

Buttermilchschaum

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

Pfirsichsorbet

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

Zubereitung

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

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

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

Zum Servieren den Pudding stürzen und mit den reservierten Himbeeren garnieren. Das Eis zu Nocken abstechen und den Buttermilchschaum mit der Siphonflasche rundherum sprühen. Sofort servieren.

Sommerpudding mit Himbeeren und Pfirsichsorbet

Fotos: Kempinski (10), Lenser (11)

Weitere Informationen:

Kempinski Grand Hotel
Heiligendamm
Tel.: 038203/740-0
Fax: 038203/740 7474
http://www.kempinski-heiligendamm.de

Kleine Kräuterkunde

Melde

Gänsefuß

„Der Wein-Genießer-Tipp“

Rakhshan Zhouleh präsentiert diesmal

Rhone- und Burgund Weine

Liebe Gour-med-Leser,

Das Weinanbaugebiet Rhonetal umfass 2.300 Hektar und besteht aus zwei voneinander getrennten Zonen, die unterschiedliche geologische und klimatische Voraussetzungen bieten. Die Reben wachsen auf terrassierten Steilhängen und Hügeln, die zumeist aus Ton, Kalk, Granit oder Sand bestehen und herrlich ausdrucksvolle Weine hervorbringen.

Es gibt wohl kaum einen Rhonewein-Liebhaber, dem der Name Hermitage La Chapelle keine Begriff wäre. Ein überwältigendes Beispiel dafür ist der Syrah. Er gehört zu den Gewächsen die deutlich machen, wie viel Genuss ein Rhonewein bereiten kann. Paul Jaboulet Ainé gehört zu den ältesten Familienunternehmen im Rhonetal. Jaboulet gehören 19 ha in den Weinbergen Le Méal und Les Bessards, woher die Trauben für den weißen Hermitage kommen. Im Weinberg Domaine Thalabert erzeugt man den besten Croszes-Wein.

2001 Parallèle 45
Cotes du Rhone
Paul Jaboulet Ainé

Ein Rot voller Freude und Genuss aus dem Herzen der Natur. Die zarten, exotischen Düfte wie lebhafter Pfeffer, betörende süßliche Trockenblumen, geheimnisvolle Unterholzaromen erblühen zaghaft und streicheln nach und nach meine Nase. Frische rote Beeren, weiche Tannin und Kräuter hinterlassen einen sehr animierenden und zugleich sensiblen Eindruck am

Zu dem Wein empfehle ich das Bordeaux Pemier Cru Glas (Enoteca) von Zwiesel 1872

Gaumen. Die Vermählung zwischen Syrah und Grenache in diesem Wein ist nicht nur gelungen, sondern sie zeigt Feinfühligkeit und Präzision in bester Harmonie.

Serviertemperatur:10-12 °C.

Die Region Burgund (Rully) umfasst das Gebiet von Norden bis Süden des Saone Tals. Cote Chalonnaise liegt direkt südlich der Cote d´Or in Burgund. Der Boden dort besteht zum großen Teil aus Lehm und Sand. Er ist stellenweise eisenhaltig mit Mergel und auf den Unterböden aus Kalkstein. Rully ist eine Appellation in Cote Chalonaise und ist ca. 300 ha groß.

Die Verschmelzung von Domäne und Négocian tritt nirgendwo eindeutiger zutage als bei der Maison Jouis Jadot. Seit der Gründung im Jahr 1850 ist das Haus zu einem der größten Grundbesitzer von Premier- und Grand-Cru-Lagen an der Cote und zu einer der zuverlässigsten Weinbezugsquellen zwischen Chablis und Beaujolais herangewachsen. Louis Baptiste führt heute mit Enthusiasmus das Geschäft.

2001 Rully blanc „Les Villernges“
Appellation Rully Controlée
Domaine Raiveley, Cote Chalonnaise

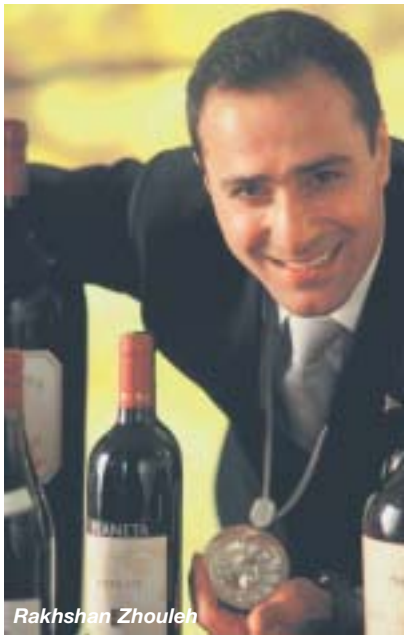
Es ist das zauberhafte zartgrün des Frühlings, das sich im Glas widerspiegelt. Fast verborgen schimmern erste sommergelbe Nuancen hindurch. Und wie der Frühling, trägt der Wein den unverwechselbaren erdigen Duft der Natur, vermählt mit dem Aroma von Weinperlen. Verlockend wirken die Aromen weißer Blumen, heller Früchte und eine doch zurückhaltende rauchige Note im Zusammenspiel mit der grundtiefen Mineralität des Weines. Der Genuss dieses lebenden und leichtfüßigen Wechselspiels umgarnt und betört die Sinne.

Serviertemperatur: 10 – 12 °C.

Diesen Wein serviere ich im Burgunder Glas (Enoteca) von Zwiesel 1872

Bezugsquelle:

VINO di VICO
Weine & mehr ...
Inh. Vico Gröschner
Nienmarker Weg 23
19057 Schwerin
Tel.: 0700/8466348426 o. 02385/4773346
info@vino-di-vico.de
http://www.vino-di-vico.de


Rakhshan Zhouleh

Seminar für Männer und Frauen:

Vinissima Sensorik Seminar

Am Samstag, den 12. November 2005 findet ein von der bundesweiten

Vereinigung Vinissima konzipiertes Weinseminar "Sensorik mit Degustationsmenue" im Feinschmecker-Restaurant "Robichon" in 76833 Frankweiler/Südpfalz statt.

Es richtet sich an alle Wein-Interessierten - Frauen und Männer -, die ihr sensorisches Gespür trainieren möchten.

Das Seminar beginnt mit einem kompakten Vortrag zum Thema Sensorik. Es folgen praktische Übungen zu den Sinneswahrnehmungen der Zunge (süß, sauer, salzig, bitter) und den Geschmacksangaben im Wein am Beispiel von Riesling. Nach einer Pause mit kleinen Köstlichkeiten gilt es, am Beispiel von zehn Weinen und ihren natürlichen Aromen, die Aromen zu erkennen und so die Sinneswahrnehmungen der Nase zu sensibilisieren.

Am Abend wird im Rahmen eines Degustationsmenues über das Genuss-Thema Speisen und Wein diskutiert.

Seminar-Beginn ist am 12.11.2005 um 14 Uhr, Ende gegen 23 Uhr. Die Teilnahmegebühr beträgt 149 Euro pro Person inklusive umfassender Seminarunterlagen, Vorträge der Referentinnen, Fingerfood und sonstiger Getränke, alle Wein-, Wasser- und Aromaproben, Menue und begleitende Weinauswahl aus den Kellern der Vinissima Winzerinnen. Ein Schwerpunkt bei der Weinauswahl wird abends auf das Anbaugebiet Pfalz gelegt.

Die Weine im Seminar kommen aus den Betrieben der Vinissima-Winzerinnen. Das Seminar wird von Fachfrauen mit Erfahrung im Seminarbereich gehalten. Die Teilnahme ist begrenzt auf 20 Personen.

Anmeldung zum Seminar und weitere Informationen:

Geschäftsstelle Vinissima - Frauen & Wein e.V.
Dorfstr. 8
D-79235 Vogtsburg-Bischoffingen
Tel.: 07662/94 99 63-0
Fax: 07662/94 99 63-1
oder auf der website:
http://www.vinissma-ev.de
Email: geschaeftsstelle@vinissima-ev.de

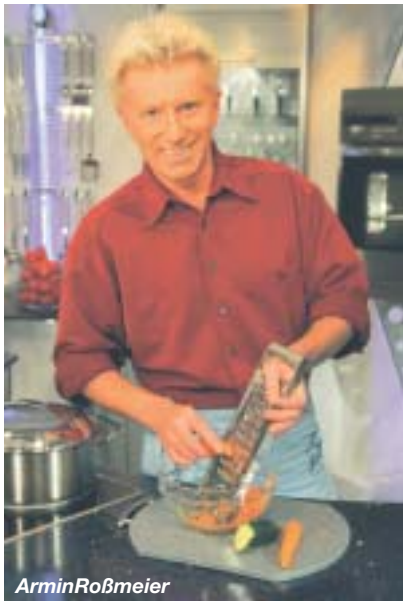
Viel Spaß beim Degustieren!
Ihr

Rakhshan Zhouleh

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

„Der gesunde Genießer-Tipp“

... von Fernsehkoch Armin Roßmeier


ArminRoßmeier

Partytime!

Genussvoll, kommunikativ, spaßig, freundschaftlich: Partys sind der Renner im Sommer 2005. Man trifft sich zur einfachen Kartoffel-Party bishin zur „Megasause“ mit Babyhummer und Champagner. Egal was angeboten wird, es stellt sich wieder mal mehr heraus „Essen und trinken hält Leib und Seele zusammen“ – aber nicht nur das sondern Freundschaften werden dadurch gepflegt und neue Freundschaften geschlossen!

Mit meinem heutigen Vorschlag habe ich versucht, den breiten Geschmack Ihrer Gäste und Freunde zu treffen. Fleischschmankerl vom Grill - vom knusprigen Schweinebauch über herzhafte Würstel bis hin zum Filetsteak, lassen schon mal den Gaumen für viele ihrer Gäste erfreuen, saftiger Grillfisch und sommerliches Gemüse runden den Hochgenuss im wahrsten Sinne des Wortes ab. Warme und kalte Käsespezialitäten und natürlich auch eine schmackhafte Süßspeise machen dann eine Party unvergesslich!

Man rechnet in etwa pro Person:

200 g Fleisch- und Wurstspezialitäten
100 g Fisch, Schalen- oder Krustentiere
200 g Gemüse- oder Kartoffelbeilagen
100 g Käseschmankerl vorbereitet oder am Stück
120 g Brotauswahl vom Korb

Saucen und Dips kommen noch dazu.

Fleisch und Fisch immer in kleinen Portionen anbieten, damit jeder an der Vielfalt teilhaben kann! Auch die Beilagen mundgerecht vorbereiten – Kartoffelspalten sind idealer wie große Ofenkartoffeln. Desserts in Schüsseln zum Herausnehmen machen für jeden die Entscheidung leichter doch zu naschen!

Stangenbrot, Ciabatta oder herzhaftes Roggenbrot zum Abschneiden oder brechen ist ideal, bei Laugengebäck auf Partygröße achten!

Käse vom Brett oder als Schmankerl angemacht wie „Obadzter“ lässt bei ihren Gästen auch nach dem großen Essen kein schlechtes Gewissen aufkommen! Getränke frei nach Lust: etwas Spritziges, Bier, Wein und alkoholfreie Mischgetränke und reichlich Mineralwasser machen den Weg für eine gute Verdauung frei und halten Ihre Gäste bei Lust und Laune.

Grillfisch in Zitronenöl

(4 Personen)

Zutaten

300	g	Lachssteaks
300	g	Thunfischsteaks
4		Scampis mit Schale
6		schwarze und 6 grüne Oliven
4		Knoblauchzehen
4	EL	Rapsöl
1	rote	Paprikaschote
1	grüne	Paprikaschote
1	gelbe	Paprikaschote
2		Zitronen
		Salz Pfeffer

Vorbereitung

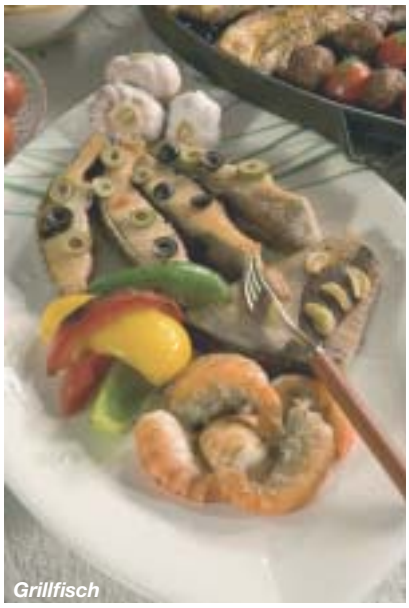
Gesamten Fisch kalt abbrausen und trokken tupfen. Steaks leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Oliven in Scheiben schneiden. Knoblauchzehen schälen und zerteilen. Paprikaschoten waschen, halbieren, Kernhaus entfernen und vierteln. Zitronen abreiben und auspressen.

Zubereitung

Fischsteaks und Scampis auf den Grillrost legen und beidseitig bei nicht zu großer Hitze grillen. Das Gemüse und den Knoblauch einölen und ebenfalls auf den Rost legen. Zitronenabrieb und Saft mit dem Öl gut verrühren. Knoblauch vom Grill nehmen, zerstückeln.

Anrichten

Die Fischsteaks halbieren, auf Tellern verteilen und alles mit Zitronenöl beträufeln. Oliven im Wechsel mit dem Knoblauch obenauf geben.


Grillfisch

Kräuter-Camembert in der Folie

(4 Personen)

Zutaten

4	runde	Camembert
1		Frühlingszwiebel
1		Chilischote
1/2	TL	getrocknete Pfefferkörner
2		Knoblauchzehen
8	cl	trockener Weißwein
10	Zweige	Zitronenthymian
1/2	TL	rosa Strauchbeeren
4	EL	Rapsöl native
		Meersalz
		Folie

Vorbereitung

Kräuter-Camembert

Frühlingszwiebel putzen, waschen und fein schneiden. Chilischote waschen und in Ringe zerteilen. Knoblauchzehen schälen und fein schneiden, mit dem gesamten Öl anbraten.

Zubereitung

Camembert auf Folie (20 x 20 cm), mit der matten Seite innen, legen. Frühlingszwiebeln, Chili, Zitronenthymian, Pfeffer und rosa Beeren auf dem Camembert verteilen, Knoblauch auch mit dem Öl darüber geben und mit Meersalz bestreuen, Folie hochziehen, je 2 cl Weißwein zugeben, gut verschließen und den Camembert auf den Grillrost, nicht zu heiß, legen und etwa 8 – 12 Minuten garen.

Mariniertes Gemüse

Anrichten

In der Folie leicht geöffnet servieren und sofort essen. Stangenbrot eignet sich ideal dazu.

Mariniertes Gemüse vom Grill

(4 Personen)

Zutaten

1		Aubergine (180 g)
2		Zucchini gelb und grün (260 g)
2		rote Zwiebeln (120 g)
1	rote	Paprikaschote
1	gelbe	Paprikaschote
1	grüne	Paprikaschote (insg. 240 g)
2		Rosmarinzweige
4	EL	Rapsöl
1/2	TL	Pfefferschrot
2		Knoblauchzehen
		Meersalz
		Salz Pfeffer

Vorbereitung

Aubergine und Zucchinis waschen, in cm starke Scheiben zerteilen. Zwiebeln schälen und vierteln. Paprikaschoten waschen, halbieren, Kernhaus entfernen und vierteln. Knoblauchzehen schälen und durch die Presse in das Öl drücken, Pfeffer und Salz zugeben und verrühren.

Zubereitung

Die Öl-Knoblauch-Mischung über das Gemüse geben, leicht vermengen und ca. 1 Stunde marinieren. Das Gemüse auf den Grillrost legen und bei mäßiger Hitze braten. Rosmarinzweige mit auf den Rost legen.

Anrichten

Gemüse dekorativ auf Platte anrichten und Rosmarin darüber legen.

In diesem Sinne – einen schönen Sommer mit viel Spaß, guten Freunden und reichlich gedecktem Tisch!

Ihr

Armin Roßmeier

Fotos und Text: Armin Roßmeier

http://www.armin-rossmeier.de

Armin Roßmeier erleben Sie von Mo.-Fr. in der Sendung: „Volle Kanne – Service täglich“ im ZDF um 9:05 Uhr

Baden-Baden mit neuem Höhepunkt

Tafeln im Schloss

Spitzenkoch Armin Röttele betört im romantischen Neuweier mit mediterran angehauchter Küche

Gunther Schnatmann

Der Schwarzwald hat einen "verlorenen Sohn" zurückgewonnen und ist damit um eine kulinarische Attraktion reicher. Armin Röttele, als bester Hotelkoch der Schweiz ausgezeichnet, hat in Neuweier bei Baden-Baden ein neues Zuhause gefunden. Und was für eines!

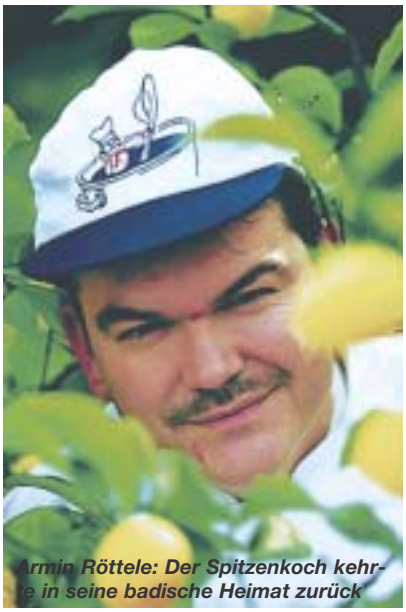
Blick auf Baden-Baden

Im alten Schlossrestaurant hat er mit seiner Frau Sabine seit vergangenen Herbst recht still seine mediterran angehauchte Küche fortentwickelt und etabliert. Nach Monaten als Geheimtipp ist es nun an der Zeit, Röttele ins Rampenlicht zu rücken. Denn sein Konzept ist stringent, der Service erstklassig und das Ambiente ein Muss für jeden, der in Baden-Baden und Nordschwarzwald Genuss in familiär-historischer Atmosphäre erleben will.

Geboren in Waldkirch im Breisgau, verdiente sich Armin Röttele Meriten unter anderem in Ascona/Tessin. Fast ein Jahrzehnt wirkte er als Küchenchef des „Giardino“ Hotels, das unter dem Mentor Hans C. Leu als die Kaderschmiede der Schweizer 5-Sterne-Hotellerie galt.

1997 pries „Gault Millau“ Armin Röttele als Komponisten ideenreicher Gerichte, ernannte ihn zum „besten

Hotelkoch der Schweiz“, zeichnete seine Küche mit 17 Punkten aus und kürte das Giardino als „Hotel des Jahres“. In dieser kreativen Zeit arbeitete Armin Röttele an mehreren Kochbüchern mit. Sein eigenes Kochbuch „La Cucina della Passione“ wurde in Madrid mit dem „Gourmand World Cookbook Award 2001“ als bestes italienisches Kochbuch geehrt und mit dem Preis „Best Italian Cuisine Book“ zum weltbesten Kochbuch der italienischen Küche 2001 ausgezeichnet.



Armin Röttele: Der Spitzenkoch kehrte in seine badische Heimat zurück

Mit Armin und Sabine Rötteles Entscheidung, die gastronomische Leitung des „Restaurant im Schloss Neuweier“ bei Baden-Baden zu übernehmen, wird sich das sinnliche Schloss mit seinem bekannten Weingut sicher zu einer Top-Adresse der badischen Gastronomie entwickeln, ganz im Sinne der Eigentümer, Helmut und Gisela Joos, die das Kulturerbe der Region durch feinfühlige Restaurierung in ein Juwel verwandelt haben.

„Der Gast soll sich bei uns Wohlfühlen“ ist die oberste Verwöhn-Maxime der Rötteles. Für Individualgäste, für Familien und für Exklusivveranstaltungen stehen 100 Plätze zum Genießen in vier liebevoll und modern renovierten Räumen bereit: im Rittersaal mit seinem Turmzimmer, in der Schaffner Stube, in der Mainzer Stube und im Wintergarten mit seiner Sommerterrasse – daneben können 20 Gäste an der Bar im Kellergewölbe Platz nehmen.

Der Rosengarten in Baden-Baden

Das zwischen Weinbergen gelegene Schloss Neuweier beherbergt seit letzten Herbst das Restaurant von Armin Röttele

Der Eingang zu Armin Rötteles Restaurant im Schloss Neuweier

Das Schloss Neuweier ist eine der wenigen erhaltenen Tiefburgen in Baden. Ursprünglich als Wasserburg erbaut und zur Verteidigung eingerichtet. Die Anfänge des Herrenhauses, das sich vermutlich auf römische Anlagen erhebt, reichen bis ins 12. Jahrhundert zurück. 1897 ging das Haus mit seinen großen Weingärten an die Familie Rössler über. Die im März 1984 verstorbene „Schlossherrrin“ Jacoba Stoltenberg-Rössler hatte den Wunsch, das jeder Besucher den köstlichen Schlosswein an Ort und Stelle geniessen kann. In den unteren historischen Räumen wurde zuerst eine Besenwirtschaft eingerichtet. Später dann erhielt man die Konzession für eine Speise- und Schankwirtschaft.

Wer Zeit und Muße hat, sollte sich heute das "Menu di castello" nicht entgehen lassen. Vorneweg Tomaten-Anisgelee mit Artischocken, glasiertem Gamba und Basilikumgrissini.

Danach sommerlich kalte Paprika-Gurkensuppe mit Aiolisauce gebunden und Toskanischem Brotsalat. Als Zwischengang Conchiglie mit Seeteufel, Muscheln, jungem Spinat und Radicchio. Das Hauptgericht badisch-bodenständig mit mediterraner Note: Rinderrücken vom Grill mit Rosmarinsauce und gefüllten Parmesankartoffeln

Als Nachspeise Pfirsich-Sauerrahmterrine mit Sorbet und Waldbeeren in karamellisiertem Blätterteig. Zum Abschluss ein Digestif im Gewölbe der Kellerbar und das Hier und Jetzt verliert sich endgültig zwischen Gaumenfreuden und dem Schwelgen in der guten alten Ritterzeit.

Geräuchertes Zanderfilet auf Meerrettichrisotto mit Frühlingszwiebeln

Für 4 Personen als Hauptgang

Zutaten

Risotto

2	EL	Olivenöl
2		Schalotten, fein geschnitten
1		Knoblauchzehe, fein geschnitten
240	g	Risottoreis (Carnaroli)
150	ml	Weißwein
1		Thymianzweig
1		Lorbeerblatt
0,5	l	Geflügelfond

Meerrettichsoße:

150	g	weißes Röstgemüse (Sellerie, Lauch, Champignons) grob geschnitten
1		Schalotte in Streifen geschnitten
2	EL	Olivenöl
100	ml	Weißwein
400	ml	Geflügelfond
400	ml	Rahm
50	g	geriebener frischer Meerrettich
		Salz, Pfeffer aus der Mühle
200	g	Gemüsewürfel (Karotte, Sellerie, Lauch, Wirsing)
1	EL	Mascarpone
2	EL	geriebener Parmesan
2	EL	fein geschnittener Schnittlauch
4		Tranchen Zanderfilet entgrätet, geräuchert
2	EL	Olivenöl
1		Thymianzweig
1/2		Knoblauchzehe
20	g	Butter

Als Garnitur 4 glasierte Frühlingszwiebeln und Gemüsestroh

Zubereitung

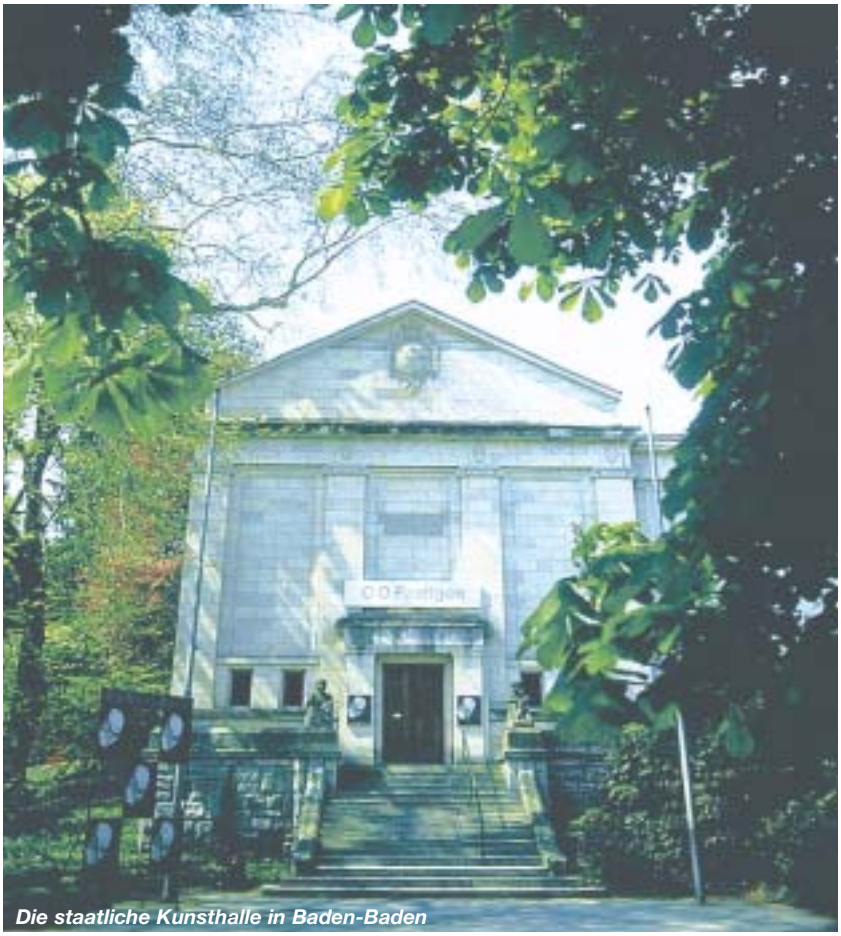
Für den Risotto das Olivenöl mit Schalotten und Knoblauch bei schwacher Hitze kurz andünsten. Den Reis dazugeben und 1-2 Minuten glasig dünsten. Mit dem Weisswein ablöschen und die Kräuterzweige hinzufügen. Nach und nach mit dem Geflügelfond aufgiessen und unter öfterem Rühren den Risotto al dente kochen. Auf ein Blech giessen und in dünner Schicht ausbreiten, damit er schnell auskühlt.

Für die Meerrettichsauce das Röstgemüse und die Schalotte im Olivenöl glasig dünsten, mit dem Weisswein ablöschen, mit dem Geflügelfond aufgiessen und zur Hälfte einkochen. Den Rahm dazugiessen und wiederum einkochen lassen, bis zum Schluß etwa 1/2 Liter Sauce übrig ist. Die Sauce durch ein feines Sieb streichen, mit dem Mixstab aufmixen und mit Salz, Pfeffer und dem fein geriebenen Meerrettich abschmecken.

Inzwischen die Gemüsewürfel in wenig Gemüsefond gar kochen.

Den abgekühlten Risotto mit der Meerrettichsauce und den Gemüsewürfeln vermengen und nochmals kurz aufkochen, mit

Geräuchertes Zanderfilet



Die staatliche Kunsthalle in Baden-Baden

dem Mascarpone und dem Parmesan binden und mit Salz, Pfeffer und dem Schnittlauch abschmecken. Kurz stehen lassen, damit sich der Geschmack des Parmesans gut entfalten kann.

Die Zanderfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer beschichteten Pfanne im Olivenöl zusammen mit dem Thymianzweig, dem Knoblauch und der Butter zuerst auf der Haut-, dann auf der Bauchseite goldbraun braten. Den Risotto mit den gebratenen Zanderfilets und den glasierten Frühlingszwiebeln anrichten und mit dem Gemüsestroh ausgarnieren.

Tipp: Auf diese Weise kann grundsätzlich jeder Risotto vorgekocht werden. Wichtig ist dabei, den Reis nicht ganz gar zu kochen, dann sofort aus dem Kochtopf zu nehmen und auf einem kalten Blech auszubreiten, damit er schnell abkühlen kann, bevor er mit Parmesan, Mascarpone usw. abgebunden wird. Anstelle einer Meerrettichsauce können natürlich auch andere Saucen verwendet werden, z. B. Käse-, Trüffel-, Paprika-, Tomaten-, Zitronengras- oder Currysauce.

Sind Sie auf den Geschmack gekommen? Die schönsten und besten seiner Rezepte verrät Armin Röttele in dem Kochbuch „La cucina della passione“ erschienen im AT Verlag mit der ISBN-Nr: 3855027420. Italienisch-mediterran inspirierte, betörend leichte Küche vom Feinsten. Ein Buch zum Schauen und Geniessen und ein Kochbuch für alle Liebhaber der italienischen Küche.

Rund um Kochen, Kunst und Schmuck

Wer in diesem Spätsommer und Herbst nach Baden-Baden kommt, darf die neuen Highlights nicht versäumen. Da ist das Museum Sammlung Frieder Burda in der Lichtentaler Allee. Hier hat der amerikanische Architekt Richard Meier ein modernes, lichtdurchflutetes Schatzkästlein verwirklicht. Bis 18. September ist die Ausstellung "Max Beckmann in Baden-Baden" zu sehen. Darunter der "Tanz in Baden-Baden", eine Leihgabe der Pinakothek der Moderne in München. Anschließend bis 19. Februar 2006 zeigt das Museum das Spätwerk Picassos unter dem Titel "Picasso – Wilde Bilder 1961-1973".

Ganz neu ist die Attraktion "Schmuckwelten" in Pforzheim, dem Tor zum Nordschwarzwald. In der traditionellen Schmuckmacher-Stadt hat mitten im Zentrum (Orientierung ist der Sparkassen-Turm daneben) ein Reich aus Edelsteinen, Gold und Uhren eröffnet - mit lebenden Werkstätten, Exkursionen in die Vergangenheit, Schmuck-Modenschauen, Verkaufsräumen und einem Mineralien-Museum.

Entspannter Abschluss: Kellerbar in Schloss Neuweier

Fotos: BBT (4), Schnatmann (3)

Weitere Informationen:

Armin Rötteles Restaurant im Schloss Neuweier
Mauerbergstraße 21
76534 Neuweier
Tel.: 07223/9570555
info@armin-roettele.de,
http://www.armin-roettele.de
Dienstag Ruhetag.

Über die Ausfahrt Bühl der Autobahn A5 zu erreichen oder von Baden-Baden aus Richtung Neuweier.

RHEINLAND-PFALZ

EIN QUELL REGIONALER SPEZIALITÄTEN

D. Resnel

Wein-Geniesser wissen schon lange, dass Rheinland-Pfalz mit seinem unterschiedlichen Klima und landschaftlichen Attraktionen zu einem sehr begehrten Urlaubsziel geworden ist.

Deutschlands wohl bekanntestes Stadttor, das „Altpörtel“ in Speyer

Weinreben an der Mosel

Steinpilz

Im Norden des Landes, in der Eifel, ist im Winter Ski fahren möglich, im Süden der Pfalz spricht man von der Toscana Deutschlands. Diese einst sehr kargen Regionen sind beliebt wie nie zu vor.

Für Urlauber und Tagesbesucher gibt es vier wichtige Gründe, um dort hin zu fahren: Kulinarik, Natur, Wein – und nicht zu vergessen – die Gesundheit.

Grossen Wert wird auf das geschmackvolle Zusammenspiel zwischen erlesenen Speisen und den Weinen der Region gelegt. Küchen-Chefs, mit und ohne Stern, verwöhnen ihre Gäste mit natürlichen frischen Produk-

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

www.gour-med.de

Crucenia Thermen in Bad Kreuznach

ten aus der Umgebung und den köstlichen Weinen, die ganz oft im eigenen Weingut erzeugt werden.

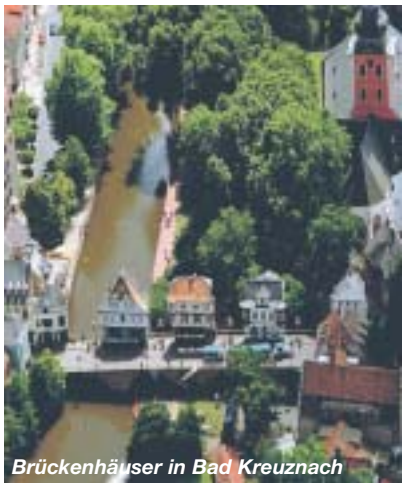
Für Pilz-Freunde gibt es im Herbst die „Stein-Pilz und Co“ Wochen. Anderswo werden je nach Saison „Spezialitätenwochen“ angeboten, die das Herz des Connaisseurs höher schlagen lassen. Gemütliche Weinstuben und Landgasthöfe oder Restaurants mit ursprünglichem Ambiente finden sich in fast jedem Dorf, egal ob Sie gerade den Norden oder den Süden des Landes „erobern“.

In den Sommer- und Herbstmonaten lässt man besser reservieren, weil in dieser Zeit die vielen Weinfeste stattfinden, sonst kann es passieren, dass man keinen Platz mehr bekommt.

Wer zwischen dem Koch-und Weingenuß auf den Spuren kultureller Schätze wandern will, findet dazu reichlich Gelegenheit. Kaiserdome, Schlösser, Museen, Musik und Kunst prägen das Land. Allein die „Villa Musica“ veranstaltet jährlich ca. 160 Konzerte.

Nach all den Kulturangeboten empfiehlt es sich für den Erholungs- und Ruhesuchenden in einem der vielen Kur- und Heilbäder zu entspannen. Die Vitaparc Angebote umfassen von Wellness, über Thermalbaden bis hin zur Ayurveda Behandlung alles, was das Wohlbefinden erhöht.

Geniessen Sie das Land mit dem Bindestrich, Rheinland-Pfalz, und seine insbesondere „kleinen aber feinen“ kulinarischen Besonderheiten.



Brückenhäuser in Bad Kreuznach

Gourmetfest in Simmern

Zwiebelkuchen

Die Gastgeber sagen:
Willkommen in Rheinland-Pfalz

Fotos: Rheinland-Pfalz Tourismus GmbH (4), www.mosel.de (1), Bad Kreuznach Tourismus und Marketing GmbH (1), Pfalz Touristik e.V. (1),

Weitere Informationen:

Rheinland Pfalz Tourismus GmbH
Löhrstr. 103-105
56068 Koblenz
Tel.: 0261/9152-0
Fax: 0261/91520-41
http://www.rlp-info.de

THÜRINGEN – DIE PERLE DES OSTENS

Klaus Lenser

Wanderfreunde haben längst wieder die Schönheiten des Thüringer Waldes entdeckt. Bis zur Wende 1989 war dieses Stückchen Deutschland für Westdeutsche ja fast unerreichbar.

Haben doch schon Goethe und Schiller neben anderen bedeutenden Künstlern ihrer Zeit das „ Hohe Lied“ des wunderbaren Thüringer Waldes gesungen. Die bekannteste Wanderstrecke ist der Rennsteig (Rennweg) der sich von Norden nach Süden durch die Landschaft zieht.

„Schwarzatal“ im Thüringer Wald

Langlauf im Thüringer Wald

Kultur wird im Thüringer Wald ganz groß geschrieben. Die Festival-Wochen ziehen Besucher aus ganz Deutschland an. Bereits Goethe wußte Kunst und Vergnügen der Region zu schätzen. Für Gourmets hat Thüringen inzwischen mehr zu bieten als die berühmte Rostbratwurst, obwohl auch diese ein außerordentlicher Genuss für sich ist.

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

www.gour-med.de

Ekhoffestival in Gotha lädt mit einem Feuerwerk an Tönen und Farben zu einem originalgetreuen Opern- und Musikstreifzug durch die barocke Zeit.

In Weimar, im historischen Hotel Elephant, kocht einer der besten Italiener Deutschlands, Marcello Fabbri. Seine Creationen im Restaurant „Anna Amalia“ haben ihm einen verdienten Stern eingebracht (vgl. Gour-med Ausgabe 9/10-2003).

Sport wird insbesondere in den höheren Lagen des Thüringer Waldes zu einem Vergnügen. Gibt es doch eine Vielzahl von Möglichkeiten, von Wandern über Besichtigungen der vielen Museen und Kulturstätten bis hin zum Skiabfahrts-und Langlauf. Die Region mit einer Höhenlage von ca. 1000 Metern ist schneesicher und für Langläufer ein Naturparadies mit herrlichen Loipen jeden Schwierigkeitsgrades.

Sterne-Koch Marcello Fabbri

Mitten in dieser Naturlandschaft liegt Masserberg, ein idyllisches Örtchen, wo der Gast im wahrsten Sinne des Wortes nach „Strich und Faden“ verwöhnt wird. Hier ist für den Feinschmecker, Danny Heim, Küchen-Chef

Die „Drachenschlucht“ in Eisenach

im Hotel „Residenz“, die erste Adresse. Der gerade 30-jährige Koch hat in exklusiven Häusern wie im „Klosterbräu“ /Seefeld und im Wellnesshotel „Stock“/Zillertal (beide in Österreich) sein Können erworben.

Danny Heim verwendet konsequent nur frische Produkte und soweit es möglich ist, hauptsächlich aus der Region. Das Hotel ist vor zwei Jahren renoviert und als Haus mit besonderem Ambiente wieder eröffnet worden. Es stellt nicht zuletzt durch seinen Rundum-Service auch den anspruchsvollsten Gast zufrieden. Eine Wellness- und Badelandschaft gehört selbstverständlich zur Ausstattung des Hotels.

Für Gesundheitsbewußte gibt es in Oberhof die Rennsteigtherme. Dort kann man sich nach alter Bädertradition erholen und entspannen. Genießen Sie Thüringer Wald Luft, Natur, und heimische Kochkunst.

Hotel „Residenz Thüringen“

Fotos: Elephant (1), Thüringer Tourismus GmbH (4), Hotel Residenz (1)

Weitere Informationen:

Thüringer Tourismus GmbH
Weimarische Straße 45
99099 Erfurt
Tel.: 0361/374-200
Fax: 0361/3742299
info@thueringen-tourismus.de
http://www.thueringen-tourismus.de

Hotel Residenz Thüringen
Kurhausstraße 9
98666 Masserberg
Tel.: 036870/255-0
Fax: 036870/255-99
info@residenz-thueringen.de
http://www.residenz-thueringen.de

- Anzeige -

Eckart Witzigmann

Palazzo

Saison 2005-2006

Deutschlands erfolgreichste Dinner-Show kommt wieder nach **München, Frankfurt, Hamburg** und **Düsseldorf**

Über 150.000 begeisterte Besucher in der letzten Saison haben das völlig verrückte Restaurant-Theater von Jahrhundertkoch Eckart Witzigmann zu dem gemacht, was es ist: Deutschlands erfolgreichste Dinnershow. Die Original-Palazzi gastieren mit neuen Showprogrammen und neuem Menue wieder parallel ab Ende Oktober für rund dreieinhalb Monate in München, Frankfurt, Hamburg und Düsseldorf.

Für die mittlerweile fünfte Palazzo-Saison hat sich Kochgenie Witzigmann der großen Herausforderung gestellt, sich bei der Kreation des neuen Menues erneut selbst zu übertreffen. Denn hier gilt es nicht nur, den Geschmack von rund 400 Gästen pro Abend und Stadt zu treffen, sondern auch höchste Qualität und kreative Kochkunst sowie eine bis aufs kleinste Detail abgestimmte Logistik miteinander zu vereinbaren. In dieser Saison dürfen sich die Palazzo-Gäste auf ein besonderes kulinarisches Ereignis freuen, das mit Schottischem Lachs mit Mousse vom geräucherten Stör

Eckart Witzigman Palazzo

Schottischer „Lable Rouge“ Lachs

startet. Als Zwischengang serviert der Maître de Cuisine Seewolf mit Garnele und Tintenfisch auf Orzo mit Risina-Bohnen, dem als Hauptgang das Beste vom Kalb: Medaillon vom Kalbsfilet mit Senfkruste und in Madeira geschmorte Kalbsbäckchen folgt. Den süßen Abschluss bildet „Meine Freudentränе“ aus Schokolade und Orangen mit exotischen Früchten. Dem neu komponierten viergängigen Gourmet-Menue steht ein nicht minder fulminantes Showprogramm gegenüber, das von stillen, poetischen

Momenten hin zu temporeichen, spannungsgeladenen Darbietungen reicht. In jeder Stadt werden die Besucher ein völlig neuartiges, themengebundenes Programm erleben.

München - Die Wilden 20er im COTTON CLUB

Eckart Witzigmann verwandelt seinen Palazzo beim vierten Gastspiel in München ab 21. Oktober 2005 in den legendären COTTON CLUB und erweckt die Roaring Twenties in einer bunten Revue mit viel Swing und Step für rund vier Monate zu neuem Leben. Am neuen Standort vor der Haupttribüne des Olympiastadions erschießen sich Gamaschen gekleidete Gangster im Streit und selbst die Gäste sind vor der Polizeirazzia nicht sicher. Die Schönen und die Reichen mischen sich im COTTON CLUB genauso wie die Schwarzen und die Weißen. Der COTTON CLUB bildet die Plattform für eine nicht enden wollende Party voller Leidenschaft und Skandale. Freuen Sie sich auf eine Revue mit viel Live-Musik, spektakulärer Akrobatik und bestechender Comedy! Alleine in der letzten Saison waren 54.000 Besucher vom völlig verrückten Restaurant-Theater restlos begeistert.

Frankfurt - Mit einem feurigen OLÉ in die 5. Saison

Nach über 90 zum größten Teil ausverkauften Vorstellungen und über 30.000 begeisterten Besuchern in der letzten Spielzeit kehrt der Eckart Witzigmann Palazzo am 28. Oktober 2005 zum fünften Mal nach Frankfurt zurück. Ab 28. Oktober bringt der Jahrhundertkoch mit der

Erfolgsshow OLÉ südländisches Temperament nach Frankfurt. Mit Flamenco, Latin-Pop,

Blues und Rock, eingebettet in ein Programm voller Witz und Überraschungen feuert der Frankfurter Palazzo in einem um 100 Sitzplätze größeren Spiegelzelt in der Güterstraße unmittelbar bei der Messe seinen Besuchern ein. Wer immer noch glaubt, Flamenco sei nur etwas für stolze Tänzer mit ernstem Gesichtsausdruck, kennt das verrückte Hamsterbacken-Trio um Paul Morocco noch nicht. Der verrückte Casablancaer zelebriert mit seinen Mitstreitern

die Rhythmik, Intensität und das Tempo des Flamenco und jagt ihn dabei durch einen Turboquirl von Blues, Hard-Rock und Hip Hop. Dazu mischt er eine gehörige Dosis Comedy, Klamauk und Chaos hinzu und steckt die gesamte Truppe in knallenge, schwarze Anzüge und setzt ihnen breitkrempige Hüte auf: OLÉ!

Düsseldorf - VIVACE – Vom Leichtsinn der Schwerkraft

Rund 30.000 Besucher ließen sich in der vergangenen Saison im Eckart Witzigmann Palazzo Düsseldorf verzaubern. Grund genug für Sternekoch Eckart Witzigmann in diesem Herbst zum dritten Mal nach Düsseldorf mit

seinem neuen Programm VIVACE zurück zu kehren. VIVACE – das ist die faszinierende Broadway-Show unter der Regie von Andreas Wessels und Hendrik Mannes, in der sich drei außergewöhnliche Künstler vereinen, jeder ein Meister seines Fachs. Sie erzählen ab dem 4. November (im Spiegelpalast am Mörsenbroicher Ei in der Mercedesstraße) eine schwerelose Geschichte von der Sehnsucht nach Leichtigkeit, Leichtsinn und Liebe und kämpfen dabei mit all ihren Mitteln einen leidenschaftlichen Kampf gegen die Schwerkraft. Engumschlungene Körper, süße Melancholie, Metallstangen schweben im Raum, schwere Ölfässer beginnen zu tanzen, Zigaretten fliegen und ein unwiderstehliches Lachen liegt in der Luft. VIVACE steckt voller Überraschungen.

Hamburg - Palazzo WIRRtuos

Über 20.000 begeisterte Besucher spornen Eckart Witzigmann und sein

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

www.gour-med.de

Eckart Witzigmann

Team an, beim zweiten Gastspiel ab 2. November an der Trabrennbahn Bahrenfeld in Hamburg alles bisher da gewesene in den Schatten zu stellen. Hinter dem Motto „WIRRtuos“ steckt nicht nur ein geniales Menue, sondern auch ein fulminantes Showprogramm, das seinen Schwerpunkt direkt in Ihr Zwerchfell platziert. Schrille Comedy wechselt zu stillen, poetischen Momenten hin zu temporeicher, spannungsgeladener Akrobatik. Eine Riege an international renommierten Artisten begeistert mit gleichermaßen akrobatischen wie ästhetischen Showeinlagen und die Crème de la Crème der Comedy serviert Ihnen eine kräftige Portion Humor. Einfach WIRRtuos!

Alle Termine auf einen Blick

München
vom 21.10.05 - 25.02.06
Cotton Club

Frankfurt
vom 29.10.05 - 18.02.06
Olé

Hamburg
vom 02.11.05 - 24.02.06
WIRRtuos

Düsseldorf
vom 04.11.05 - 10.02.06

Täglich 20 Uhr, Sonntags 19 Uhr, Montags spielfrei

Fotos: Deutsche Arena

Weitere Informationen:

Tickets für die neue Saison sind ab sofort erhältlich unter 01805 – 72 52 00 (12 Cent/Min. aus dem Festnetz der DTAG) oder unter http://www.witzigmann-palazzo.de

LESER-GEWINNSPIEL

Wenn Sie die Fragen auf unserem Gewinncoupon richtig beantworten und an uns senden, können Sie den folgenden Preis gewinnen: **2 X 2 Palazzo-Tickets, Kategorie 1, Düsseldorf für eine der ersten beiden Vorstellungen (4. oder 5. November)**

Einsendeschluss ist der 23.09.05. Der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt.

Eine Auszahlung/Übertragung ist nicht möglich.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Ihre Daten werden im Sinne des Datenschutzes behandelt.

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

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 nennt Eckart Witzigmann sein Dessert in der neuen Show?

- ☐ Meine Träne
- ☐ Meine Freudentränе
- ☐ Meine Krokodilstränе

Frage 2: Aus welchem Fleisch bestehen die Medaillons beim Hauptgang?

- ☐ Schweinefilet
- ☐ Kalbsfilet
- ☐ Rindertilet

Frage 3: Wie heisst die Show in München?

- ☐ Vivace
- ☐ Cotton Club
- ☐ WiRRtuos

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

Kunstwerke Francisco de Goyas in Berlin

Hotel Adlon mit attraktivem Goya-Arrangement

Selbstbildnis von Goya

Die große Ausstellung „Prophet der Moderne“ mit Werken von Francisco de Goya gilt als Höhepunkt des Kulturjahrs 2005 in Berlin. Die Ausstellung umfasst rund 70 Gemälde und zahlreiche Graphiken und wird in der Zeit vom 13. Juli bis 3. Oktober 2005 in der Alten Nationalgalerie in Berlin gezeigt. Für kunstinteressierte Gäste bietet das traditionsreiche Hotel Adlon Kempinski Berlin ein exklusives Arrangement mit Fünf-Sterne-Komfort und einer ebenso faszinierenden wie informativen Einführung in die Meisterwerke des spanischen Malers.

Die Gäste erwartet bei ihrer Ankunft auf dem luxuriösen Zimmer der Ausstellungskatalog als Willkommensgruß. Der Tag beginnt mit einem opulenten Frühstücksbuffet im Restaurant „Quarré“ mit Ausblick auf den Pariser Platz und das Brandenburger Tor. Der Samstagabend steht ganz im Zeichen der Kunst- und Gaumenfreuden. Nach einem Glas prickelnden Champagners zur Begrüßung folgen die Ausführungen eines renommierten Kunsthistorikers der Nationalgalerie über die Goya-Ausstellung in einem der eleganten privaten Salons des Adlon. Anschließend wird ein exquisites Drei-Gänge-Menue im Restaurant „Quarré“ serviert. Während des Dinners beantwortet der Kunstexperte gerne alle Fragen seiner Zuhörer und ist offen für interessante Diskussionen.

Ein eindrucksvolles Kulturerlebnis verspricht am Sonntagmorgen die exklusive Führung durch die Ausstellung in der Alten Nationalgalerie. Noch vor der regulären Öffnungszeit können zwischen 9 Uhr und 10 Uhr unter der fachkundigen Führung des Kunsthistorikers die beeindruckenden Werke betrachtet werden.

Das attraktive Goya-Arrangement gilt in der Zeit vom 22.-24. Juli, 29.-31. Juli, 12.-14. August, 26.-28. August- sowie vom 02.-04. September und vom 16.-19. September.

Fotos: Adlon

Weitere Informationen
und Reservierungen unter:
Tel.: 030/2261-11 11
Fax: 030/2261-22 22
Adlon@Kempinski.com
http://www.hotel-adlon.de

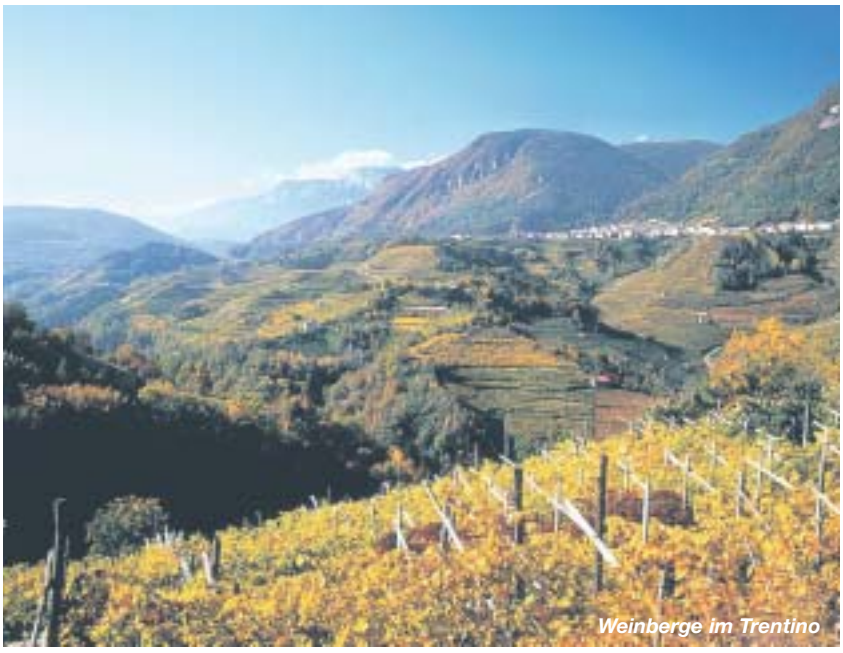
TRENTINO

REBENSAFT UND GAUMENFREUDEN

Trentingrana-Käse

Anne Wantia

Die norditalienische Provinz Trentino, zwischen Dolomiten und Gardasee gelegen, ist nicht nur eine Region für Skifahrer, Wanderer und Wassersportler – auch für Gourmets und Weinliebhaber lohnt sich eine kulinarische Entdeckungsreise.


Weinberge im Trentino

Das Herz des Trentino bildet das langgestreckte Tal der Adige (Etsch) in dem sich der Weinbau konzentriert. Durch die verschiedenen Höhenlagen herrschen unterschiedliche Klimazonen – eine ideale Voraussetzung für den Anbau verschiedener Rebsorten.

Nicht nur die hervorragenden Rot- und Weißweine lassen den Genießer schwärmen, auch die regionale Küche mit ihrem Mix aus alpinen und mediterranen Produkten ist sehr abwechslungsreich. Die Vielzahl der einheimischen Produkte – als Symbolfigur gilt der Apfel – reicht von Milch- und Käseerzeugnissen, Fischen bis hin zu Zitronen und Oliven vom Gardasee.

Die Käseherstellung spielt eine große Rolle – der Trentingrana, ein Hartkäse und dem Parmesan sehr ähnlich, schmeckt köstlich und wird zu vielen Gerichten verwandt.

Die vielen Gletscherbäche des Trentino sind idealer Lebensraum für die Forellen – mit Grana Käse und Petersi-

lie überbacken, eine Spezialität der Trentiner Küche.

Aber auch deftige Gerichte wie z.B. die „Lucanica“, eine geschmackvolle Schweinswurst, oder „carne salada“, eingelegtes und gepökeltes Rindfleisch, das traditionell mit einem Salat aus gekochten Bohnen und Zwiebeln serviert wird.

Die große Anzahl der unterschiedlichen Mehlspeisen verdankt das Trentino dem Einfluss aus Österreich. All die zahlreichen typischen Delikatessen aufzuzählen würde den Rahmen sprengen, aber erleben Sie selbst bei einer Fahrt durchs Trentino die Vielfalt und hohe Qualität der Küche. Entdecken Sie in den vielen Osterien und Ristoranti die Köstlichkeiten der Region.

Besonderen Genuß erleben Weinkenner bei einer Reise durchs Trentino, ob es nun die typischen roten Teroldego- oder Marzemino-Trauben sind oder die weißen Rebsorten Chardonnay, Pinot grigio oder der aus getrokkneten Trauben der Rebsorte Nosiola hergestellte Vino Santo, ein Süßwein. Absolutes Highlight Ihrer „Weinprobe“ wird natürlich der Spumante Trento D.O.C. sein, ein Schaumwein nach der Champagner Methode hergestellt – häufig noch in kleinen handwerklichen Betrieben.

Castello del Buonconsiglio

Seit 2002 gibt es das Projekt „Progetto Vino Trentino, hier werden die besten Weine der Region präsentiert. Jedes Jahr werden zwei besondere Weine oder Rebsorten hervorgehoben, wie z.B. im Jahr 2004 die autochthone Rebsorte Nosiola und der Schaumwein Spumante Trento D.O.C.

So finden alljährlich von Juni bis Oktober die wohl wichtigsten Weinveranstaltungen statt. In diesem Jahr stehen die Sorten Müller-Thurgau, Teroldego Rotaliano und Merlot im Vordergrund.

Köstliches Dessert

Wer es gerne etwas kräftiger mag, wird den Trentiner Grappa zu schätzen wissen. Das Klima im Trentino ist die natürliche Grundlage für die Vielfältigkeit und Qualität der Grappa-Spezialitäten. Der an Duftnuancen reiche Grappa wird mit einer besonders langsamen Methode gewonnen.

Der wohl berühmteste Spumante kommt aus der Weinkellerei Ferrari. Dieses über 100 Jahre alte traditionsreiche Haus hat mit seinem Spitzenprodukt dem „1994 Giulio Ferrari Brut“ den 1. Platz in der Kategorie Schaumweine International im Jahre 2005 errungen. Die Spumante von Cavit oder von den kleineren Kellereien wie Maso Martis sind ebenso von hervorragender Qualität.

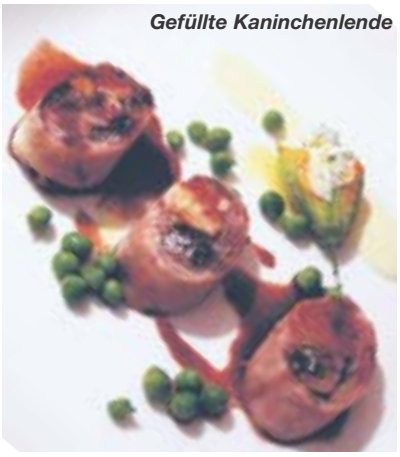
Neben den Gaumenfreuden bietet das Trentino Geschichte, Kultur und Kunst. Trento – oder Trient – mit seinen Museen und Kirchen lädt zu einem Bummel durch den historischen Teil der Provinzhauptstadt. Lassen Sie sich treiben und entdecken Sie - die zum Teil noch gut erhaltenen Fresken an den alten Palazzi am Domplatz, den

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

www.gour-med.de

Spezialitäten aus dem Trentino

früheren Bischofssitz, das Castello del Buonconsiglio, heute Museum für antike und mittelalterliche Kunst, die Via Belanzani, die alte Prachtstraße der Bischöfe, heute noch die schönste „via“ der Stadt oder den Palazzo Roccabruna, im Besitz der Handelskammer von Trient dient er als Stammhaus zur Vermarktung der Trentiner Produkte.



Gefüllte Kaninchenlende

Feinschmecker sollten sich allerdings nicht zu weit vom Domplatz entfernen, denn hier liegt das beste Restaurant der Stadt, das „Scrigno del Duomo“ (Schatzkästchen am Dom), welches seinem Namen alle Ehre macht und für seine hervorragenden Leistungen mit einem Michelin-Stern ausgezeichnet ist.

Ein weiterer Tipp ist die „Trattoria Vecchia Sorni“ in Sorni, ein typisch trentinisches Restaurant. Sie finden es nördlich von Trient in den Sorni Weinbergen. Von der Terrasse aus haben Sie einen herrlichen Blick über das Val d´Adige. Der Name des Restaurants bedeutet zwar „Altes Restaurant Sorni“, aber in der Küche werden nur köstliche, frische Produkte verarbeitet.

Auf Ihrer Reise in den Süden ist für Connaisseurs ein Stopp oder auch ein längerer Aufenthalt im Trentino ein Muß.

Also dann,

Arrivederci

Empfehlenswerte Restaurants:

Scrigno del Duomo
Piazza Duomo 29
I-38100 Trento
http://www.scrignodelduomo.com

Trattoria Vecchia Sorni
Piazza Assunta 40
I-38015 Sorni

Empfehlenswerte Weinkellereien

Maso Martis Azienda Agricola
Via dellÁlberta 52
38040 Martignano (Trento)
http://www.masomartis.it

Cavit
Via del Ponte 31
I-38040 Ravina
http://www.cavit.it

Ferrari F.lli Lunelli
Via del Ponte di Ravina 15
I-38100 Ravina di Trento
http://www.ferrarispumante.it

Cantina Rotaliana di Mezzolombardo
Via Trento, 65b
I-38017 Mezzolombardo
http://www.cantinarotaliana.it

Maso Poli
Via 4 Novemembre, 51
Pressano - Lavis
http://www.masopoli.com

Fotos: Wantia (3),
Ufficio Turismo Trentino (3)

Weitere Informationen:

Ufficio Turismo Trentino
Via Manci, I-38100 Trento
Tel.: 00390461/983 880
Fax: 00390461/232 426
informazioni@apt.trento.it
http://www.apt.trento.it

Alte Perle in neuem Glanz und ein Luxusauto der dritten Art

Horst-Dieter Ebert

Der Fürstenhof in Celle ist Kennern feiner Adressen kein Unbekannter: Seit vielen Jahren gilt das historische Herrenhaus im Herzen der alten Herzogstadt als ein besonders geglücktes "Relais & Chateaux", mit einer superben Küche und einem Service der Spitzenklasse, mit einem lauschigen Garten und schattigen Plätzen unter hohen Kastanien. Doch in jüngerer Zeit war selbst für eingefleischte Liebhaber des Hotels ein wachsender Renovierungs- und Investitionsbedarf unübersehbar, der Fürstenhof war insolvent.

Jetzt hat Deutschlands wohl kulinarischste Hotelgruppe die leicht angestaubte Preziose übernommen: Der rheinische Ausnahmehotelier Thomas Althoff reihte sie in seine kleine Collection individueller Luxushotels ein, als jüngstes Glied seiner glänzenden Perlenkette aus sechs kleinen Häusern in Deutschland und Frankreich. Allein das ist für den Fürstenhof ein Ritterschlag, wie es in der Hotelbranche keinen ehrenvolleren gibt: Jetzt befindet er sich in einer Liga mit den Bergisch-Gladbacher Schlössern Lerbach und Bensberg (je drei Michelin-Sterne) und dem Vista Palace Hotel in Monte-Carlo.

Im Fürstenhof werden nun zunächst einmal die Zimmer renoviert und klimatisiert, Wellness und Beauty werden neu positioniert. Einen Stern besitzt der famose Hans Sobotka in der "Endtenfang"-Küche bereits.Doch selbst hier soll noch veredelt und gebessert werden: "die besten Produkte aus dem Norden", heißt die Losung, und kleine Köstlichkeiten für kleines Geld sollen das Angebot abrunden. Grund genug, wiederzukommen!

Automobilistische Begegnung der dritten Art: Bentley, die legendäre englische Sport- und Luxusmarke, stellt in und um Venedig herum ihre neueste Kreation vor, den Bentley "Continental Flying Spur". Ich erlebe ein Ausnahme-Auto wie von einem anderen Stern: Es duftet gut darin (Holz und Leder), alles im Cockpit fasst sich gut an (Leder und Holz), der Motor singt und jodelt in schönen Harmonien. Und wie fährt sich diese luxuriöse Limousine, die aus der Sportversion des Bentley GT entwickelt wurde?

Etwa wie eine Kreuzung aus der feinsten S-Klasse, einem Porsche Turbo und dem Ferrari 360. Denn diese Limousine besitzt mehr Pferdestärken als die meisten Sportwagen (560), fährt schneller (312 Stundenkilometer),

doch bietet für vier bis fünf Passagiere den ultimativen Reise-Luxus. Und kostet nicht mehr als unser größter BMW oder Mercedes; richtige Prestige-Mobile wie Maybach oder Rolls Royce kosten mindestens das Doppelte.

"Wir sind die beste Alternative für anspruchsvolle Kunden", erläutert mir der deutsche Bentley-Chef Franz-Josef Paefgen, "die anstelle eines teuren Serienautos ein individuelles Luxusfahrzeug wollen, das nicht jeder besitzt." Bentley fährt offenbar gut mit diesem Konzept: Man könnte mehr Autos verkaufen als man fertigen kann, aber natürlich muss Luxus limitiert bleiben.

Im wohl nobelsten Urlaubsrevier des Landes, dem klassizistischen Kurhaus-Ensemble von Heiligendamm, wehen seit einiger Zeit neue Düfte durch die Küche. Für das hübsche kleine Gourmetrestaurant "Friedrich Franz" kocht Tillmann Hahn (siehe auch Seite 6), den erfahrene Gourmets schon kennen aus seinen Jahren als beeindruckender Küchen-Zauberer in den leider verblichenen "Schweizer Stuben" in Wertheim.

In Heiligendamm dirigiert Hahn nun augenscheinlich wieder eine erstklassige Brigade. Und er hat der À-la-Carte-Gastronomie eine besonders elegante Version abgewonnen: Er bietet vier opulente 6-Gänge-Menues (Classique, Exotique, Mediterranée und Jardinière) und die Möglichkeit, sich aus ihnen eine eigene Speisenfolge zusammenzuwürfeln.

Das Angebot, das sich so ergibt, gehört zu den vielseitigsten und intelligentesten nicht nur der norddeutschen Haute Cuisine. "Wir haben da große Ambitionen", bestätigt Chef Hahn. Für mich gehört "Friedrich Franz" schon jetzt in die Serie "Restaurants, die zu Unrecht keinen Stern haben".

Liechtenstein –

Ein Fürstentum mit besonderer Note

K. D. L

Liechtenstein, das kleine aber feine Fürstentum zwischen der Schweiz und Österreich, mit einem leibhaftigen Fürsten als Staatsoberhaupt, ist weltbekannt als eines der wichtigsten Finanzplätze der Welt. Es gilt als absolut sicher und verschwiegen. Aber das dieses kleine Land auch für Geniesser

Malerisches Liechtenstein mit Blick auf das Schloss Vaduz

„Park-Hotel Sonnenhof“

und Urlauber eine Menge Überraschungen zu bieten hat, hat sich noch nicht bei den Feinschmeckern in Deutschland herum gesprochen.

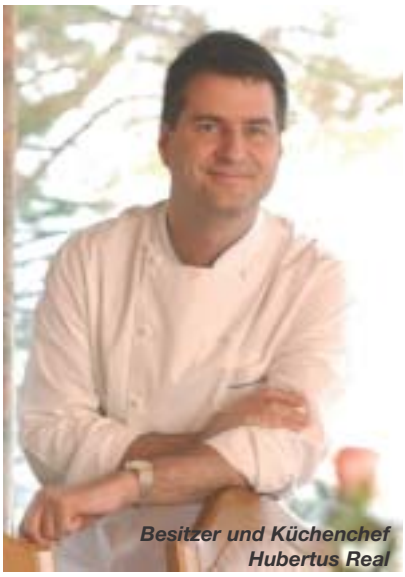
Selbst Goethe wußte die Küche und die Gastfreundschaft der Region zu schätzen, auf seinen Italienreisen hat er regelmäßig hier Station gemacht.

Liechtenstein liegt im Tal am Ufer des Rheins, der nach Süden in Richtung Deutschland unterwegs ist. Die Hauptstadt Vaduz ist geprägt von modernen Bürogebäuden, die meistens von Banken genutzt werden. Hoch über der Stadt Vaduz, der Landeshauptstadt, steht das Schloß des Fürsten, der auch Regierungs-Chef ist.

Die kleine Region hat eine mehr als zweitausendjährige Weinbautradition. Der Weinlehrpfad lässt die Geschichte

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

www.gour-med.de



Besitzer und Küchenchef Hubertus Real

des Weins neu erleben. Aber nicht nur Weinliebhaber kommen in Liechtenstein auf ihre Kosten, Feinschmecker und Liebhaber regionaler und saisonaler Kulinarik werden erfreut sein, über das vielfältige Angebot.

Jedes Frühjahr findet in Vaduz das Frühlingskochfest, bei dem die „Walserspezialitäten“ im Vordergrund stehen, statt. In der Pilzsaison gibt es in vielen Restaurants Leckereienen aus heimischen Wäldern, wahrhaft genussvoll zu bereitet.

Eine besonders empfehlenswerte Adresse für Gourmets ist das Relais & Chateaux „Park-Hotel Sonnenhof“ mit seinem ausgezeichnetem Restaurant.

Besitzer und Küchenchef ist Hubertus Real (39 Jahre), dem es immer wieder gelingt, seine Gäste geschmacklich zu verzaubern. Wenn man die beruflichen Stationen von Hubertus Real kennt, ist es aber nicht verwunderlich, dass der Küchenchef sein Handwerk perfekt zelebriert.

Das Restaurant

Das Badrutts Palace in St. Moritz, war seine Lehrstation, von dort hat ihn sein Wunsch, immer besser zu werden, bis nach Sidney geführt.

Bei Ihrer nächsten Reise in den Süden empfehlen wir Ihnen unbedingt einen Stopp im Fürstentum Liechtenstein. Geniessen Sie fürstliche Momente, Kunst und Kultur und natürlich Essen und Trinken mit vielen kulinarischen Überraschungen, insbesondere im schönen, ruhig gelegenen Relais & Chateaux „Park-Hotel Sonnenhof“.

Für alle, die es nicht abwarten können, hat mir Chefkoch Hubertus Real schon mal ein Rezept zum Nachkochen für Sie mitgegeben.

Topfenknödel mit Apfel-Quittenkompott

Zutaten

Knödel

30	g	Butter
1	EL	Vanillezucker
1/2		Zitronenzeste
300	g	Quark
2		Eier
60	g	Gries
1	Prise	Salz

Panade

150	g	Butter
100	g	Paniermehl
1-2	TL	Zucker

Kompott

1		Apfel
10	g	Butter
30	g	Quittengelee
		etwas Zitronensaft

Zubereitung

Für die Knödel Butter, Vanillezucker, Salz und Zitronenzeste in eine Schüssel geben und schaumig schlagen. Dann den Quark und die Eier dazugeben und gut rühren. Zum Schluss den Gries unter die Masse heben und für eine Stunde in den Kühlschrank stellen. Anschliessend die Masse zu Knödeln formen und in kochendem Wasser während 15 Minuten pochieren.

Für die Panade der Knödel die Butter in der Pfanne bräunen und mit dem Paniermehl sowie dem Zucker vermengen. Die pochierten Knödel aus dem Wasser nehmen und in der Masse wenden.

Zur Herstellung des Kompotts den Apfel waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Butter in der Pfanne zergehen lassen und die Apfelstücke beigeben. Dann den Quittengelee in die Pfanne geben und kurz aufkochen lassen. Mit dem Zitronensaft abschmecken und zusammen mit den Topfenknödeln servieren. Guten Appetit!

Topfenknödel

Fotos: Sonnenhof

Weitere Informationen:

Park-Hotel Sonnenhof, Fam. Real
Fürstentum Liechtenstein
FL-0490 Vaduz
real@sonnenhof.li
http://www.sonnenhof.li

Liechtenstein Tourismus
Städtle 37, Postfach 139
FL-9490 Valdzu
Tel.: +423 239 63 00
Fax: +423 239 63 01
info@tourismus.li
http://www.tourismus.li

SÜDKOREA

MYTHEN UND MODERNE

Klaus Lenser

Kimchi, das koreanische Nationalgericht gehört zu jeder Mahlzeit auf den Tisch. Jede Hausfrau kennt eine besondere Zubereitungsart des Rezeptes, das sie als Geheimnis an ihre Töchter weiter gibt.Dieses Kohlgericht steht für koreanische Ess-Tradition, die wiederum fast ausschliesslich gesundheitsorientiert ist. Essen ist in Korea auch ein Stück Prävention oder sogar Therapie.

Eingang Haeinsa-Tempel

In allen größeren Städten finden alljährlich „medical food“ und/oder „herb medical“ Kongresse statt , von Ernährungswissenschaftlern organisiert und mit Referaten begleitet. Kein Gewürz oder Gemüse das nicht irgendeine Bedeutung für das körperliche Wohlbefinden hätte. In Seoul gibt es eine Universität, in der man sich als Medical Cook in einem langen Studium ausbilden lassen kann. Dieser Beruf hat eine sehr hohe gesellschaftliche Akzeptanz. Es gibt aber auch noch Privatköchinnen, die ihre Geheimnisse preisgeben. Eine von ihnen, Frau BokHi Chang, ist die bekannteste in der vierzehn Millionenstadt Seoul. In ihrem Privathaus „Son`s Home“ kann jeder lernen wie insbe-

Kulinaria der Welt in Gour-med

sondere Kimchi zubereitet wird. Frau Chang und ihre beiden Töchter vermitteln auf interessante und unterhaltsame Weise ihre Koch-Künste.

Feinschmecker haben längst erkannt, dass die Küche Koreas nicht

Junge Koreanerinnen: „Tradition und Moderne“

nur für Gesundheitsbewusste besonders geeignet ist. Sie ist ein höchst geschmackvolles Erlebnis, das Gour-

Pflanzenheilmittel-markt in Daegu

mets und Liebhaber asiatischer Genüsse begeistert. Die Koreaner selbst sind stolz auf die Vielfalt ihrer schmackhaften, nährstoffreichen Küche. Es ist heute noch üblich, dass viele Gewürze zu Hause selbst hergestellt werden. Wer keinen Garten hat, nutzt den Balkon als Minigarten und Speisenkammer-Ersatz.

Medical Food Festival – wissenschaftliches Kochseminar

Ganze Mahlzeiten werden nicht nur unter kulinarischen Gesichtspunkten sondern auch unter gesundheitlichen Aspekten hergestellt. Das Wissen dazu eingnet man sich zum Beispiel auf dem „Herb Medicine Festival“ in Daegu oder auf einem der vielen Seminare, die von Experten gehalten werden, an. Der Seoul Gast sollte unbedingt an einem Königsmahl im „Yoseok-gung“ Restaurant teilnehmen, ein Erlebnis, bei dem der Gast im wahrsten Sinne des Wortes königlich geniessen kann.

Zu den Mythen Koreas gehört für westliche Besucher eine Visite in einem Buddhistischen Kloster. Die Rituale und Meditationen faszinieren und verwundern gleichzeitig. Die Klo-

Produkte auf dem Herb Medicine Festival

Kulinaria der Welt in Gour-med

Blick vom Dach des Haeinsa-Klosters

sterkost ist allerdings für den Besucher – Touristen können sich dort einmieten – gewöhnungsbedürftig. Fleisch und Fisch sind tabu, Algen, eingelegte Gemüse, Suppen und Reis werden in einer festgelegten Reihenfolge verzehrt. Während der Mahlzeit besteht Schweigepflicht. Das Klosterleben ist durchaus als spartanisch zu bezeichnen. Geschlafen wird auf dem Holzfussboden mit einer Decke als Unterlage, Toiletten mit Wasserspülung sind unbekannt.

Trotzdem hat die moderne Technik Einzug gehalten – fast jeder Mönch hatte, in dem von mir besuchten Haeinsa Kloster, (Unesco Weltkulturerbe) ein Handy und nutzte es auch. Überhaupt scheint das Handy in Südkorea das wichtigste Kommunikationsmittel zu sein. Kein Mensch auf der Straße, der nicht ein Mobiltelefon in der Hand hat – die meisten Menschen telefonieren ständig, mit wem auch immer. Fotografieren mit dem Handy ist eine – von jungen Leuten – sehr beliebte Methode, Kontakt zu halten. Nicht nur daran ist erkennbar das Süd-Korea einen Wandel vom Agrarland zu einer der innovativsten Wirtschaftsnationen der Welt vollzogen hat.

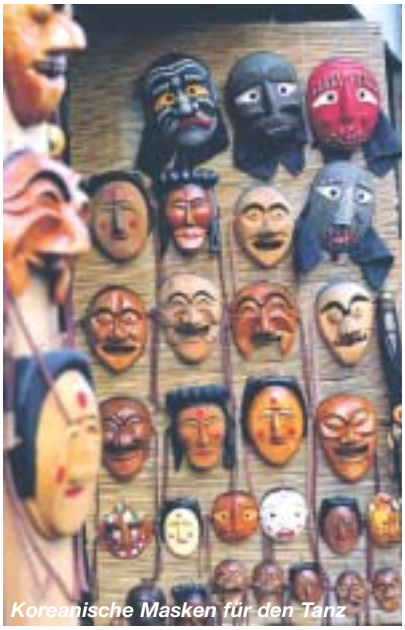
Klostergebäude „Buddhas Himmelreich“

Seoul ist eine moderne pulsierende Weltmetropole geworden. Internationale Modedesigner und Geschäfte sind ebenso selbstverständlich wie alte traditionelle koreanische Läden. Seoul scheint nie zu schlafen, die ganze Nacht herrscht emsige Betriebsamkeit. Die meisten Geschäfte schließen erst um Mitternacht, ein Paradies für Shopping-Süchtige.

Haeinsa-Kloster: Statuen im Betsaal

Rund um die glitzernden Einkaufpaläste präsentiert sich das alte Korea. Strassenlokale bieten ihre verlockenden Speisen an, die man völlig unbedenklich geniessen kann. Straßenhändler breiten ihr üppiges Angebot aller möglichen Gesundheitspräparate aus, von Ginseng über, dem west-

Kulinaria der Welt in Gour-med



Koreanische Masken für den Tanz

lichen Besucher, unbekanntes Wurzelwerk, bis hin zu Schokolade mit Kimchigeschmack.

Hier in diesem Zentrum der Moderne und Tradition kann man alles kaufen, was das Herz begehrt. Alle weltberühmten Designer sind hier vertreten. Bei den Straßenhändlern allerdings nur täuschend ähnlich wie das Original. Das Nachtleben ist geprägt von jungen erfolgreichen Koreanern, die scheinbar nie müde werden. Sie ziehen durch die Bars und Clubs und geniessen ihren Wohlstand. Ihre Kraft für den beruflichen Alltag holen sie sich offensichtlich bei dem Kampfsport „Taekwondo“, der Körper und Geist erhellen soll.

„Nanta“-Kochshow

Beeindruckend ist die jahrtausendalte Kultur in Korea, die nicht nur in buddistischen Tempeln gepflegt wird. Theater mit Maskentanz, in dem tänzerisch tausend Jahre alte Geschichten weiter erzählt wird gehören ebenso wie Literatur zu den wichtigsten Kulturgütern Koreas.

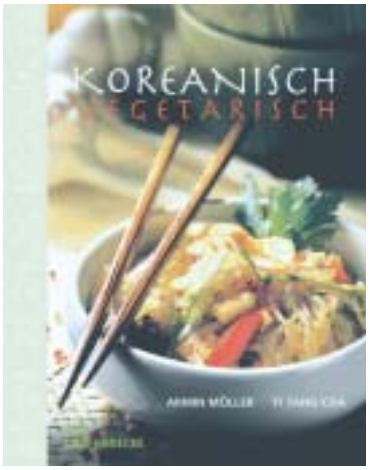
Zu einem Kult-Ereignis wurde die mittlerweile international berühmte „Nanta“-Koch-Show. Wie so häufig handelt es sich um Liebe und Leidenschaft. Eine Kochmannschaft muß innerhalb von Stunden für eine plötzlich angemeldete Hochzeitsgesellschaft ein Dinner zusammenstellen. Der Koch verliebt sich in seine Assistentin und bekommt ernsthaft Konkurrenz durch einen Hilfskoch, den man kurzfristig als Küchenhelfer eingestellt hat. Diese weltberühmte Show verbindet traditionelles koreanisches Theater mit modernen Elementen aus Tanz und ausdrucksstarker Mimik. Eine Symbiose zwischen Mythos und Moderne, die die Zuschauer zu wahren Lachattacken herausfordert.

Empfehlenswerte Hotels
Hotel Hyundai, Gyeongju
Tel.: (0082-54) 748-2233
http://www.hyundaihotel.com

Hotel Inter-Burgo, Daegu
Tel.: (0082-53) 602-7171
hotel@inter-burgo.com
http://www.hotel.inter-burgo.com

Plaza Hotel Seoul, Seoul
Tel.: (0082-2) 771-2200
http://www.seoulplaza.co.kr

Privater Kimchi Kochkurs
Son´s Home, Seoul
Tel.: (0082-2) 562-6829
http://www.sons-home.com



ISBN 3-7750-0457-2
14,95 Euro, Hädecke-Verlag

Schonend blanchiertes Gemüse, geschmorte Tofugerichte, Suppen und Eintöpfe, eine Vielzahl von Gemüsepfannkuchen, Reis und (Glas-)Nudeln, frische Salate aus Sprossen und Keimlingen sind die Basis der abwechslungsreichen, fettarmen koreanischen Küche. Unverzichtbar ist eine spezielle Art von Sauergemüse, der Kim-Chi. Komplizierte Zubereitungsarten sind selten und während im übrigen Asien der Wok das wichtigste Küchenutensil ist, kochen die Koreaner mit Begeisterung in Töpfen und Pfannen, was den Einstieg für Europäer sehr einfach macht.

Wenn Sie, liebe Gour-med-Leser, Lust haben, Kulinarik und gesundes Essen neu zu definieren, ist Südkorea ein unbedingtes Muss. Genießen Sie kulinarische Mythen und modernen Kochgenuss.

Viel Spaß in Südkorea

Fotos: Lenser, Nanta Kochshow (1)

Weitere Informationen:

Die Korea National Tourism Organisation
Baseler Straße 35-37
60329 Frankfurt /Main
Tel.: 069/233226
Fax: 069/253519
http://www.tour2korea.com

Juwelen der Karibik

San Juan, TheRitz Carlton und El Yunque

Jürgen D. Lemke

San Juan, insbesondere die Altstadt der Hauptstadt von Puerto Rico, ist ein Juwel unter den Städten der Karibik. „The Ritz Carlton San Juan - Spa & Casino“ ist von seiner Lage her das ideale Hotel bei einem Zwischenstopp oder wie es auch auf Neudeutsch heißt für ein „Stopover“ auf der Insel. Ausgangspunkt für weitere interessante Ziele in der vielfältigen Inselwelt dieser Region.

„El Yunque“ ist der große Stolz der Insulaner, es ist der letzte existierende tropische Regenwald unter den mehr als 150 Nationalparks in den USA.

Damit ist auch bereits über die politische Zugehörigkeit dieser karibischen Insel etwas gesagt. Sie ist ein Teil der Vereinigten Staaten von Amerika, aber kein Staat. Sie ist autonom, aber dennoch mit den USA verbunden. Die Sprache ist spanisch, doch englisch wird fast überall verstanden. Seine Einwohner haben die Staatsbürgerrechte von Amerika, etwas eingeschränkt, aber dennoch. Das wiederum führte dazu, das mehr Puerto Ricaner in New York leben als auf der Insel selbst. Der Grund: hohe Arbeitslosigkeit und Armut unter der immer scheinenden Sonne der Karibik. Wer denkt da nicht sofort an das Musical „West Side Story“.

Der Strand vom „The Ritz Carlton“

„The Ritz Carlton“ San Juan

Die Altstadt von San Juan, liegt auf einer felsigen Halbinsel und ist mittlerweile unter Denkmalschutz gestellt. Im Schutze der nicht zu übersehenden Burg, dem Kastell von Puerto Rico, wurde gegen 1630 das heutige San Juan gegründet. Die zahlreichen Bauten im spanischen Kolonialstil zeugen noch heute von dem einstigen „reichen Hafen“ in diesem Teil der Karibik. Der Zauber der Altstadt ist am besten zu

spüren wenn man durch die engen, schmalen Gassen gemütlich schlendert. Vergessen Sie nicht einen Blick in die pittoresken verschachtelten Innenhöfe zu werfen. Gehen Sie auf Entdeckungstour, tauchen Sie ein in die vielfältige koloniale Vergangenheit dieser Stadt. Kehren Sie ein in die kleinen Bars und Weinstuben die überall in der Altstadt zu finden sind. San Juan heute, ist auch ein Bummel vorbei an hunderten von Ausstellungsstücken moderner Kunst. Ein Freilichtmuseum ganz besonderer Art und das ganz ohne Eintritt.

Nur wenige Autominuten vom Flughafen entfernt liegt das von mir besuchte Hotel „The Ritz Carlton San Juan - Spa & Casino“. 15 Minuten sind es von hier bis zur Altstadt und 45 Minuten bis zum einzigartigen Regenwald der USA. Der U -förmige Bau liegt direkt am wunderschönen, sandigen, goldenen Strand der Karibik. Es bietet in 414 Zimmern Schutz von den Geräuschen der Stadt und des Flughafens. Verschiedenartige Räume und Suiten teilweise mit Balkon und mit wunderschönem Blick auf den Poolbeeich im ruhigen Innenhof oder auf das blaue endlose Meer, lassen keine Wünsche offen. Allein zweiundsiebzig Zimmer umfaßt der „Club Level“ Bereich des Hotels, in dem die Gäste des Ritz Carlton besonders liebevoll umsorgt werden. Es stehen zur Verfügung: ein kleines Frühstück am morgen, Snacks den ganzen Tag über sowie kalte und warme kleine Gerichte am Abend. Getränke, alkoholische sowie alkoholfreie stehen fast den ganzen Tag für die Gäste des Clubs kostenlos zur Verfügung.

Da es in Puerto Rico keine Restriktionen in Bezug auf „Glücksspiel“ gibt, gehört hier auch fast zu jedem Hotel ein Kasino. Das des Hotels Ritz Carlton ist

„El Yunque“ – Der Regenwald

eines der größten auf der Insel. Geöffnet 24 Stunden rund um die Uhr und das täglich ohne Unterlaß. Roulette, Baccarat, Blackjack und über 300 der sogenannten „Einarmige Banditen“ warten auf die zahlungskräftige Kundschaft aus aller Welt.

Für die Stärkung zwischendurch sorgen mehrere Restaurants, Bars und Lounges. Das Aushängeschild ist das Restaurant „The Vineyard“. Gerade renoviert, entstand hier eine der feinsten Küchen der Insel. Chef de Cuisine Simon Porter verwöhnt seine Gäste mit Gerichten vom Wasser und vom Land und einer wöchentlich wechselnden Speisekarte.

Regionale Küche wird im „The Caribien Grill“ dargereicht. Besonders beliebt das Fischbuffet am Freitag und der Brunch am Sonntag. Legerer geht es Mittags und Abends im „The Ocean Bar & Grill“ zu. Leichte amerikanische Gerichte, wie wir sie vom Mutterland kennen, sorgen dafür satt zu werden und wollen keine kulinarischen Höhepunkte bieten. Besonders zu erwähnen wäre aber noch unter anderem die kleine Sushi Bar des Hotels. Für den Hunger zwischendurch aber auch für ein ausgiebiges Dinner auf japanische Art - gerade der richtige Ort zur Stärkung, bevor der Weg ins Spielkasino führt.

Ein großer Pool sowie ein elegant eingerichteter SPA ist heute fast schon eine Selbstverständlichkeit in einem Fünf Sterne Haus. Doch hier im Ritz Carlton ist es eben noch ein wenig mehr Luxus als man es überhaupt erwarten kann. Vielleicht doch zu kurz für ein „Stopover“?

Doch fast hätte ich das wichtigste vergessen, den Ausflug zum Regenwald. Entlang der Küstenstrasse Richtung Osten dort finden wir ihn. Nicht so groß wie auf Dominica und nicht so groß wie in Asien oder Afrika aber immerhin es ist ein klein wenig touristisch aufbereiteter Wald. Dampfend durch die tropische Hitze und dem häufigen Regen wirkt er wie ein Dschungel, der wie in Disney World vom Auto aus, ganz gefahrlos betrachtet werden kann. Wir sind in Amerika und das merkt man spätestens hier.

Fotos: Jürgen D. Lemke

Weitere Informationen:

„The Ritz Carlton , San Juan,
Spa & Casino“,
6961 Avenue of the Governors,
Isla Verde
Carolina, Puerto Rico
00979 United States
Tel.: 0800 181 2334
http://www.ritzcarlton.com

Graef Allesschneider:

Hochwertige Schneidetechnik und elegantes Design

Der Zentro Z5 ist ein Paradebeispiel für die gelungene Symbiose zwischen hochwertiger innovativer Schneidetechnik mit ausgesuchten Materialien und einem eleganten Design.

Das Messer aus speziellem Vollstahl garantiert für beste Schnittresultate. Der starke Antriebsmotor sorgt für leisen aber effektiven Messerlauf.

Das Schnittgut fällt in eine elegante Edelstahl-Schale, die auch als Servierschale jeden Esstisch schmückt.

In dem praktischen Schubfach mit Kindersicherung lassen sich z. B. hochwertige Messer unterbringen.

Graef Diamant-Messerschärfer:

mit 3 Phasen-Diamant-Schärftechnologie

Fotos: Graef

Der Diamantschärfer CC 120 Plus bietet durch seine 3 Phasen-Diamant-Schärftechnologie die optimale Technik für jede Messerart.

Die Handhabung ist ganz einfach:

- In der Vorschärfstufe wird das Messer durch die Diamantscheiben angeschliffen und so ein neuer Grat auf der Schneide erzeugt.
- Beim Schärfen wird die neue Schneide aufgebaut und die 2. Phase der Messerschneide angeschliffen.
- In der Abzieh- und Polierstufe wird die neue Schneide poliert und sorgt so für eine rasierklingenscharfe und lang haltbare Schneide.
- Selbst gezahnte Messer können mit diesem Gerät geschäft werden.

GRAEF ist der Spezialist für scharfes Küchenzubehör.

GRAEF-Schneidetechnik erhalten Sie im guten Fachhandel

Bezugsquellennachweis:
Gebr. Graef GmbH & Co. KG, Donnerfeld 6, 59757 Arnsberg, Tel.: 02932/9703-0, Fax: 02932/9703-90, Info@graef.de

Die Messer der Profis – Type 301

Design by F.A. Porsche

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

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

Die Type 301 Küchenmesser sind extrem scharf. Sie dürfen nicht mit einem Stahl geschärft werden, sondern nur mit dem Type 301 Schleifstein und gehören nicht in den Geschirrspüler. Die Type 301 Küchenmesser sind die offiziellen Messer der Kocholympiade 2002 (ARD Buffet, Stern, Robinson Club) und Gewinner diverser Designpreise. Sie werden nicht nur von Messerfachgeschäften sondern aufgrund der Schönheit der Messer auch von Museumshops, wie z.B. dem Shop des MAK - Museum für angewandte Kunst - in Wien verkauft.

Die drei wichtigsten Messer für den Einstieg sind das große Kochmesser, das für alle Allround-Aufgaben in der Küche geeignet ist, das kleine Schäl- oder Officemesser, dass sich zum Schälen oder Schneiden kleiner Gemüse eignet, liegt besonders gut in der Hand, das Dritte im Bunde ist das Brotmesser, das sich nicht nur für Brot sondern auch für krustige Braten, Orangen oder anderem Knusprigen bzw. Hartschaligen besonders gut eignet. Zum Werterhalt und Pflege der hochwertigen Messer wird ein keramischer Schleifstein angeboten, der perfekt auf die Messer Type 301 abgestimmt ist.

Fotos: Kochmesser.de

Weitere Informationen:
Kochmesser.de
Demmeringstr. 23 • 04177 Leipzig • Tel.: 01803/595959 • Fax: 01803/747474
http://www.kochmesser.de

Buch – Tipps

für die Freizeitleser von Gour-med

Hochspannend..

Schwesternmord

Eine tote Zwillingsschwester – und die eigene Mutter als Mörderin im Gefängnis. Außerdem grausige Leichenfunde ermordeter schwangerer Frauen – Detective Jane Rizzoli und die Pathologin Maura Isles stehen vor ihrem bisher schwierigsten Fall.

Vor dem Haus von Maura Isles wird eine Frau erschossen. Detective Jane Rizzoli glaubt zunächst, ihre Kollegin selbst sei das Opfer, da kehrt Maura von einem Kongress zurück – erschöpft, aber lebendig. Schockiert erfährt Maura, die weder von einer Schwester noch von ihren leiblichen Eltern etwas weiß, dass es sich bei der Leiche um ihren Zwilling handelt.

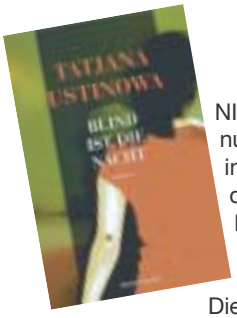
Unterstützt von dem charmanten Detective Rick Ballard beginnt sie, nach ihrer Herkunft zu forschen. Und gerät dabei in einen blutigen Albtraum aus Habgier und Gewalt. Sie stößt auf Skelette von ermordeten Schwangeren, deren Babys spurlos verschwunden sind. Dabei erfährt sie auch die entsetzliche Wahrheit über ihre Mutter – eine Psychopathin und Mörderin: Mit ihrem Cousin hat sie jahrelang Frauen unmittelbar nach der Niederkunft getötet und die Säuglinge verkauft.

Doch erst als Jane Rizzoli – selbst hochschwanger – einen anderen Fall untersucht, findet sie in Rick Ballards Umfeld den Schlüssel zum Tod von Mauras Zwillingsschwester ...

Tess Gerritsen
Limes Verlag
Euro 21,90
ISBN 3-8090-2503-8

Kriminalistisch..

Blind ist die Nacht



Wie beweist man, dass man einen Mord NICHT begangen hat? Wenn der Tote nicht nur der eigene Chef war, sondern auch noch im Treppenhaus deines Hauses liegt? Und die Leute zu allem Überfluss auch noch behaupten, er sein dein Liebhaber gewesen ?

Die Miliz freut sich über diese Hauptverdächtige auf dem Silbertablett, und strengt sich nicht gerade übermäßig an, auch andere Spuren zu verfolgen. Also muss Kira, eigentlich gut organisierte Karrierejournalistin und allein erziehende Mutter eines Dreizehnjährigen, versuchen, ihren Kopf mit Hilfe eigener Ermittlungen wieder aus der Schlinge ziehen. Unterstützt wird sie dabei von Sergej, ihrem geschiedenen Mann, dem diese Gelegenheit zu einer neuerlichen Annäherung wie gerufen kommt?

Ustinowa, Tatjana
Wunderlich Verlag
Euro 19,90
ISBN 3-8052-0796-4

www.gour-med.de

Brillant ...

Zwischen der Sehnsucht des Sommers und der Kälte des Winters

Stockholm, ein Freitagabend im November: John Krassner, amerikanischer Journalist aus Albany, ist aus dem fünfzehnten Stock eines Studentenwohnheims gesprungen. Unfall? Oder Mord?

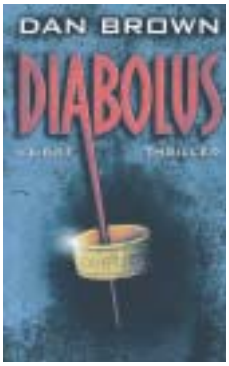
Für die herbeigerufene Polizei ist die Sache schnell klar: Der Mann ist freiwillig aus dem Leben geschieden. Noch dazu hat er eine äußerst poetische Abschiedsnotiz hinterlassen. Er habe sein Leben zwischen der Sehnsucht des Sommers und der Kälte des Winters verbracht. Etwas kryptisch zwar, aber dennoch eindeutig ein Zeichen des Abschieds.

Die Sache wird zu den Akten gelegt. Aber einer der höchsten Beamten, Kriminaldirektor Lars M. Johansson, momentan damit beauftragt, Ungereimtheiten in der Behörde selbst aufzuklären, traut dem Frieden nicht. Als im Absatz von Krassners Schuh dann auch noch ein Zettel gefunden wird mit der geheimen Privatadresse von Johansson und dem Zusatz »to an honest policeman«, beschließt dieser, der Sache nachzugehen – doch im Zuge seiner Ermittlungen wünscht er sich manchmal, er hätte sich anders entschieden …

Leif GW Persson
btb Verlag
Euro 22,90
ISBN 3-442-75140-3

Teuflisch ...

Diabolus



Die kryptographische Abteilung des US-Geheimdienstes NSA verfügt über einen geheimen Super-Computer, der in der Lage ist, innerhalb kürzester Zeit jeden Code (und somit jede verschlüsselte Botschaft) zu knacken. Der Rechner kommt zum Einsatz, wenn Terroristen, Drogenhändler und andere Kriminelle ihre Pläne mittels codierter Texte verschleiern und die Sicherheit der USA auf dem Spiel steht.

In der Vergangenheit konnten die Kryptographen täglich hunderte von Codes knacken – bis zu dem Tage, als Diabolus zum Einsatz kommt: Ein mysteriöses Programm, das den Super-Rechner offenbar überfordert. Der Entwickler des Programms droht, Diabolus der Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Würde dieses Programm zum Verschlüsselungs-Standard werden, wäre der erfolgreichen Verbrechensbekämpfung der NSA über Nacht die Basis entzogen. Die Mitarbeiter des Geheimdienstes setzen alle Hebel in Bewegung, das drohende Desaster zu verhindern …

Dan Brown
Gustav Lübbe Verlag
Euro 19,90
ISBN 3-7857-2194-3

Buch – Tipps

von **Horst-Dieter Ebert**

Atmosphäre und Stimmungen.....

Luxus unter Segeln

Sechs Segler auf 200 großfomatigen Seiten, das verspricht ausführliche Beschreibungen und Bebilderung, genauer gesagt, auf eine Seite Text kommen in der Regel fünf Seiten Fotos, es ist also ein Band zuvörderst für Augenmenschen, die darin zwei Star Clippers, beide Sea Clouds, Royal Clipper und die Lily Marleen kennenlernen.

Die Autoren (Aga hat fast nur fotografiert) haben so gut wie alle Segelschiffe berücksichtigt, mit denen man auf Kreuzfahrt gehen kann; die Computersegler von Windstar Cruises und die ClubMed 2 sind nicht aufgenommen, wohl weil sie eben keine wirklichen Segler sind. Ebenso fehlen die karibischen "Windjammer Barefoot Cruises", wahrscheinlich weil deren Passagiere nicht mit den Käufern eines so teuren Coffeetablebooks wie diesem identisch sind.

Eigentlich ist es kein Titel allein über Segelschiffe, sondern über die Reisen mit ihnen. Daher sind auch soviele Fotos von Land und Leuten zu sehen, von Atmosphäre und von Stimmungen. Aber da die Reisen in immer wieder neue Weltgegenden führen, kommt keine Langeweile auf.

Heimo Aga, Nicole Schmidt
"Luxus unter Segeln
Hädecke Verlag
200 Seiten, Euro 49,90
ISBN 3-7750-0440-8

Alkohol im Doppelpack ...

Whisky

Im Fernsehen würde man das wohl ein "neues Format" nennen. Dieses Buch klappt man auf, und dann entbirgt es in seinem Einband zwei einzelne quadratische Titel: "Whisky – Geschichte, Herstellung und Kultur" und "Whisky – Reiseweg und kommentierte Degustationen", also Überbau und Praxis.

Im ersten Band werden all die Konversationsthemen über Whisky behandelt, die der Liebhaber braucht, um mitzureden: die Geschichte, die Mythen, die Legenden, freilich auch Familiengeschichten von irischem, schottischem und amerikanischem Whisk(e)y. Und dann auch seine Rolle in Romanen und Filmen, angefangen bei James Joyce und Hemingway, bei den Philip Marlowe-Filmen (mit Humphrey Bogart) noch nicht zu Ende.

Der zweite Band führt durch die berühmtesten Hersteller-Regionen, stellt die großen Marken vor und breitet Degustations-Notizen aus. Dies ist der Stoff, der für den aktiven Trinker und/oder Sammler wichtig ist. Dass der Whisky großen Weinen dabei nicht nachsteht, zeigen Tabellen mit Auktionspreisen, die zugleich offenbaren, dass die angeblich so geizigen Schotten die tollsten Whisky-Preise zahlen, lieber noch bezahlen lassen: Ein Talisker Single Malt 1887 erzielte 1998 nicht weniger als 2.700 Pfund, der Rekord steht bei 25.877 Pfund für einen 62 Jahre alten Dalmore Single Malt Highlands, bezahlt 2002. Da lohnt sich ja nun wirklich die Anschaffung eines Buches, das auch nicht mehr kostet als ein Marken-Whisky im Supermarkt.

Thierry Bénitah
Whisky
Delius Klasing Verlag
192 Seiten, Euro 34,00
ISBN 3-7688-1550-1

Unter Dampf und Segeln ...

Zeit für Kreuzfahrten

Dieses üppig bebilderte Paperback stellt 25 Schiffe vor, von der "Harmony G" mit 22 winzigen Kabinen bis zur "Voyager of the Seas" mit Platz für 3114 Passagiere, von der historischen Viermastbark "Sea Cloud" (Titelbild) bis zum russischen Eisbrecher-Kreuzfahrtschiff, also einen ziemlich enzyklopädischen Querschnitt durch das maritime Angebot.

Der Untertitel – "Die schönsten Schiffe auf allen sieben Weltmeeren" – macht freilich Bauchschmerzen. Wie es möglich ist, dass ein Autor (und Fotograf), der sich als Kenner der Szene darbietet, in diesem Zusammenhang etwa die "MS Europa" nicht beschreibt (aber die "Columbus"), ist mehr als unerklärlich, nämlich dummerhaft. Und dafür, dass die "MS Hanseatic" unter den eisgängigen Expeditionsschiffen fehlt, nicht aber die sehr viel minderwertige (und keineswegs so schöne) "Explorer II", gilt dasselbe.

Der Stil des Buches erreicht, insbesondere bei den 5-Sterne-Schiffen, nicht immer das Niveau seiner Gegenstände. Und mitunter, etwa bei der "Queen Mary 2", weiß man nicht, ob der Autor wirklich damit gekreuzt ist: Das hätte er so auch alles aus zweiter Hand schreiben können. Doch die bunten Bilder machen vieles wieder wett, und Informationen, Zahlen und Fakten, gibt es reichlich.

Kurt Ulrich
Zeit für Kreuzfahrten
Bucher Verlag
192 Seiten, Euro 29,90
ISBN 3-7658-1499-7

Pseudodies und Pseudodas ...

Ultimate Restaurant Design

Dieses Buch ist so handlich und so schwer, dass der Verleger jeden unfreundlichen Kritiker damit leicht erschlagen könnte. Da erscheint es ratsam, besonders vorsichtig und höflich zu sein.

Der fünfsprachige Bilderbuch-Verlag teNeues hat hier erstmals Restaurant-Design weltweit versammelt, 74 Adressen in vier Weltteilen (Afrika haben sie irgendwie vergessen). Man kann lernen, dass es Restaurants mit monochromem, minimalistischem, kreischbuntem, verrücktem, psychodelischem, hightechverliebtem, ironisch-barockem, ironisch-romantischem, ironisch-postmodernem, Pseudodies- und Pseudodas-Design gibt, und die Herausgeber geben höchst lakonische Beschreibungen dazu.

Es ist eine Wundertüte fidelen Designs, ein großer Spass für Bücherblätterer, die Auswahl ist mindestens so irrational wie viele Designs: 11 Beispiele in Miami, nur zwei in New York, keines in Los Angeles, oh ooh! Doch solche Bemerkungen halten wir feige zurück: Dafür ist dieses schwere Buch einfach zu gefährlich!

Ultimate Restaurant Design
teNeues Verlag
528 Seiten, Euro 39,90
ISBN 3-8238-4595-0

WHO-Expertenbericht zur Osteoporose und ihrer Prävention

Prof. Dr. Ursel Wahrburg

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

In ihrem jüngsten Bericht zur Rolle der Ernährung bei der Prävention chronischer Erkrankungen (1) beschreibt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) neben Übergewicht, Diabetes, kardiovaskulären und Krebs- sowie Zahnerkrankungen die Osteoporose als eine der ernährungsabhängigen Erkrankungen, denen weltweit betrachtet die größte sozioökonomische Bedeutung zukommt. Trotz offensichtlich großer Unterschiede in der Häufigkeit der Osteoporose zwischen verschiedenen Ländern und Regionen lassen sich diese Differenzen aufgrund von Definitions- und Diagnoseproblemen kaum mit präzisen Daten belegen. Immerhin schätzt die WHO allein die Zahl der osteoporose-bedingten Hüftfrakturen weltweit auf ca. 1.66 Millionen jährlich und rechnet mit einem Anstieg dieser Zahlen auf das vierfache im Jahre 2050, bedingt durch die steigende Anzahl älterer Menschen. Auch in Deutschland ist die Osteoporose eine der wichtigsten „Volkskrankheiten“ mit überwiegender Manifestation in der zweiten Lebenshälfte.

Die WHO hat ausgewertet, für welche Nahrungs- und Lebensstilfaktoren sich mit welcher Evidenzstärke eine Beziehung zum Osteoporose-Risiko herstellen läßt. Dabei wurden ausschließlich solche Studien berücksichtigt, in denen Frakturen als Endpunkt definiert wurden. Dementsprechend beziehen sich die gefundenen Zusammenhänge lediglich auf ältere Menschen (Tab. 1). Weiche Endpunkte wie etwa die Knochendichte wurden nicht einbezogen.

Wie Tab. 1 zeigt, läßt sich das osteoporose-bedingte Frakturrisiko bei älteren Menschen durch eine ausreichende Zufuhr von Calcium zusammen mit Vitamin D signifikant reduzieren. Werden Calcium und Vitamin D separat betrachtet, ist die Risikosenkung ledig-

Tabelle 1: Evidenz für Zusammenhänge zwischen Nahrungsfaktoren und osteoporose-bedingten Frakturen

Evidenz	Risikosenkung	Risikoerhöhung
„Überzeugend“ ältere Menschen[1]	Calcium plus Vitamin D	Hoher Akoholkonsum Geringes Körpergewicht
„Wahrscheinlich“ ältere Menschen	Calcium Vitamin D	
„Möglich“ ältere Menschen	Obst und Gemüse Mäßiger Alkoholkonsum Sojaprodukte	Hohe Natriumzufuhr Hohe Proteinzufuhr

[1] Nur in Populationen mit hoher Inzidenz an Frakturen; bezieht sich auf Männer und Frauen über 50-60 Jahre mit niedriger Calcium und/oder Vitamin D-Zufuhr.

lich „wahrscheinlich“ und damit weniger evident. Diese Befunde unterstreichen die Notwendigkeit, mit der Calciumaufnahme gleichzeitig auch den Vitamin D-Status zu optimieren.

Für eine Reihe weiterer, im Zusammenhang mit Osteoporose diskutierter Nahrungsfaktoren, unter anderem Vitamin K, Vitamin A, Zink, Kalium und Natrium, ist die epidemiologische Datenlage entweder sehr dürftig oder widersprüchlich, und viele Fragen sind derzeit noch offen. Nicht zuletzt diejenige nach der optimalen Höhe der Calciumzufuhr, die sich nach den Erkenntnissen der WHO zudem nicht international einheitlich beantworten läßt. So hat der Report überzeugend gezeigt, dass zum einen der tatsächliche Calciumbedarf abhängig von alimentären, genetischen, Lebensstil- und geographischen Gründen unterschiedlich ist und zwischen verschiedenen Ländern und Kulturen erheblich variiert. Zum anderen werden sehr unterschiedliche Methoden zur Bedarfsermittlung herangezogen, die eine länderübergreifende Vergleichbarkeit von Ist-Soll-Werten zusätzlich erschweren. Hierzulande ist gelegentlich zu lesen, dass mit einer Ernährungsweise ohne jegliche Milchprodukte (unseren wichtigsten Calciumlieferanten) eine ausreichende Calciumzufuhr sichergestellt werden könne, wobei als Begründung die Asiatinnen angeführt werden, die kaum Milchprodukte verzehren und bei denen die Osteoporoserate niedriger als bei uns ist. Ein solch undifferenzierter Vergleich ist vor dem Hintergrund der WHO-Befunde daher nicht aussagefähig.

Im Resümee sieht die WHO derzeit keine ausreichende Evidenz für globale bevölkerungsweite Strategiemaßnahmen speziell zur Osteoporoseprävention, so wie sie etwa zur Vorbeugung von Übergewicht und Herzkreislauf-Erkrankungen international empfohlen werden. Um die osteoporosebedingten Frakturen zu reduzieren, erscheinen jedoch gezielte Maßnahmen zur Verbesserung der Calcium- und Vitamin D- Versorgung für bestimmte Risikogruppen der Bevölkerung, insbesondere in Ländern mit hoher Frakturinzidenz, durchaus sinnvoll. Darüber hinaus betont die WHO, dass eine Reihe von Lebensstilmaßnahmen, die nachgewiesen zur Prävention anderer chronischer Erkrankungen empfehlenswert sind, zumindest möglicherweise auch zur Osteoporosevorbeugung nutzbringend sind und nicht etwa zu diesen im Widerspruch stehen. Hierzu zählen in erster Linie regelmäßige körperliche Aktivität für alle Altersgruppen, Nichtrauchen, Aufrechterhaltung eines normalen Körpergewichts, vermehrter Konsum von Obst und Gemüse sowie ein begrenzter Alkoholkonsum.

Auch weisen die WHO-Experten darauf hin, dass Maßnahmen zur Erreichung einer möglichst hohen Knochengipfelmasse (peak bone mass) im jungen Erwachsenenalter und zur weitgehenden Aufrechterhaltung dieser im weiteren Lebensverlauf vorteilhaft sind. Neben ausreichender körperlicher Bewegung ist dies in allen Altersgruppen vor allem eine abwechslungsreiche vollwertige Ernährung.

Literaturhinweis

1. WHO Technical Report Series 916: Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. WHO, Genf 2003

Weitere Informationen:

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

www.gour-med.de

Was kann man zur **Vorbeugung der Osteoporose** tun?

■ Osteoporose ist eine vor allem im höheren Lebensalter auftretende Knochenerkrankung, die meist mit schmerzhaften Knochenbrüchen einhergeht. Unser Knochengerüst wird in den ersten dreißig Lebensjahren aufgebaut. Dann ist die höchste Knochenmasse, die so genannte „peak bone mass", erreicht. Sie nimmt ungefähr ab dem 40. Lebensjahr natürlicherweise wieder ab. Von Osteoporose spricht man erst dann, wenn der Knochenabbau das natürliche Maß überschreitet. Wer im ersten Lebensdrittel viel Knochenmasse aufbaut, kann im Alter länger davon zehren. Für den Aufbau stabiler Knochen ist die ausreichende Versorgung mit Calcium, Vitamin D und Vitamin K notwendig. Dies gilt nicht nur im Kindes- und Jugendalter, sondern während des ganzen Lebens. Denn Knochengewebe befindet sich in einem ständigen Umbau. Bei Vitamin D ist der Körper nicht auf die Zufuhr von außen angewiesen. Er kann es unter Einwirkung von Sonnenlicht auf die Haut selbst herstellen. Auch regelmäßige Bewegung ist für den Erhalt der Knochenmasse unerlässlich.

■ Wegen der steigenden Lebenserwartung der Bevölkerung gewinnen Krankheiten, die vor allem in der zweiten Lebenshälfte auftreten, immer mehr an Bedeutung. Dazu gehört auch Osteoporose, eine Erkrankung, bei der die Knochen an Stabilität und Elastizität verlieren und so leichter brechen. Besonders häufig kommt es dann zu Brüchen des Oberschenkelhalses und der Wirbelkörper. Osteoporose hat viele, vor allem genetische Ursachen. Aber auch Mangel an Geschlechtshormonen, Fehlernährung, Untergewicht und Bewegungsmangel fördern die Entstehung.

■ Das Knochengerüst wird in den ersten dreißig Lebensjahren aufgebaut. Dann ist die höchste Knochenmasse, die so genannte „peak bone mass", erreicht. Besondere Bedeutung hat dabei das Calcium. Es wird in den Knochen eingebaut und ist mit für dessen Festigkeit verantwortlich. Knochen ist zwar ein hartes, aber sehr lebendiges Gewebe, das sich in einem ständigen Auf- und Abbau befindet. Ungefähr ab dem 40. Lebensjahr nimmt die Knochenmasse natürlicherweise wieder ab. Von Osteoporose spricht man erst dann, wenn der Knochenabbau das natürliche Maß überschreitet.

■ Wer im ersten Lebensdrittel viel Knochenmasse aufbaut, kann im Alter länger davon zehren. Aber eine ausreichende Calciumzufuhr mit der Nahrung ist nicht nur in der Wachstumsphase, sondern ein Leben lang wichtig, um die Knochenmasse möglichst hoch zu halten. Vor diesem Hintergrund hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) kürzlich die Referenzwerte der Calciumzufuhr für Kinder im Alter von 10 –15 Jahren und für die Altersgruppe der über 51-jährigen um jeweils 200 mg auf 1.100/1.200 mg bzw. 1.000 mg erhöht.

Die für Erwachsene empfohlene Menge von 1.000 mg Ca täglich kann z. B. erreicht werden mit den zwei folgenden Tagesplänen:

	Calciumgehalt (etwa)
1/4 l Milch	300 mg
2 Scheiben Gouda (60 g)	480 mg
2 Scheiben Vollkornbrot (100 g)	40 mg
200 g Broccoli	210 mg
1 Glas Buttermilch (200 ml)	220 mg
1 Früchtejoghurt, fettarm (125 g)	160 mg
1 Scheibe Allgäuer Emmentaler (30 g)	300 mg
Grünkohl (200 g)	420 mg

■ Hervorragende Calcium-Lieferanten sind Milch und Milchprodukte. Auch einige Gemüsesorten wie Grünkohl, Broccoli und Lauch enthalten viel Calcium, doch hier ist die Bioverfügbarkeit wegen resorptionshemmender Begleitstoffe geringer. Calciumreiche Mineralwässer (> 150 mg/l) können ebenfalls zur Bedarfsdeckung beitragen. Die Calcium-Resorption ist am höchsten, wenn die Zufuhr über den Tag verteilt wird. Empfehlenswert ist eine calciumhaltige Spätmahlzeit, um dem in der Nacht einsetzenden Knochenabbau entgegenzuwirken.

■ Auch Vitamin D ist für den Knochenstoffwechsel von großer Bedeutung. Es kann in der Haut unter Einfluss von Sonnenlicht vom Körper selbst hergestellt werden. Deswegen ist es so wichtig, sich oft draußen aufzuhalten. Vitamin D kann zudem über die Nahrung zugeführt werden. Besonders Vitamin D-reich ist Seefisch, aber auch Kalbfleisch enthält Vitamin D in beachtlicher Menge. Vitamin K ist ein weiterer wichtiger Nährstoff für die Osteoporoseprophylaxe: Es ist an der Bildung des Proteins Osteocalcin beteiligt, das die Knochenfestigkeit fördert. Gemüse, vor allem grünes Gemüse und Kohlgemüse, Milchprodukte und Geflügelfleisch sind gute Vitamin K-Quellen.

■ Körperliche Aktivität spielt in der Osteoporose-Prävention eine entscheidende Rolle. Wird durch die umgebende Muskulatur Zug und Druck auf den Knochen ausgeübt, fördert dies den Knochenaufbau. Für den Knochenschutz durch Bewegung ist es nie zu spät: Auch alte Menschen profitieren nachweislich von täglichen ausgedehnten Spaziergängen.

Literatur:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) et al.: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 1. Aufl. Umschau/Braus, Frankfurt am Main, 2000

Ringe, J.D., Nowak, W.: Osteoporose – Therapie in der Praxis. Kompendien für Ärzte, 1999

Ernährung u. Röttger, C.: Knochen schützen und stärken. Govi, Eschborn, 1997

Weitere Informationen:

CMA Centrale Marketing-Gesellschaft der deutschen Agrarwirtschaft mbH,
Postfach 20 03 20, 53133 Bonn,
Tel.: 0228/847-209, Fax: 0228/847-702
E-Mail: Wiss-PR@CMA.de

Kann man auch ohne **Milch und Milchprodukte** seinen **Calciumbedarf** decken?

■ Calcium ist ein für den Aufbau und Erhalt der Knochenmasse lebensnotwendiger Mineralstoff. Eine zu geringe Aufnahme begünstigt vor allem bei Frauen nach der Menopause einen Knochenschwund (Osteoporose). Neben Milch und Milchprodukten enthalten auch andere Lebensmittel wie Grünkohl, Fenchel, Brokkoli, Mangold, Spinat, Lauch, Kohlrabi und bestimmte Mineralwässer (> 150 mg Ca/ Liter) beträchtliche Mengen an Calcium. Doch kann der Organismus das Calcium aus diesen Produkten nur zu einem geringen Anteil ausnutzen. Darüber hinaus erscheint die Auswahl an letztgenannten Lebensmitteln gegenüber den vielfältigen Verzehrs- und Verwendungsmöglichkeiten von Milch und Milchprodukten auf Dauer sehr eintönig. Langfristig ist daher eine ausreichende Calciumversorgung ohne diese Produkte kaum möglich. Ein halber Liter Milch und zwei Scheiben Schnittkäse decken den täglichen Bedarf eines Erwachsenen. Personen, die keine Milch vertragen, sollten sich von Ernährungsfachkräften und Ärzten beraten lassen und gegebenenfalls auf andere Milchprodukte oder alternative Calciumquellen ausweichen.

■ Nach Ergebnissen der Nationalen Verzehrsstudie liegt die mittlere Calciumzufuhr, bezogen auf die Empfehlungen der DGE, in allen Altersgruppen von Männern und Frauen bis zum 50. Lebensjahr zu niedrig. 75 % der jungen Frauen im Alter von 19 bis unter 25 Jahren (ein Alter, das eine besonders hohe Zufuhr erfordert) erreichen lediglich 83 % der Empfehlungen oder weniger.

■ Fehlt Calcium in der Nahrung, wird es aus dem Knochengewebe gelöst. Besonders Frauen nach der Menopause sind auf Grund ihrer geringeren Knochenmasse und des Östrogenmangels Osteoporosegefährdet. Bis zum 30. Lebensjahr wird die maximale Knochendichte (Peak bone mass) erreicht. Danach beginnt der altersbedingte kontinuierliche Abbau der Knochenmasse von 0,5 – 1,5 % pro Jahr. Eine unzureichende Calciumversorgung in der Jugend kann dann nicht mehr kompensiert, sondern nur die Abbaurate verringert werden.

■ Das mit der Nahrung aufgenommene Calcium wird bei Erwachsenen zu durchschnittlich 30 % resorbiert. Die Resorptionsrate ist abhängig vom Versorgungszustand des Körpers. So können Kinder in Phasen des Knochenwachstums das Calcium aus der Nahrung bis zu 75 % ausnutzen. Begünstigt wird die Aufnahme durch den in der Milch natürlicherweise enthaltenen Milchzucker und das Vitamin D. Die Bioverfügbarkeit des Calciums aus pflanzlichen Lebensmitteln ist geringer, weil Inhaltsstoffe wie Oxalsäure, Phytinsäure (in Getreide) und Ballaststoffe mit Calcium unlösliche Komplexe bilden. Auch ein im Verhältnis zum Calcium zu hoher Phosphorgehalt der Nahrung, z. B. aus Cola - Getränken und Fertiggerichten, kann die Aufnahme behindern. Übermäßiger Eiweiß-, Alkohol-, Nikotin-, Kaffee- und Schwarzteekonsum verschlechtern die Calciumbilanz durch eine erhöhte Calciumausscheidung.

■ Ohne Milch und Milchprodukte ist demnach eine bedarfsgerechte Calciumzufuhr nur schwer zu realisieren. Bei Milchzuckerunverträglichkeit (Lactoseintoleranz) ist zu prüfen, welche milchsauer vergorenen Produkte (z. B. Joghurt, Dickmilch, Kefir) oder auch Käsesorten vertragen werden. Personen mit Kuhmilchallergie sollten die individuell verträglichen Produkte verzehren. Gegebenenfalls müssen diese ihren Bedarf durch calciumangereicherte Lebensmittel und/oder ärztlich verordnete Präparate decken. Letzgenannte sind nur nach kritischer Prüfung der Versorgung mit Zink und Eisen zu verabreichen. Maßnahmen zur Verhinderung eines übermäßigen Knochenmasseabbaus im Alter bedingen auch eine regelmäßige körperlichen Bewegung, möglichst an der frischen Luft, um die UV-induzierte Vitamin D-Synthese zu steigern.

Tabelle: Calciumgehalt von Lebensmitteln

Lebensmittel	Protion in g	mg Ca je Portion	% der empfohlenen Tageszufuhr (1.000 mg)
Emmentaler, 45 % Fett i. Tr.	45	459	46
Grünkohl, roh	200	420	42
Spinat, tiefgefroren	200	252	25
Trinkmilch, 3,5 % Fett	200	240	24
Brokkoli, roh	200	210	21
Joghurt, 3,5 % Fett	150	180	18
Haselnüsse	20	34	5
Gartenkresse	15	32	3

(Quelle: Heseker, B., Heseker, H., 1999)

Literatur:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): Ernährungsbericht 1996. Frankfurt am Main, 1996

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) et al.: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Umschau/Braus, Frankfurt am Main, 2000

Heseker, B., Heseker, H.: Nährstoffe in Lebensmitteln. Umschau Zeitschriftenverlag Breidenstein,Frankfurt am Main,1999

Leitzmann, C., Hahn, A.: Vegetarische Ernährung. Ulmer, Stuttgart, 1996

Scholz. H.: Mineralstoffe und Spurenelemente. Thieme, Stuttgart, 1996

Weitere Informationen:

CMA Centrale Marketing-Gesellschaft der deutschen Agrarwirtschaft mbH,
Postfach 20 03 20, 53133 Bonn, Tel.: 0228/847-209, Fax: 0228/847-702 E-Mail: Wiss-PR@CMA.de

Buchvorstellung: „Die Alzheimer-Krankheit und andere Demenzen“

Die Alzheimer Forschung Initiative e.V. (AFI) hat ein neues Sachbuch herausgegeben, das über die Funktionen des Gehirns und seine häufigsten Leistungsstörungen berichtet. Von den über 50 bekannten Formen von Demenzen werden in dem Buch "Die Alzheimer-Krankheit und andere Demenzen" auch die Vaskuläre Demenz, Demenz mit Lewy-Körperchen, die Frontotemporale Demenz und Hirnleistungsstörungen, die bei Parkinson-Patienten auftreten können, beschrieben. Die verschiedenen Diagnosemethoden, die heute zur Verfügung stehen, werden vorgestellt. Dem Umgang mit Demenzkranken und den Behandlungsmethoden sind weitere Kapitel gewidmet. Informationen zum Bewältigungs- und Trauerprozess beschließen das Buch.

"Täglich erhalten wir Anfragen von Betroffenen und Interessierten, die über die verschiedenen Formen der Demenz und der Diagnosemöglichkeiten mehr wissen wollten. Mit diesem Buch wollen wir dem gewachsenen Interesse an diesem Thema gerecht werden" erläuterte Dr. Ellen Wiese von der Alzheimer Forschung Initiative e.V. "Wir haben versucht, die schwierigen medizinischen Sachverhalte verständlich aufzubereiten und die wichtigsten Informationen zusammenzustellen."

Das Buch "Die Alzheimer-Krankheit und andere Demenzen" kann kostenfrei bei der AFI bestellt werden. Es soll zusätzliche oder vertiefende Erläuterungen geben zu den vielen Fragen, mit denen sich Menschen auseinander setzen müssen, die selbst oder deren Angehörige von der Diagnose einer Demenz betroffen sind.

"Die Alzheimer-Krankheit und andere Demenzen" (70 Seiten) kann kostenfrei bestellt werden bei:

Alzheimer Forschung Initiative e.V.
Grabenstr. 5
40213 Düsseldorf
Tel. (gebührenfrei):
0800 - 200 40 01
Fax: 02 11 - 86 20 66 11
info@alzheimer-forschung.de
oder über die Internetadresse:
http://www.alzheimer-forschung.de

Quelle: „obs/Alzheimer Forschung Initiative e.V."

Die Alzheimer-Krankheit und andere Demenzen. Die Alzheimer Forschung Initiative e.V. (AFI) hat ein neues Sachbuch herausgegeben, das die häufigsten Demenz-Formen vorstellt. Diagnosemethoden und Behandlungsmöglichkeiten werden beschrieben. Zusätzliche Informationen über die Funktionen des Gehirns sowie über den Umgang mit Demenzkranken geben Antworten auf viele Fragen, die Betroffene und Interessierte bewegen.

Risiko Inneres Bauchfett: Fett ist nicht gleich Fett

Übergewicht, Adipositas und Inneres Bauchfett

Manche Menschen sind ein Leben lang privilegiert: Sie haben nie Übergewicht, denken nie über Diäten oder gesunde Ernährung nach und sportliche Aktivitäten gehören für sie zum Alltag. Sie lieben Obst, Gemüse und ihre Laufschuhe, weil sie es auch nicht anders kennen. Und sie haben keine familiäre Veranlagung zu Übergewicht.

Eine beneidenswerte, aber kleine Gruppe: Denn zu keiner Zeit gab es in den westlichen Industrienationen so viele Menschen mit Übergewicht und Fettleibigkeit (Adipositas; Erklärung s.u.).

- Nahezu jeder zweite Deutsche im Alter von 18 bis 79 Jahren ist übergewichtig, bis zu 24,5% dieser Altersgruppe sind sogar fettleibig (adipös).[1]
- In den USA hat die Verbreitung von Übergewicht und Adipositas inzwischen die Ausmaße einer Epidemie angenommen: Fast zwei Drittel aller Erwachsenen haben Übergewicht, mehr als ein Drittel leidet unter Adipositas.[2]
- Adipositas und die damit verbundenen Krankheiten verursachen in den Gesundheitssystemen der Industrieländer jährlich mindestens 2 bis 7% der Gesamtkosten.[3]

Normalgewicht – Übergewicht – Adipositas

Übergewicht bedeutet zunächst wertfrei, dass die Körpermasse erhöht ist. Meistens sind die Betroffenen nicht nur schwerer als Normalgewichtige, sondern besitzen auch mehr Körperfett. Bei Adipositas ist der Anteil an Körperfett in der Regel besonders hoch.

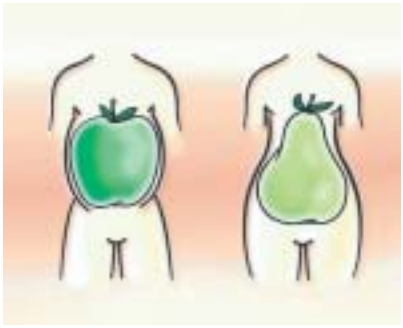
Zur Einteilung der „Gewichtsklassen“ wird der so genannte Body Mass Index (BMI) herangezogen. Er gilt nur für Erwachsene und errechnet sich aus dem Körpergewicht (in kg) geteilt durch das Quadrat der Körpergröße (in m). Das Ergebnis ordnet die Weltgesundheitsorganisation entsprechend ein: [4]

Kategorie	BMI (kg/m2)
Normalgewicht	18,5 – 24,9
Übergewicht	≥ 25,0
Präadipositas	25 – 29,9
Adipositas Grad I	30 – 34,9
Adipositas Grad II	35 – 39,9
Adipositas Grad III	≥ 40,0

Die Adipositas ist Wegbereiter für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Fettstoffwechselstörungen und Diabetes. Für die Einschätzung des durch Adipositas verursachten Krankheitsrisikos galt bislang das Maß für die Körpermasse – der BMI – als Kriterium. Neueste Studien zeigen jedoch, dass die Einbeziehung der Fettverteilung in die Beurteilung des Gesundheitsrisikos aussagekräftiger ist als allein die Körpermasse. Die Fettverteilung aber erfasst der BMI nicht.

Auf die Fettverteilung kommt es an

Die moderne Wissenschaft unterscheidet zwei Fettverteilungstypen:



- Beim Apfeltyp (Abdominale Adipositas) sammelt sich das Fett in drei Körperbereichen: 1) an der Bauchhaut, 2) an Rücken und Seiten und 3) an den inneren Organen (z.B. Magen, Darm, Leber) Hauptrisikofaktor für Herz und Kreislauf ist hier das Fett an den inneren Organen, das so genannte intraabdominale Fett (Inneres Bauchfett). Äußerlich sichtbares Zeichen für das Innere Bauchfett ist der Bauchumfang. Betroffen sind zu etwa 80% Männer – aber auch Frauen in höherem Lebensalter.

• Beim Birnentyp (Periphere Adipositas) füllen sich die Fettzellen vorwiegend im Bereich von Hüften, Gesäß und Oberschenkel. Bei dieser Fettverteilung treten Gefäßerkrankungen und Stoffwechselstörungen nur geringfügig häufiger auf als bei Normalgewicht. Durch die höhere statische Belastung auftretender Krankheiten, wie degenerative Erkrankungen des Kniegelenks, sind jedoch genau so häufig wie beim abdominalen Fettverteilungstyp. Der Birnentyp kommt besonders häufig bei adipösen Frauen (ca. 85%) vor.

Das unterschiedliche Gesundheitsrisiko bei verschiedenen Fettansammlungen beruht auf deren Stoffwechselaktivität. Früher galt Fettgewebe als inaktive Masse, heute weiß man: Fettgewebe ist nicht einfach nur ein passiver Fettspeicher. Besondere Fettzellen beteiligen sich aktiv am Stoffwechsel, was vor allem auf das im Bauchraum liegende Fett zutrifft. Dieses Innere Bauchfett unterliegt besonderen biochemischen, hormonellen und molekularbiologischen Prozessen und wirkt sich ungünstig auf den Fettstoffwechsel aus.

Daher entwickeln Frauen und Männer, bei denen sich Fett hauptsächlich im Bauchraum ablagert, signifikant häufiger Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die Symptome des Metabolischen Syndroms (z.B. Bluthochdruck, zu hohe Blutfett- und Blutzuckerspiegel) und Typ-2-Diabetes als jene, bei denen es sich vorwiegend auf Gesäß, Hüften und Oberschenkel konzentriert.

1 Bergmann K.E. & Mensink G.B. Körpermaße und Übergewicht. Gesundheitswesen 1999; 61 Supplement:
2 Bonnow R. and Eckel R. Diet, Obesity and Cardiovascular Risk. NEJM 2003; 324 (21): 2057-2058
3 World Health Organization: Global Strategy Diet & Physical Activity. Obesity and Overweight Factsheet
4 World Health Organization: Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases. 2003

Risiko Inneres Bauchfett:
Bauchumfangsmessung

Prüfen Sie Ihr Herz-Kreislauf-Risiko

Noch vor wenigen Jahren wurde die klinische Bedeutung der abdominalen Adipositas mit zu viel Innerem Bauchfett häufig unterschätzt. Jetzt ist klar: Übermäßiges Inneres Bauchfett steigert das Risiko für die Entwicklung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes. Dagegen treten bei kräftigen Fettansammlungen an Gesäß, Hüften und Oberschenkel Gefäßerkrankungen und Stoffwechselstörungen nur geringfügig häufiger auf als bei Normalgewicht. Das Gewicht allein reicht also nicht aus, um das Risiko für Herz und Kreislauf zu ermitteln. Es sollte auch die Fettverteilung erfasst werden.

Body Mass Index (BMI) allein kein geeigneter Marker

Der BMI gibt das Verhältnis von Körpergewicht zu Körpergröße an. Er ist ein Maß für die Körperfettmasse und dient der Einteilung in Übergewicht (BMI über 25) und Adipositas (BMI über 30). Wo das Fett sitzt, berücksichtigt er nicht. Doch gerade die Verteilung des Körperfetts gilt als bedeutsamer Marker, um sowohl das Risiko für Herz- Kreislauf-Erkrankungen als auch für Diabetes zu beurteilen.

Maß nehmen – Bestimmung der Fettverteilung

Ein erhöhter Bauchumfang ist das äußerlich sichtbare Zeichen für zu viel Inneres Bauchfett. Daher gilt die Bauchumfangsmessung als einfache Methode, um übermäßiges Inneres Bauchfett zu erfassen.[1] Bis zu 75% dieses Fettanteils können so ermitelt werden.[2] Im Gegensatz zum BMI gibt die Bauchumfangsmessung also einen Einblick in die Fettverteilung und die damit verbundene gesundheitliche Gefährdung. In ihren Leitlinien empfiehlt die Deutsche Adipositas-Gesellschaft eine regelmäßige Messung des Bauchumfangs schon bei einem BMI von über 25. Die Bauchumfangsmessung sollte Standard zur Bestimmung des Inneren Bauchfetts in den Arztpraxen werden, kann aber auch von jedem selbst durchgeführt werden.

Und so messen Sie Ihren Bauchumfang:

- Im Stehen und mit freiem Oberkörper.
- Legen Sie das Maßband in der Mitte zwischen dem unteren Rippenbogen und dem Beckenkamm an.
- Führen Sie das Maßband in gerader Linie zwischen den beiden Punkten um Ihren Bauch herum.
- Lesen Sie den Bauchumfang in leicht ausgeatmetem Zustand ab.

Mehr als 88 cm Bauchumfang bei Frauen und 102 cm bei Männern erhöhen deutlich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes. [3] Dieser von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) definierte Richtwert ist wichtig. Denn Menschen mit gleichem

Gewicht können aufgrund der Fettverteilung einem unterschiedlichen Risiko für Stoffwechsel-Erkrankungen ausgesetzt sein.

1 Lean M.E. et al. Waist circumference as a measure for indicating need for weight management. BMJ 1995;311:158-161

2 Pouliot M.C. et al. Waist circumference and abdominal sagittal diameter: best simple anthropometric indexes of abdominal visceral adipose tissue accumulation and related cardiovascular risk in men and women. Am J Cardiol 1994;73(7):460-468

3 World Health Organization: Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases. 2003

Fotos: Bauchumfang ist Herzenssache

Weitere Informationen:

Initiativenbüro „Bauchumfang ist Herzenssache“
Postfach 130120
50495 Köln
Info-Hotline:
01805/688560 (Mi. 15.00 bis 17.00 Uhr)
Fax: 01805/688561
info@ Bauchumfang-ist-Herzenssache.de
http://www.Bauchumfang-ist-Herzenssache.de

IMPRESSUM

Verlag und Herausgeber:
Media Agentur Klaus Lenser
Meesenstiege 54 a, 48165 Münster
Tel.: +49(0)25 01/64 47, Fax: +49(0)25 01/2 75 60
E-Mail: info@gour-med.de
Internet: www.gour-med.de

Inhaber: Klaus Lenser

Chefredakteur: Klaus Lenser

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

Redaktionsbüros im Ausland:

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

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

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

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

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

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

Abonnement:
Bei Nichtlieferung ohne Verschulden des Verlages bestehen keine Ansprüche. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages. Für unverlangt 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

Der kleine Unterschied:
Bluthochdruck bei Männern und Frauen

Prof. Dr. med. Christian Grohé, Universität Bonn berichtet im Gesundheitsmagazin DRUCKPUNKT der DEUTSCHEN HOCHDRUCKLIGA E.V. DHL® - DEUTSCHE HYPERTONIE GESELLSCHAFT – Ausgabe 2/2005 – über den kleinen Unterschied: Bluthochdruck bei Männern und Frauen.

Frauen entwickeln 10 bis 15 Jahre später als Männer Bluthochdruck. Im Blut von Männern kommt das männliche Geschlechtshormon Testosteron in 10 bis 15mal höherer Konzentration vor als bei Frauen. Männliche Geschlechtshormone spielen eine Rolle bei der Entwicklung von Bluthochdruck. Frauen mit erhöhten Blutspiegeln von männlichen Geschlechtshormonen entwickeln einen rasch voranschreitenden Bluthochdruck, was auf die blutdrucksteigernde Wirkung dieses Hormons hinweist. Die männlichen Geschlechtshormone beeinflussen die Entstehung von Bluthochdruck vor allem durch ihren Einfluss auf die Wandspannung der Gefäße, die Fließeigenschaften des Blutes und den Fettstoffwechsel.

Vom Östrogen – einem weiblichen Geschlechtshormon – ist bekannt, dass es das schlechte Blutfett (LDL-Cholesterin) senkt und das gute HDL erhöht. Allerdings wird auch das Risiko für Thrombosen (Blutgerinnsel) erhöht. Studien, die keine Senkung des Herzinfarktrisikos unter einer Östrogen-Ersatztherapie nachweisen konnten, sind bei Frauen über 60 Jahre durchgeführt worden. Es hatte also bereits längere Zeit ein Östrogenmangel bestanden. Jüngere Frauen zwischen 50 und 59 Jahren ohne vorangegangenen Herzinfarkt oder Schlaganfall profitieren von einem reinen Östrogenpräparat. Mittlerweile gibt es Leitlinien für die Behandlung mit einer Hormonersatztherapie, auf die in dem Heft eingegangen wird.

Unterschiede zwischen Männern und Frauen bestehen auch beim Herzinfarkt. Männer spüren heftigste Brustschmerzen. Brustschmerzen bei Frauen sind kein so sicheres Zeichen für einen Herzinfarkt wie bei Männern. Frauen, deren Herzkranzgefäße verengt sind, klagen häufiger über Atemnot, Oberbauchbeschwerden, Übelkeit und Leistungsminderung. Bei Frauen wird eine Herzinfarktbehandlung später als bei Männern begonnen. Frauen sterben in der Akutphase eines Herzinfarktes häufiger als Männer, obwohl für beide Geschlechter gleich wirksame Behandlungsmethoden bereitstehen. Vor diesem Hintergrund gewinnt die konsequente Blutdruckkontrolle besondere Bedeutung.

Das Gesundheitsmagazin DRUCKPUNKT kann gegen einen geringen Unkostenbeitrag bei der Deutschen Hochdruckliga angefordert werden, Mitglieder erhalten es kostenfrei.

Weitere Informationen:

Deutsche Hochdruckliga
Pressereferat
Tel. 0 62 21 / 41 17 74
Fax 0 62 21 / 40 22 74
hochdruckliga@t-online.de
http://www.hochdruckliga.de

Patientenservice der Hochdruckliga

Experten beantworten Fragen zu Bluthochdruck:
HERZ-KREISLAUF-TELEFON
0 62 21 / 47 48 00
(Mo. bis Fr., 9.00 – 17.00 Uhr)

Neuer DRG-Flyer: BVMed bietet Orientierungshilfe bei Mehr- oder Minderleistungen im DRG-System

Mit der neuen DRG-Publikation „Vergütungen von Medizintechnologien bei Leistungsveränderungen in der Konvergenzphase“ bietet der Bundesverband Medizintechnologie, BVMed, eine Orientierungshilfe im DRG-Dschungel. Die Informationsschrift informiert insbesondere über die Mechanismen bei Mehr- oder Mindererlösen bei DRGs, DRGs mit hohem Sachkostenanteil, Zusatz- oder Innovationsentgelten.

Anhand der Leistungsarten (DRG, DRG mit hohen Sachkosten, Zusatzentgelte) werden die Wirkungsmechanismen budgetrelevant beschrieben. Der achtseitige Folder richtet sich an die medizinischen Anwender, Medizincontroller oder kaufmännischen Verantwortlichen in den Kliniken.

Er kann beim BVMed kostenpflichtig unter www.bvmed.de (Publikationen - Gesundheitsversorgung) bestellt werden (Preis 3,02 Euro/Stück).

Der Gesetzgeber hat mit dem 2. Fallpauschalen-Änderungsgesetz wesentliche Weichen für die Budgetplanung und Strategien in den Krankenhäusern gestellt. Der BVMed möchte mit der neuen Publikation die an diesem Prozess Beteiligten darüber informieren, welche Mechanismen und Möglichkeiten sich für Medizinprodukte durch diese Veränderungen ergeben. Anhand von konkreten Beispielen werden die unterschiedlichen Konstellationen wie z. B. Mehr- und Mindermengenvereinbarungen oder Innovations- und Zusatzentgelte beschrieben.

Der BVMed möchte damit die Betroffenen bei der Leistungsplanung und- vereinbarung unterstützen wie auch anderen Interessierten eine Informationsgrundlage zur Verfügung stellen.

Fazit des BVMed: „Die Vergütung von Medizintechnologien bei Leistungsveränderungen in der Konvergenzphase ist dem Prinzip“ Geld folgt der Leistung, näher gekommen. Bei der Leistungsplanung ist eine differenzierte Betrachtung der Mengenveränderungen und deren Bewertung notwendig. Mit dem Beginn der Konvergenzphase kann bei vereinbarten Mengenveränderungen eine sachgerechte Erhöhung des Erlösbudgets realisiert werden.

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

www.gour-med.de

Serie zur Regulationsmedizin Nr. 3

Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren und Regulationsmedizin e. V.

ZÄN - Info

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

Prophylaxe und Therapie von typischen Urlaubserkrankungen aus regulationsmedizinischer Sicht

Akute Beschwerden in Urlaub lassen sich oft mit einfachen, natürlichen Mitteln effektiv und nebenwirkungsarm behandeln. Treten bereits bei der Anreise Beschwerden auf, lassen sich Reise- und Seekrankheit gut mit Cocculus D12, Tabacum D12 oder Petroleum D12 behandeln. Die Einnahme zuvor und direkt vor der Fahrt ist meist ausreichend, um Schwindel und Übelkeit zu verhindern. Globulie schmecken wegen ihres Milchzuckeranteils leicht süßlich und werden auch von Kindern bereitwillig gern gelutscht.

Lange Fahrten im Auto oder im Flugzeug belasten den venösen Rückfluss. Zur Vermeidung von venösen Ödemen können Phytotherapeutika mit Rosskastanie oder Mäusedorn sinnvoll eingesetzt werden. Die Einnahme sollte bereits eine Woche vor der Reise beginnen. Ob Arnica in phytotherapeutischer Dosis oder in Tiefpotenz, da es ja in dieser Dosis präoperativ die Blutungsneigung steigert, auch das Thromboserisiko verringert, ist noch nicht erforscht.

Schon auf der Fahrt in den Urlaubsort können Zugluft oder kalte Klimaanlagen die ersten Urlaubstage beeinträchtigen. Schnupfen durch kalten Wind lässt sich mit Nux vomica D12 behandeln. Bei Erkältung mit Zervikalsyndrom durch kalte Klimaanlagen nimmt man besser Belladonna D12 oder Aconitum D12. Zur Vermeidung von banalen Infekten kann mit Echinacea-Produkten die Immunlage verbessert werden.

Homöopathische Akutmittel können Sie in den niedrigen Potenzen D 6 oder D 12 bei hochakuten Erkrankungen in häufigen Gaben etwa stündlich 5 Tropfen, 5 Globulie oder 1 Tablette geben, bis eine Besserung eingetreten ist. Danach sollten Sie die Abstände auf 3-mal täglich verlängern, bis die Symptome völlig abgeklungen sind.

Ungewohnte hygienische Verhältnisse können zu einer Reaktion des Magen-Darm-Traktes führen. Wichtigste Regel bleibt nach wie vor: Cook it, peel it or forget it ! (Es kochen, schälen oder lassen). Eine versteckte Gefahr sind Eiswürfel in Getränken.

Hat Montezumas Rache dennoch zugeschlagen, kann dem mit Knoblauch in hohen Dosen, d.h. täglich 1 ganze Zwiebel verrieben, zerstoßen und zerquetscht gegessen, entgegengewirkt werden. Knoblauch hoch dosiert entfaltet eine desinfizierende und sogar antibiotische Wirkung im Darm. Fehlt der Appetit während einer Durchfallerkrankung, ist die Nahrungsaufnahme auch nicht notwendig. Es sollten aber auf jeden Fall große Mengen Flüssigkeit getrunken werden, ohne Zucker und ohne Milch. Schwarztee und Grüner Tee, lange gezogen, sind hier wegen ihrer Gerbstoffe besonders nützlich.

Heilerde oder Kaffeepulver (Erwachsene) mehrmals tägl. 1 Esslöffel in Wasser gelöst getrunken binden Toxine im Darm und verkürzt so die Krankheitsphase. Aber auch eine stark eingekochte Karottensuppe hat eine heilsame Wirkung auf die Diarrhoe und kann auch Kleinkindern ohne Bedenken gegeben werden. An homöopathischen Mitteln ist in erster Linie Okoubaka D3 zu nennen, welches bei einer Gastroenteritis stündlich einzunehmen ist. Bei Sommerdurchfällen, durch verdorbene Wurst oder Fleisch oder zu viel Eis, hat sich Ferrum phosphoricum D4 und in schweren Fällen Arsenicum album D6 bewährt. Nach dem Denkmodell der Regulationsmedizin ist Diarrhoe ein durchaus nützlicher Effekt, um Toxine auszuscheiden, und sollte nicht auf jeden Fall mit blockierenden Medikamenten ausgeschaltet werden.

Die Prophylaxe von Sonnenbrand kann mit einfachen Mitteln erzielt werden: Kleidung, Hut und Schatten! Fast 50% der täglichen UV-Strahlung erreicht uns in der Mittagszeit von 12 Uhr bis 14 Uhr und kann durch eine Siesta angenehm vermieden werden. Sonnenschutzmittel aus natürlichen Substanzen sollten bevorzugt werden, die z.B. einem Sonnenschutzfaktor 15

Zentralverband der Ärzte für
Naturheilverfahren und Regulationsmedizin e. V.

ZÄN - Info

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

Prophylaxe und Therapie von typischen Urlaubserkrankungen aus regulationsmedizinischer Sicht

entsprechen. Denn nicht selten wird als Auslöser einer Sonnenallergie die Interferenz von Sonnenschutzmittel und UV-Strahlung vermutet. Nützlich ist eine natürliche After Sun Lotion, z.B. mit Aloe vera oder Jojobaöl, um Feuchtigkeit in die Haut zu bringen.

Ist ein Sonnenbrand bereits entstanden, sind kühle und dunkle Räume erfrischend. Äußerlich sollten kühlende Flüssigkeiten aufgebracht werden, wie z.B. kalter Spitzwegerichtee. Hilfreich sind auch Kamillenauszüge, Rotöl (Johanniskrautöl) und kühlende Gels. Bei Brandblasen und auch um diese zu verhindern hilft Cantharis D12. Auch beim Sonnenbrand sollte viel getrunken werden, Pfefferminztee hat selbst warm getrunken eine kühlende Wirkung auf den Körper.

Gegen Insektenstiche kann man sich durch Zitronenöl zu schützen versuchen. Einen Insektenstich behandelt man am Besten durch die Auflage einer Zwiebelscheibe. Auch Spitzwegerich reduziert die Rötung und das Jucken. Homöopathisch kommen Apis melifica. D12, Ledum D12 oder Cantharis D12 zur Anwendung – mehrmals im 1/2-stündigen Abstand eingenommen. Im Urlaub ist man gegen Verletzungen nicht gefeit. Bei Verrenkungen und stumpfen Verletzungen ist Arnica das Mittel der Wahl, z.B. Arnica D12 anfangs stündlich 1 Tbl. Rhus toxikodendron D12 ist bei muskulären Verletzungen und Muskelkater angezeigt. Bei offenen Verletzungen kann Propolis eine Entzündung des Wundgebietes verhindern. Propolis, das Kittharz der Bienen, vereinigt antivirale, antibakterielle, antimykotische und antiparasitäre Eigenschaften.

Phytotherapeutika mit Baldrian, Hopfen, Lavendel und Melisse haben eine relativ schnell einsetzende Wirkung bei Schlafstörungen. Ein Teller mit Lavendelblüten auf dem Nachttisch verbreitet nicht nur einen angenehmen Duft im Raum, sondern kann auch eine schlaffördernde Wirkung entfalten.

Glücklich der, der den Urlaub ohne irgendwelche Beeinträchtigungen genießen kann. Ich wünsche Ihnen einen erholsamen und erfreulichen Urlaub.

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

109. ZÄN-Kongress

vom 29.9. bis 4.10.2005
Kongresszentrum Freudenstadt

Leitthema:
Energie und Information für die Praxis
Zusatzbezeichnungen, Qualifikationen
Fortbildungspunkte, Kurse, Vorträge
Das ganze Spektrum der Komplementärmedizin

Kongressprogramm und Anmeldung:
ZÄN-Geschäftsstelle
72250 Freudenstadt, Am Promenadenplatz 1
Tel. 07441-91 858 0, Fax – 91 858 22
http://www.zaen.org, info@zaen.org

Therapie der peripheren arteriellen Verschlusskrankheit

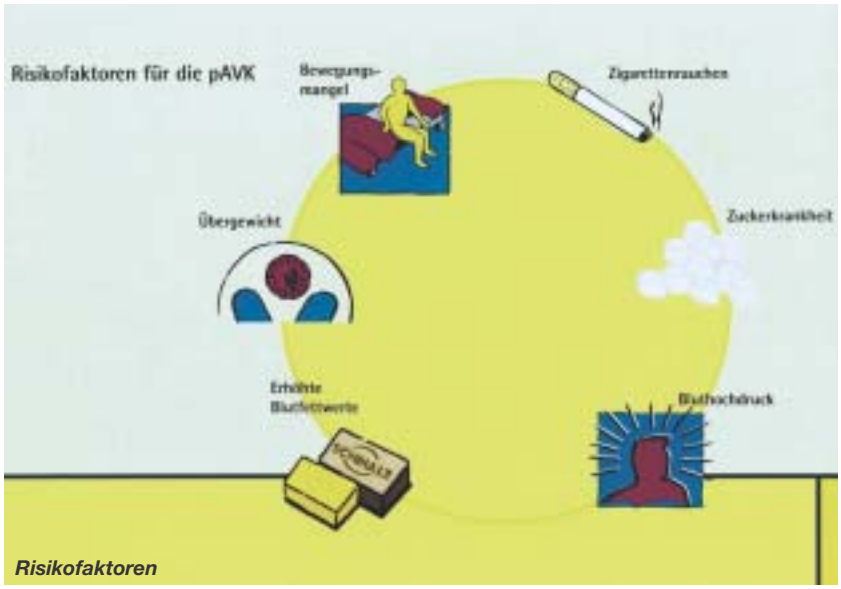
Die Bedeutung einer Markererkrankung

Klaus Lenser

Atherosklerotische Erkrankungen der Gefäße und hier insbesondere Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind in Deutschland die führende Ursache von Erkrankungen mit Todesfolge oder Invalidität.

Die Mechanismen der Gefäßschädigung sind komplex, greifen an unterschiedlichen Wandschichten der arteriellen Gefäße an und sind insbesondere unter Therapie teils reversibel, häufig im Gesamtausmaß jedoch irreversibel mit insgesamt aber guten Behandlungschancen und entsprechend möglicher Morbiditäts- und Mortalitätssenkung.

Die zunehmende Häufigkeit der Erkrankung korreliert neben zahlreichen begünstigenden, vielfach miteinander verquickter Faktoren wie Bluthochdruck, Diabetes mellitus, Fettstoffwechselstörungen, Rauchen und auch mit der zunehmenden Lebenserwartung der Menschen in den westlichen Ländern, deren Ernährungsgewohnheiten, oft kombiniert mit Bewegungsarmut und daraus resultierender Adipositas sowie zusätzlichem Risikoverhalten wie das o. g. Rauchen die erwähnten Risikofaktoren zur Ausprägung bringen.



Risikofaktoren

In Abhängigkeit zum Ort der Schädigung aber auch Schweregrad der Erkrankung ergeben sich verschiedene Optionen der Behandlung, wobei die Erkrankung als Systemerkrankung eingeordnet werden muss und bei entsprechenden Symptomen mit anschließendem Nachweis vor Ort, Schweregrad und lokaler Ausdehnung davon ausgegangen werden kann, dass auch andere Versorgungsgebiete insbesondere kritische Organe wie Herz oder Hirn betroffen sein können.

Im klinischen und gesellschaftspolitischen Vordergrund steht in erster Linie die koronare Herzerkrankung (KHK) mit eventueller Infarktfolge, gefolgt von Erkrankungen der hinversorgenden Arterien u. U. mit Ausbildung eines Schlaganfalles und der peripheren arteriellen Verschlusskrankheit (pAVK) z. B. als Schaufensterkrankheit mit der Gefahr des Verlustes der Gliedmassen.

Der diagnostische und therapeutische Aufwand ist entsprechend der gesellschafts- und wirtschaftspoliti-

schen Bedeutung der Erkrankung hoch, umfasst hochspezialisierte Disziplinen aus Chirurgie, innerer Medizin und Radiologie mit einem differenzierten Repertoire an Diagnostik- und insbesondere Therapieoptionen, besteht doch bei adäquater Behandlung neben der Chance der erfolgreichen Therapie der symptomatischen Erkrankung zusätzlich die Möglichkeit präventiv auch andere gefährdete Versorgungsgebiete zu schützen.

Eine wesentliche Rolle in der Prävention – und bei Patienten mit bekannter Gefäßerkrankung zur sogenannten Sekundärprävention anderer Versorgungsgebiete – spielt die Gabe von durchblutungsfördernden Substanzen. Dabei kann Einfluss auf den Gefäßquerschnitt oder die Flusseigenschaften des Blutes genommen werden. Die Weitstellung von Arterien in Gebieten mit Minder- und Mangelversorgung ist beispielsweise eine effektive Behandlungsmöglichkeit.

So besitzt der Wirkstoff Naftidrofuryl (Dusodril® und Dusodril forte®, Merck Pharma GmbH) die Eigenschaft spezielle Rezeptoren an der Gefäßwand für muskelkontrahierende Botenstoffe wie Serotonin zu blockieren und somit über einen größeren Gefäßquerschnitt für eine verbesserte Durchblutung insbesondere in minderversorgten Geweben zu sorgen und den aeroben Stoffwechsel zu stützen.

Insbesondere Patienten mit einer sogenannten Claudicatio intermittens profitieren von einer verlängerten, schmerzfreien Gehstrecke. Bei der Claudicatio intermittens im Volksmund auch „Schaufensterkrankheit“ genannt, ist die Gehstrecke der Patienten stark eingeschränkt, so dass sie schmerzbedingt z.B. bei einem Gang durch die Stadt praktisch an

Gehtraining

jedem Schaufenster stehen bleiben um dadurch ein schmerzhaftes Hinken zu kaschieren. Bei einer täglichen Gabe von 3 x 200 mg Naftidrofuryl verbessert sich die schmerzfreie Gehstrecke nach 6-monatiger Behandlung um 75 %, nach 12 Monaten um 95 %. Im gleichen Zeitraum verlängert sich die maximale Gehstrecke um 69 bzw. 72 % [1,2]. Daher wird die Substanz in evidenzbasierten Therapierichtlinien von der Arzneimittelkomission der deutschen Ärzteschaft empfohlen. Die Deutsche Gesellschaft für Angiologie (DGA) empfiehlt die medikamentöse Therapie mit Naftidrofuryl unterstützend oder alternativ zum Gehtraining. Kontrollierter Gefäßsport steht neben der medikamentösen Behandlung und dem Management kardiovaskulärer Risokofaktoren bei der Therapie der pAVK an erster Stelle. Hemmung der Aggregationsfähigkeit von Thrombozyten durch Acetylsalicylsäure (ASS) ist ebenfalls eine erprobte Pharmakotherapie zur medikamentösen Sekundärprävention.

Bedingung für eine effiziente Therapie und Prävention ist jedoch die zusätzliche konsequente Ausschaltung der Risikofaktoren. Zu beachten ist mitunter, dass bei erhöhtem Blutdruck die ursprünglich beabsichtigte medikamentöse Absenkung des Blutdrucks eventl. zu einer Minder- oder Mangelversorgung führen kann und bei Erkrankungen speziell der hinversorgenden Gefäße daher mit Sorgfalt erwogen werden muss. Ein differenzierter Ansatz zu Diagnostik und Therapie in der Hand spezialisierter medizinischer Disziplinen ist daher ebenso unabdingbar wie deren interdisziplinäre Zusammenarbeit.

Fotos: Merck

Weitere Informationen:

Merck Pharma GmbH
Alsfelder Straße 17
64289 Darmstadt
Tel.: 06151/72-3868
http://www.merck-pharma.de

Literatur:

1 A new study demonstrates the efficacy of naftidrofuryl in the treatment of intermittent claudication. Kieffer et al. (2001) Int. Angiol. 20:1-8.

2 Effect of naftidrofuryl on physiological walking distance in patients with claudication, Boccalon H et al. (2001) Ann. Cardiol. Angéiol. 50:175-182.

Hauptstadtkongress Gesundheit: „Medizintechnologien als Motor der Gesundheitswirtschaft“

Innovationen der Medizintechnologie können ein wichtiger Motor der Gesundheitswirtschaft sein und dazu beitragen, dass sich Deutschland als „Kompetenzzentrum Gesundheit“ etabliert. Darauf hat der BVMed-Vorstandsvorsitzende Anton J. Schmidt, Vorsitzender der Geschäftsführung der Ethicon GmbH, auf einer Pressekonferenz zum Hauptstadtkongress Gesundheit & Medizin in Berlin hingewiesen.

„Deutschland hat in den zukunftsträchtigen Innovationsfeldern der Medizintechnologie durch die große Zahl gut ausgebildeter Ärzte, Forscher und Ingenieure und durch den hohen Standard der klinischen Forschung beste Voraussetzungen, neue Produkte und Verfahren zur Marktreife zu führen. Wir haben durch die Universitätskliniken und die zahlreichen Kompetenzzentren in der Medizintechnik ein großes Wissen“, so der BVMed-Vorsitzende.

Wichtig sei es, dieses große Potential der Medizintechnologien als Wachstumsmotor konsequenter als bisher zu nutzen. Dafür müsste dem dynamischen Wandel der medizinischen Möglichkeiten und Dienstleistungen nun auch ein dynamischer Wandel des Gesundheitssystems folgen. Schmidt: „Wir brauchen eine neue Gesundheitswirtschaft mit mehr wettbewerblichen Elementen, Wahlfreiheiten und mehr Eigenverantwortung der Versicherten.“

Erhebliche Defizite sieht der BVMed bei der Einführung von Innovationen in die Vergütungssysteme, sodass sie dann auch zeitnah beim Patienten ankommen. Ein Beispiel ist der Medikamente-freisetzende Stent, der verstopfte Gefäße dauerhaft offen hält. Diese Innovation ist in den USA und den meisten europäischen Ländern als Standard etabliert. Die Penetrationsrate liegt derzeit in den USA bei 75 Prozent, in England bei 60 Prozent, in der Schweiz sogar bei 76 Prozent. Deutschland ist mit 17 Prozent Schlusslicht der westlichen Industrienationen.

Der BVMed tritt u. a. dafür ein, dass die derzeitigen Innovationshemmnisse, wie die intransparente Entscheidungspraxis des Gemeinsamen Bundesausschusses über neue Untersuchungs- und Behandlungsmethoden, die sektorale Budgetierung oder die derzeit fehlenden Qualitätsstandards bei Behandlungen, beseitigt werden. „Wir benötigen den Willen, Innovationen in das deutsche Gesundheitssystem einzuführen und Prozesse für ihren zügigen Zugang zu etablieren. Das ist machbar, wenn vor allem die Politik durch mehr Entbürokratisierung, Deregulierung und Liberalisierung der Gesundheitsmärkte handelt“, so Anton J. Schmidt.

Zum Branchenhintergrund: Der Weltmarkt für Medizintechnologien betrug 2003 rund 184 Mrd. Euro. Deutschland ist mit einem Ausgabenvolumen für Medizinprodukte in Höhe von 20 Mrd. Euro nach den USA und Japan weltweit der drittgrößte Markt und mit Abstand der größte Markt Europas. Die Branche beschäftigt in Deutschland mehr als 108.000 Menschen. Die Medizintechnologie ist zudem eine dynamische und hoch innovative Branche. Mehr als die Hälfte des Umsatzes erzielen die Unternehmen mit Produkten, die nicht älter als drei Jahre sind. Durchschnittlich werden rund 7 Prozent des Umsatzes in Forschung und Entwicklung investiert. Der Forschungsstandort Deutschland spielt damit eine besonders wichtige Rolle.

Weitere Informationen:

BVMed - Bundesverband Medizintechnologie
Reinhardtstr. 29 b
D - 10117 Berlin
Tel.: 030)/246 255-20
Fax: 030/246 255-99
beeres@bvmed.de
http://www.bvmed.de

Glossar und Wörterbuch

Verbandmittel Definition:

"Verbandmittel sind Gegenstände und/oder Stoffe oder Zubereitungen aus Stoffen einschließlich Gelen oder sonstigen nicht-körperlichen Zubereitungen, die der Verhütung und/oder Versorgung und/oder Behandlung von Wunden zu dienen bestimmt sind, insbesondere dazu, Blutungen zu stillen, Sekrete aufzusaugen, Wunden zu reinigen, Granulation zu fördern, vor äußeren Einflüssen zu schützen, ein heilungsförderndes Mikroklima zu schaffen, zu bewahren und/oder wieder herzustellen, Arzneimittel zu applizieren, und/oder dazu bestimmt sind, Körperteile zu stützen, zu verbinden, zu umhüllen und/oder zu komprimieren."

Eine ausführlichere Definition wurde von einer BVMed-Arbeitsgruppe im Sommer 2005 erarbeitet. Sie lautet: "Verbandmittel sind Medizinprodukte nach § 3 Nr.1 oder Nr.2 oder Nr.3 MPG, die dazu bestimmt sind, Wunden zu versorgen und zu behandeln, Blutungen zu stillen, Sekrete aufzusaugen, Wunden zu reinigen, Granulation zu fördern, Wunden vor äußeren Einflüssen zu schützen, heilungsförderndes Mikroklima zu schaffen, zu bewahren und/oder wieder herzustellen, Arzneimittel zu applizieren, Körperteile zu stützen, zu verbinden, zu umhüllen, zu fixieren und/oder zu komprimieren.

Hierzu zählen insbesondere Wundversorgungsprodukte - auch beschichtet oder imprägniert - wie z.B. Kompressen, Tupfer, Tamponaden, Schäume, Pflaster, Sprays, halbfeste Formen, Binden, Mull und Watte unter Verwendung von Materialien natürlichen oder synthetischen Ursprungs wie z.B. Hydrogelen, Hydrokolloiden, Alginaten, Zellulose oder Zellulose-Derivaten, Baumwolle, Viskose, Polyethylen, Polypropylen, Polyamid, Kollagenen usw.

Ferner zählen hierzu auch sonstige Produkte, die den eingangs genannten Zwecken dienen, wie z.B. Bandagen, Binden und Verbände einschließlich Halbstarrverbände (z.B. Zinkleimbinden) oder Steifverbände (z.B. aus Gips oder Kunststoff), chirurgisches Nahtmaterial, Fixierpflaster oder Verbandwatte und -mull."

Weitere Informationen:

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

– ANZEIGE –

„Erste Hilfe" bei empfindlicher Haut

Menschen mit Problemhaut (juckende, oft sogar schuppende Haut) können aufatmen: Denn in der Apotheke gibt es Hilfe durch eine kompakte und preisgünstige Haut-Spezialpflegeserie, die aufwändig getestet wurde – die **DDD Dermatologische Spezialpflege**.

Mit dem **DDD-Hautmittel** wird die Problemhaut porentief gereinigt – gründlich, aber sehr schonend. Mit dem **DDD-Hautbalsam** wird sie anschließend gepflegt. Die feuchtigkeitsanregende Wirkung merkt man an einem spürbar verbesserten Hautgefühl.

Auch die Handhabung der Produkte wurde von den Anwendern als sehr angenehm bezeichnet. Die testenden Dermatologen beobachteten weiterhin eine deutliche Abnahme von Hautunreinheiten. Wegen der besonderen Zusammensetzung sind die DDD-Produkte nachweislich auch für Allergiker geeignet.

Die **DDD Hautschutzseife** rundet das Spezialsortiment ab. Neben einer intensiven aber schonenden Reinigung zeigt sie zusätzlich eine desinfizierende Wirkung.

Alle Produkte sind nur in Apotheken erhältlich – eine echte "Erste Hilfe" für alle Menschen mit empfindlicher Haut.

Taschentücher gibt's im Supermarkt. Blut nicht.

SPENDE BLUT

BEIM ROTEN KREUZ

Deutsches Rotes Kreuz

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

Zurück zum Inhaltsverzeichnis