ERNÄHRUNGSMEDIZIN-AKTUELL

Gour-med®

DAS MAGAZIN FÜR ÄRZTE

+THERME EUROPA

KOCHKÖPFE

Berliner Meisterkoch:
Tim Raue

DER BESONDERE TIPP

Eckart Witzigmann Palazzo
Kulinarische Weinreise
durch die Pfalz
Hotel „Krallerhof“ im
Salzburger Land
13. Gourmet-Festival
„Edition Suisse“
Hotel „Lenkerhof Alpine Resort“
Hotel „Four Seasons“ in Budapest
Schweden

DER GENIESSER TIPP

Bollinger Champagner
Französischer Wein aus
dem Languedoc

KULINARIA DER WELT

Einmal rund um die Welt

ERNÄHRUNGSMEDIZIN

MEDIZIN NEWS

9/10-2005
24. JAHRGANG
ISSN 0177-3941
H 54575

Doradenfilet im Pergament gegart mit Sobrassadapüree und Wassermelone von Tim Raue aus dem „Restaurant 44“

designed by www.3stipps.com

ALTIRASPA

Die einmalige Kombination aus Wellness, Fitness und Beauty erweitert das Angebot traditioneller Fitness-Studios.

Köstlich östlich!

Körper, Geist und Seele: die japanische Luxuskosmetik von **Kanebo** birgt die fernöstlichen Geheimnisse zu ganzheitlichem Wohlbefinden. Damit verwöhnen wir Sie in **luxuriösen Körper- und Beauty-Treatments.** Für jeden, der perfekte Entspannung sucht: gönnen Sie sich die Freude! Sich selbst - oder anderen: mit einem **Geschenkgutschein.** Der Zutritt ins **AltiraSPA** ist dabei kostenfrei. Unser gesamtes Angebot, Preise und Infos zur Mitgliedschaft erfahren Sie unter **www.AltiraSPA.com.**

ArabellaSheraton GRAND HOTEL München

Arabellastraße 6 • D-81925 München • Tel. +49 (0)89 92 64 0 • Fax +49 (0)89 92 64 86 99

sheraton.com/grandmunich • grandhotel.muenchen@arabellasheraton.com

http://www.sheraton.com/grandmunich

EDITORIAL

Liebe Gour-med-Leser,

Manchmal wünschte ich mir, dass Gour-med ein politisches Magazin wäre.

Warum? Weil dann politische Kommentare für unsere Leser zur selbstverständlichen Berichterstattung gehörten. Was uns in den letzten Monaten an politischer Possenreiterei, Wählerverhöhnung, Herabwürdigung politischer Gegner und mangelhafter Selbsteinschätzung geboten wurde, oft sicherlich unter Einfluß der Empfehlungen unseres Weinspezialisten Rakhshan Zhouleh, ist nicht begreifbar. Wer Tatschen verdreht, um daraus Kapital zu schlagen und um politische Führung zu beanspruchen, will entweder die Menschen belügen oder hat zuviel von unseren Weinempfehlungen probiert und erkennt deswegen die Realität nicht mehr.

Aber genau das wollten wir vermeiden, halten wir es lieber mit Goethe, der wusste: zuviel des Guten schadet nur. Lassen wir uns den Genuss an schönen Dingen nicht verderben, wer weiss denn schon, wie lange wir uns noch das Besondere leisten können.

Berlin ist wie immer eine Reise wert, ganz besonders wenn ein kulinarischer Besuch bei dem gerade neu – schon zum 2. Mal – geehrten Berliner Meisterkoch im „Restaurant 44“ Tim Raue, eingeplant ist. Seine überaus charmante Frau Marie-Anne erhielt die Auszeichnung „Berliner Maitrê 2005“, sie ist im „Restaurant 44“ die Leiterin.

Marie-Anne und Tim Raue

Lassen Sie sich für die Wintersaison in die Schweiz entführen. Skifahren und Gourmet-Festival, diese zwei Begriffe prägen St.Moritz als einen der weltweit bekanntesten Wintersportorte und kulinarischen Verzauberer. Prominenz, Luxus, und Genuss, das erleben Sie in St.Moritz im Winter. Wer es etwas ruhiger liebt, wird sich bestimmt im neu eröffneten „TschuggenGrand Hotel“, Arosa mit 3500 m² Wellness-Bereich oder im „Lenkerhof“, ausgezeichnet als „Bestes Spa Resort Hotel Europas“, wohlfühlen.

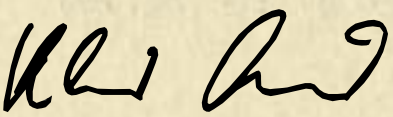
Unser Sommelier empfiehlt dieses Mal einige ganz besondere Tropfen, die gerade in den Wintermonaten genussreiche Stunden versprechen. Schwedenkenner und -liebhaber finden in dieser Ausgabe Restaurant- und Reisetipps aus Westschweden, dem Land von Kommissar Wallander. Wie immer haben wir für Sie Rezepte zum Nachkochen mitgebracht und natürlich auch die Fachthemen nicht vergessen.

Lassen Sei sich die Freude am Genuss nicht nehmen, was auch immer in Berlin geschehen mag. Carpe Diem!!!

Und vergessen Sie nicht: Alles wird gar !!!

Viel Spass mit dieser Ausgabe von Gour-med wünscht Ihnen…….

Ihr



Klaus Lenser
Herausgeber

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

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

INHALT

6 **KochKöpfe**
Berliner Meisterkoch: Tim Raue

12 **Geniesser-Wein-Tipp von Rakhshan Zhouleh**
Bollinger Champagner • Wein aus dem Languedoc

14 **Geniesser-Tipp von Armin Roßmeier**
Pilze oder Schwammerl?

16 **Der besondere Tipp/Gewinnspiel**
Eine kulinarische Weinreise durch die Pfalz und Rheinhessen • Showtime im Palazzo Witzigmann • Koreanische Köstlichkeiten in Frankfurt • Kulturelle Highlights im Adlon • Der Krallerhof • 13. Gourmet-Festival „Edition Suisse“ • Hotel Lenkerhof • Das Tschuggen-Grand Hotel • Schweden • Four Seasons in Budapest

23 **Unterwegs mit Horst-Dieter Ebert**
Ein Krokodil von Porsche und Entdeckung in der Toskana

42 **Kulinaria der Welt**
Einmal rund um die Welt

44 **Life-Style**
Lizzy Heinen: Design in Stahl • Wein und Gänseleber

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

49 **Der gesunde Ernährungs-Tipp**
Feinschmecker unter Dampf

50 **Der Finanz-Tipp**
maxValue ... die nächste Generation unter den Anlagen

52 **Ernährungsmedizin Aktuell**
Muss man bei Gicht und Rheuma auf Fleisch verzichten? Brauchen Diabetiker eine spezielle Ernährung?

54 **Medizin-News / Impressum**
Orales Dermatikum bei Akne

56 **ZÄN-Info**
Prophylaxe und Therapie typischer Erkrankungen der kalten Jahreszeit

Mit diesem Symbol kennzeichnen wir behindertenfreundlich ausgestattete Restaurants und Hotels

Marie-Anne und Tim Raue

Berliner „Meisterschaft“ Das Paar des Jahres

Marie-Anne und Tim Raue

mit höchster Berliner Auszeichnung geehrt

Klaus Lenser

Alle Jahre wieder wird in Berlin von einer Fachjury die Berliner Spitzengastronomie ausgezeichnet.

BERLINER MEISTERKOCH des Jahres 2005 wurde Tim Raue im „Restaurant 44“ im swissôtel. Tim

Das „swissôtel Berlin“ mit der Terrasse vom Restaurant 44

Tim Raue, Berliner Meisterkoch 2005 und ein Mitglied der Jury

Raue ist seit vielen Jahren ein Spitzenkoch dem leider von einigen Restauranttestern, in der Vergangenheit, die nötige Anerkennung verwehrt wurde.

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

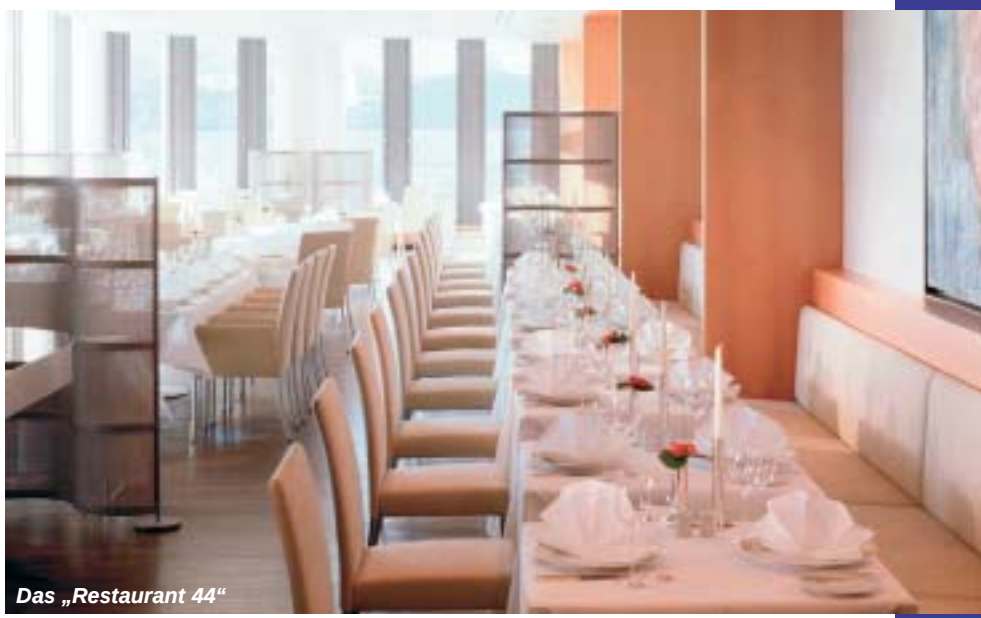
Der gerade 31jährige Sterne-Koch ist Createur einer unkomplizierten aber anspruchsvollen Küche. Sein Ehrgeiz ist es immer wieder mit absoluter Perfektion nur das Beste auf den Teller zu bringen. Für diese Höchstleistung wurde das „ Restaurant 44“ vom Condé Nast Traveler 2005 in die Top 80 der Welt gewählt.

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

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

Für unsere Leser hat Tim Raue ein Rezept zum Nachkochen verraten. Empfehlen kann ich allen Gourmets für ihren nächsten Berlin Besuch das „Restaurant 44“ im swissôtel. Geniessen Sie den Service von Marie-Anne Raue, der liebenswürdigen Restaurantleiterin und die kulinarische Kunst von ihrem Mann, dem Berliner Meisterkoch 2005.

Guten Appetit!


Das „Restaurant 44“

KochKöpfe

Rezepte von

Tim Raue

im „Restaurant 44“

Doradenfilet im Pergament gegart mit Sobrassadapüree & geeister Wassermelone und Koriander

Für 4 Personen

Zutaten

4		Blätter Back-oder Butterpapier
8		Wäscheklammern aus Holz
1		grosse Dorade (1 kg) filetiert & entgrätet
4	El	Olivenöl
		Fleur de sel
4	TL	passierte Chicken Chili Sauce
150	g	Kartoffelpüree
100	g	Sobrassada Wurst (kommt aus Mallorca und ist eine streichfähige Paprikawurst)
24		Wassermelonenwürfel in Saft von 1/2 Zitrone
1	TL	passierte Chicken Chilisauce
24	Bl.	Koriander gezupft & gewaschen (zum dekorieren)

Doradenfilet im Pergament gegart

Zubereitung

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

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

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

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

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

Rezepte von *Tim Raue* im „Restaurant 44“

Marinierte Entenbrust mit Mango & Pekingentenröllchen mit chinesischer Bbq-Sauce

Für 4 Personen

Zutaten

Chinesische Bbq-Sauce

2	El	Ketjap Manis (süsse Sojasauce)
2	El	Hoisin Sauce
2	TL	passierte „Chili Sauce for Cuttlefish“
2	TL	“Five spice powder”
2	TL	Chinkiang Essig
1	El	Pflanzenöl
		alle Zutaten vermengen & kaltstellen
4		Entenbrüste
1	TL	Pökelsalz
4	El	Chinesische Bbq-Sauce
4		dünne Pfannkuchen
100	g	Lauch
200	gr	Gurken
1	El	Sushi Ingwer
1		Entenkeule mit Haut knusprig gegart, ohne Knochen
2	El	Bbq-Sauce
2		reife Mango, geschält, ohne Kern, nur das Fruchtfleisch
0,2	l	Sahne
0,1	l	Mineralwasser
2	El	passierte „Chilisauce for Cuttlefish“
2	El	Limejuice

Zubereitung

Die Entenbrüste parieren, mit dem Pökelsalz würzen und in der Sauce marinieren und 24 Stunden in den Kühlschrank geben. Danach die Entenbrüste anbraten und bei 200 Grad 7 Minuten in den Ofen stellen. Danach bei 70 Grad 20 Minuten ziehen lassen. Den Fleischsaft der Ente auffangen, mit Bbq-Sauce binden und als Sauce servieren.

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

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

Marinierte Entenbrust

KochKöpfe

Rezepte von

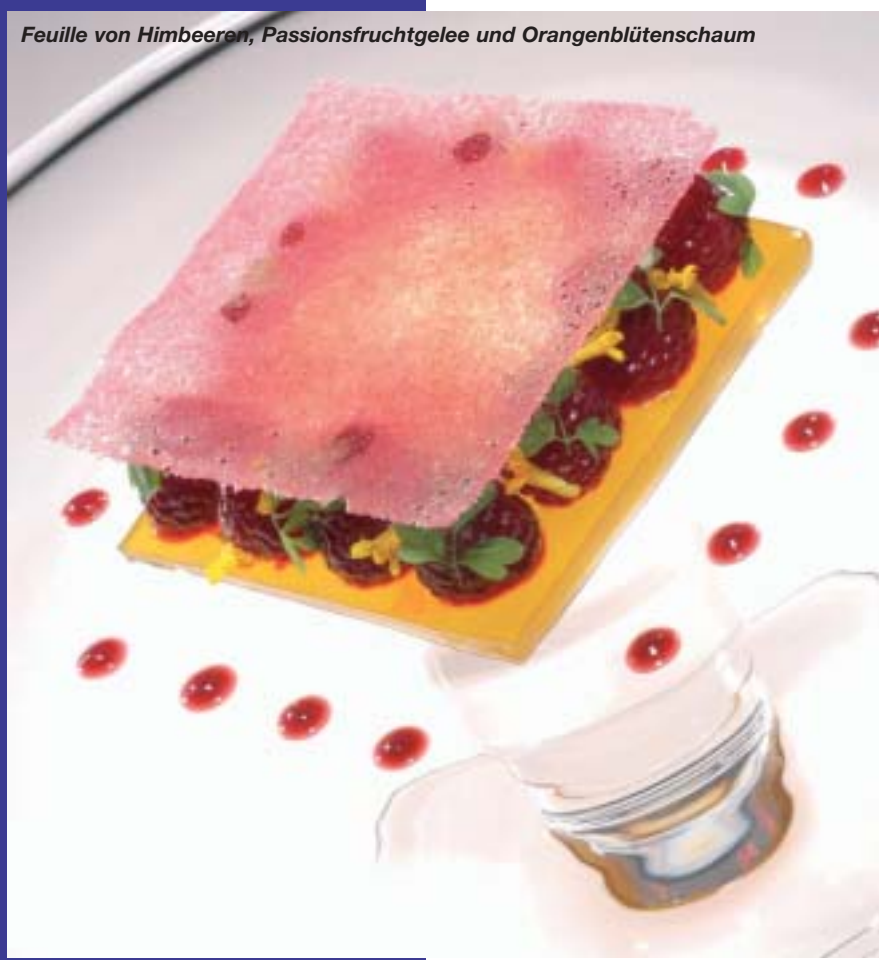
Tim Raue

im „Restaurant 44“

Feuille von Himbeeren, Passionsfruchtgelee & Oangenblütenschaum mit Calissongranitée

Für 4 Personen

48	Stk.	Himbeeren
2	El	Orangensaft
2	CL	Grand Marnier
1	l	Passionsfruchtsaft, auf 50 Grad erhitzt
14	Blt.	Gelatine , eingeweicht
1		flaches Blech ca. 24x24 cm
0,2	l	frische Sahne
0,3	l	frischen Orangensaft auf 0,1l eingekocht und durch ein Haarsieb passiert
1-2	Tropfen	Orangenblütenaroma
2	Stk.	Calissons (über Nacht in 6 cl Apfelsaft einlegen)
100	g	Fruchtfleisch von einer reifen Charentaismelone
200	g	Joghurt



Feuille von Himbeeren, Passionsfruchtgelee und Orangenblütenschaum

Orangensaft und Grand Marnier vermengen, die Himbeeren darin marinieren und 4 Stunden stehen lassen.

Ein Liter Passionsfruchtsaft auf 50 Grad erhitzen, die Gelatine in dem Saft auflösen, auf das Blech ein paar Tropfen Wasser geben und verschmieren. Klarsichtfolie drüberspannen. Den Saft aufgiessen und kaltstellen.Sahne, Saft und Orangenblütenaroma vermengen und in den Sahnesyphon geben und kaltstellen. Nach 6 Stunden in Quadrate à 8x8 cm schneiden.

Calissons, Fruchtfleisch einer reifen Charentaismelone und Joghurt mixen,bis eine glatte Masse entsteht. In einer Schüssel über Nacht einfrieren. Mit einem Löffel die Masse aufkratzen.

Himbeerkaramell
Himbeerbonbons zerklopfen, im Mixer zu Staub mixen. Einen Rahmen aus dem Dekkel eines Plastikeimers oder einem Tupperdeckel schneiden. Auf ein Blech legen und den Staub fein aufstreuen, dies 4 mal wiederholen und ohne den Rahmen in den Ofen bei 180 Grad geben, bis der Zucker wieder schmilzt. Rausnehmen und abkühlen lassen.

Das Anrichten der einzelnen Gänge entnehmen Sie bitte den Abbildungen.

Die Sieger 2005: (v.l.) Marie-Anne Raue, Tim Raue, Deiter Kobusch, Christiano Rienzner, Tina Herzog, Romana Echensperger

„Restaurant 44“ in Berlin

Seit zwei Jahren wird nicht nur der Meisterkoch Berlins ermittelt und geehrt, ermittelt wird auch de Aufsteiger des Jahres und der Brandenburger Meisterkoch. Ausgezeichnet werden außerdem die Besten aus den Bereichen Wein, Dessert ud Restaurantleitung. Zu den Besten des Jahres 2005 zählen diesmal:

„Aufsteiger des Jahres 2005“ ist Christiano Rienzner im Restaurant „Remake“, „Berliner Sommelière 2005“ ist Romana Echensperger im Restaurant „Die Quadriga“ im Hotel BrandenburgerHof, „Berliner Maître 2005“ ist Marie-Anne Raue im „Restaurant 44“ im swissôtel Berlin, „Berliner Patissiére 2005“ ist Tina Herzog im Restaurant „Lorenz Adlon“ aus dem Adlon in Berlin und „Brandenburger Meisterkoch 2005“ ist Dieter Kobusch im Restaurant „Vierseithof“ in Luckenwalde.

Gour-med gratuliert allen Gewinnern und hofft auch weiterhin auf erstklassige Geschmackserlebnisse.

Unser Glückwunsch gilt ebenso all den nominierten Kandidaten, die durch ihre Nominierung bewiesen haben, dass sie der „Berliner Meisterehre“ würdig sind.

Fotos: Tim Raue (3), swissôtel Berlin (3), Berlin Partner (1)

Weitere Informationen:

swissôtel Berlin
Augsburger Straße 44
10789 Berlin
Tel.: 030/220100
Fax: 030/220102222
ask-us.berlin@swissotel.com
http://www.swissotel-berlin.com
oder
Berlin Partner
Fasanenstr. 85, Ludwig Erhard Haus
10623 Berlin
Tel.: 030/202 40 128
Fax: 030/202 40 166

„Der Wein-Genießer-Tipp“

Rakhshan Zhouleh präsentiert:

Bollinger Champagner

Liebe Gour-med-Leser,

1829 wurde das Haus Bollinger von Jacques Bollinger, einem Auswanderer aus Württemberg und Athanase de Villermont in Ay gegründet. Seit dieser Zeit steht Champagne Bollinger für höchste Qualität, welche sogar in einer 10 Gebote umfassenden Charta der Ethik festgelegt wurde. Champagne Bollinger ist eines der letzten Häuser, welches die Produktion zu 100% kontrolliert. Die Rebfläche von Bollinger umfaßt 160 ha, was 2/3 des Traubenbedarfs abdeckt. Das fehlende Drittel wird direkt bei Winzern eingekauft, mit denen Bollinger eine lange Partnerschaft pflegt.

Der Geschmack entfaltet sich besonders gut im Champagner Glas (Enoteca) von Zwiesel 1872.

Die jahrgangslose Special Cuvée ist besonders charakteristisch für den „Stil Bollinger“, sie besitzt eine einzigartige Mischung aus Körper, Harmonie, Weinigkeit und Eleganz. In diesem Wein drückt sich der unverwechselbare Charakter des Hauses aus. Die Trauben für die Special Cuvee stammen zu 80% aus Grand- und Premier Cru Lagen, Hauptrebsorte ist wie bei allen Champagnern des Hauses Bollinger die Pinot Noir Traube. In der Special Cuvée ist sie zu 60% enthalten, weiterhin 25% Chardonnay und 15% Pinot Meunier. Die Grundweine der Special Cuvée werden hältig in gebrauchten Holzfässern und 160 kleinen Edelstahltanks ausgebaut. Die Assemblage besteht aus dem aktuellen Jahrgang, einem Anteil des vorhergehenden Jahrgangs sowie aus 5-10% „vins de réserve“, d.h. älteren Jahrgängen, die bei Champagne Bollinger ausschließlich in mit Naturkorken verschlossenen Magnumflaschen gelagert werden.

Im Unterschied zur gesetzlichen Mindestanforderung, die lediglich eine Hefelagerzeit von 15 Monaten vorschreibt, liegt die Special Cuvée mindestens drei Jahre auf der Hefe, bevor sie degorgiert wird. Die Dosage ist bewußt niedrig, im Durchschnitt lediglich bei 7-9g/l Zucker. Bollinger läßt sämtliche Champagner zusätzlich drei Monate nach der Degorgierung ruhen, damit der Champagner die Dosage assimilieren kann und der Champagner seine Harmonie zurückgewinnt.

Nur in den besten Jahrgängen stellt Champagne Bollinger auch Jahrgangschampagner her. Der „La Grande Année“ stammt aus 75% Grand- und 25% Premier Cru Lagen und besteht

Ich genieße den Champagner im Champagner Glas (Enoteca) von Zwiesel 1872.

aus 65% Pinot Noir und 35% Chardonnay. Er wird ausschließlich in Eichenfässern vergoren und auch vinifiziert. Die Eichenfässer sind fünf Jahre und älter, damit weder Tannin noch Holzgeschmack den Wein überdecken. „La Grande Année“ lagert mindestens fünf Jahre auf der Hefe, bevor er degorgiert wird. Das Degorgierdatum ist auf jeder Flasche „La Grande Année“ vermerkt. Der aktuelle Jahrgang ist 1997.

Eine Besonderheit des Hauses Bollinger ist der R.D. (récemment dégorgé = vor kurzem degorgiert). Der R.D. ist eine La Grande Année, die in den Kellern allerdings wesentlich länger reift, mindestens acht Jahre auf der Hefe, manchmal auch 20 Jahre, je nach Jahrgang. Diese langsame Reifung hebt die subtilen Eigenschaften und die aromatische Vielfalt dieses außergewöhnlichen Champagners hervor. Der aktuelle Jahrgang 1995 besteht zu 63% aus Pinot Noir und zu 37% aus Chardonnay und besitzt trotz der langen Hefelagerzeit eine einzigartige Frische und Lebhaftigkeit.

Bollinger steht für Jahrgangschampagner par excellence, und mein Rat an die Liebhaber von Champagnern mit reifem Toastaroma ist es, den neuesten Jahrgang kistenweise zu kaufen und einzulagern, damit Sie seine natürliche Entwicklung verfolgen können.

La Grande Année und RD zählen dank ihres extrem langen Hefelagers zu den am längsten lagerfähigen Champagnern überhaupt. Große Jahrgänge wie 1982, 1988,1990 und 1996 werden ihnen bei guter Lagerung über Jahrzehnte größtes Trinkvergnügen bereiten. Die Jahrgangscuvées sind allesamt von klassischer Vielschichtigkeit und nie spröde.

Fotos: Bollinger

Bezugsquelle + Informationen:
Weinart Handelsges. mbH & Co. KG
Winkeler Str. 93
65366 Geisenheim
Tel.: 06722/7108-0
Fax: 06722/710820
info@weinart.de
http://www.weinart.de
Händlerverzeichnis unter:
http://www.champagne-bollinger.de

... und französische Weine

Rakhshan Zhouleh

Coteaux du Languedoc

Zwischen Narbonne und Nimes am südlichen Rand des Zentralmassivs, in einem zum Mittelmeer hin offenen Amphitheater, über das regelmäßig Mistral und Tramontane hinwegfegen, liegt Frankreichs ältestes Weinbaugebiet. Sechs Trauben dominieren heute die Erzeugung von Rot- und Roséweinen, davon Carignan und Cinsault zu maximal 40% und Syrah. Nur der Rosé de Cabrières wird ausschließlich aus Cinsault gekeltert. Weit weniger Bedeutung hat die Weißweinproduktion, die vorwiegend auf die Sorten Grenache blanc, Clairette und Bourboulenc setzt. Die Weine der Coteaux du Languedoc fallen sehr unterschiedlich aus, nicht zuletzt wegen der Vielfalt der Böden zwischen Quatourze und Vérargues. Der Boden besteht in der Ebene aus Schwemmland mit Geröll, Kies am Rand des Kalkplateaus, Schiefer und Kalk unterschiedlicher Härte.

2003 Baron Philipe de Serres
Appellation Bordeaux Controlée

Ein tiefer Schleier von Purpur und Kirsch mit edlen violetten Schattierungen hebt sich und bringt einen floral-fruchtigen Duft nach dunklen Beeren wie der schwarzen Johannisbeere und einen Hauch von Veilchenduft hervor. In der Tiefe offenbaren sich warme pflaumenähnliche Nuancen, begleitet von Spuren des Weißdorn, von Mandeln und dem Duft einer erdigen Ackerblume. Das Zusammenspiel mineralischer Bleistifttöne, weicher Merlottannine, Marzipan und Eisbeeren hinterlässt den Eindruck dunkler Gewürze, in denen die Töne von Toast und Rauch des Eichenfasses wunderbar verwoben sind. Ein Bordeaux mit Charme und Eleganz.

Serviertemperatur: 16 bis 18 °C

Das Bukett kommt sehr gut im Bordeaux Premier Cru Glas (Enoteca) von Zwiesel 1872 zur Geltung.

2001 Novi
Coteaux du Languedoc
Saint-Jean du Noviciat
Montagnac

Goldmedaille Vignerons Independant Mundus Vini 2005: sehr gut

Zu diesem Wein empfehle ich das Burgunder Glas (Enoteca) von Zwiesel 1872.

Die Farbe des Weins funkelt in rubinroten Tönen, in der Tiefe erstrahlt sein Inneres wie die Abendsonne am Horizont. Ein verführerischer Duft entströmt dem Glas. Die Komposition aus süßlichen Kräutern, welken Rosen, Honig, zartem Ingwer und fruchtig-erdiger Roter Bete schafft ein geschmackliches Erlebnis und weckt den Wunsch, tiefer einzutauchen in die Struktur dieses Weines. Im Nachhall schmeckt man deutlich seinen Ursprung – den Süden. Er hat Schmelz, ist weich und delikat.

Serviertemperatur: 15-17 °C

Fotos: Hirte

Special für Gour-med-Leser:

1 Barbera d´Asti Doc Terra Soprana
1 Bio-Balsamico
1 mal Sugo (Gourmet Nudelsoße)

Kosten insgesamt inkl. Verpackung und Versand

39,90 Euro/Einheit

Bezugsquelle + Informationen:

Wolfgang Hirte
CM Exclusive Weine GmbH
Pasingerstr. 2
82152 Planegg
Tel.: 089-54328 252
Fax: 089-54328 215 (z. Hd. H. Hirte)
Mobil: 0174-8373692

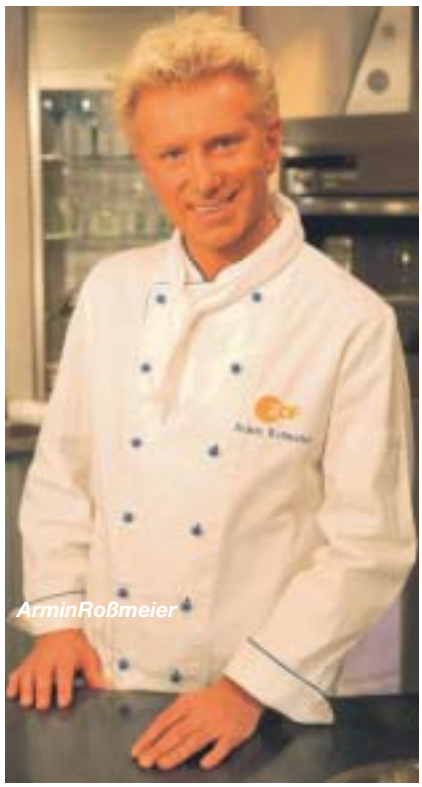
Viel Spaß beim Degustieren!
Ihr

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



„Pilze oder Schwammerl?“

Besser könnte sich der Sommer eigentlich gar nicht verabschieden als uns mit herrlichen Waldpilzen zu bescheren.

Für mich ist die Pilzzeit schon fast die fünfte Jahreszeit - kulinarisch gesehen und am Herd ist man dann ein „wahrer Glückspilz“, wenn man die herrlich duftenden Steinpilze, auch Herrenpilze genannt, Pfifferlinge, Herbsttrompeten oder Stockschwämmchen lecker zubereiten kann.

Kalorienarm sind sie alle – aber Hand aufs Herz: ohne frische Butter, Sahne und kräftigem Öl als edle Zutat schmeckt kein Pilzgericht. Die Saison ist kurz und deshalb haben wir auch kein schlechtes Gewissen!

Pilze mögen nicht mit viel Wasser gewaschen werden, reinigen mit Tuch oder Küchenkrepp finden sie viel angenehmer, dafür bescheren sie uns mit ihrem köstlichen Aroma. Petersilie, Schnittlauch und Basilikum, bei Steinpilz darf es auch mal eine Spur Knoblauch und gemahlener Kümmel sein, setzen stets den richtigen Akzent bei der Zubereitung. Ob gebratene Steinpilze auf Feldsalat, Pfifferlinge in leichtem Kräuterrahm oder ein Geflügelbrüstchen mit Herbsttrompeten – ein Hochgenuss ist es allemal.

Der hohe Wasseranteil setzt einen sehr schnellen biologischen Zerfall voraus, deshalb müssen Pilze immer sofort verarbeitet werden, am besten gebraten, gegrillt oder zu einer delikaten Füllung zubereitet.

Gesalzen werden die Pilze immer erst nach dem Braten oder Grillen, damit sie ihr Aroma nicht verlieren und trocken werden. Etwas weißer Pfeffer darf es schon mal sein – schwarzer und grüner Pfeffer verträgt sich nicht mit den Pilzen und läuft ihnen meist den geschmacklichen Rang ab.

Wenn man das alles bei der Zubereitung beherzigt, ist nicht nur der „Koch“ sondern auch alle die am Tisch sitzen „wahre Glückspilze“.

Kartoffel-Pilzgratin mit Broccoli

(4 Personen)

Zutaten

400	g	überwiegend fest kochende Kartoffeln (kleine Sortierung)
350	g	Broccoli
300	g	Pfifferlinge
200	g	Maronen- oder Steinpilze
80	g	Zwiebelwürfel
2	EL	Butterschmalz

Kartoffel-Pilzgratin

1/4	l	Gemüsebrühe
1/8	l	frische Sahne
2		Eigelbe
2	EL	gehackte Petersilie
80	g	fein geriebener Hartkäse
		Salz, Pfeffer
		Kapuzinerkresse

Vorbereitung

Kartoffeln waschen und schälen, halbieren oder vierteln. Broccoli in Röschen zerteilen, Strunk abtrennen, den Rest unten kreuzweise einschneiden, kurz blanchieren. Die Pilze verlesen, putzen, waschen. Gemüsebrühe mit Sahne und Eigelb vermischen, mit Salz, Pfeffer und Petersilie verfeinern.

Zubereitung

Butterschmalz erhitzen, zuerst die Zwiebeln und dann die Pilze darin kurz anbraten. Kartoffeln, Broccoli und Pilze miteinander vermengen und in eine feuerfeste Form geben. Die Mischung aus Brühe, Sahne und Eigelb darüber verteilen und alles mit dem Hartkäse bestreuen. Im Backofen zuerst bei ca. 150 Grad ca. 25-30 Minuten garen und zum Schluss bei ca. 180 Grad ca. 3-5 Minuten überbacken.

Anrichten

Gratin in der Auflaufform servieren und mit Kapuzinerkresse und evtl. Thymian ausgarnieren.

Mediterrane Waldpilzpfanne

(4 Personen)

Zutaten

250	g	Schmetterlingsnudeln
150	g	Pfifferlinge
150	g	Wiesenchampignon
150	g	Maronen oder Steinpilze
3	EL	Rapsöl
1		kleine Stange Lauch (120 g)
10		Kirschtomaten
1		kleinen Bund Rucola
2		Knoblauchzehen
1/4	l	Gemüsebrühe
3	EL	Tomatenmark
1/8	l	Sahne Salz Pfeffer Rosmarin

Vorbereitung

Nudeln in leichtem Salzwasser gut bissfest kochen und abschütten. Alle Pilze gut waschen, abtropfen, große Pilze zerteilen. Lauch in schräge Scheiben schneiden, gut waschen. Kirschtomaten waschen, halbieren, Knoblauch schälen, grob zerteilen. Rucola verlesen, kalt abbrausen, leicht zupfen.

Zubereitung

Pilze mit Knoblauch in Rapsöl anbraten. Nudeln mit Pilzen, Lauch, Rucola und Kirschtomaten gut vermengen und in eine Pfanne geben. Gemüsebrühe mit Tomatenmark und Sahne gut verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, Rosmarinnadeln zugeben und alles über die Pilz-Nudelpfanne verteilen und im Backofen bei ca. 150 Grad 20 Minuten garen.

Gemüse Pilzpotpourri

Anrichten

In der Pfanne servieren und evtl. gekrümelten Blauschimmelkäse dazu reichen.

Gemüse-Pilzpotpourri mit Mozzarella

(4 Personen)

Zutaten

4		rote und 4 gelbe Spitzpaprika
2		Lauchzwiebeln
2		rote Zwiebeln (120 g)
250	g	Shiitakepilze
400	g	Mozzarella
2	EL	Rapsöl
4		hart gekochte Eier
1		Schälchen Kresse Salz, Pfeffer

Vorbereitung

Spitzpaprika waschen, halbieren und Kernhaus entfernen. Lauchzwiebeln putzen, waschen, und in 5 cm Stücke zerteilen. Rote Zwiebeln schälen und vierteln. Kresse abschneiden. Shiitakepilze verlesen, putzen und mit Krepp abreiben. Mozzarella in Scheiben zerteilen. Eier vierteln.

Zubereitung

Spitzpaprika, Lauchzwiebeln und rote Zwiebeln anbraten und bei mäßiger Hitze bissfest garen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Shiitakepilze in Öl rasch anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse und Pilze auf Tellern verteilen. Eiviertel darauf geben und alles mit Mozzarella belegen, im Backofen bei 170° C etwa 4 – 5 Minuten überbacken.

Anrichten

Mit Pfeffer aus der Mühle noch verfeinern und mit Kresse bestreuen.

Viel Freude bei der Zubereitung meiner Vorschläge!

Ihr

Armin Roßmeier

Fotos und Text: Armin Roßmeier

http://www.armin-rossmeier.de

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

Mediterrane Waldpilzpfanne

Die Pfalz und Rheinhessen

Eine kulinarische Weinreise

Anne Wantia

Der Herbst ist nicht nur für die Winzer eine ganz besondere Jahreszeit - auch Liebhaber des Weines sind jetzt in den Weinanbaugebieten unterwegs. Die Zeit der Weinlese ist auch die Zeit der Weinfeste – und da gibt es in allen Regionen viel zu feiern und Neues zu geniessen. Aber nicht nur der Wein lockt die Besucher an. Die höchste Erhebung der Pfalz, der Donnersberg, ist ein Refugium für Menschen die Ruhe und Entspannung suchen. Auch für kleine Gäste gibt es viel zu entdecken. Das Keltendorf und der Keltengarten in Steinbach sind das Modell einer keltischen Siedlung. Hier wandelt man auf den Spuren der Kelten und Römer und erfährt bei einer Führung interessante Details aus der Zeit der Gallier.

Terrasse der Alten Pfarrey in Neuleiningen

Hotels und Gasthöfe mit regionaler Speisekarte laden den Gast zu einer Entdeckungsreise für Gaumen und Zunge ein. Ein besonderes Erlebnis verspricht ein Aufenthalt in einem der WellVinEss Hotels. Dort werden ganzheitliche Wohlfühlprogramme angeboten, Produkte aus der Weinrebe mit traditioneller Heilkunde und fernöstlichen Therapieformen. Wein und Wellness gegen den Stress.

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

www.gour-med.de

Eine kulinarisches Ereignis werden Sie, lieber Gour-med-Leser, in der Wartenberger Mühle (Wartenberg - Rohrbach) erleben.

Bei den Sterneköchen Martin und Peter Scharff dreht sich alles um Kräuter – hier erlebt man eine ideenreiche französisch angelehnte Küche. Umrahmt von dem historischen Kreuzgewölbe kann man die mehrfach ausgezeichneten Küchenkreationen und den Pfälzer Wein genießen.

Neben dem traditionellen Weinanbau gewinnt der ökologische eine immer größere Bedeutung. Bei unserer Reise durch die Region entdecken wir im Zellertal das Weingut Janson Bernhard. Christine Bernhard – die vor ein paar Jahren das Weingut von ihren Eltern übernommen hat und es nun gemeinsam mit ihrer Schwester führt - arbeitet mit viel Engagement und Sachverstand ökologischen Wein aus. Neben Wein gibt es auch ein umfangreiches Seminar- und Kulturprogramm: Shakespeare vom Feinsten, an einem lauen Sommerabend – im herrlichen Park des Weingutes – ein beeindruckender Kulturgenuss.

Chefkoch Michael Wilhelm aus dem Restaurant „Ueberschaers Alte Pfarrey“

Caramelisierter Schweinebauch

Im 750 Jahre alten Burgdorf Neuleiningen scheint die Zeit stehengeblieben zu sein. Gepflasterte Gassen, Fachwerkfassaden, Sandsteinmauern und Torbögen alles liebevoll gepflegt und restauriert. Durch kleine Gässchen und schmale Treppen führt der Weg zu dem kleinen romantischen Hotel -Restaurant „Ueberschaers Alte Pfarrey“. Chefkoch Michael Wilhelm verführt uns mit seinen eigenwilligen aber dennoch bodenständigen Gerichten wie z.B. „caramelisierter Schweinebauch mit Grünkern-Graupenrisotto und Ente mit Kürbisgemüse und Knödelchips“. Bei herrlichem Sonnenschein bieten die im Hof eingedeckten Tische ein besonderes Ambiente für Liebhaber verfeinerter rustikaler Küche genau das Richtige. Da fällt es schon schwer sich von hier zu verabschieden.

Herbstliches Dessert in der „Wartenberger Mühle“

Auf dem Weg nach Wachenheim – hier wollen wir uns über die hohe Kunst der Sektherstellung in der Kellerei Schloss Wachenheim informieren – erfahren wir Näheres über das neu eingeführte Gütezeichen „DC Pfalz“, das für fünf klassische Rebsorten vergeben wird und für konstant hochwertige und geprüfte Qualität steht. Erkennbar für den Weinfreund an der silbernen Kapsel mit dem Schriftzug DC.

Das landschaftlich reizvolle Weinstädtchen Wachenheim liegt in klimatisch bevorzugter Lage und neben Wein- und Sektherstellung - die hier seit mehr als 1200 Jahren zu Hause ist - finden auch viele kulturelle Veranstaltungen große Beachtung.

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

Ökowinzerin Christine Bernhard

Mit diesem Besuch wollen wir von der Pfalz erstmal Abschied nehmen und in das größte Weinanbaugebiet Deutschlands – Rheinhessen – fahren. Der Name stiftet Verwirrung – Rheinhessen gehört nicht zu Hessen sondern ist ein Teil von Rheinland-Pfalz. Leider immer noch für die Sorte „Liebfrauenmilch“ bekannt.

In den letzten Jahren hat sich bei den Winzern hier aber einiges geändert. Zahlreiche junge Winzer bemühen sich das „ Liebfrauen“ Image endlich loszuwerden. Sie sind auf dem besten Wege – denn was hier probiert haben das sind schon teilweise wundervolle Weine - allen voran natürlich immer noch der Riesling. Aber auch Spätburgunder, Portugieser oder die noch nicht so bekannte Traube St. Laurent geben sehr gute Rotweine und sind – neben dem Dornfelder – sehr beliebt. Bei einer durchschnittlichen Sonnenscheindauer von 1700 Stunden jährlich kann man von einer hervorragenden Qualität der Trauben ausgehen.

Aber nicht nur die Reben – auch Kräuter und Gewürze – sind ein wichtiges Thema. In mehreren kleinen Orten sind Kräuterhöfe entstanden oder entstehen. Wir haben mit den „Kräuterhexen in Eckelsheim“, einem kleinen Dorf in der Rheinhessischen Schweiz, eine Kräuterwanderung unternommen. Sehr beeindruckend, fanden wir, dass aus vielen „Unkräutern“ wundervolle, äußerst schmackhafte Gerichte gezaubert werden. Wir probierten als Aperitif vor unserem Kräutermenue einen Wildkräuterwein, der eröffnete unseren Zungen die richtige Sensorik für die nachfolgenden Speisen. Die wurden sehr liebevoll von dem Chefkoch Alex Greiner zubereitet (Kulturhof Eckelsheim)und von seiner Frau Carola serviert.

Auf der „Weinroute Rheinhessen“. laden Sie Winzer auf unkomplizierte Art ein Weinentdeckungen zu machen. Für einen kleinen Obulus können Sie auf der Weinroute – ohne Voranmeldung, aber zu bestimmten Zeiten – eine kleine 5-er Weinprobe mit Erläuterungen durchführen. Bis jetzt haben sich schon über 25 Winzerbetriebe der Idee angeschlossen. Vier Weine repräsentieren die klassischen Rebsorten Riesling, Silvaner, Weissburgunder und Spätburgunder bzw. Dornfelder. Die fünfte Probe ist die jeweilige Spezialität des Winzerbetriebes. Mit viel Sachkenntnis werden diese Proben häufig von den Ehefrauen der Winzer begleitet.

Was aber wäre eine Reise durch die Weinanbaugebiete ohne den Besuch einer der vielen Straußwirtschaften. Über 180 gibt es alleine in Rheinhessen, davon werden 40, in dem gerade eben erschienenen Straußwirtschaftenführer von Stefanie Jung, vorgestellt und sogar bewertet. (1-3 Träubchen). Das Buch ist ein idealer Freizeitplaner und führt zu den schönsten Straußwirtschaften.

Zwei der bekanntesten Weinorte Rheinhessens – Nierstein und Oppenheim – darf man auf keinen Fall versäumen. Die Katharinenkirche in Oppenheim aus dem 13. Jahrhundert, das bedeutendste gotische Sakralbauwerk zwischen Kölner Dom und dem Straßburger Münster, erhält gerade eine neue Orgel und Konzertliebhaber freuen sich schon auf Pfingsten 2006 wenn die Einweihung musikalische Höhepunkte erwarten lässt.

Zu einer Entdeckungreise über und unter der Erde Oppenheims sollten Sie sich die Zeit nehmen. Ein weitverzweigtes Kellerlabyrinth unterhalb des Altstadtkerns ist erschlossen und für den Besucher zugänglich. Da fühlt man sich um Jahrhunderte zurückversetzt und ohne Führer würde man nur schwer den Weg zurückfinden.

Kiwis

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

www.gour-med.de

Aber wo Wein Kultur ist, da darf ein „Walking Dinner auf Rheinhessisch“ nicht fehlen. Bei der Staatlichen Weinbaudomäne Oppenheim können Sie diese gelaufene Weinprobe mit kleinen kulinarischen Überraschungen von Mai bis Oktober buchen.

In Nierstein haben wir für alle Gourmed(t)s noch eine Restaurant-Empfehlung. Ein Haus aus dem 16.Jahrhundert wurde mit viel Liebe restauriert und zu einem feinen Restaurant gestaltet. Das „Civitas“ unter der Leitung von Frau Roswitha Sonnen schenkt ausschließlich Weissweine von Niersteiner Winzern aus, bei den Rotweinen finden sich auch Lagen aus aller Welt. Ein Besuch lohnt sich auf jeden Fall.

Zu den bedeutendsten und für Gour-med-Leser längst bekannten kulinarischen Höhepunkten der Pfalz gehört seit vielen Jahren der „ Deidesheimer Hof“ in Deidesheim, mit Stefan Neugebauer am Herd. Der junge Küchenchef beweist seit vielen Jahren, dass er zur Spitze der Küchengarde gehört.

Endlich hat sich Stefan Neugebauer dazu durchgerungen seine Rezepte in einem Buch zu veröffentlichen. Nach Jahreszeiten geordnet beschreibt er wie die Produkte der Saison zu einem Kocherlebniss für den Hobbykoch am eigenen Herd werden. Das Vorwort von Helmut Kohl, Ex-Bundeskanzler und Gourmet, dem man es ansieht, lobt die Pfälzer Produktvielfalt und die Zubereitung im Deidesheimer Hof. Das Buch von Stefan Neugebauer ist mehr als ein Kochbuch es ist Ratgeber und Aufklärer, ein für Köche und Hobbyköche wertvolles Nachschlagwerk. Infos über den Deidesheimer Hof finden Sie im Internet unter:

http://www.deidesheimer-hof.de

Wir sehen uns in der Pfalz!!!!
Bis bald

Weitere Informationen:

Rheinland-Pfalz Tourismus GmbH
Postfach 200563, 56005 Koblenz
info@rlp-info.de
http://www.rlp-info.de

ISBN: 3-86528-223-7 Umschau-Verlag

Fotos: Wantia

Wartenberger Mühle
Schlossberg 16
67681 Wartenberg/Pfalz
Tel.: 06302/9234-0
Fax: 06302/9234-34
martin.scharff@t-online.de
http://www.wartenberger-muehle.de

Alte Pfarrey
Untergasse 54,
67271 Neuleinigen
Tel.: 06359/86066

Die Gewinner des Gour-med - Gewinnspiels

aus der Ausgabe 7/8-2005 „Palazzo Witzigmann“

Dr. Ayad Karim

sind Frau Dr. Ulla Wettengl aus Köln und Dr. Ayad Karim aus Wassenberg. Sie haben jeweils **2 Palazzo-Tickets, der Kategorie 1 für die Vorstellung in Düsseldorf im November gewonnen.**

Herzlichen Glückwunsch!!!

Dr. Ayad Karim ist in Basra (Irak) geboren und hat in Deutschland Medizin studiert. Seit 25 Jahren ist er in Wassenberg niedergelassener Allgemeinmediziner. Er ist seit 30 Jahren verheiratet und hat zwei Kinder. Dr. Ayad Karim freut sich sehr über seinen Gewinn, der wie er sagt, sein erster überhaupt ist.

Wir wünschen den Gewinnern viel Spaß und einen genussvollen Abend im Palazzo Witzigmann.

Eckart Witzigmann

Showtime im Palazzo von Eckart Witzigmann

Das Motto „WIRRtuos“ steht nicht nur für ein geniales Menue sondern auch für ein nicht minder fulminantes Showprogramm in Hamburg. Von schriller Comedy über poetische Momente bis hin zu temporeicher Akrobatik ist alles dabei. Eine Riege an international renommierten Artisten begeistert genauso wie das köstliche Menue von Eckart Witzigmann, der mit seinen drei Sternen zweifelsfrei zu den großen Köchen der Gegenwart gehört.

Der Sternekoch, der bei den großen französischen Köchen wie Bocuse, und Vergé gelernt hat, gibt sein umfangreiches Wissen und Können oft in beratender Form weiter. Er verfasste 25 eigene Kochbücher und wurde unter anderem gemeinsam mit Alfred Biolek für „Unser Kochbuch - Alternativen zu Fisch und Fleisch“ 2002 mit dem deutschen Bücherpreis ausgezeichnet.

Mit dem Eckart Witzigmann Palazzo hat sich der Sternekoch einer neuen Herausforderung gestellt. Er hat sich zum Ziel gesetzt, alle Sinne zu befriedigen und so fügen sich viele Details zu einem großen Ganzen zusammen. Das Ambiente des Spiegelpalastes, die Auswahl der Künster, der perfekte Service, eine erlesene Weinkarte und ein fein aufeinander abgestimmtes Menue sind Grundvoraussetzung für seinen Erfolg.

Fotos: Witzigmann

Zwischengang: Seewolf mit Garnele und kleinen Tintenfischen auf Orzo mit Risina-Bohnen, Tomaten und Oliven

Weitere Informationen:

Eckart Witzigmann Palazzo
Deutsche Arena GmbH & Co. KG
Hessenring 13 B
64546 Mörfelden
Tel.: 06105/97540
Fax: 06105/975455
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: **2x2 Tickets für Hamburg, Kategorie 1. Termine nach Wahl und Verfügbarkeit.** Einsendeschluss ist der 10.11.05. 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. Einsendeschluss ist der 10.11.05. Und hier nun die Fragen:

Frage1: Wieviel Sterne hat Eckart Witzigmann schon verliehen bekommen?

- ☐ 1 Stern
- ☐ 2 Sterne
- ☐ 3 Sterne

Frage 2: In welcher Stadt steht der Abend unter dem Motto „WIRRtuos“?

- ☐ München
- ☐ Frankfurt
- ☐ Hamburg

Frage 3: Welcher Fisch wird für den Zwischengang verwendet

- ☐ Dorsch
- ☐ Lachs
- ☐ Seewolf

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

Koreanische Kunst und Literatur zur Buchmesse

Korea, Partnerland der Buchmesse bietet:

Koreanische Köstlichkeiten in Frankfurt

In der Gour-med Ausgabe 7/8-2005 haben wir Ihnen von der kulinarischen Vielfalt der koreanischen Küche vorgeschwärmt. Gourmets und Literaturkenner haben jetzt die Gelegenheit, koreanische Küche zu probieren (Maritim Hotel Ffm., Tel.: 069/7578-0)

Zwei koreanische Spitzenköche zeigen ihre beeindruckenden Kochkünste. Bis zum Beginn der Buchmesse am 19. Oktober wartet jeden Abend ein atemberaubendes Buffet auf neugierige Gourmets. Zwei landestypische koreanische Gerichte werden auch während der Buchmesse (vom 19. bis 23. Oktober) angeboten.

Das Festival bietet Gelegenheit, die koreanische Küche mit ihren abwechslungsreichen Pfannengerichten, eingelegten Gemüsen und exotischen Gewürzen à la carte kennen zu lernen.

Die wohl wichtigste koreanische Speise Kimchi, scharf eingelegter Kohl, darf bei keinem Essen fehlen. Daneben sorgen Bibimbap, ein Gericht aus Reis, Gemüse und Ei, oder Gimbap, in Seetangblätter gerollter Reis mit Spinat, Rettich und Ei, für Gaumenkitzel. Wer es lieber kalt mag, isst Japchae, einen kalten Glasnudelsalat aus Gemüse, Rindfleisch und Shiitake-Pilzen. Galbi ist das koreanische Barbecue. Dünne Rindfleischstreifen werden in Sojasauce, Sesamöl, Knoblauch, Zwiebeln und Chili mariniert und gegrillt oder gebraten. Typische Nachspeisen sind Tteok, süße gedämpfte Reiskuchen, frisches Obst und Punsche wie Sujeonggwa (Zimt-Persimonenpunsch) und Sikhye (süßer Reispunsch).

Während in Deutschland das Essen nacheinander in verschiedenen Gängen serviert wird, platziert man in Korea Suppen, Vorspeisen, Reis und andere Beilagen gleichzeitig in der Mitte des Tisches. Jeder Gast folgt bei der Speisenauswahl seinem Appetit und hat bei dem abendlichen Buffet die Möglichkeit, die leicht bekömmliche und gesunde koreanische Küche zu probieren.

Weitere Informationen:

BZ.COMM!
Robert-Bosch-Str. 28
63225 Langen
Tel.: 06103/8 33 56 60
Tax: 0 6103/8 33 56 70
http://www.bz-comm.de

Hobbyköche, die koreanischen Genuss selbst ausprobieren möchten, empfehlen wir das koreanische Kochbuch „Koreanisch Vegetarisch“ erschienen im Hädecke-Verlag (14,95 Euro), ISBN: 3-7750-0457-2.

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.

Als Gastland der Frankfurter Buchmesse präsentiert Korea im Ausstellungszelt auf dem Agora-Platz typisch koreanische Köstlichkeiten. Vom 19. bis zum 23. Oktober 2005 können die Messebesucher jeweils von 11-15 Uhr sowie von 14-15 Uhr koreanische Speisen wie das beliebte Kimchi und ausgewälte Teesorten probieren. Neben den Kochkünsten stehen auch gelmäßige Teakwondo-Vorführungen auf dem Programm. Weitere Informationen: http://www.tour2korea.com

Kulturelle Highlights im Adlon Berlin

K. D. L.

Nach dem großen Erfolg der Goya-Ausstellung hat Berlin ein weiteres kulturelles Highlight: Vom 30. September 2005 bis 22. Januar 2006 werden in der Neuen Nationalgalerie die berühmten Werke von **Pablo Picasso** gezeigt. Für kunstinteressierte Gäste bietet das Hotel Adlon Kempinski Berlin ein exklusives Arrangement an, mit Fünf-Sterne-Komfort und einer ebenso faszinierenden wie informativen Einführung in die Meisterwerke des spanischen Malers.

Der Tag beginnt mit einem edlen Frühstücksbuffet im Restaurant „Quarré". Der Abend beginnt mit einem Vortrag eines renommierten Kunsthistorikers der Nationalgalerie, der mit einem Drei-Gänge-Menue im Restaurant „Quarré" endet. Die exklusive Führung durch die Picasso Ausstellung findet am Sonntag statt.

Ein anderes Highlight ist die Berliner Opernsaison, die wieder glanzvoll durch die „Opern Soirées" im Adlon eingeläutet und begleitet wird.

Mit einem speziellen **Opern-Arrangement** bietet das Adlon seinen Gästen neben zwei Nächten im Deluxe Doppelzimmer, ein Frühstücksbuffet, die Nutzung des exklusiven Adlon Spa, die Opernlesung sowie Premierekarten der 1. Kategorie für die besprochene Oper an. Vor und nach der Opernpremiere wird im Restaurant „Quarré" ein Opernteller inklusive einem Glas Wein serviert.

Das Ende des Jahres ist nicht mehr weit und so bietet das Hotel Adlon Berlin jetzt seine Weihnachts- und Silvester-Arrangements an.

Christmas Shopping
vom 18. 11.-24.12.05
Zwei Nächte im luxuriösen Executive Doppelzimmer mit Frühstücksbuffet

Winter Intermezzo
1.11.-28.12.05 und 02.01-28.02.06
Eine Übernachtung im luxuriösen Doppelzimmer mit Frühstücksbuffet

Weihnachtsmärchen
23.-28.12.05
Zwei Nächte im Deluxe Doppelzimmer, Frühstücksbuffet und ein Vier-Gang-Menue im Restaurant „Quarré".

Silvestermärchen
ab 28.12.05
Vier Nächte im eleganten Deluxe Doppelzimmer mit exklusivem Buffet und Neujahrsbrunch.

Silvester Gourmet Traum
am 30. oder 31.12.05
Zwei Nächte in einer eleganten Suite mit Frühstücksbuffet und Sieben-Gang-Menue am Silvesterabend im Restaurant '„Lorenz Adlon".

Silvesterball
30. oder 31.12.05
Zwei Nächte im stilvollen Deluxe Doppelzimmer mit Frühstücksbuffet, ein Fünf-Gang-Menue, ein rauschender Silvesterball und ein luxuriöser Neujahrsbrunch im neuen Jahr.

Weitere Informationen:

Hotel Adlon Kempinski Berlin
Unter den Linden 77
10117 Berlin
Tel.: 030/22610
Fax: 030/22612222
adlon@kempinski.com
http://www.hotel-adlon.de

Ein Krokodil von Porsche und eine Entdeckung in der Toskana

Horst-Dieter Ebert

Schon immer gab es Hotelgäste, denen das normale Zimmer nicht gut genug war. Ihnen verdanken wir große Eckzimmer mit mehr Fensterflächen, Balkonzimmer und Suiten. Die geniale Erfindung der Neuzeit ist die sogenannte Clubetage, gutdeutsch: "Executive Floor".

Das Vorbild war das Waldorf Astoria, New Yorks erstes Gross-Hotel, das sich schon in den vierziger Jahren ein kleines feines "Hotel im Hotel" zulegte: die "Waldorf Towers", in denen Generationen von Staatsmännern, Stars und Celebrités übernachteten. In den siebziger Jahren erfanden die Hyatt-Hotels, zunächst in Atlanta, die Clubs in den Hotels: Zunächst war das eine Lounge in einem der oberen Stockwerke, guter Ausblick, und Zutritt hatten nur die Bewohner der oberen Etagen, die dafür einen Aufpreis zahlen mussten.

Inzwischen gibt es diese Clubs und Clubetagen in vielen Hotels, in Ritz-Carltons, Four Seasons, Shangri-Las, den neuen Hiltons... Für rund fünfzig Dollar mehr erwirbt der Hotelgast die Privilegien der gehobenen Klasse: Er geniesst oben in der Lounge ein kostenfreies Frühstück, allerlei Tapas und Drinks zur Lunch- und Dinner-Time, zumeist auch Internet-Zugang. Ich habe schon Hotelgäste erlebt, die tagelang die Clublounge kaum je verlassen haben, verhungern kann man ja nicht und die Atmosphäre ist höchst angenehm. Manchmal sind auch die Zimmer in den Club-Etagen grösser oder schöner, doch das wichtigste ist: Man hat Zugang zur Club-Lounge.

Es gibt einen neuen Porsche. Ich besteige ihn in Siena, zu einer kleinen Testfahrt durch die Toskana. Die "Bunte" hat schon geurteilt, er unterscheide sich optisch kaum vom 911er, die sollte ihrem Auto-Spezi doch dringend eine Brille verschreiben.

Der Porsche Cayman S (das ist das kleine, wendige Krokodil in Südamerika) erweist sich als ein eigenständiges Modell zwischen Boxster und 911. Prima vista schon in der Formgebung: Vorn blickt er aus frisch gelifteten Augen, die hinteren Kotflügel sind angehoben und zeigen einen muskulösen Hinterschenkel, das sind nur

wenige der neuen Design-Details. Wer den Cayman mit seiner, ich muss schon sagen, sexy Karosserie mit der puristischen Stil-Ikone des 911er vergleicht oder dem vergleichsweise fast gutbürgerlichen Boxster, der entdeckt im Cayman wirklich ein neues Auto: ein neues, höchst dynamisches Design, erstaunlich viel Kofferraum (zwei Golfsäcke und mehr), luxuriös belederter Innenraum, und enorm viel Fahrspass auf den kurvenreichen Toscana-Strassen. "Er röhrt ja ganz schön", sagt die Beifahrerin, "doch ganz anders als der 911er." Klar, er tönt ja auch in einer ganz anderen Preisklasse.

Denn das ist die clevere Marketing-Idee der Porsche-Strategen. Wo bislang der Preis-Unterschied zwischen dem Einstiegs-Boxster und dem ultimativen 911er, etwa dem Carrera S, bei 40.000 Euro lag, mithin eine Verdoppelung bedeutete, gibt es nun für den Aufsteiger ein Zwischenmodell, preislich in der Mitte, leistungsmäßig drüber. So sehen Erfolgsrezepte aus.

Entdeckung an der Porsche-Piste: Ein kleines mittelalterliches Dorf mitten im Chianti, ziemlich kreisrund, mit Kirche und Kapelle, Herrschafts- und Bauernhäusern, mit kleinen Plätzen und schmalen Gässchen, und all das war Mitte des 19. Jahrhunderts als Folge der Landflucht fast verlassen.

Später geriet es in den Besitz einer Versicherung, es wurde stilvoll restauriert und zu einem Hotel umfunktioniert, mit nicht mehr als 43 hübsch altmodisch und antik eingerichteten Zimmern. Inzwischen wurde es ein Relais & Chateaux, sicher eines der schönsten in der Gegend: Das "Relais Borgo San Felice" , knapp 20 Kilometer von Siena entfernt, besitzt eigene Weinberge, Pool, Tennisplatz, Wellness und ein ziemlich erstklassiges Restaurant. Die Direktorin Birgit Fleig ist deutsch und weiss es genau: "Wir sind das komfortabelste Dorf der Toskana!"

Die Wüste lebt - im Salzburger Land

Ein Künstler hat den renommierten Krallerhof zu einem ganz besonderen Erlebnishotel gestaltet

Gunther Schnatmann

Im Gang steht ein Geisterhäuschen, Salzburger Renaissance-Holzdecken treffen auf Nomadenteppiche aus der Sahara, venezianische Glaselemente spiegeln geschnitzte Türstöcke aus Indonesien wieder. Was wie das Sammelsurium aus einem Museum klingt, vereinigt sich im österreichischen Leogang zu einer Symphonie für die Sinne. Der Gast findet im grundauf renovierten 5-Sterne-Hotel Krallerhof eine neue Definition von Gemütlichkeit und Behaglichkeit. Geschmackvoll ist, was anregt und entspannt. Komfort ist, wenn alles passt und der Luxus im Detail steckt. Hier hat ein Hotelier seine Liberalität für etwas gänzlich Neues und seinen Geldbeutel ganz weit geöffnet.

Der „Krallerhof“

Felsen-Bett am Termitenhügel

Im Mittelpunkt steht der neue Trakt mit 21 Luxus-Farb-Suiten, die vom österreichischen Künstler Ty Waltinger gestaltet wurden. Die einzigartigen teils doppelstöckigen Räume (2-4 Personen) mit den klingenden Namen „Ultramarin“, „Purpur“, „Safran“, „Zimt“, „Ocker“, „Vanille“, „Silber“ und „Gold“ sind eine geschmackvolle Mischung von Materialien aus dem Orient und Okzident. Die intensiven Farben des Pigmentsammlers Waltinger und die höchst individuelle Einrich-

tung machen den Aufenthalt zum Erlebnis. Da begrüßt den Gast im Eingangsflur der Suite ein über zwei Meter hoher schlanker Termitenhügel (leer natürlich). Da stößt die Bett-Liegewiese auf eine Steinwand, die aus dem Fels gehauen scheint, während der Blick aus dem Fenster auf wuchtige Berge trifft.

Waltinger gestaltete vor einigen Jahren schon den Wellnessbereich REFUGIUM und hat diesen nun mit den Salzburger Architekten Hartl & Heugenhauser auf insgesamt 1.720 Quadratmeter (inklusive modernem Hallenbad mit Klangdom und Fitnessräumen) erweitert. Das Spa umfasst alles, was das Herz begehrt: Fitness, Massagen, Kosmetik etc. Weitere Höhepunkte des Umbaus sind ein asiatisch anmutender Garten, ein modernes Kinderparadies sowie ein 1.000 Quadratmeter großes Konferenzzentrum für bis zu 500 Personen.

Das Urige bewahrt

Das hält jeden Vergleich mit Design- und Künstler-Hotels in Metropolen stand, da wird die Unterkunft zum Urlaubserlebnis. Die althergebrachte Philosophie der Familie Altenberger „Neues zu wagen und Tradition zu bewahren" wird mit dem Umbau nachhaltig dokumentiert. Das Alte wurde durchaus bewahrt, was sich außerhalb der neuen Luxus-Suiten wiederspiegelt.

Der Krallerhof im Salzburger Land zählte schon bisher zu den schönsten Ferienhotels in den Alpen. In jedem

Maisonette „Franz Grillparzer"

Gewölbestube im Restaurant

Winkel hält das Haus gemütliche Stuben und Restaurants bereit. Insgesamt neun Lokalitäten. Da ist die Kaminstube, die Hotelbar Glockenstube, überall Sitzecken teilweise mit eigenem offenem Kamin. Dazu die Sonnenterasse. Es ist ein uriges alpines Hotel geblieben, in dem nun der Wind ganz besonderer Individualität weht.

Mit Wasser und Brot punktet die Küche

Die Küche unter Chef Roland Gander legt Wert auf regionale Produkte, die zum Teil bodenständig lokal angerichtet werden (Forellen aus der Leoganger Ache oder Lammspezialitäten aus den Hohen Tauern), zum Teil mit internationalem Einfluss. Spezielle Wellness-Gerichte gehören zu den Alternativen. Das gelingt gut bis sehr gut, entspricht Standard und Erwartungen in dieser Kategorie. Mit teils einfachen Mitteln sticht das Angebot besonders hervor – etwa mit dem Angebot an hausgemachtem äußerst schmackhaftem Brot. Dazu kommt das Mineralwasser aus eigener Quelle. Die Vinothek umfasst 250 ausgesuchte Weine.

Vom Bauernbub zum 5-Sterne-Hotelier

Den Grundstein für den Erfolg dieses Familienbetriebs hat Seniorchef Josef „Sepp" Altenberger gelegt. Obwohl er die Leitung seines Lebenswerks längst an seine beiden ältesten Söhne Gerhard Altenberger und Sepp Altenberger junior abgegeben hat, arbeitet der über Achtzigjährige noch aktiv in der Schischule mit, begrüßt persönlich die Gäste und geht mit ihnen Golfen. Der 1922 in Stuhlfelden als Kind einer einfachen Bauernfamilie geborene Sepp Altenberger übersiedelte mit zwölf Jahren auf den Krallerhof, wo er gleich intensiv in der Landwirtschaft helfen musste.

Die Sommer verbrachte er als Hüter mit dem Vieh auf der Alm, den Winter in der Schule und beim Schifahren. Nach dem Krieg arbeitete Sepp Altenberger als geprüfter Schilehrer in Leogang. Durch diese Arbeit kam der junge Mann erstmals in Berührung mit den Reichen und Schönen und hatte die Gelegenheit, die exklusive Welt der Spitzenhotels kennen zu lernen, die ihn sehr prägte. Der Gedanke, aus seinem Bauernhof ein erstklassiges Hotel zu machen, ließ ihn nicht mehr los. Den Anfang macht im Jahre 1957 eine zum Krallerhof gehörende 25-Betten-Pension, deren Qualität sowie die der Küche sich bald herumsprachen.

Fotos: Krallerhof

Information und Buchung:
Hotel Krallerhof
A-5771 Leogang
Salzburger Land
Tel.: + 43 / 6583 / 8246-0
Fax: + 43 / 6583 / 8246-85
reservations@krallerhof.com,
http://www.krallerhof.at

Geniessertreffen auf 1900 m Höhe in St. Moritz

13. Gourmet-Festival „Edition Suisse“

vom 30. Januar bis 4. Februar

Klaus Lenser

Der Schweizer Kurort St. Moritz, bekannt und berühmt als Treffpunkt der Aristokratie, des Geldadels und der weltbekannten Berühmtheiten und solchen die es werden wollen. geniesst seit vielen Jahrzehnten den Ruf der Exklusivität, das nicht nur wegen seiner Gäste. Die luxuriösen Hotels mit ihrem versteckten snobistischen Charme der Belle Epoque sind

Blick auf St. Moritz

Küchenparty im Badrutt's Palace

legendär. Wen wunderts, dass natürlich auch die Sportveranstaltungen etwas besonderes sind.

Polo auf dem zugefrorenen See, Rennbob fahren auf der der Cresta Run, erfunden von einem spleenigen Engländer als Mutprobe für gelangweilte Winterurlauber. Skiabfahrten für ganz Mutige und Anfänger.

Kulturfreunde kommen auch nicht zu kurz. Das Musikfestival „Snow and Symphony“ und die Sommeroper im

„Badrutts Palace“ Hotel sind für die Musik liebende High Society Veranstaltungen, die man nicht versäumen darf.

In die Reihe dieser exklusiven Veranstaltungen hat sich, wie nicht anders erwartet, das St. Moritzer Gourmet-Festival einen Stammplatz erobert. Vom 30. Jan. - 4. Feb. 2006 findet dieser Kulinarik-Höhepunkt – im wahrsten Sinne des Wortes – auf 1900 Meter über NN zum 13. Mal statt. Bei voraus gegangenen Gourmet-Festivals waren die berühmtesten Köche der Welt zu Gast und haben Küchenkünste gezaubert, die Feinschmecker das kulinarische Paradies erleben ließen. Beim 13. St.Moritz Gourmet-Festival sind diesmal die besten Schweizer Köche zu Gast und präsentieren ihre Spezialitäten aus den Regionen der Schweiz (siehe Kasten).

Das Motto der 2006er Kocholympiade lautet „Edition Suisse“. Eine Homage an das 150jährige Jubiläum der St. Moritzer Hotellerie.

Gastgeber und Gastköche des 13. Gourmet-Festival „Edition Suisse“ vom 30. Januar bis 04. Februar

Den Geschmack aus der Deutschschweiz präsentieren Lokalmatador **Roland Jöhri,** Jöhri’s Talvo in St. Moritz-Champfèr, **Nik Gygax,** Löwen in Thörigen, **André Jaeger,** die Fischerzunft in Schaffhausen, **Stefan Meier,** Rathauskeller in Zug, **Peter Moser,** Les Quatre Saisons in Basel und **Horst Petermann,** Petermann’s Kunststuben in Küsnacht. Aus der Französischen Schweiz rücken **Adolf Blokbergen,** Auberge du Raisin in Cully und das Team **Tommy Byrne** und **Gilles Dupont,** Le Lion d’Or in Cologny an. **Martin Dalsass,** Santabbondio in Sorengo-Lugano vertritt die Italienische Schweiz und von weit oben kocht der Festivalpräsident **Reto Mathis,** Mathis Food Affairs auf Corviglia/St. Moritz.

Nur das Beste der Schweizer Kochkultur wird zusammen mit den lokalen Köchen aller fünf Luxushäuser - **Badrutt’s Palace, The Carlton Hotel, Kulm Hotel, Suvretta House, Kempinski Grand Hôtel des Bains** - und der Erstklasshäuser – **Crystal, Monopol, Schweizerhof** – sowie **Jöhri’s Talvo, St. Moritz-Champfèr** und **Mathis Food Affairs, Corviglia,** auf die Teller gezaubert. Nicht Wettbewerb, sondern der kollegiale und inspirierende Austausch von Know-How und Kreativität bildet auch in diesem Jahr das Leitmotiv des legendären Festivals.

Eines der Luxus-Hotels in St. Moritz möchten wir Ihnen nicht vorenthalten.

Charme der Jahrhundertwende und moderne Eleganz im Carlton Hotel

Das Carlton Hotel

Das Carlton-Hotel ist das kleinste aber auch das individuellste 5-Sterne-Haus in St. Moritz. Kein geringerer als der russische Zar Nikolaus II liess 1912 das Haus als Sommerresidenz für sich persönlich bauen. Nicht bekannt ist, ob er selber noch dort gewesen ist.

Entstanden ist ein sehr persönliches Luxushotel mit dem Ambiente individueller Gediegenheit in Symbiose mit moderner Innenarchitektur. Antiquitäten und italienische Designermöbel sowie die mit üppigem weißem Marmor ausgestatten Bäder sorgen für Behaglichkeit und Entspannung.

Hoteldirektor Daniel Braun

Das Carlton-„Verwöhnteam“ (v.li.): Barman Ady Gloor, Restaurantleiter Paolo Della Gola, Sommelier Gianfranco Ambrosio

Eine Wellnessabteilung mit Beauty - Behandlung ist selbstverständlich vorhanden. Nach der Wintersaison 2006 wird das Carlton wegen einer neuen Konzeption bis zum Winter 2007 geschlossen. Das Hotel soll noch größere und komfortablere Zimmer bekommem.

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

Lothar R. Molitor (links) und sein Kochteam

Der Spa-Bereich wird sich über 2 Etagen erstrecken und damit den exklusivsten Ansprüchen gerecht werden. Das Haus, das schon jetzt zu den elegantesten und luxuriösesten der Schweiz gehört, will noch mehr Verwöhnatmosphäre für seine Gäste schaffen.

Die Restaurants „Romanoff“ und „Tschine“ gehören zu den St. Moritzer Gourmet-Restaurants. Der deutsche Chef de Cuisine Lothar R. Molitor ist bekannt für sein handwerkliches Können und seine Fähigkeit, den Geschmack der Gäste zu treffen. Sein Motto: Ein Top Team mit Top Produkten für Top Gäste.

Lothar R. Molitor gehört zu den Spitzenköchen in der Schweiz und hat weltweit in den besten Häusern wie „Villa d’Este, Comersee, „Mandarin Oriental“, London, „Ritz Carlton“, Mexico, gekocht. Auf vielen Gourmetfestivals ist er ein begehrter Gastkoch, der nicht nur unter den Feinschmekkern hohe Achtung geniesst. Auch seine Kollegen wissen seine kreativen

Der Eingang vom Carlton

Tipps zu schätzen. So ist es fast schon selbstverständlich, dass er im Patronatskomitee des St. Moritz Gourmet-Festival ein gefragter Ratgeber ist.

Das Restaurant „Romanoff“

Für alle, die wir jetzt neugierig gemacht haben, hat uns Lothar R. Molitor ein Rezept zum Nachkochen verraten.

Viel Spass und Guten Appetit

Dreierlei Gnocchi mit Tomaten und Basilikum im Parmesankörbchen

Für 4 Personen

Zutaten

Karoffelgnocchi

500	g	mehlig kochende Kartoffeln
150	g	Mehl
1		Ei
		Muskat
		Salz, Pfeffer
60	g	blanchierten Blattspinat, fein püriert
60	g	Rote Bete, fein püriert
1		Schalotte, fein gehackt
50	g	Steinpilze, klein geschnitten
1	El	Olivenöl
50	g	getrocknete Tomaten, würfelig geschnitten
		Wenig Balsamico-Essig
		Salz, Pfeffer

Parmesankörbchen

200	g	Parmesan, frisch gerieben

Garnitur

4	Cherrytomaten, gegrillt
4	Tomatenscheiben, im Ofen bei 60 Grad zirka 2 Stunden getrocknet
4	Basilikumbouquets

Zubereitung

Kartoffelgnocchi

Die Kartoffeln in der Schale weich kochen, schälen und durch die Kartoffelpresse drücken. Die passierten Kartoffeln mit dem Mehl und dem Ei zu einem Teig verarbeiten. Ein Drittel des Teiges mit dem Blattspinat vermischen, ein Drittel des Teiges mit den Rote Bete vermischen und das restliche Drittel natur belassen.

Dreierlei Gnocchi

Die drei Teige zu Rollen mit zirka 1 cm Durchmesser formen, diese in 1 cm breite Streifen schneiden und mit Mehl bestäuben. Die Gnocchi in kochendem Salzwasser kurz pochieren, bis sie an die Oberfläche steigen, sie dann herausnehmen und abtropfen lassen. In einer Teflonpfanne die Schalotten, den Knoblauch und die Steinpilze mit Olivenöl andünsten. Die Gnocchi und die getrockneten Tomaten hinzufügen, alles mit wenig Balsamico-Essig ablöschen, gut durchschwenken und die getrockneten Tomaten hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Parmesankörbchen

Den geriebenen Parmesan dünn in eine kleine Teflonpfanne streuen, bei mittlerer Hitze goldbraun schmelzen lassen, über eine Basse oder ein Soufflé förmchen stürzen und erkalten lassen.

Anrichten

Je ein Parmesankörbchen auf einem Teller anrichten, mit den Gnocchi füllen und mit der Cherrytomate, dem Basilikumbouquet und den Tomatenscheiben garnieren.

Fotos: Lenser (8), Ritz Carlton (2), Kur- und Verkehrsverein (2)

Weitere Informationen + Buchung:

Kur- und Verkehrsverein St. Moritz
CH-7500 St. Moritz
Tel.: 0041/81 837 33 37
Fax: 0041/81 847 33 77
http://www.stmoritz.ch/gourmetfestival

The Carlton Hotel
St. Moritz
Ch-7500 St. Moritz
Via J. Badrutt 11
Tel.: 0041/81 836 7000
Fax: 0041/81 836 7001
info@carlton-stmoritz.ch
http://www.carlton-stmoritz.ch

Hochgefühl im Berner Oberland

Hotel Lenkerhof
Alpine Resort
Hotel des Jahres 2005

Klaus Lenser

Von Spiez, der Stadt in der Schweiz, im Berner Oberland, die 1954 Gastgeber der deutschen Fussball Nationalmannschaft war führt durch das Simmental die Straße nach Lenk. Ein alpiner Urlaubsort der sich zu Recht zu den vielseitigsten ursprünglichen Urlaubsorten in der Schweiz zählt. Hier kann der Urlauber die berühmte Schweizer Gastfreundschaft in herrlicher Landschaft mit einem Angebot das seines gleichen sucht geniessen. Wandern, Klettern, Biken, Skifahren, Snowboarden , gelebtes Brauchtum etc. etc.all das und mehr ist in verträumter Atmosphäre ein besonderer Urlaubsgenuss.

Das attraktivste Angebot bietet sich dem Gast im Hotel „Lenkerhof alpine resort.“ Dieses alte Kurhotel wurde im Jahr 2002 nach einem aufwendigen Umbau eröffnet und seitdem bereits als das beste Spa Resort Hotel Europas und bestes Winterferien Hotel der Schweiz ausgezeichnet. In diesem Jahr hat der GaultMillau den Lenkerhof als „Hotel des Jahres“ gekürt. Damit ist das Haus, unter der Leitung von Dir. Philippe Frutiger und seiner deutschen Frau Daniela, an die Spitze der Schweizer 5-Sterne Häuser aufgestiegen.

Der Lenkerhof alpine resort

Eine Symbiose zwischen Nostalgie und Moderne prägen die Kulisse. Das Angebot an die Gäste ist, in einer Welt Entspannung, der Ausgewogenheit und des Glücklichseins, Ferien pur zu geniessen. Dazu trägt nicht zuletzt die kulinarische Kreativität des Küchenchefs Urs Gschwend bei. Er ist ein wahrer Meister am Herd der täglich seine Gäste mit neuen Genüssen verzaubert. „Wellflavour“ ist seine Parole auf gut Deutsch „Wohlgeschmack“ und den versteht er ausgezeichnet zu erzeugen. Für das „Spettacolo“ dem sehr gepflegten Hotel-Restaurant wird von Urs Gschwend überwiegend eine regionale Küche angeboten, die von der Frische der Produkte ein geschmacklicher Gaumenkitzler ist.

Das Gourmet-Restaurant „Oh de Vie“, nein das ist kein Schreibfehler“ es wird wirklich so geschrieben , bietet

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

www.gour-med.de

Küchenchef Urs Gschwend

mediterrane Köstlichkeiten deren Zubereitung der Gast, in der Schauküche, von seinem Platz beobachten kann. Hier kann der Gast seinen eigenen kreativen Wünschen freien Lauf lassen. Aus dem reichhaltigen Angebot kann er sein Menue zusammenstellen.Der Service unter Restaurantleiter Wilfried Denk – 2004 Restaurant-Leiter. des Jahres - ist von ausgesuchter Freundlichkeit, ohne aufdringlich zu sein. Das Serviceteam stellt sich jedem neuen Gast mit Namen vor und vermittelt so das Gefühl sich nicht eingewöhnen zu müssen. Der Gast ist zu Hause.

Der Spa-Bereich wurde direkt unterhalb der „Balmenquelle“ gebaut und nach den 7 Quellen der Simme benannt. „7 sources Beauty& Spa heisst die auf 2000m² neu entstandene Wohlfühl – Landschaft. Sie gehört zu den grössten und schönsten in der Schweiz. „Seele baumeln lassen“ ist die Devise. Professionelle Berater, die dem Gast kompetent zu Seite stehen, sind selbstverständlich.

Das „Lenkerhof alpine resort“ ist eines der wenigen 5-Sterne Hotels das ich kenne, in dem der Gast sich auch in legerer eleganter Garderobe und ohne Krawattenzwang wohlfühlt. „Zu Hause sein, das soll der Gast bei uns“, das ist der Wunsch von Philippe und Daniela Frutiger und allen Mitarbeitern des Lenkerhof.

Meine Empfehlung an Sie liebe Leser: Auf nach „zu Hause“ und auf Wiedersehen im Lenkerhof.

Einen kleinen Vorgeschmack auf das, was Urs Gschwend unter Kochkunst versteht, haben wir für Sie mitgebracht.

Viel Spass beim Nachkochen!

Weisse Ravioli mit Spinatfüllung

Rezept für 10 Personen

Zutaten

Nudelteig

1	kg	Hartweizendunst (groberes Mehl)
8	Stk.	Eier
0.5	dl	Erdnussöl
0.5	dl	Wasser
		Allles zusammenmengen und 1 Stunde ruhen lassen

Spinat Ricotta Füllung

500	g	Zwiebeln
650	g	Ricotta passiert
800	g	Spinat
300	g	Parmesan
		Salz, Pfeffer aus der Mühle, Muskat

Ravioli mit Spinatfüllung

Fond für Ravioli

3	dl	Gemüsefond
200	g	Butter

Zubereitung

Spinat Ricotta Füllung
Zwiebeln in Butter anziehen. Spinat und Ricotta beifügen, lauwarm durch den Fleischwolf passieren und abschmecken mit Salz und Pfeffer aus der Mühle. Mit Parmesan verfeinern

Ravioli
Nudelteig dünn ausrollen und Teigquadrate schneiden (8x8 cm). Spinatfüllung aufspritzen und zu Taschen formen und 2-3 Minuten in Salzwasser kochen. In der Zwischenzeit den heissen Gemüsefond mit Butter aufmixen. Die al dente gekochten Ravioli in den Fond geben und für ca. 4 Minuten ziehen lassen

Garnitur
Die in Butter geschwenkten Ravioli mit frittieren Spinatblättern oder Salbei garnieren

Käsesauce (4 Pers.)

		Etwas Butter
		Etwas Olivenöl
2		Schalotten
50	g	heller Lauch
30	g	Stangensellerie
4		weisse Champignons
1		Zweig Thymian
		weisse Pfefferkörner
1		Lorbeerblatt
0,2	l	Weisswein
0,4	l	Geflügelbrühe
0,2	l	Rahm
100	g	junger Berner Alpkäse AOC
		Salz, Peffer, Muskat

Schalotten und das Gemüse rüsten und klein schneiden. Mit etwas Butter und Olivenöl in einem Topf bei milder Hitze ohne Farbe anschwitzen, Thymian und Gewürze zugeben und mit dem Weisswein ablöschen. Köcheln lassen bis der Wein verdunstet ist, mit der Geflügelbrühe auffüllen und auf die Hälfte reduzieren. Rahm zugeben, etwa 5 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen, passieren, den geriebenen Käse zugeben, mixen, mit Salz, Muskat und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Fotos: Lenser (1), Lenkerhof (2)

Weitere Informationen:
Lenkerhof alpine resort
Postfach 241
CH-3775 Lenk im Simmental
welcome@lenkerhof.ch
http://www.lenkerhof.ch

Das „Tschuggen Grand Hotel“ mit neuer Eleganz

Junior Suite designed von Carlo Rampazzi

Klaus Lenser

Zarte Verzierungen, Zimmertüren handbemalt mit Blattgold oder Silber, mit diesen optischen Besonderheiten präsentiert sich dem Gast das 5 Sterne „Tschuggen Grand Hotel“ in Arosa.

Das neue Design hat der Schweizer Stararchitekt Carlo Rampazzi entworfen und damit eine neue Dimension in der Luxus Hotel Kategorie aufgezeigt. Die Farbtöne Caramel, Rot, Grün oder Orange betonen die kunstvollen Stukk-Arbeiten nach alter venezianischer Technik. Feinste Materialien vermitteln, je nach Tageszeit, ein bisher nicht erlebtes Ambiente mit farblich variierendem Erscheinungsbild. Der unbeschreibliche Panoramablick über Arosa lässt den Gast romantisch Träumen und schnell den Alltag vergessen. Ergänzt wird das vollkommene Hotel-Ambiente von einem Schweizer Spitzen Architekten, dem Luganer Mario Botta. Botta hat wahrhaft künstlerisch Funktion und Technik bei dem Bau der 3500 m² ja, wirklich 3500 m², großen Wellness-Oase harmonisch zusammen gefügt.

Wellness-Neubau von Architekt Mario Botta

Der großzügige Innenraum wird von Oberlichtern mit raffinierten Lichteffekten erhellt. Windsegeln gleich ragen die Oberlichter über das Dach des Wellnessbereichs und weisen auf die Einzigartigkeit dieser harmonischen Architektur hin, die neue Maßstäbe in der Wellness-Architektur setzt.

Natürlich gehört zu all diesem Luxus auch eine, den Feinschmecker verwöhnende Gourmetküche. Mit Ulf Wein, dem Executive Chef, steht ein wahrer Künstler am Herd. Stationen wie: Hotel Stadt Hamburg/Sylt, Landhaus Amman/Hannover, Schloß Lerbach/Berg.Gladbach, Mosimann/London swissôtel garantieren für eine exzellente Küchenleistung in allen vier Restaurants im Tschuggen Grand Hotel. Im **„La Vetta“** erwartet den Gast eine feine mediterrane Cuisine, das **„La Provence“** bietet typisch provencialische Gerichte an, das **„Grand Restaurant“** pflegt die moderne elegante französische Cuisine und zu guter letzt werden in der **„Bündnerstube“** regionale Bündner Spezialitäten serviert.

Ulf Wein steht für anspruchsvollste Leistung. Sein Grundsatz: Produkte müssen gefühlt, gerochen, gespürt werden. Knackige Frische und eigenes Aroma sind die Grundvoraussetzungen für eine gesunde und geschmackvolle Feinschmecker-Küche. Für Ulf Wein ist

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

www.gour-med.de

Kochen ein Handwerk, das der Kunst sehr nahe kommt. „Gleichbleibende Qualität auf Top Niveau“, das ist es was Ulf Wein motiviert und ihn zu einem der jüngsten Executive Chefs in der 5 Sterne Hotellerie gemacht hat.

Wenn Sie jetzt neugierig sind auf ein Rezept, natürlich habe ich eins von Ulf Wein für Sie zum Nachkochen bekommen.

Viel Spass und guten Appetit

Das Tschuggen Grand Hotel eröffnet am 6. Dezember 2005 die neue Wintersaison und stellt gemeinsam mit Mario Botta den neuen Wellnessbereich vor.

Executive Chef Ulf Wein

Rindscarpaccio mit Spicy Safranmayonnaise

Rezept für 4 Personen

Zutaten

400	g	Mittelstück vom Rindsfilet
200	g	Mayonnaise
4	g	Safran
1/4	TL	Chilli Oil
1/8	TL	Cayenne Pfeffer
8	g	Cognac

Zubereitung

Das Rindsfilet mit gehackten Pfefferkörnern, grobkörnigem Salz und gehackter Petersilie aussen mariniert. Anschliessend mit einer Klarsichtfolie eng umwickelt und im Tiefkühler einfrieren. Den Safran in warmem Cognac einweichen und anschliessend die Mayonnaise beigeben. Alles gut verrühren bis der Safran die gelbe Farbe abgibt. Dann den Pfeffer und nach und nach das Chilliöl beigeben. Mit dem Chiliöl können sie die Schärfe des Gerichtes ganz nach ihrem Gusto halten. Zum Schluss mit etwas Salz abschmecken.

Anrichten

Den Teller leicht mit einer Vinaigrette bepinseln. Das gefrorene Rindsfilet auf der Aufschnittmaschiene in sehr dünne Scheiben schneiden und von aussen nach innen in Kreisform auf den Teller dressieren. Das Rindsfilet mit der leichten Vinaigrette beträufeln und mit ein wenig von der Safran-Mayonnaise napieren. Carpaccio in der Mitte mit einem frischen Salatbouquet garnieren und rundum mit feinen Kräutern bestreuen.

Fotos: Tschuggen

Weitere Informationen:

Tschuggen Grand Hotel Arosa
Tel.: + 41 81 378 99 99
Fax: + 41 81 378 99 90
reservations@tschuggen.ch
http://www.tschuggen.ch

LESER-GEWINNSPIEL

Wenn Sie die Fragen auf unserem Gewinncoupon richtig beantworten und an uns senden, können Sie den folgenden Preis gewinnen: **Drei Übernachtungen in einem Luxus-Doppelzimmer mit Sonnenloggia und Aussicht auf die herrlichen Aroser Berge, inklusive Frühstück und Abendessen sowie einer Flasche Hauswein.**

Einsendeschluss ist der 10.11.05. Der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt. Eine Auszahlung/Übertragung ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Termine nur in Absprach mit dem Hotel. 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. Einsendeschluss ist der 10.11.05. Und hier nun die Fragen:

Frage1: Wie heisst derExecutive Chef des Tschuggen Grand Hotels?

- ☐ Ulf Wein
- ☐ Lothar Molitor
- ☐ Tim Raue

Frage 2: Welcher Architekt entwarf den Wellness-Neubau?

- ☐ Mario Botta
- ☐ Urs Bircher
- ☐ Carlo Rampazzi

Frage 3: Wem oder was gleichen die Oberlichter des neuen Wellness-Neubaus?

- ☐ Windsegeln
- ☐ Pyramiden
- ☐ Palmen

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

SCHWEDEN FÜR FEINSCHMECKER

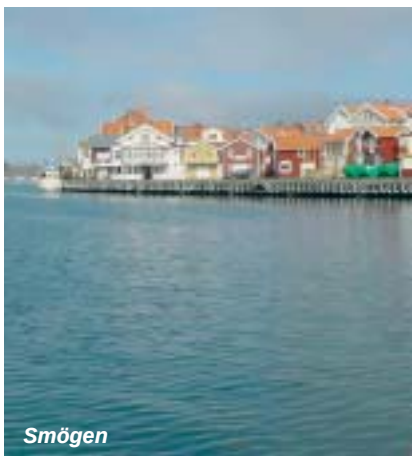
Lachs auf Gemüse im Restaurant Kattegat

ABER NICHT NUR

Anne Wantia

Mankell-Leser werden sich gleich zu Hause fühlen wenn sie Schwedens Westküste erreichen. Malmö – schon immer eine Drehscheibe für Handel und Verkehr mit Europa – wird durch die Öresundbrücke bald wieder mit der dänischen Hauptstadt Kopenhagen zusammenwachsen. Ursprünglich zu Dänemark gehörend kam Malmö Mitte des 17. Jahrhunderts zu Schweden. Durch den Ausbau des Hafens und der Eisenbahn begann der Aufstieg zur drittgrössten Stadt Schwedens. Durch den Bau der Brücke über den Öresund erhofft sich Schweden Impulse für das 3. Jahrtausend. Moderne architektonische Akzente setzt die Stadt mit der Stadtbibliothek oder dem von internationalen Architekten entworfenem Wohnviertel auf dem einstigen Werftgelände mit dem 190m hohen Wolkenkratzer „Turning Torso“.

Schwedische Sommeridylle



Smögen

Von Malmö aus kann man geruhsam eine Rundreise durch West-u. Südschweden beginnen, auf kleinen

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

Strassen entlang der Küste oder ins Landesinnere. An den feinsandigen Stränden der Westküste, auch „Schwedens Riviera“ genannt, liegen viele hübsche Badeorte – die im Sommer schon mal überlaufen sind – aber man findet auch viele ruhige Abschnitte.

Einer der bekanntesten Orte ist Bastad, hier findet alljährlich das bekannte Tennisturnier statt. Nicht nur Tennis spielt eine große Rolle, auch Schwedens bekanntester Koch Rikard Nilsson, der mit viel Erfolg an zahlreichen Wettbewerben teilgenommen hat, führt seit fast 10 Jahren in Torekov das Relais&Chateaux Hotel und Restaurant Kattegat. Seit einigen Jahren hat auch Bruder Robert die Lust zum Kochen entdeckt und beide sind sehr erfolgreich und kochen auf höchstem Sterne-Niveau. Da verwundert es auch nicht wenn sie viele Jahre für das Essen bei der Nobelpreisverleihung zuständig waren. Ihre Kenntnisse in der Küche können Sie bei einem Kochkurs mit den Nilsson-Brüdern verbessern. Selbstverständlich werden nur die frischesten Produkte und nach Möglichkeit aus der Region verarbeitet. Nicht nur in der Küche geht es sehr kreativ zu, Robert Nilsson interessiert sich auch für Architektur und Design, so war er bei der Planung des 2. Hotels „Solsidan“ involviert und das Porzellan „Asymmetri“ , auf dem die köstlichen Gerichte der Brüder serviert werden, ist auch ein Eigenentwurf.

Maitre de Cuisine Robert Nilsson im Restaurant „Kattegat“

Lachszubereitung in der Küche vom Restaurant „Kattegat“

Bei unserem Besuch konnten wir auch die frischen Kartoffeln probieren, Skane (Schonen) ist ja die Kartoffelregion in Schweden. Hier werden die ersten geernteten Kartoffeln jedes Jahr auf Auktionen zu horrenden Preisen

Schloss Hovdala

Vor der Orangerie des Schlosses Hovdala

versteigert. In diesem Jahr kostete ein Kilo 1000 schwedische Kronen!!

Langsam entfernen wir uns von der Küste durch eine herrliche Wald- und Seenlandschaft Richtung Växjö. Auf dem Weg machen wir einen Stopp bei dem südlich von Hässleholm gelegenem Schloss Hovdala. Der wunderschöne Park ist eine Oase der Ruhe und Besinnlichkeit. In der Orangerie des Schlosses finden im Sommer verschiedene Ausstellungen statt.

Auf der Weiterfahrt entdecken wir den Herrenhof „Möckelsnäs“ und hier erfahren wir mehr über den bekanntesten Schweden Carl von Linné. Linné war nicht nur ein herausragender Biologe und Wissenschaftler, er war auch ein wirklicher Genießer und die Schokolade hatte es ihm besonders angetan. Eine seiner vielen Dissertationen handelte sogar über Schokolade.

Herrenhof „Möckelsnäs“

Da in Schweden die Traditionen gepflegt werden und Linné oft in Möckelsnäs zu Gast war kann man hier natürlich auch heute noch Schokolade geniessen.

In Växjö – dem Zentrum Smalands – ist unbedingt der Dom mit seinem von Bertil Vallien gestaltetem Glas-Altar „Fiat Lux“ anzusehen. Wohnen können Sie im traditionellen Stadshotellet, nur 100m von Samalands bestem Restaurant „PM und seine Freunde“ entfernt. Hier genießen Sie ein 7-Gang-Menue, das höchsten Ansprüchen gerecht wird. 2001 bekam das Restaurant eine Auszeichnung für die beste Weinkarte.

Schokoladenkreationen vom Herrenhof „Möckelsnäs“

Seit dem 17. Jahrhundert ist Smaland dank seines großen Holzvorkommens Schwedens Glas- und Möbelreich. Bekannte Firmen wie Orrefors und Kosta Boda haben hier ihren Firmensitz und das erste der „verrückten Warenhäuser“ von Ikea öffnete hier seine Pforten.

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

www.gour-med.de

Noch einmal zurück an die Westküste, fast an der Grenze zu Norwegen, finden sich die bekannten Felszeichnungen von Tanum, als einzigartiges Weltkulturerbe von der UNESCO ausgezeichnet. So zahlreich wie hier findet man sie sonst nirgendwo und man muß staunen wie die Menschen vor ca. 3000 Jahren in mühevoller Arbeit den Granit bearbeitet haben.

Ganz in der Nähe können Sie einen Abstecher zu dem 400 Jahre alten, traditionsreichen Gasthof „Gestgifveri“ machen und die Klassiker der schwedischen Top-Gastronomie genießen. Angeschlossen ist ein hübsches Hotel mit 25 Zimmern, umgeben von einem wunderschönen Park.

Eine herrliche Fahrt an der Küste entlang, vorbei an zahlreichen Fischerdörfern, verführt uns zu einem Stopp in Smögen. Hier wollen wir uns im Restaurant Sea Lodge mit frischem Fisch und Krustentieren verwöhnen lassen.

Eventuell sollten Sie auch noch etwas Zeit für eine kleine Bootstour einplanen, bevor die Fahrt dann weiter geht zurück nach Malmö.

Gruß aus der Küche des Feinschmecker-Restaurants „PM und seine Freunde“

In Malmö haben wir noch einen kulinarischen Tipp für Sie, das Bio- und Slow-Food-Restaurant „salt&brygga“, direkt am Wasser gelegen.

Nun heißt es Abschied nehmen von Schweden, aber sicher werden wir bald zurückkommen. Es gibt noch soviel zu entdecken – kulinarisch, landschaftlich, kulturell.....

Hafen in Smögen

Frischer Fisch und Krustentiere im Restaurant „Sea Lodge“

Also dann
adjö
(Auf Wiedersehen) in Svenska.

Fotos: Wantia

Weitere Informationen:

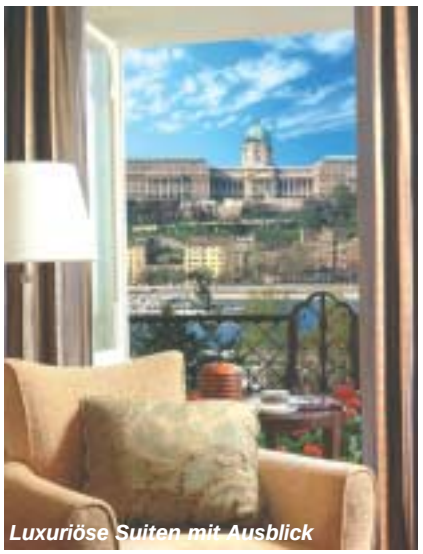
Neckermann Reisen
Paul-Ehrlich-Straße 27
60596 Frankfurt am Main
neckermann.presse@neckermann-reisen.de
http://www.neckermann-reisen.de

Budapests feinste Adresse

„Four Seasons“

im ehemaligen Versicherungspalast

Horst-Dieter Ebert


Luxuriöse Suiten mit Ausblick

Moderne Luxushotels in historischen Gemäuern sind keine Seltenheit: Das Fullerton in Singapur residiert in einem alten Postgebäude, das Lansbury in London in einem Ex-Hospital. Und die kanadische Four Seasons-Gruppe hat in Mailand ein jahrhundertealtes Kloster, in Istanbul ein historisches Gefängnis in glanzvolle Fünf-Sterne-Herbergen verwandelt.

Das „Four Seasons“ in Budapest

Die spektakulärste Metamorphose lässt sich jetzt in Budapest bewundern: Dort wiedererstand in allerbester Lage, direkt an der berühmten Kettenbrücke, ein seit Jahrzehnten zur Ruine verkommener Prachtbau in neuem Glanz. Der "Gresham Palace" war 1904 bis 1906 als repräsentativer Palast einer englischen Versicherungsgruppe gebaut worden, mit einer Einkaufsarkade und eleganten Appartments, in denen englische Aristokraten auf ihrer Ungarnreise eine adäquate Unterkunft finden sollten.

Zsigmond Quittner, damals Ungarns bedeutendster Architekt und ein Anhänger des Wiener und Pariser Jugendstils, baute seinem Kunden ein Kronjuwel im neuen Stil des Jahrhunderts, den man hier Sezessionsarchitektur nannte: Er holte die besten Maler, Bildhauer, Mosaikkünstler und Kunsthandwerker des Landes zusammen; das Gebäude geriet zu einem Freilichtmuseum der modernen Kunst, mit Skulpturengruppe vor der Fassade (die zentrale heisst sinniger weise "Die vier Jahreszeiten"), mit goldplattierten Mosaiken und zwei Türmchen, die an den Tower in London erinnern sollten. Da die Londoner Bauherren programmatisch "ein Symbol ihres Reichtums" wollten, wurde an nichts gespart

Citadelle

Als es 1906 eröffnet wurde, war es zudem Budapests modernstes Gebäude: mit Zentralheizung, zentralem Staubsaugersystem und einem glasgedeckten Innenhof. Es zog viele Prominente aus aller Welt an, und viele Budapester Künstler erkoren das Gresham Kaffeehaus zu ihrem bevorzugten Sammelplatz.

Nach dem Krieg und erheblichen Bombenschäden hat sich das Prachtstück nie wieder erholt; die kommunistische Herrschaft tat das ihre, den Verfall zu beschleunigen. Nach der

Die Palasttürme beherbergen exklusive Suiten und Zimmer

Wende erwarb eine irische Investorengruppe den Abrisskandidaten und entschloss sich zusammen mit den erfahrenen Four Seasons-Spezialisten für Restaurierung und Umwidmung des denkmalgeschützten Baus – seine zentrale Lage direkt an der Kettenbrücke, mit Blick auf die Königliche Burg, Matthiaskirche, Fischerbastei, alle bei Nacht eindrucksvoll illuminiert, ist der Traum eines jeden Hoteliers.

Die Wiedererweckung dauerte länger und kostete weit mehr als der teure Originalbau: Diesmal wurde vier Jahre lang an nichts gespart, am Ende waren 110 Millionen Dollar investiert. Das Ergebnis sind nicht nur 179 luxuriöse Suiten und Zimmer, wunderbare Lobbyräume, drei berühmte Treppenhäuser und ein glitzerndes Spa mit Pool unterm Dach – es ist schon jetzt ein Wallfahrtsziel von Jugendstil-Liebhabern.

Entspannen unter der Kuppel der Passage Bar Lounge

Und es ist ein ideales Hotel für Gourmets: Das Feinschmeckerrestaurant Páva serviert allerfeinste italienische Kost, das wiedereröffnete Kaffeehaus, mit einem gehörigen Schuss Art Deco möbliert, kalkuliert seine Preise so, dass sie auch für die Budapester attraktiv sind, aber sie freuen auch die Touristen. Und die witzigsten neuen Trendrestaurants, Tom-George, Leroy, Café Kör, sind alle nur ein paar Schritte entfernt.

Nicht nur nach Rom, auch nach Budapest führen viele Wege. Einer der attraktivsten ist unbestritten der mit einem Luxusliner über die Donau. Von Passau über Wien nach Budapest oder bis ins Donau Delta. Durch herrliche Landschaften gleiten die Luxusliner und verwöhnen ihre Passagiere. Ein besonders attraktives Angebot für Donau-Kreuzfahrten bietet die Hansa-Kreuzfahrten GmbH in Bremen. Ein- und Ausschiffungen in Wien erleich-

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

www.gour-med.de

Die „Johann Strauss“ vor Schloss Dürnstein

Entspannung an Bord

tern den Gästen die Entscheidung eine Donau-Kreuzfahrt zu buchen. In Zusammenarbeit mit der Air Berlin hat Hansa-Kreuzfahrten ein bequemes und günstiges Angebot bis Wien erarbeitet. Das erspart lange und umständliche Bus- oder Bahnreisen und bietet den Gästen vom ersten Tag an Reisegenuss.

Mit dem Fluss-Luxusliner „Johann Strauss“, ein Kreuzfahrtschiff der Austrian River Cruises (ARC) und Schwesternschiff der „Bolero“, „Maxima“ und „Victoria“ erleben Sie die wunderbaren Eindrücke der Landschaft links und rechts der Donau. Wein- und kulinarische Genüsse sind selbstverständliche Begleiter dieser eindrucksvollen Reise, die von Naturerlebnissen begleitet wird.

Fotos: Four Seasons
Hansa-Kreuzfahrten

Weitere Informationen:

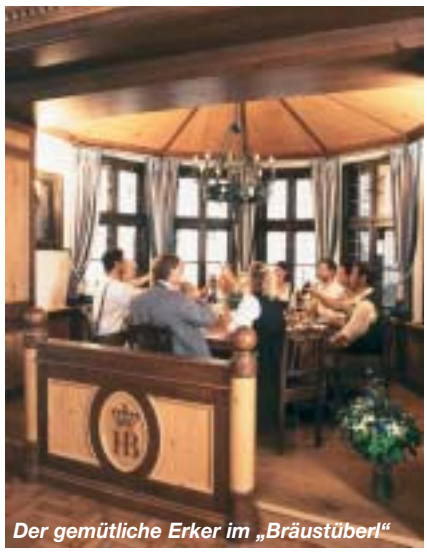
Four Seasons
Roosevelt Tér 5-6
1051, Budapest, Ungarn
T.36 (1) 268-6000
F.36 (1) 268-5000
http://www.fourseasons.com

Buchung und Informationen:

Hansa Kreuzfahrten GmbH
Contrescarpe 36
D-28203 Bremen
Telefon: 0421 - 33466 - 0
Telefax: 0421 - 33466 – 25
hansa@hansakreuzfahrten.de
http://www.hansakreuzfahrten.de

Bayerische moderne Köstlichkeiten

Neues „Bräustüberl“ im Hofbräuhaus


Der gemütliche Erker im „Bräustüberl“

Dieter Resnel

„Feine Räucherfischterrine im Zucchinimantel“, „Salatteller mit glacierter Entenleber“ im Hofbräuhaus – da muss doch ein Irrtum vorliegen? Nein ganz und gar nicht! Feinschmecker sind ausdrücklich erwünscht im neuen „Bräustüberl“.

Die Neugestaltung der traditionellen Trinkstube kann sich sehen lassen: Original Eichenparkettboden, über 100 Jahre alte Gewölbedecken in Verbindung mit Marmor im Bar- und Sitzbereich und warmen Holztönen zaubern eine behagliche Atmosphäre.

Bayerische Köstlichkeiten

Behagliche Atmosphäre im „Bräustüberl“

Auch kulinarisch setzen Küchenchef-Duo Stefan Walser und Karl Benner mit ihrem jungen Team neue Akzente. Bayerisch mit Tradition, aber modern und leicht interpretiert soll die Küche sein. Schweinebraten & Co. gibt es natürlich auch, aber halt a bisserl anders.

Während man in der „Bierschwemme“ einfache bayerische Schmankerl serviert, zelebriert man im „Bräustüberl“ die besondere bayerische Gastlichkeit. Kein Wunder, hat man doch mit dem „Bräustüberl“ die Münchner Gäste im Visier, die sich in ihrem Hofbräuhaus wohl fühlen sollen.

Fotos: Hofbräuhaus

Weitere Informationen:

Hofbräuhaus München
Platzl 9
80331 München
Tel.: 089 / 29 01 36-0
Fax: 089 / 22 75 86
hbteam@hofbraeuhaus.de
http://www.hofbraeuhaus.de

San Francisco, Hongkong, Vietnam, Kambodscha und Thailand

- einmal rund um die Welt

Musik in der Eingangshalle vom „Sheraton Saigon“

Jürgen D. Lemke

Genau vor zwei Jahren berichtete ich an dieser Stelle von der Möglichkeit, einmal rund um die Welt zu fliegen und das zu Kosten, die unter dem Preis liegen, der normalerweise für ein Ticket von Deutschland zur Westküste Amerikas hin und zurück bezahlt werden muß. Dieses Jahr nutzte ich zum zweiten Mal diese kostengünstige Flugvariante, um meinen Aufenthalt in Amerika für einen Weiterflug nach Hongkong, Vietnam, Kambodscha und Bangkok zu nutzen. Für Sie besuchte ich Hotels und Restaurants in den einzelnen Regionen. Hier mein kurzer Bericht.

Erster Stopp: San Francisco und das Hotel Ritz Carlton. 1909 wurde dieser damalige „Tempel of Commerce“ in reinem neo-klassizistischem Stil erbaut und begann als Sitz einer Lebensversicherung sein wechselvolles Leben. Nach jahrelangem Leerstand wurde es 1991 als Luxushotel wiedergeboren. 17 Säulen, abends festlich angestrahlt, geben der Frontansicht des Ritz Carlton einen majestätischen Eindruck – und das Restaurant kann sich mit jedem Gourmettempel Europas messen lassen.

Das „Siem Reap – Grand Hotel d´Angkor“

Zweiter Stopp: Hongkong und das Hotel Intercontinental. Was viele Kritiker nicht wahrhaben wollten, das Intercontinental ist ein würdiger Nachfolger des fast schon legendären Hotel Regent geworden. Das Haus hat es geschafft, innerhalb kürzester Zeit wieder zu einem der besten Hotels der Welt zu werden. Eines der besten chinesischen Restaurant das „Yan Toh Heen“ hatte es schon immer, aber die Qualität hat sich unter neuer Flagge noch verbessert. Auch Alain Ducasse, Frankreichs Koch Nummer eins, eröffnete hier seine asiatische Dependance von „Spoon“. Doch der schönste Platz im Hotel ist das Restaurant „Harbourside“, der Blick von dort auf den Hafen von Hongkong bleibt schlichtweg einmalig.

Dritter Stopp: Hanoi, die Hauptstadt Vietnams und das Hotel „Hilton Hanoi Opera“. Erst vor wenigen Jahren, ganz im Baustil der direkt angrenzenden Oper von Hanoi erbaut, zählt es heute zu einem modernen, zentral gelegenen Hotel, das allen Erwartungen die man an den Namen Hilton knüpft, gerecht wird. Die Restaurants erfüllen nicht die in sie gesetzten Ansprüche, Hanoi kann mit besseren Tempeln des Genusses aufwarten. Eines davon liegt im „Softitel Metropole Hotel“. 1901im französischen Kolonialstil erbaut und nur zwei Minuten vom Hilton entfernt, versprüht dieses Haus noch den Charme der alten Zeit und nennt zugleich ein vorzügliches Restaurant sein eigen. Wie wäre es zum Beispiel mit einem Schokoladen-Dessert-Buffet zum Abschluss ihres Mittagessens oder nur als Lunchersatz. Frankreich lässt grüßen. Französische Küche auch zum abendlichen Dinner im „Le Beaullien“, begleitet von klassischer Musik – live versteht sich.

Vierter Stopp: Saigon und das Hotel „Sheraton - Ho Shi Minh City“. Vor zwei Jahren wurde es feierlich eröffnet und wird von Kritikern bereits als das beste Hotel in der Stadt bezeichnet. Besonders erwähnenswert ist das Frühstückbuffet – hier können Sie alles probieren, von japanisch, koreanisch, chinesisch über vietnamesisch, englisch bis hin zu amerikanisch. Im Sheraton wird alles aufgetischt, was die Welt morgens anzubieten hat. Im Dachgartenrestaurant im 23. Stock regiert ein Deutscher über Töpfe und Pfannen. Die Küche französisch geprägt, wie sollte es anders sein, in einem Land wo das frische Baguette und das Croissant wie in Frankreich zum Alltag dazugehören. Eine perfekte Küche vom Feinsten mit Blick über das abendliche hell erleuchtete Saigon.

Fünfter Stopp: Siem Reap in Kambodscha und das Hotel „Grand Hotel d‘Angkor“. Auch dieses Haus wurde im französischen Kolonialstil erbaut und ist das älteste Haus in der Nähe der sagenumwobenen Tempel von Angkor Wat. In einer Zeit, wo täglich neue Hotels in Siem Reap aus dem Boden schiessen, garantiert dieses Haus eine gleichbleibende Serviceleistung. Tradition hat hier absoluten Vorrang. Zwei Restaurants stehen dem müden Tempelbesucher zur Auswahl. Da wäre als erstes, das „Café d‘Angkor“, zu nennen. Hier können einfache und schnelle Gerichte bestellt werden. Zusätzlich wird den Gästen Mittags und Abends ein ausgezeichnetes westlich-asiatisches Buffet angeboten. „Le Grand“ zelebriert große Küche, französisch geprägt, jedoch ist der Einfluß der asiatischen Küche unverkennbar. Eine umfangreiche Weinkarte wartet auf den Gast, wie man sie in Kambodscha nicht erwartet hätte.

Das „Interconinental“ Hongkong – Blick von der Halle auf den Hafen

Sechster und letzter Stopp bevor die Reise in Deutschland zu Ende geht: Bangkok und das Hotel „Peninsula Bangkok“. Direkt gegenüber vom Hotel „Oriental“, der jahrelangen Nummer Eins der weltweiten Hotellerie, steht der stolze 39 Stock hohe Turm vom Peninsula am Flußufer des Chao Phraya River. Die Lage scheint im ersten Moment ungünstig, schlägt doch das Herz der Stadt auf der anderen Flußseite. Ein kostenloses Wassertaxi steht allen Gästen ständig zur Verfügung, welches diese Misslichkeit schnell wieder wett macht. Dafür ist der Blick von allen Zimmern auf die quirlige Stadt umso berauschender. Die Zimmer, auch die kleineren, sind liebevoll eingerichtet. Die Großzügigkeit dieses Hauses spiegelt sich jedoch erst in den Suiten wieder. Vielleicht haben Sie Glück, in den Genuß eines bezahlten Upgrades zu kommen, der den anreisenden Gästen nach Verfügbarkeit offeriert wird. Und da ist dann auch eine Suite im Peninsula erschwinglich. Sie sollten, falls das Angebot ausgesprochen wird, es nutzen – es lohnt sich wirklich. Die Restaurants bieten eine feine, von Meisterhand zubereitete kantonesische Küche im „Mei Jiang“ und eine genauso exquisite thailändische Küche im „Thiptara“, einem Restaurant im Garten des Hotels unter freiem Himmel. Ein internationales und asiatisches Buffet wird den Gästen im „River Cafe“ in gekühlten Räumen oder auf der weitläufigen, wunderschönen Terrasse am Ufer des Flusses angeboten. Im „Jesters“ beherrscht die Pacific-Rim-Küche die Speisekarte, super modern und mit erstklassigem Blick auf den ruhig fließenden Fluß. Es sollte wohl nicht extra erwähnt werden müssen, dass im Garten ein erfrischender Pool auf Sie wartet und wenn Sie diese Zeilen lesen, wird ein neuer SPA-Bereich seine Tore öffnen – größer und schöner als bisher, so die Ankündigung der Hotelleitung.

Das „Peninsula Bangkok“ – „River Café“ mit erstklassigem Ausblick

Bleibt mir nur, Ihnen gute Reise zu wünschen. Ich jedenfalls weiß schon heute, in zwei Jahren werde ich wieder ein Ticket „Rund um die Welt“ buchen.

Fotos: Jürgen D. Lemke (3)
Hotel Peninsula Bangkok (1)

Lizzy Heinen:

Edles Design aus Edelstahl

Die handgefertigten Möbel von Lizzy Heinen bestechen durch ihre schlichte Eleganz und klaren Formen. Sie vereinen alles, was man sich von einer Gartensitzgruppe wünscht: Sie sind pflegeleicht,haltbar und hochwertig. Die exklusiven und eleganten Designermöbel können Dank des hochwertigen Edelstahls das ganze Jahr über draußen stehen und das lästige „einmotten“ fällt weg. Im Frühjahr müssen sie lediglich mit einem feuchten Tuch gereinigt werden.

Neben Gartenmöbeln, Stühlen, Stehtischen, Rednerpulten und Pflanzcontainern wendet sich Lizzy Heinen auch der Gartenkunst zu. Die Garten-Skulptur von Lizzy Heinen versetzt Gärten in eine ganz besondere Stimmung. Das fernöstlich anmutende Objekt mit seinem schimmernden Glanz aus leicht gebürstetem Edelstahl verleiht seiner Umgebung durch die klare Linienführung Ruhe und Harmonie.

Für kulinarischen Grillgenuss auf der Terrasse oder im Haus ist der Teppan Yaki bestens geeignet. Perfekt verbindet er Funktionalität mit edlem Design. Die Vorteile des japanischen Grillens mit dem Teppan Yaki liegen dabei auf der Hand: Der Fettbedarf beim Grillen ist äußerst gering und das Garen und Grillen ist nährstoffschonend und dadurch sehr gut für die Diät- und Vollwertküche geeignet. Der Energiebedarf ist gering, man benötigt kein zusätzliches Kochgeschirr und die Reinigung ist einfach und schnell. Zusätzlich ist auch das Kochen in Töpfen sehr gut möglich. Die klassische Grillsaison ist also nicht mehr nur auf den Sommer beschränkt – der Teppan Yaki bietet ein ganzjähriges Grillvergnügen.

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

Fotos:
Lizzy Heinen

Weitere Informationen:

Lizzy Heinen
Schörlinger Str. 17
45731 Waltrop
Tel.: 02309/76890
http://www.lizzy-heinen.de

Foie Gras – Traditioneller Genuss aus dem Saarland

Der Homburger Wild- und Geflügelhändler Jürgen Conrad bietet mit seiner elsässischen Gänseleber raffinierten Genuss.

Foie Gras-Genießer wissen um die Geschmacks- und Qualitätsunterschiede bei dieser traditionellen Winterspeise. Jürgen Conrad bezieht seit vielen Jahren vom gleichen Strassburger Hersteller seine exklusive Gänseleberpastete in traditionsreicher, erstklassiger Qualität, die jeden Gourmet zu höchsten Lobpreisungen hinreißt.

Die Gänseleberpastete ist von erstklassigem, delikatem Geschmack. Jeder Kenner weiß, dass man in den Wintermonaten die beste Qualität dieses Edel-Produktes bekommt.

Jürgen Conrad gehört mit seinen Wild- und Geflügelspezialitäten seit vielen Jahren zu den exklusivsten Feinkosthändlern der Saarländischen- und Pfälzer Wochenmärkte.

Besonders empfehlen wir dazu eisgekühlten Champagner aus dem Hause Bollinger.

Der Tokaji genießt den Ruf als Wein der Könige und König der Weine. Dieser legendäre Ruf wird durch den 1999 Királyudvar 6 Puttonyos Tokaji Aszú bestätigt. Dieser Wein ist einer der besten Dessertweine der Welt, der eine unübertroffene Geschmacksharmonie mit Gänseleber erleben läßt. Diese ausgeprägte Edelfäule des **1999 Királyudvar 6 Puttonyos Tokaji Aszú** entsteht dank des einzigartigen Mikroklimas zwischen den Flüssen Bodrog und Tisza. Dieses Mikroklima sorgt für den seit Jahrhunderten bestätigten höchsten Genuss dieses Weines, dessen Haltbarkeit nahezu unbegrenzt ist. Der Preis beträgt 69,- Euro pro 0,5 Liter-Flasche.

Den Wein können Sie beziehen über:
Weinart Handelsges. mbH & Co. KG
Winkeler Str. 93, 65366 Geisenheim

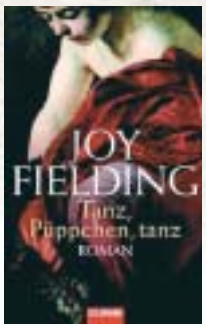
Fotos: Bollinger, Conrad

Zu beziehen ist die Gänseleberpastete über:

Conrad Wild & Geflügel
Richard-Wagner-Straße 79
66424 Homburg
Tel.: 06841/631 62
Fax: 06841/15 07 80
oder am mobilen Verkaufsstand
auf den Wochenmärkten
in Saarbrücken und in
Kaiserslautern (Pfalz)

Buch – Tipps

für die Freizeitleser von Gour-med



Schockierend..

Tanz, Püppchen, tanz

Eine Frau auf der Flucht vor den Dämonen der Vergangenheit. Amanda Travis lebt in Florida, sie ist erfüllt von ihrem Beruf als Anwältin, und die Männer können ihr nur schwer widerstehen. Doch hinter der glänzenden Fassade verbergen sich Dinge, über die Amanda nur ungern spricht: Sie hat zwei gescheiterte Ehen hinter sich, und seit sie ihre Heimatstadt Toronto vor vielen Jahren verlassen hat, besteht kein Kontakt mehr zu ihrer Mutter Gwen, unter der sie schon als Kind gelitten hat. Eines Tages tritt ihre Mutter aber mit Macht in ihr Leben zurück, denn Amanda erhält einen schockierenden Anruf aus Toronto: Gwen hat aus heiterem Himmel in der Lobby eines Luxushotels einen Mann erschossen und verweigert jede Aussage zu der Tat. Amanda reist nach Toronto, um herauszufinden, welches Geheimnis ihre Mutter so eisern hütet. Doch damit berührt sie weit zurückliegende Ereignisse in ihrem eigenen Leben, die sie ins Dunkel des Vergessens gedrängt hatte – und sie spürt, dass sie den bedrohlichen Schatten ihrer Kindheit nicht länger entkommen kann …

Joy Fielding
Goldmann
Euro 21,90
ISBN: 3-442-31059-8

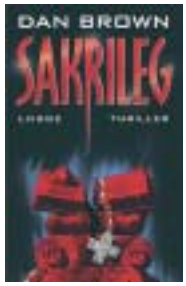
Futuristisch..

Die Möglichkeit einer Insel

»Wer unter Ihnen verdient das ewige Leben?« Der Mensch ist verschwunden. Und mit ihm der Kult um Sex und Fun und ewige Jugend. Geblieben ist nichts als Ekel, Einsamkeit und Langeweile. Der Mensch ist für das Glück und dessen Voraussetzung, die bedingungslose Liebe, nicht geschaffen. Angesichts der unerträglich schmerzvollen Erfahrung des Alters nimmt der Mensch freiwillig Abschied von sich. Und nach der Klimakatastrophe bleiben vom Menschengeschlecht nur archaisch lebende Wilde zurück.

Nur der Neo-Mensch hat überlebt – geklont und unsterblich. Aber alle menschlichen Regungen wie Lachen und Weinen, Güte, Mitleid und Treue sind ihm zu unergründlichen Geheimnissen geworden. Daniel24 ist ein Neo-Mensch der vierundzwanzigsten Generation, der auf seinen genetischen Prototyp Daniel1 und dessen Lebensbericht zurückblickt. Dieser Daniel1 war ein Mensch unserer Gegenwart: Als Komiker auf der Bühne, in Film und Fernsehshows trat er als zynisch-scharfer Beobachter einer Gesellschaft auf, die längst alle Tabus gebrochen hatte. Aber sein Leben mit Isabelle, umgeben von Glamour und Geld, vermochte das Altern nicht aufzuheben.

Michel Houellebecq
DuMont
Euro 24,90
ISBN: 3832179283



Hochspannend...

Sakrileg

Robert Langdon, Symbolologe aus Harvard, befindet sich aus beruflichen Gründen in Paris, als er einen merkwürdigen Anruf erhält: Der Chefkurator des Louvre wurde mitten in der Nacht vor dem Gemälde der Mona Lisa ermordet aufgefunden. Langdon begibt sich zum Tatort und erkennt schon bald, dass der Tote durch eine Reihe von versteckten Hinweisen auf die Werke Leonardo da Vincis aufmerksam machen wollte. Bei seiner Suche nach den Hintergründen der Tat wird Robert Langdon von Sophie Neveu unterstützt. Von ihr erfährt er auch, dass der Kurator der geheimnisumwitterten Sions-Bruderschaft angehörte – ebenso wie Leonardo da Vinci. Bei ihren Recherchen stoßen Robert und Sophie immer wieder auf verborgene Zeichen und Symbole in den Werken Leonardo da Vincis, die zum einen auf den Heiligen Gral hindeuten, zum anderen die These stützen, dass Jesus Christus und Maria Magdalena einen gemeinsamen Sohn hatten.

Dan Brown
Lübbe
Euro 19,90
ISBN: 3-7857-2152-8

Kriminalistisch..

Nachtflug

17. Juni 1996, Long Island: In der Abenddämmerung vergnügt sich ein Pärchen in den Dünen und läßt nebenbei die Videokamera laufen, als plötzlich eine ungeheure Explosion den dunklen Himmel erhellt. Eine Maschine der TWA war in der Luft explodiert, und die Videokamera hat zufällig die letzten Sekunden des Flugzeugs festgehalten. Als fünf Jahre nach dem Unglück die zuständigen Behörden einen technischen Defekt zur Ursache des Absturzes erklären, ist der Fall für Kate Mayfield und John Corey keineswegs abgeschlossen. Sie vermuten, daß auf höchster Ebene Fakten vertuscht worden sind, um den wahren Grund des Absturzes im Dunkeln zu lassen.

Nelson DeMille
Ullstein
Euro 22,00
ISBN: 978-3-550-08621-2

Rätselhaft..

Staub

Fünf Jahre nachdem sie dort als Gerichtsmedizinerin entlassen wurde, kehrt Kay Scarpetta nach Richmond, Virginia, zurück. Doch das Wiedersehen mit der Vergangenheit steht unter keinem guten Stern . . . Sie wird von ihrem Nachfolger in Richmond gebeten, bei einem rätselhaften Todesfall zu helfen. Ein vierzehnjähriges Mädchen ist scheinbar ohne erkennbare Ursache gestorben. Hat man bei der Autopsie womöglich etwas übersehen? Scarpetta ist entsetzt über die Schlamperei, die an ihrer alten Wirkungsstätte Einzug gehalten hat. Als sie eine weitere Leiche in Augenschein nimmt, entdeckt sie eine alarmierende Parallele zum Fall des toten Mädchens...

Patricia Cornwall
Hoffmann und Campe
Euro 23,00
ISBN: 3-455-01100-4

Buch – Tipps

für die Freizeitgeniesser von Gour-med

Köstlich...

Rucola. Die besten Rezepte

Als neues »Trendkraut« hat Rucola im Sturm die Gaumen und Küchen erobert und ist inzwischen zu einem allseits beliebten Klassiker geworden. Mit seiner kräftigen Würze und herb-bitteren Note gibt er Salaten wie auch warmen Gerichten das gewisse Etwas.

Seine besten Qualitäten entfaltet das frische Kraut in Form von Salaten und Salatgerichten, wobei oft die mit Sorgfalt ausgewählten Zutaten den kleinen, aber feinen Unterschied ausmachen: Freiland-Rucola statt solcher aus dem Beutel, Fleur du Sel, Sarawakpfeffer, Balsamessig oder ein ausgesuchtes Olivenöl machen ein bekanntes Gericht zu einer Neuentdeckung. Neue Kombinationen mit Früchten und Beeren, Gemüse und Käse, Fleisch, Fisch und Krustentieren eröffnen vielfältige Geschmacksvariationen. Eine feinere Dosierung verlangt Rucola in gekochter Form. Als kräftiger Farbakzent und als Würze erscheint er hier als Füllung von Thunfisch oder Schweinskotelett, auf einer Tarte oder püriert in feinen Suppen.

Mit Warenkunde, Küchenpraxis und ausführlichen Einkaufstipps zu speziellen Zutaten.

Karin Messerli
AT-Verlag
Euro 10.90
ISBN: 3-03800-213-5

Hilfreich...

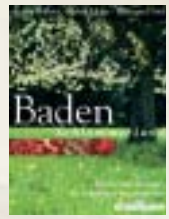
Stuart Pigotts kleiner genialer Weinführer

Auf den ersten Band des kleinen genialen Weinführers hat Stuart Pigott, der Prophet des guten Geschmacks und renommierter Weinkritiker eine erfreulich breite Reaktion bekommen. Viele hoben die Nützlichkeit und die Abwesenheit eines Fachjargons hervor. Pigott hat die Anregungen und Kommentare in den Band 2006 eingearbeitet. Die wichtigsten Neuerungen sind die Bezugsquellennachweise für jeden der aufgeführten Weine und ein Verzeichnis seiner Lieblingsweinhändler am Ende des Buches. Dies waren die häufigsten Wünsche der Leser. Natürlich hat Stuart Pigott alle aufgeführten Weine aktuell verkostet und neu bewertet und die Hinweise auf vergessene Weine berücksichtigt. So ist manches hinzugekommen und anderes rausgeflogen. Unverändert ist das Grundwissen über Wein, Weinreben, Weinetiketten. Denn, so Pigott "Manches bleibt wie es war, weil manches sich auf Planet Wein einfach nicht ändert."

"Der kleine geniale Weinführer 2006" ist keine komprimierte Enzyklopädie über Weine, sondern eine subjektive Auswahl mit Pigotts Empfehlungen. Er ist eine Orientierungshilfe.

Stuart Pigott
Scherz Verlag
Euro 9,90
ISBN: 3-502-15024-9

Kulinarisch...



Baden Schlemmerland

Baden ist eines der schönsten und beliebtesten Reiseziele Deutschlands. Grandiose, vielseitige Natur, wie der weithin berühmte Schwarzwald, die fruchtbare Rheinebene oder der Bodensee, pittoreske Städte und Dörfer, barocke Schlösser, verträumte Burgen, malerische Wochenmärkte, gemütliche Wein- und Brauchtumsfeste laden zum Verweilen und Genießen ein. Das außergewöhnliche kulinarische Angebot sucht seinesgleichen. Hildegard Nies beschriebt in einfühlsamen informativen Texten das chrakteristische Baden. 550 herrliche Photos vom Achim Käflein zeigen viele neue auch sportliche Perspektiven seiner Heimat. Die brillanten Foodfotos machen Appetit auf 100 der schönsten Rezepte von Martin Hegar. Der Patron des Schwarzwälder Traditionshotels „Die Halde“ zeigt, wie vielseitig und gesund die moderne badische Küche sein kann. Neben traditionellen Gerichten stellt er leichte und vegetarische Rezepte vor.

Achim Käflein, Martin Hegar, Hildegard Nies
Edition-Kaeflein
Euro 24,80
ISBN: 3-9810093-1-2

Aufschlußreich...

Traumhotels für wenig Geld

Teure Hotels sind leicht zu finden. Erschwingliche und dazu ansprechende Unterkünfte muss man suchen. In diesem Führer finden sich 200 der besten Adressen für alle, die ihre Reisekasse schonen und dennoch gerne stilvoll übernachten wollen. 200 Top-Häuser, in denen das Standard-Doppelzimmer während der Hochsaison weniger als 300 Franken oder 200 Euro kostet, werden darin empfohlen und beschrieben. Jedes Hotel wurde aktuell getestet und anhand von sechs Kriterien bewertet.

Claus Schweitzer
AT-Verlag
Euro 21,90
ISBN: 3-85502-978-4

Informativ...

Wellnesshotels zum Wohlfühlen

Für Sie als Erholungsuchenden wird es immer schwieriger, sich im Dickicht der einschlägigen Offerten von Wellnesshotels zurechtzufinden. Mit »Ausgewählte Wellnesshotels zum Wohlfühlen« geben wir Ihnen eine geldwerte Orientierungshilfe an die Hand, um „Mogelpackungen“ zu umgehen. Denn alle 138 in diesem Buch vorgestellten Wellnesshotels haben sich einem strengen Auswahlverfahren unterzogen. Sie wurden von einem Autor vor Ort nach zuvor festgelegten „Wohlfühlkriterien“ überprüft.

Freizeit-Verlag Landsberg
2. Ausgabe 2004/2005-09-09
Euro 19,90
ISBN: 3-931415-10-4

Horst-Dieter Ebert
Buch–Tipps

Neues aus der Ess-Klasse

Das große Buch vom Fisch

Teubner Edition
"Das grosse Buch vom Fisch", "
Das grosse Buch der Meeresfrüchte"
Gräfe und Unzer Verlag
je 320 Seiten, je Euro 69,90
ISBN 3-7742-6966-1, 3-7742-6967-X

Die Teubner Edition ist seit über 25 Jahren die absolute S- und Ess-Klasse unter den Kochbuchverlagen. Das kleine Unternehmen des wunderbaren Fotografen und kenntnisreichen Feinschmecker Christian Teubner hat sich zwar vor ein paar Jahren unter das Dach des Münchner Kochbuch- und Lifestyle-Verlages Gräfe und Unzer begeben, doch Name und Tradition seiner vielfach ausgezeichneten Bücher leben fort.

Soeben sind seine zwei berühmten Seafood-Titel aus den achtziger Jahren wieder erschienen: Total neu bearbeitet, neu fotografiert und frisch designt. Vorzug aller Teubner-Bände: Sie verbinden eine Enzyklopädie ("Warenkunde") mit einer fabelhaft bebilderten Anleitung für (fortgeschrittene) Hobbyköche ("Küchenpraxis") und einem traditionellen, doch besonders raffiniert und mundwässernd fotografierten Kochbuch ("Rezepte").

Die beiden (inhalts)schweren Bände, an denen auch eine Phalanx der besten jungen Köche mitgearbeitet hat, sind fast bibliophil aufgezäumt, mit Lesebändchen und im Schuber. Und das schwere Papier ist so beschichtet, dass auch der Benutzer am Herd ruhig mal was draufkleckern darf – es läßt sich vermutlich leicht abwischen.

Gefühle und Sonnenuntergänge

Legendäre Reisen in Italien

Marc Walter, Catherine Donzel
"Legendäre Reisen in Italien"
Verlag Frederking & Thaler
320 Seiten, Euro 50
ISBN 3-89405-643-6

Wir kennen sie ja schon, diese quasi professionell gemachten Poesiealben mit den nostalgisch angebräunten Fotos aus dem 19. Jahrhundert, mit all den eingeklebten Tickets, Postkarten, Kofferaufklebern, Speisenkarten usw. In dieser schönen versponnenen Manier haben wir uns bereits das alte Frankreich, das alte Ägypten und auch Deutschland aufblättern lassen und, bei allem Mißtrauen gegen derlei Serienfortsetzungen – es macht auch diesmal wieder Vergnügen.

Die touristische Entdeckung Italiens läßt sich beliebig zurückdatieren: Goethe kommt 1787 in "das Land, wo die Zitronen blühn", da sind die rastlosen Engländer auf ihren Bildungsreisen schon da. Und dann strömen eigentlich alle Dichter, Künstler und Verliebte in das romantische Vaterland der Gefühle und der melancholischen Sonnenuntergänge.

Die Bilder imaginieren eine gute alte Zeit, mit Pferdekutschen oder wenigstens schönen alten Autos, mit einem Markusplatz voll gutgekleideter Menschen und mit Stränden voll "sorgfältiger Morgeneleganz neben der Nacktheit, die keck-behaglich die Freiheiten des Ortes genoß" (Thomas Mann). Und auf dem Canale Grande sind offenbar nur handgeruderte Gondeln erlaubt. Und doch: Hier war eine der Geburtsstätten des Massentourismus, und schon Stendhal klagte: "Ich mache in Italien eine Reise durch England."

Eine Stadt im tiefsten Afrika

Paris. Französische Esskultur und Lebensart

"Paris. Französische Esskultur
und Lebensart". Christian Verlag
192 Seiten, Euro 39,90
ISBN 3-88472-662-5

Auf den ersten Blick fragt man sich: Warum können solche hübschen Buch-Konzepte nicht bei uns entwickelt werden? Ein bisschen Reiseführer Paris, ein bisschen Produkt-Guide durch die kulinarische französische Warenwelt und schliesslich (leider dann doch überwiegend) ein Kochbuch zum Thema französische Küchen-Bestseller?

Auf den zweiten Blick ist klar: Wir hätten es besser gemacht als die Amis, die mit diesem Buchrezept auch schon Barcelona, San Franciso und Florenz vereinnahmt haben. Zwar gibt es schöne atmosphärische Fotos von Pariser Märkten und Restaurants, Käsegeschäften und Chocolatiers. Und daran mag sich jeder ergötzen; insbesondere Jugendliche, die zum ersten Mal nach Paris wollen, dürften davon profitieren.

Dem erwachsenen Europäer indes wird Paris so dargestellt, als sei es eine unbekannte Stadt im tiefsten Afrika: Der Produktteil tut so, als seien Kaffee, Tee, Rotwein und und und bei uns unbekannt und gibt Ratschläge à la: "Hors d'oeuvres zum Aperitif sollten nur ein kleiner Bissen sein, gerade genug, um den Appetit und das Gespräch anzuregen." Ja, bin ich denn aus Texas? Lieber Verlag, ein bisschen mehr Eindeutschung hätte dem schönen Band sehr wohlgetan!

Alle in Originalgröße

Havanna. Die besten Zigarren der Welt

Pierluigi Zoccatelli
"Havanna. Die besten Zigarren der Welt"
Delius Klasing Verlag
188 Seiten, Euro 24,90
ISBN 3-7688-1659-1

Die legendäre hübsche Cubanerin, die auf ihrem schweißigen Schenkel lustvoll eine Cohiba rollt, sieht man nicht, doch der einen oder anderen älteren Zigarren-Arbeiterin mit riesiger Havanna zwischen den Lippen begegnet man schon. Das Buch ist um Authentizität bemüht.

Irgendwie scheint der Markt der Zigarrenbücher unstillbar zu sein, Motto: Wer gern mal für 49 Euro eine Zigarre in Rauch aufgehen läßt, kann ja wohl zum halben Preis dessen auch ein Buch über seine Passion erwerben. Es scheint zu funktionieren, das zeigt die Welle der Titel zum Thema.

Dieser rühmt sich zu Recht als ein Kompendium aller wichtigen Marken und als eine gute Einführung für Einsteiger: Alle (etwa 140) Zigarren werden in Originalgröße abgebildet und mit bis zu zehn Punkten gewertet: Eine der höchstbewerteten ist dann zum Beispiel die Lusitanias von Partagas. Na gut, Kenner wussten das wahrscheinlich schon.

DAMPF, DER GESCHMACK MACHT

FEINSCHMECKER MIT DAMPF

„Aus Liebe mit Miele“, so könnte der neue Slogan für den Miele Dampfgarer – Vitasteam – lauten. Der neue Dampfgarer von Miele begeistert nicht nur Gesundheitsbewußte, auch Hobbyköche und Feinschmecker sind überzeugt. Das Funktionsprinzip des Vitasteam beruht darauf, dass in einem Wassertank Dampf erzeugt wird, der dann in den Garraum gelangt und die Speisen von allen Seiten umschließt. Das Verfahren eignet sich besonders gut z. B. für die Zubereitung von Gemüse, Fisch oder Beilagen, die wesentlich schonender zubereitet werden als in Topf oder Pfanne. Vitamine bleiben erhalten, der Geschmack der Lebensmittel ist deutlich intensiver. Nachwürzen ist häufig nicht nötig. Die Zubereitung von Fisch fällt besonders leicht. Kleine, zarte Filets zerfallen nicht, wie es leider oft – auch beim Profi – in der Pfanne passiert.

Die Bedienung des Vitasteam ist denkbar einfach. Alle Garprozesse sind elektronisch geregelt. Einfach die Temperatur und die Minuten für die Garzeit einstellen, bestätigen und fertig. Auf das Ende des Garvorgangs macht ein Signalton aufmerksam.

50 cm Stellfläche genügen dem Vitasteam als Platz, obwohl er eine komplette Mahlzeit für sechs bis acht Personen zubereiten kann. Kochideen dazu liefert ein Kochbuch mit über 100 kulinarischen Spezialitäten.

Sternekoch **Wahabi Nouri** aus dem **Restaurant „Piment“ (Tel. 040/42 93 77 88)** in Hamburg, der sein Handwerk unter anderem bei Harald Wohlfahrt und Eckart Witzigmann erlernte, hat den Vitasteam getestet und Rezepte dafür kreiert. Eines davon wollen wir Ihnen gerne vorstellen. *Guten Appetit!*

RAGOUT VOM WILDLACHS

Für 4 Personen als Vorspeise,
für 2 Personen als leichte Mahlzeit

400	g	Wildlachs
50	g	Butter
1	g	Ingwer
		Schale von einer Limette
		Meersalz
		Chiliöl
		Salz, Pfeffer

Zubereitung

Den Lachs in 16 gleich große Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Zerriebenen Ingwer und Limettenschale auf die Lachswürfel geben. Bei 80 Grad 8 Minuten garen, anschließend mit Meersalz würzen und mit Chiliöl beträufeln.

Dazu empfiehlt sich Salat und frisches Baguette.

Informationen über den Miele Vitasteam gibt es im exklusiven Elektrofachhandel.

Der Finanz-Tipp für Gour-med-Leser

maxValue

... die nächste Generation unter den Anlagen!

Marcus Effland

Mit einem außergewöhnlichen, aber dennoch einzigartigen Konzept, setzen die Münchner von point capital consulting die Anlagestrategien für ihre Kunden um. **maxValue** heißt das außergewöhnliche Konzept mit höchst beachtlichen Ergebnissen.

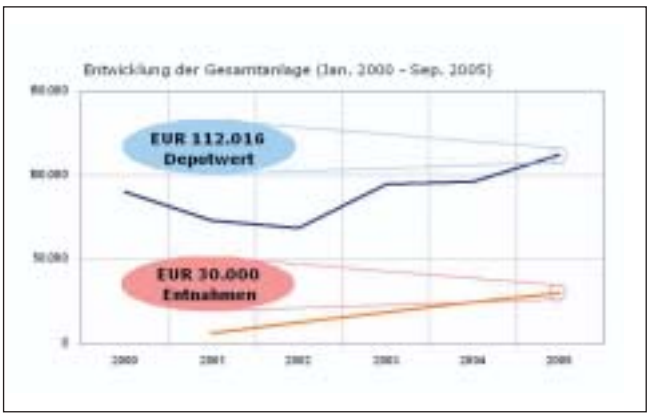
Zitat der Geschäftsleitung: „Wir verbinden das Know-How unserer starken Produktpartner mit einer konsequenten Umsetzung bewährter Investmentstrategien. Dabei bleibt das Investmentkapital – trotz mittel- bis langfristiger Vermögensinteressen – auf Wunsch täglich handelbar."

Auf Eigenständigkeit wird höchster Wert gelegt. Die Anlagestrategie ist so individuell auf jeden Anleger und fast jedes Wunschprofil anwendbar, wodurch fast alle Interessen des Einzelnen berücksichtigt werden können.

maxValue nutzt bewährte Fondssysteme exzellenter Bankpartner und Vermögensverwalter aus und kombiniert diese mit laufenden, auf Kreditbasis finanzierten Prämien in eine eigens für diesen Zweck maßgeschneiderte fondsgebundene Rentenversicherung. Der eingesetzte Vermögensverwalter bleibt jedoch auch im Bereich der Fondswerte der Versicherung der Verwalter. Das Ergebnis lässt sich sehen. Durchschnittlich 15,62% Nettorendite pro Jahr (alle Kosten und Gebühren bereits abgezogen), konnten durch den systematischen und gemäßigten Einsatz des Kredithebels erzielt werden. Und das über einen Zeitraum von 20 Jahren. In der Ablaufleistung macht das gegenüber z.B. dem Templeton Growth Fund im 20-jährigen Vergleich ein um 52% höheres Ergebnis aus. Im 15-jährigen Bereich bewies **maxValue** durchschnittlich 15,25% p.a.

Selbst in der Börsenbaisse 2000 bis 2003, die vielen Anlegern nicht nur die letzten Nerven, sondern auch einen ganzen Haufen Geld gekostet hat, hat sich **maxValue** im Backtesting hervorragend bewährt. Hierzu wurde die Anlagestrategie einem „Stresstest" unterzogen. Genaugenommen wird hier ein Vertrag unter denkbar schlechtesten Bedingungen simuliert.
Ein Anleger mit gemäßigtem Risikoprofil hat im Januar 2000 einen Betrag von € 100.000 in **maxValue** investiert. Die Wahl fiel auf ein gemischtes Aktien-/Renten-Portfolio der Raiffeisenbank in Liechtenstein. Manager des Portfolios ist die Raiffeisenbank Kleinwalsertal. Als größte Raiffeisenbank Österreichs zählt die AG mittlerweile zu den ertragsstärksten Banken in Mitteleuropa. Der Anleger wählt eine langfristige Anlagestrategie mit 20 Jahren Laufzeit, da Aspekte der Nachlassplanung und steuerliche Gegebenheiten für ihn wichtig sind. Ferner wählt er einen Entnahmeplan mit 6% p.a. nachschüssig. Mit dieser Entnahme beginnt er nach dem ersten Jahr.

Unter Berücksichtigung von insgesamt € 30.000 getätigten Entnahmen zum aktuellen Betrachtungszeitpunkt 1. September 2005, hätte er trotz der schlechten Börsenjahre – und einem damit verbundenen Einknick im Depot – einen Depotwert in Höhe von € 112.016 (siehe Grafik). Und das bei einem Rentenanteil im Depot am 31.12.2004 von 66%.



Eine vergleichbare Anlageform hätte durchschnittlich 6,53% p.a. Rendite erbringen müssen, um auf gleiche

Werte zu kommen. Und dies war in dem besagten Zeitraum gar nicht so einfach.

Ein exzellentes Ergebnis bei Berücksichtigung von weitestgehend steuerfreien Entnahmemöglichkeiten während der Laufzeit – abhängig von der Situation des Anlegers, der sinnvollen Nachlassplanung und einer konkursgeschützten Anlageform. Und das alles nicht in einem geschlossenen Fonds, sondern für den Anleger jederzeit veränder- und auch gegebenenfalls liquidierbar.

Die Abschaffung eines §15 b EStG kann auch nicht in die Quere kommen, denn das Konzept ist keineswegs auf der Basis eines steuerlichen Verlustes aufgebaut, sondern ausschließlich auf steueroptimierten Erträgen.

Die Umsetzung der Anlagestrategie erfolgt in Liechtenstein und damit außerhalb gläserner Konten. Der automatisierte Abruf von „Kontoinformationen“ ist somit nicht möglich. Der Anleger wird darauf aufmerksam gemacht, dass die erzielten Kapitalerträge nach dem Recht seines Heimatstaates zu versteuern sind.

Als Mitglied des EWR (Europäischer Wirtschaftsraum) ist der freie Dienstleistungsverkehr in Liechtenstein von zentraler Bedeutung – und damit auch der der Bankkunden.

Die mögliche Gestaltung der Strategie lässt regelmäßige und unregelmäßige Entnahmen zu. Unvorhergesehenes kann damit erledigt werden, ohne zwingend von der ursprünglich gewählten Strategie abzuweichen, oder die Anlage gar auflösen zu müssen.

Die Konzeptlösung bietet zudem auch die Verlagerung der steuerpflichtigen Anteile in die Zukunft, d.h. in Lebensbereiche, die mit einem steuerlich günstigeren Steuersatz versehen sind.

Die Konto- und Depotführung des Anlegers übernimmt die Raiffeisenbank Liechtenstein, die im Jahr 2003 vom Fuchs-Report den Platz 3 als bester Vermögensverwalter in Liechtenstein erhalten hat. Das angenehme Ambiente in der Bank vermittelt dem Anleger das Wohlgefühl, das ihm persönlich am angenehmsten ist. Die Muttergesellschaft – die Raiffeisenbank Kleinwalsertal – erhielt ebenfalls vom Fuchs-Report in 2005 den Platz 2 der TOP 20 der besten Vermögensverwalter im deutschsprachigen Ausland.

Der Partner für die fondsgebundene Rentenversicherung ist die CapitalLeben Versicherung AG, ebenfalls mit Sitz in Liechtenstein und mehrheitlich im Besitz institutioneller Liechtensteiner Aktionäre.

Ein aktives Management des Vermögensverwalters sichert die Umsetzung der richtigen Entscheidungen für den Anleger. Dieser kann dann selbst entscheiden, ob er bei den Anlageentscheidungen selbst mitreden möchte oder ob er es lieber dem Management des Verwalters überlässt.

Starten kann man die Anlagestrategie schon ab E 70.000. Das ist für unsere Nachbarn in Liechtenstein schon ein verhältnismäßig kleiner Betrag. Die individuelle Vermögensverwaltung auch mit Einzeltiteln in allen Anlagebereichen beginnt ab E 500.000. Die Produkte innerhalb der Strategie sind bei der BAFIN (Bundesaufsichtsamt für Finanzdienstleistungen in Bonn) genehmigt.

Interessierte Anleger können sich nach einem Ist-Soll-Check ein individuelles Angebot erstellen lassen und ein Beratungsgespräch wahrnehmen. Im Rahmen dieses Ist-Soll-Checks wird die derzeitige Situation des Anlegers abgefragt. Eine große Rolle spielen die persönlichen Daten für die maßgeschneiderte Umsetzung der steuerlichen und rechtlichen Struktur des Depots.

Einer der gewichtigsten Punkte ist die Dokumentation detaillierter Ziele und Wünsche im Rahmen des Risikoprofiles des Anlegers, um einen anschaulichen und auf die persönliche Situation des Anlegers individuell zugeschnittenen Investmentvorschlages zu unterbreiten.

Fazit: **maxValue** ist ein hervorragendes Produkt zur Risikominimierung und Renditeoptimierung der eigenen Depots, denn: Es können auch bereits bestehende Wertpapierdepots in die Anlagestrategie eingebaut werden.

Weitere Informationen unter:

point capital consulting
Herr Marcus Effland
Eichenstrasse 7
82024 Taufkirchen
Telefon: ++49 – 89 – 74 42 78 82
Telefax: ++49 – 89 – 74 42 78 83
eMail: gourmed@point-capital.de
Internet: http://www.point-capital.de

www.gour-med.de

Muss man bei Gicht und Rheuma auf Fleisch verzichten?

■ Gicht und Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises sind oft mit erheblichen Schmerzen, Einschränkung der Beweglichkeit sowie nachlassender Lebensqualität verbunden. Während es eine universelle „Rheumadiät“ nicht gibt, steht bei der diätetischen Gichttherapie die Reduzierung der Purinzufuhr im Vordergrund. Für beide Patientengruppen ist, bei Beachtung bestimmter diätetischer Regeln, ein Fleischverzicht jedoch nicht notwendig. Im Rahmen einer abwechslungsreichen Kost liefert Fleisch, auch bei eingeschränktem Verzehr, wichtige Nährstoffe zur Abrundung einer vollwertigen Ernährung.

■ Gicht ist die klinische Manifestation einer angeborenen Stoffwechselstörung, der familiären Hyperurikämie. Das Auftreten von Gicht steht in engem Zusammenhang mit einer hyperkalorischen Ernährung und Alkoholkonsum (Wohlstandskrankheit). Eine Hyperurikämie liegt vor, wenn der Serumharnsäurespiegel oberhalb der Löslichkeitsgrenze von 6,4 mg/dl liegt. Ab dieser Grenze können sich Harnsäurekristalle bilden und eine schmerzhafte Gelenkentzündung, die Gicht (Arthritis urica), mit Gichtanfällen und -knoten hervorrufen.

■ Harnsäure entsteht im Stoffwechsel durch den Abbau von Purinen. Bei der diätetischen Behandlung von Gicht steht somit die Senkung der Purinaufnahme durch die Nahrung im Vordergrund. Zu den purinreichen Lebensmitteln zählen Innereien, Fischkonserven, Krustentiere, Hülsenfrüchte, die Haut von Geflügel und Fisch sowie u. a. Fleischbrühen und -extrakte. Purinarme Lebensmittel sind Milch und Milchprodukte, Kartoffeln, Reis, Obst und Gemüse. Bei einer streng purinarmen Diät (nur stationär) dürfen täglich bis zu 100 mg Nahrungspurin (≙ 300 mg Harnsäure) aufgenommen werden. Bei der sonst üblichen purinarmen Diät sind max. 500 mg Harnsäure täglich (≙ 167 mg Purin) gestattet. Bis 100 g Fleisch, Wurst oder Fisch täglich sind bei dieser purinarmen Kost erlaubt, auch bei der streng purinarmen Diät dürfen noch ein- bis zweimal wöchentlich 100 g Fleisch (gekocht), Wurst oder Fisch verzehrt werden. Ein absolutes Fleischverbot besteht nicht.

■ Darüber hinaus gelten auch bei Gicht die Regeln für eine vollwertige Mischkost mit reichlich Milch und Milchprodukten, Obst und Gemüse. Eine Gewichtsnormalisierung ist dringendes Therapieziel, Alkohol muss gemieden werden. Gleichzeitig sollte auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden.

■ Rheuma ist ein Sammelbegriff für entzündliche und degenerative Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates. Ursachen und Entstehung sind sehr unterschiedlich und vielfach noch nicht geklärt. Bei den degenerativen, nicht entzündlichen Arthrosen und Spondylosen kommt es zur Abnutzung und einem Knorpelverschleiß an Gelenken und Wirbelsäule, meist hervorgerufen durch Fehl- oder Überbelastung sowie Übergewicht. Entzündliche rheumatische Erkrankungen werden durch einen immunologischen Prozess (Autoimmunerkrankung) ausgelöst, der durch eine genetische Disposition unterstützt wird. Bestimmte Botenstoffe (Eicosanoide), die aus Arachidonsäure gebildet werden, unterstützen die entzündliche Reaktion. Nach heutigem Wissen kann eine reduzierte Arachidonsäurezufuhr über die Nahrung und eine reichliche Zufuhr an Omega-3-Fettsäuren, speziell der Eicosapentaensäure, sowie von alpha-Linolsäure zur Verminderung des Entzündungsprozesses führen. Auch die Calciumaufnahme, zur Vorbeugung von Osteoporose, und die Antioxidanzienaufnahme soll ausreichend hoch sein.

■ Obwohl es keine spezielle Rheumadiät gibt, wird für die Ernährung bei rheumatischen Erkrankungen folgendes empfohlen:

- Gewichtsnormalisierung (BMI < 25), evtl. kurzzeitiges Fasten
- mindestens 2 Seefischmahlzeiten pro Woche (Omega-3-Fettsäuren)
- reichlich alpha-linolsäurehaltige Öle (Raps-, Walnuss-, Lein-, Sojaöl)
- reichlich Obst und Gemüse (Antioxidanzien)
- reichlich magere Milchprodukte (Eiweiß, Calcium)
- vollwertige Basiskost

Zusätzlich bei entzündlichem Rheuma:

- Arachidonsäurezufuhr auf ca. 50 mg pro Tag senken (eine derzeit übliche Durchschnittskost enthält 200 – 400 mg). Besonders arachidonsäurereich sind Schweineschmalz (1.700 mg / 100 g), Schweineleber (870 mg /100 g) und Eigelb (297 mg /100 g).
- eine überwiegend lacto-vegetarische Kost ist günstig, völliger Fleischverzicht wegen der wertvollen Inhaltsstoffe jedoch nicht empfehlenswert; ein bis zwei kleine Fleischmahlzeiten (z. B. mageres Muskelfleisch von Rind, Kalb oder Huhn) pro Woche sind tolerabel.

Literatur:

Adam, O.: Ernährungstherapie als adjuvante Behandlung bei rheumatischen Erkrankungen. notabene medici 4/5, 1994

Biesalski, H.K. et al. (Hrsg.): Ernährungsmedizin. Thieme, Stuttgart, 1999

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): (Hrsg.): Beratungs-Standards. Bonn/Frankfurt, 2001

Faltenbach, A. et al.: Ernährung bei Patienten mit rheumatoider Arthritis. Münchn. med. Wschr. 133 (Nr. 24), 1991

Oster, O.: Fleisch in der Ernährung. Thieme, Stuttgart, 1994

Weitere Informationen:

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

Brauchen Diabetiker eine spezielle Ernährung?

■ Entsprechend den Ursachen unterscheidet man zwei verschiedene Diabetikertypen: Typ-1-Diabetiker haben einen absoluten Insulinmangel, vermutlich bedingt durch eine Autoimmunerkrankung oder eine Virusinfektion, die die insulinproduzierenden Beta-Zellen zerstört hat. Bei Typ-1-Diabetikern ist eine Insulintherapie notwendig. Typ-2-Diabetiker haben hingegen einen relativen Insulinmangel, das heißt, bei ihnen entspricht die Insulinproduktion nicht dem Bedarf, um die Glukose aus dem Blut in die Zellen zu transportieren. Diese Form des Diabetes mellitus (sog. Zuckerkrankheit) bezeichnet man als „insulinunabhängigen Typ-2-Diabetes". Die Ernährungsempfehlungen für Diabetiker haben sich in der Vergangenheit häufig gewandelt. Mit der Zunahme an Erkenntnissen sind diverse Verbote und Restriktionen als unnötig erkannt und entsprechend liberalisiert worden. Inzwischen gibt es keine so genannte „Diabetes-Diät" mehr. Diabetiker dürfen innerhalb einer abwechslungsreichen, vollwertigen Mischkost praktisch alles essen. Eine moderne Ernährungsberatung unterscheidet nur nach Patienten mit und ohne Insulintherapie.

■ Für Typ-1-Diabetiker und insulinpflichtige Typ-2-Diabetiker besteht das wichtigste Ernährungsziel darin, die Kohlenhydratmenge und -art bzw. die Blutzuckerwirksamkeit der gewünschten Speisen und Getränke richtig einzuschätzen. Danach bemisst sich dann die Insulindosis.

■ Das Therapieziel aller Diabetiker ist eine dauerhaft gute Einstellung der Blutglukosewerte, um Folgeschäden zu verhindern. Über den Erfolg der Behandlung gibt die Bestimmung des glykosilierten Hämoglobins (HbA1c) Auskunft. Dabei wird ein HbA1c - Wert von < 7 % angestrebt.

■ Die Mehrheit der Typ-2-Diabetiker ist übergewichtig. Eine Reduktion des Körpergewichts führt bei ihnen üblicherweise zu einer Senkung des Blutzuckers. Bei übergewichtigen Typ-2-Diabetikern steht daher die Gewichtsreduktion im Vordergrund der Ernährungstherapie. Um die dazu notwendige negative Energiebilanz zu erreichen, wird üblicherweise eine kalorienreduzierte Mischkost bei gleichzeitiger Steigerung der körperlichen Aktivität empfohlen. Wenn in der Praxis durch die Gewichtsreduktion keine Normalisierung der Blutzuckerwerte erreicht oder das Gewicht nicht dauerhaft gesenkt werden kann, ist eine medikamentöse Therapie notwendig. Das Ziel der Ernährungsberatung sollte es dann sein, eine weitere Gewichtszunahme zu verhindern.

■ Zur Vermeidung einer positiven Energiebilanz ist eine ausreichende Sättigung bei relativ geringer Energiezufuhr nötig. Die Sättigung wird u. a. über das Gewicht und Volumen der Mahlzeiten erreicht. Ein großes Nahrungsvolumen bzw. -gewicht bei geringem Energiegehalt wird als niedrige Energiedichte bezeichnet. Zu deren Erreichung wird zur Zeit häufig eine stark fettreduzierte, kohlenhydratmoderate Kost empfohlen.

■ Doch bewirkt diese entsprechend kohlenhydratreiche Kost insbesondere bei Insulinresistenten und bei Typ-2-Diabetikern – sofern sie nicht abnehmen – eine Verschlechterung der Blutzucker- und Blutfettwerte. Eine vergleichbar niedrige Energiedichte bei deutlich besseren Blutzucker- und Blutfettwerten lässt sich mit einer „mediterran" ausgerichteten Kost erzielen, die bei einer relativ hohen Zufuhr von Fett mit Betonung einfach ungesättigter Fettsäuren (Rapsöl bzw. Olivenöl) den wesentlichen Anteil der Kohlenhydrate über schwere, voluminöse, das heißt wasser- und ballaststoffreiche, stärke- und zuckerarme Nahrungsmittel wie z. B. Hülsenfrüchte, Gemüse und Salate gestaltet.
Durch den höheren Fettanteil ist diese Kost für viele Patienten eine schmackhaftere Alternative, mit der sich folglich auch eine bessere Compliance erzielen lässt, ohne ein erhöhtes Risiko zur Zunahme des Körpergewichts mit sich zu bringen.

■ Theoretisch lässt also eine Kost mit einer Kohlenhydratzufuhr von etwa 40 %, bei Bevorzugung von langsam resorbierbaren Kohlenhydraten bzw. von Kohlenhydraten mit niedrigem Glykämischen Index (Gemüse, Salate, Obst, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte), einer Fettzufuhr von etwa 40 %, bei Bevorzugung von einfach ungesättigten Fettsäuren und gleichzeitig gesteigerter Zufuhr an Omega-3-Fettsäuren (Rapsöl) und einer Proteinzufuhr von etwa 20 % (bei intakter Nierenfunktion) die günstigsten Blutzucker-, Blutfett- und Blutdruckwerte erwarten. Doch letztlich zählen allein die individuellen Reaktionen sowie die Verträglichkeit und dauerhafte Umsetzbarkeit (Compliance).

Bei Patienten ohne Insulintherapie haben sich die Kohlenhydratberechnungen (BE bzw. KE), starre Diätpläne, „Hafertage", extreme Kostformen (z. B. proteinmodifiziertes Fasten), die künstliche Ballaststoffanreicherung oder die Verteilung der Nahrung auf viele kleine Mahlzeiten als überflüssig erwiesen. Es gibt auch kein Zuckerverbot mehr. Eine mäßige Saccharoseaufnahme durch fett- oder eiweißhaltige Speisen ist akzeptabel. Zuckeraustauschstoffe wie Sorbit, Xylit oder Fructose und entsprechend hergestellte „Diät-Lebensmittel" sind nicht notwendig.

Literatur:

American Diabetes Association: Nutrition Recommendations and Principles for People With Diabetes Mellitus. Diabetes Care 2001, 24 (Suppl 1)

Heise, T., Berger, M., Sawicki, P.T.: Non-evidence-based concepts are still established in the treatment of IDDM. Horm Res 1998, 50, 74 – 8

Müller, U.A., Müller, R.: Ernährungsempfehlungen und Behandlungsprogramme für Patienten mit Diabetes mellitus Typ 2. Med. Welt 2000, 51, 52 – 8

Muhlhauser, I., Berger, M.: Evidence-based patient information in diabetes. Diabet Med 2000, 17, 823 – 9

Weitere Informationen:

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

Juliette“: Eine „günstige“ Alternative

Orales Dermatikum bei Akne – effektiv und nebenbei kontrazeptiv

Acne vulgaris zählt zu den häufigsten Dermatosen und ist eine multifaktoriell verursachte Hauterkrankung, die bevorzugt an talgdrüsenreichen Hautarealen auftritt. Besonders hervorzuheben sind die idiopathischen Formen der Akne: Hierbei spielt eine erhöhte Talgmenge, verbunden mit einer bestimmten Talgzusammensetzung und einer Follikelhyperkeratose die Hauptrolle. Unter diesen komedogenen Bedingungen stellt sich folglich eine mikrobielle Hyperkolonisation ein, insbesondere durch Propionibacterium acnes, die bei der Auslösung der inflammatorischen Reaktion von primärer Bedeutung ist.

Darüber hinaus sind ebenso multiple Einflüsse zu beachten, zu denen auch die Psyche der Betroffenen zählt. Denn die Akne kann nicht nur aufgrund der akut sichtbaren Hautläsionen, sondern auch wegen möglicher Narbenbildung zu negativen psychosozialen Auswirkungen wie Isolierung oder Depression führen. Die Wichtigkeit der Aknebehandlung darf daher keinesfalls unterschätzt werden.

Der Schweregrad bestimmt die Therapie

Aus diesen Faktoren ergeben sich demgemäß weitgehend die therapeutischen Interventionsmöglichkeiten bei Akne. Die im Folgenden aufgeführten Punkte entsprechen der Reihenfolge nach den Therapiealternativen gemäß dem Schweregrad der Akneerkrankung:

1. Durch schälende Wirkungen („Peeling“) kann der Hyperkeratose der Follikel entgegengewirkt werden. Hier sind das Fruchtsäurepeeling, vor allem aber das Benzoylperoxid, zu erwähnen, das ebenso eine gewisse antimikrobielle Wirkung aufweist.

2. Durch topische Retinoide kann gleichzeitig eine talgvermindernde sowie eine schälende Wirkung erreicht werden. Allerdings ist das mit einer mehr oder minder starken Reizwirkung auf die Haut verbunden, die nicht immer toleriert wird. Selbst hier muss aufgrund der teratogenen Wirkungen der Retinoide auf einen sicheren Konzeptionsschutz geachtet werden.

3. Durch Antibiotika, lokal oder systemisch angewendet, kann der bakteriellen Besiedlung entgegengewirkt werden.

4. Durch antiandrogene Substanzen kann die Aktivität der Talgdrüsen, die entscheidend durch Androgene gefördert wird, normalisiert werden.

5. Systemisch verabreichte Retinoide können durch Hemmung der Talgdrüsen und immunmodulatorische Wirkungen auch in schwersten Fällen wirksam sein. Die teratogenen und internistischen Nebenwirkungen sind hier allerdings so stark ausgeprägt, dass diese Therapieform ausschließlich in sehr schweren Fällen gerechtfertigt ist.

Gute Therapiealternative – auch bei mäßigem Hirsutismus

Der Angriff an der erhöhten Androgenwirkung bei der Akne von Frauen verdient eine detailliertere Betrachtung: Zunächst einmal kann es sich bei der androgenabhängigen Akne um eine

Störung im Hormonhaushalt handeln, die in einer zu hohen Aktivität der Talgdrüsen durch ein Übermaß an Testosteron begründet ist. Zum anderen weiß man heute, dass der Androgenrezeptor genetisch in seiner Sensitivität sehr facettenreich ist. Insbesondere bei den genetisch recht variablen Mitteleuropäerinnen gibt es Androgenrezeptoren ganz unterschiedlicher Differenziertheit. Die Androgenrezeptoren bei Frauen vorderorientalischer Herkunft sind generell eher häufig sensitiv. Hier kommen leichter Hirsutismus und Akne bei Frauen häufiger vor, ohne dass eine Hormonstörung vorliegt. Wenn bei topischen und antibiotischen Therapieverfahren bei den genannten Patientengruppen der Erfolg unzulänglich ist bzw. gänzlich ausbleibt oder wenn die Medikationen nicht vertragen werden, bietet sich eine Behandlung mit Antiandrogenen an. Die teilweise Blockade der Androgenrezeptoren durch ein Antiandrogen kann ebenso bei leichtem bis mäßigem Hirsutismus genutzt werden.

Effektiv gegen Akne und günstig im Preis

Zur effektiven und kostengünstigen Behandlung der Acne vulgaris bei Frauen hat sich die antiandrogene Substanz Cyproteronacetat (CPA) bestens bewährt. In Kombination mit

MEDIZIN NEWS

Ethinylestradiol (EE; z.B. in Juliette“, erstes Generikum zu Diane-35) wird es angewendet „gegen schwere androgenabhängige Akne bei Frauen, die auf eine Langzeittherapie mit Antibiotika nicht anspricht“ sowie bei leichtem idiopathischen Hirsutismus. CPA verhindert dabei das Andocken der Androgene an den Rezeptoren der Follikel, verringert somit in der Regel die Hyperseborrhoe, verkleinert die hyperplastischen Talgdrüsen und vermindert die Anzahl der Komedonen. Bei Behandlung mit dem oralen Dermatikum (Juliette“, PZN 0824534/N1) kann in der überwiegenden Mehrzahl der Fälle mit einer vollständigen Remission der Akne gerechnet werden. Des Weiteren zeichnet sich das Generikum durch den positiven Nebeneffekt der kontrazeptiven Wirkung aus. Die in der Akne-Pille enthaltene Kombination mit dem Estrogen Ethinylestradiol stabilisiert den Zyklus auf 28 Tage und beugt einer Schwangerschaft vor. Darüber hinaus ist das orale Dermatikum deutlich günstiger als seine Vorgängerin Diane-35.

Extra-Tipp

Unter http://www.akne-pille.de können betroffene Frauen den interaktiven Fragebogen „Aktiv gegen Akne“ in Anspruch nehmen. Nachdem die 10 Fragen beantwortet wurden, kann die persönliche Auswertung ausgedruckt und der/dem Gynäkologin/en zur Information gegeben werden. Selbstverständlich ersetzt der Fragebogen „Aktiv gegen Akne“ nicht die Untersuchung beim Arzt, soll aber dennoch eine Hilfestellung bei der Diagnosefindung sowie bei der Wahl der jeweils geeigneten Therapie darstellen.

Fotos: Merck dura GmbH

Weitere Informationen:
Merck dura GmbH
Postfach 10 06 35
64206 Darmstadt

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

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 typischer Erkrankungen der kalten Jahreszeit

Die nasskalte Jahreszeit ist bekanntermaßen die Zeit der grippalen Infekte, der banalen Erkältungskrankheiten und der rheumatischen Erkrankungen. Welchen Rat können wir unseren Patienten geben, hier vorbeugend tätig zu werden? Sicherlich, eine vielseitige, vitamin- und vitalstoffreiche Ernährung bietet eine gute Grundlage für die Immunabwehr des Körpers. Angemessene körperliche Belastung, bevorzugt Bewegung in frischer Luft, ist eine weitere Maßnahme, mit der der Patient seine Eigenleistung einbringen kann. Ausreichend Schlaf und Erholungsphasen sind Binsenweisheiten, die eigentlich nicht erwähnt werden müssten, aber allzu oft vernachlässigt werden.

Hydrotherapeutische Reize wie Waschungen mit kaltem Wasser, Wassertreten, wechselwarme Güsse oder auch nur das Trockenbürsten sind Anwendungen, die der Patient selber durchführen kann, um Vegetativum und Immunsystem anzuregen. Sie gelten als leichte Oberflächenreize, deren Reizstärke durch Temperatur, Dauer der Anwendung und Umfang der gereizten Körperbezirke variiert werden kann. Eine unangemessene, zu starke Reizung sollte allerdings vermieden werden, denn ein Zuviel kann durchaus einen schwächenden Effekt haben. Natürlich ist auch regelmäßiges Saunieren eine hervorragende Maßnahme, sich zu entspannen, regenerieren und die Abwehrkräfte zu unterstützen.

Vitamine bieten eine gute Grundlage für die Immunabwehr

Sicherlich ist eine ausgewogene, biologisch hochwertige Ernährung nicht durch die Einnahme von Vitaminpillen zu übertreffen. Aber nicht immer wird der tägliche Bedarf an Vitaminen, Spurenelementen und weiteren essenziellen Nährstoffen im ausreichendem Maße gedeckt. Deshalb kann die zusätzliche Gabe von Vitamin C, B-Komplex, Selen, Zink etc. sinnvoll sein. Auch können pflanzliche Immunmodulatoren wie Echinacea oder Eleutherococcus phasenweise eingesetzt eine sinnvolle Steigerung des Immunsystems gegen virale und bakterielle Infektionen bewirken.

Auch in der Chinesischen Medizin sind Erkrankungen durch Einfluss von

Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren und Regulationsmedizin e. V.

ZÄN - Info

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

Kälte, Feuchtigkeit und Zugluft bekannt. Deren allzu hefige Konfrontation mit dem Körper sollte vermieden werden, was allerdings nicht immer gelingt. Eine Prophylaxe besteht nach der Chinesischen Medizin auch darin, kalte und kühlende Nahrungsmittel zu meiden und warme und wärmende zu bevorzugen. Als kühlend gelten z.B. Früchte wie Banane, Apfelsine, Zitrone und Kiwi. Wärmende Wirkung haben die Gewürze der Weihnachtsbäckerei wie Zimt und Kardamom, aber auch Knoblauch, Nüsse und Alkohol.

In der Anfangsphase einer „Erkältung", wenn der Patient fröstelt, ist ein Ingwertee das Mittel der Wahl – er wärmt und vertreibt Kälte. Ein korkengroßes Stück frischen Ingwers (aus der Gemüseabteilung oder dem Feinkostgeschäft) in dünne Scheiben geschnitten und mit kochendem Wasser übergossen und evtl. mit etwas Honig gesüßt, wird als warmer Tee

Tee aus frischem Ingwer hilft gegen Frösteln

Bäder mit Johanniskraut lindern rheumatische Erkrankungen

getrunken. Homöopathisch ist Dulcamara D4 das bewährte Mittel, was man nach Unterkühlung mit nachfolgender Erkältung verordnet. Ist das Frösteln aber in Fieber umgeschlagen, sollte das Schwitzen gefördert werden. Bei Fieber ohne Schwitzen verordnet man als Erstmaßnahme Aconitum, bei Fieber mit Schwitzen Belladonna. Schweißtreibend wirken Holunder- und Lindenblütentee. Ableitende Nadelung des Akupunkturpunktes Ni 7 und tonisierende Nadelung von Di 4 fördern ebenfalls das Schwitzen.

Bei rheumatischen Erkrankungen, die sich in der kalten Jahreszeit verschlimmern, können warme Bäder mit pflanzlichen Zusätzen empfohlen werden, so z.B. mit Heublumen, Kastanie, Eichenrinde oder Rosmarin. Phytotherapeutisch haben sich Boswelia serrata (Weihrauch), Harpagophytum procumbens (Teufelskralle), Hypericum oleum (Johanniskrautöl) und Urtica dioica (Brennnessel) bei rhematischen Schmerzen in der Langzeittherapie bewährt. Homöopathisch können Dulcamara, Colchicum oder Rhus toxicodendron bei Kälte abhängigen Schmerzen oft Linderung bringen. Aber auch eine Quaddeltherapie mit homöopathisch aufbereitetem Acidum formicicum bringt zumeist Erleichterung.

Insbesondere bei Erkrankungen, die der Patient eigenverantwortlich selber beeinflussen kann und die mit mild wirksamen natürlichen Mitteln behandelbar sind, haben sich Naturheilverfahren und Komplementärmedizin bestens bewährt. Patienten fordern diese Art der Therapie ein und Ärzte greifen sie zunehmend auf. Seit vielen Jahren verzeichnet der Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren und Regulationsmedizin auf seinen zweimal jährlich stattfindenden ärztlichen Fort- und Weiterbildungskongressen in Freudenstadt eine konstante Teilnehmerzahl von rund 1.000 Ärzten.

Fotos: ZÄN

Weitere Informationen:

Dr. med. Antonius Pollmann
Präsident des Zentralverbandes der Ärzte für Naturheilverfahren und Regulationsmedizin (ZÄN)
Bernadottestr. 107
22605 Hamburg
Tel. 049 40 85414640,
Fax 049 40 85414641
A.Pollmann@t-online.de,
http://www.zaen.org

	Raum	Mittwoch, 16.11.2005 10.00 – 13.00 Uhr	Mittwoch, 16.11.2005 14.30 – 17.30 Uhr	Donnerstag, 17.11.2005 10.00 – 13.00 Uhr	Donnerstag, 17.11.2005 14.30 – 17.30 Uhr
CCD.Süd	2		13.15 – 14.00 Uhr Mittagssymposium Auf neuestem Stand: Diagnostik und Therapie der Herzrhythmusstörungen Prof. Dr. H. Gülker, Wuppertal	9.00 – 9.45 Uhr Frühstückssymposium Auf neuestem Stand: Hormone: eine (un)endliche Geschichte? Prof. Dr. E.-G. Loch, Wiesbaden	13.15 – 14.00 Uhr Mittagssymposium Auf neuestem Stand: Möglichkeiten und Grenzen von Naturheilkunde/Integrativer Medizin Prof. Dr. G. Dobos, Essen
	01	Prostata-Karzinom Prof. Dr. B. Helpap, Bingen 101	Neue Methoden zur Behandlung der koronaren Herzkrankheit Prof. Dr. E. G. Vester, Düsseldorf 122	Tachykardie Prof. Dr. B. D. Gonska, Karlsruhe 201	Neue diagnostische Strategien bei Darmkrankheiten Prof. Dr. Dr. J. Stein, Frankfurt 221
	02	Aktuelle Aspekte der HIV-Infektion Dr. H. Knechten, Aachen 102	Talking Cells – Zelluläre Immundiagnostik Prof. Dr. H.-W. Baenkler, Erlangen 123	Depression – Früherkennung und neuester Stand der Therapie Prof. Dr. K. Maurer, Frankfurt 202	Psychose – Früherkennung und neuester Stand der Therapie Prof. Dr. K. Maurer, Frankfurt 222
	04	Gastroskopiekurs "Rhein-Ruhr" des Berufsverbandes Deutscher Internisten (BDI) e.V. Prof. Dr. J. Freise, Mülheim a. d. R. Prof. Dr. B. May, Bochum 103		Gastroskopiekurs "Rhein-Ruhr" des Berufsverbandes Deutscher Internisten (BDI) e.V. – Fortsetzung – 103	
	3		Massivkurs - Das 9. Quartal Erstes Fazit aus EBM 2000plus Strategien 2005/2006 Dr. H. Massing, Ibbenbüren 124	Stammzelltherapie Prof. Dr. R. Haas, Düsseldorf 203	
	4b	Neuropsychiatrische Störungen bei Morbus Parkinson Dr. G. Fuchs, Wolfach 104	Schlafapnoe-Syndrom Dr. M. Ebers, Soest 125	Sinn und Unsinn von Schnelltests in der ärztlichen Praxis Dr. Th. Fenner, Hamburg 204	Atemnot: Was ist zu tun? Prof. Dr. M. Laschke, Esslingen 223
	4c	Katheterablation von komplexen Herzrhythmusstörungen Dr. M. Horitz, Wuppertal 105	Entscheidungsfindung zwischen Patientenorientierung und Wirtschaftlichkeitsgebot Prof. Dr. C. Ohmann, Düsseldorf 126	Kleine Chirurgie mit praktischen Übungen Dr. R. Klein, Pfaffenhofen 205	Autonomes Nervensystem – Was hilft wirklich in der Therapie? Dr. C.-A. Haensch, Wuppertal 224
	5	Praxisfusion, MVZ, EBM und Plausibilität RAin Stefanie Pranschke-Schade RA H.-J. Schade, Wiesbaden RA M. Brogle, Wiesbaden 106	Berufsrecht und ambulante Versorgungsformen RAin Stefanie Pranschke-Schade, Wiesbaden RA H. Wartensleben, Stolberg 127	Controlling in der Arztpraxis – heute wichtiger denn je! M. Graf, Stuttgart 206	Innovations-, Wissensmanagement und Risiko-Controlling in einem System O. Henker, Reutlingen 225
	6	Aku-Taping Dr. H.-U. Hecker, Kronshagen 107	Selen in Therapie und Prävention: Schilddrüse, Prostata, Lymphödem PD Dr. J. Feldkamp, Bielefeld 128	Hätten Sie es gewusst? Interaktives internistisches Falleseminar Dr. S. Sahm, Wiesbaden 207	Interdisziplinäre Therapie der gastroösophagealen Refluxerkrankungen Prof. Dr. M. Betzler, Essen 226
	7a	Der muslimische Patient Prof. Dr. H.-M. Sass Dr. Dr. I. Ilkilic, Bochum 108	Neurodermitis Prof. Dr. H. F. Merk, Aachen Prof. Dr. T. Ruzicka, Düsseldorf 129	Erfolgreiche Therapie der chronischen Virushepatitis Prof. Dr. W. E. Fleig, Halle/Saale 208	Die heimliche Epidemie: Chlamydia trachomatis – Infektionen in Deutschland Prof. Dr. G. E. Gross, Rostock 227
	7b	Nachsorge gynäkologischer Malignome – Leitlinie versus Realität Prof. Dr. W. Meier, Düsseldorf 109	Arterielle und venöse Gefäßverschlüsse Prof. Dr. R. E. Scharf Dr. R. B. Zotz, Düsseldorf 130	Neue Wege in der Krebsdiagnostik Prof. Dr. G. Hoffmann, Gratrath Prof. Dr. C. Porembka, Düsseldorf 209	Aktuelles zur Knotenstruma und Autoimmunthyreopathien PD Dr. J. Feldkamp, Bielefeld 228
	8	Orthomolekulare Medizin – Prävention und Therapie Dr. Irmgard Nestroj, Bawinkel 110	Homöopunktur – durch Synergie zu Harmonie Dr. Irmgard Nestroj, Bawinkel 131	Homöopathie in Klinik und Praxis Dr. M. Elies, Laubach 210	Homöopathie in der täglichen Praxis Dr. M. Wiesenauer, Weinstadt 229
	12	Grundkurs Ultraschall Kopf/Hals Introductory Workshop on Ultrasound for the head and the neck Prof. Dr. Dr. R. Schmelzeisen, Prof. Dr. R. Lasczig, Dr. Dr. R. Schön, Freiburg 111		Grundkurs Ultraschall Kopf/Hals Introductory Workshop on Ultrasound for the head and the neck – Fortsetzung – 111	
	14	Mitgliederversammlung der Vereinigung der Deutschen Medizinischen Fach- und Standespresse e.V.	Praktische Ernährungsmedizin DGEM Prof. Dr. B. Koletzko, München 132	Qualitätsmanagement und Akkreditierung in medizinischen Laboratorien Prof. Dr. R. Haeckel, Bremen 211	Allianzen in der Prävention KKH – Die Kaufmännische, Hannover 230
CCD.Pavillon	15	Demenz – Früherkennung und neuester Stand der Therapie Prof. Dr. K. Maurer, Frankfurt 112	Neue Ansätze bei Autoimmunerkrankungen Prof. Dr. R. Gärtner, München 133	Diagnostik und moderne Therapie des Rektum-Karzinoms Prof. Dr. H. J. Buhr, Berlin 212	Pharmakogenetik – wie die Gene den Arzneimittelstoffwechsel beeinflussen D. H.-G. Klein, Martinried 231
	16	Ohr-Akupunktur Dr. H. P. Ogal, Brunnen 113	Akupunktur bei Neuralgien und Migräne – Grundlagen und Praxis Dr. G. Stux, Düsseldorf 134	Schmerztherapie mit Akupunktur und TCM in der Praxis Dr. S. Kirchhoff, Spreckhövel T. Kampffs, Geseke 213	Schmerztherapie durch Laser-„Dusche" und Laser-„Needle" Prof. mult. h.c./China Dr. F. Bahr, München 232
	17	Seelische Störungen im Kindes- und Jugendalter und ihre Behandlung Prof. em. Dr. G. Nissen, Würzburg 114	Pulmonale Hypertonie Prof. Dr. K.-M. Müller, Bochum 135	3D-Sonographie in Geburtshilfe und Gynäkologie Dr. J. Jürgens, Titisee-Neustadt 214	Modernes Hypertonie-Management, Assessment, Leitlinien, Patientenführung Prof. Dr. B. Krönig, Trier Prof. Dr. M. Arnaut, Bremerhaven 233
	18	Mit professionellem Krankenhaus-Marketing zur Markenqualitätsmedizin Prof. Dr. G. Riegl, Augsburg 115	Der Weg zur Arztpraxis als Center of Excellence mit Qualitäts-Marketing Prof. Dr. G. Riegl, Augsburg 136	Ärztehäuser und medizinische Versorgungszentren Monika Rohs-Weingarten RA Dr. R. Halbe, Köln 215	Chancen für Ärzte durch neue Versorgungsstrukturen Prof. Dr. I. Fienker, Münster 234
	19	Praxis-Qualitätsmanagement W. M. Lamers, Bilderbeck 116	IGeL-Verkaufstraining W. M. Lamers, Bilderbeck 137	GOÄ-Abrechnungsseminar Anästhesiologie Gerda-Maria Gömer, Mülheim 216	Erfolgreiche Niederlassung heute – Einzelpraxis, Kooperationen, MVZ, Integrierte Versorgung H. Zimmermann, Düsseldorf 235
CCD.Süd, 2.OG	20	Tropenkurs und Reisemedizin I Dr. Th. Fenner, Hamburg 117	Tropenkurs und Reisemedizin II Dr. Th. Fenner, Hamburg 138	Dünnschichtzytologie in der Gynäkologie Jutta Lange, Köln Dr. H. H. Neumann, Nordhorn 217	Zervixabstrich: Qualitätssicherung durch Differentialzytologie Jutta Lange, Köln Prof. Dr. H. Fienker, Bremerhaven 236
	27	Refresherkurs-Duplex-Sonographie – periphere Venen Dr. Susanne Karasch, Siegen 118	Präventivmedizin mit ergebnis-pädagogischen Strategien Prof. Dr. G. Schnack, Allensbach Prof. em. Dr. H. Rauhe, Hamburg 139	Refresherkurs Duplex-Sonographie – periphere Arterien Dr. Th. Karasch, Köln 218	Gehen Verstehen – Ganganalyse nach RLAMC, Los Angeles / U.S.A. Kirsten Götz-Neumann, Düsseldorf 237
	28	Reanimation I Prof. Dr. P. Sefrin, Würzburg 119	Reanimation II Prof. Dr. P. Sefrin, Würzburg 140	Pädiatrische Notfallsituationen Dr. A. Dorsch, Hasmhausen 219	Kardiozirkulatorische Notfallsituationen Dr. A. Dorsch, Hasmhausen 238
CCD.Ost	L	EKG-Grundkurs Teil I Prof. Dr. M. Leschke, Esslingen 120	EKG-Grundkurs Teil II Prof. Dr. M. Leschke, Esslingen 141	Pflegeforum Klinische Brennpunkte in der Pflege Karin Balzer, Stuttgart Käte Harms, Ludwigshafen 220	Pflegeforum: Fokus Recht und Politik – neue Spannungsfelder Karin Balzer, Stuttgart Rolf Hölzel, Neuwied 239
	M	28. Deutscher Krankenhaustag	28. Deutscher Krankenhaustag	28. Deutscher Krankenhaustag	28. Deutscher Krankenhaustag
	R	Point-of-Care-Testing (POCT) Aktueller Stand Dr. Dr. H.G. Wahl, Lüdenscheid 121	28. Deutscher Krankenhaustag	28. Deutscher Krankenhaustag	28. Deutscher Krankenhaustag

Stand 24.05.2005 – Änderungen vorbehalten. Aktueller Stand unter **www.medicacongress.de**

■ »Ärzteseminare / ■ »Interdisziplinäre Seminare und/oder assistive Veranstaltungen für Ärzte, Pflegepersonal, MTA, Praxismitarbeiterinnen, Patientinnen, Sonderveranstaltungen

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

	Raum	Freitag, 18.11.2005 10.00 - 13.00 Uhr	Freitag, 18.11.2005 14.30 - 17.30 Uhr	Samstag, 19.11.2005 10.00 - 13.00 Uhr	Samstag, 19.11.2005 14.30 - 17.30 Uhr
CCD.Süd	2	9.00 – 9.45 Uhr Frühstückssymposium **Auf neuestem Stand: Nereninsuffizienz – ein kardiovaskulärer Risikofaktor** Prof. Dr. Katrin Ivens, Düsseldorf	13.15 – 14.00 Uhr Mittagssymposium **Auf neuestem Stand: Endoskopische Diagnose und Therapie – quo vadis?** Prof. Dr. W. Zoller, Stuttgart	9.00 – 9.45 Uhr Frühstückssymposium **Auf neuestem Stand: Sudden Infant Death (SID)** Prof. Dr. E. Paditz, Dresden	13.15 – 14.00 Uhr Mittagssymposium **Auf neuestem Stand: Schmerzfreies Krankenhaus** Prof. Dr. M. Zenz, Bochum
	01	**Akutes Koronarsyndrom / akuter Herzinfarkt: Neue Leitlinien** Prof. Dr. H. M. Hoffmeister, Solingen 301	**ATı- Rezeptorantagonisten** Prof. Dr. I.-W. Franz, Todtmoos 322	**Uro-Onkologie – Prostatakarzinom/ Harnblasenkarzinom** Prof. Dr. R. Ackermann, Prof. Dr. S. Roth, Düsseldorf 401	InfoForum **PCOS und Selbsthilfe** Dr. Susanna Hahn PD Dr. O. E. Janßen, Essen 429
	02	**Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen** Prof. Dr. R. Erbel Prof. Dr. G. V. Salm, Essen 302	**Infektiöse und nicht-infektiöse Enterocolitiden** Prof. Dr. A. Tromm, Hattingen 323	**Blutglukose-Selbstkontrolle und Risikomanagement bei Typ 2 Diabetes** Prof. Dr. S. Martin, Düsseldorf 402	InfoForum **Sichtweisen zur Sarkoidose** Prof. Dr. H. Schweisfurth, Detmold 424
	04	**Koilo-Ileoskopischer Untersuchungskurs (Ludwigsburger Endoskopiekurs)** Prof. Dr. P. Frühmorgen, Dr. K. Wehrmann, Dr. W. Ruffe, Ludwigsburg 303		**Koilo-Ileoskopischer Untersuchungskurs (Ludwigsburger Endoskopiekurs)** - Fortsetzung - 303	InfoForum **Elektrodiagnose /-therapie und Elektrosmog** Prof. Dr. W. Götz E.W. Eckert, Bonn 425
	3	**Stress imaging in 2005 (engl./franz./deutsch)** Prof. Dr. L. Pierard, Liège (B) 304	**Ihr Einstieg in die Zusatzbezeichnung „Akupunktur"** Prof. mult. h.c./China Dr. F. Bahr, München 324	**Ihr Einstieg in die ...** - Fortsetzung - Prof. mult. h.c./China Dr. F. Bahr, München 324	**Ihr Einstieg in die ...** - Fortsetzung - Prof. mult. h.c./China Dr. F. Bahr, München 324
	4b	**Well-Aging – Was ist gesichert?** Dr. W. Grebe, Frankenberg 305	**Emerging Infectious Diseases** Prof. Dr. B. Häussinger, Düsseldorf 325	**Leichenschau** PD Dr. K.-H. Schwy-Bochat, Köln 404	**Der kranke Arzt – Tabu und Chance** Erika Weitemeyer, Göttingen 426
	4c	**Schrittmacher-Programmierkurs** Prof. Dr. B.-D. Gonska, Karlsruhe 306	**Der Arzt als Risikofaktor?** Prof. Dr. M. Siebler, Düsseldorf 326	**Aktuelle Proktologie** Dr. F. Rauf, Münster 405	**Architektur als Medizin – Design als Therapie** W. Greo, Würzburg 427
	5	**Psychosexuelle Störungen** V. van den Boom, Aachen 307	**Eheprobleme** V. van den Boom, Aachen 327	**Kassenrechtliche und betriebswirtschaftliche Info zur Existenzgründung** M. Graf; B. Bede, Stuttgart 406	**Kooperationsformen in der ärztlichen Praxis** Prof. Dr. R. Adam, Waldbronn 428
	6	**Hätten Sie es gewusst? Interaktives internistisches Fallseminar** Dr. S. Sehrn, Wiesbaden 308	**Herzklappenerkrankungen** PD Dr. J. Ennker, Lahr 328	**Erkrankungen der Gallenblase und der Gallenwege** Prof. Dr. K.H. Hollemüller, Frankfurt Prof. Dr. B. May, Bochum 407	**Ursachen und Folgen zunehmender Umweltbelastung** Dr. K.-O. Koloczek, Neu-Ansbach 429
	7a	**Postoperative Schmerztherapie** Prof. Dr. Th. Standl, Solingen Dr. A. Gottschalk, Hamburg 309	**Moderne Wundversorgung als interdisziplinärer Auftrag** Prof. Dr. Dr. A. Grünert, Ulm 329	**Auge und Allgemeinerkrankung** Prof. Dr. K. P. Steuhl, Essen 408	**Neues aus der Laser-/ Blitzlampen-Haarentfernung** Dr. N. Seeber, Hamburg 430
	7b	MTA-Forum **Aktuelle Aspekte der neuen Richtlinien der BÄK** Karin Petry, Bochum 310	**Molekulare Diagnostik erblicher Tumorerkrankung** Prof. Dr. R. Büttner, Bonn 330	**Infektiologisches Fallseminar** PD Dr. A. Dormann Prof. em. Dr. H. Huchzermeyer, Köln 409	**Psoriasis, Ekzeme, Akne & Rosacea** Prof. Dr. B. Bonnekoh, Magdeburg 431
	8	**Multiple Sklerose – von der Pathogenese zur aktuellen Therapie** Dr. S. Schimrigk, Bochum 311	**Neues in der Therapie der Altersneurologie** Prof. Dr. J. Jörg, Wuppertal 331	**Neurologische Differentialdiagnose** Prof. Dr. P. Berlit, Essen Prof. Dr. O. Busse, Minden 410	**Colorpunktur: Farblichttherapie bei HNO-Erkrankungen** Dr. R. Machens, Landshut 432
	12	**Grundkurs Ultraschall Kopf/Hals Introductory Workshop on Ultrasound for the head and the neck** – Fortsetzung – 111	**Kurs: Beinvenenthrombosen – ambulant behandelt** Dr. M. Hartmann, Freiburg 332	**Sicherheit- und Gesundheitsschutz** B. Burdschuh, Stuttgart 411	**Lungenfunktionsmessung in der Praxis** Dr. H. Mitheisser, Remscheid 433
	14	**Der alternde Mann** Prof. Dr. W. Krause, Marburg 312	**Endokrinologie im Zentrum der Medizin** Dr. B. Herrmann, Essen 333	InfoForum **Servicetag „Entspannt und angstfrei fliegen"** M.-P. Trautmann, Nieder-Wiesen 412	
CCD.Pavillon	15	**Diagnose und Therapie akuter arterieller Gefäßerkrankungen** Prof. Dr. M. Ludwig, Berg 313	**Update Enterale Ernährung** PD Dr. A. Dormann Prof. em. Dr. H. Huchzermeyer, Köln 334	**Osteologisches Seminar** Prof. Dr. Dr. E. Keck, Wiesbaden 413	InfoForum **Patientenverfügungen in der Praxis** Prof. Dr. Rita Kielstein, Magdeburg Prof. Dr. H.-M. Sass, Bochum 434
	16	**Das Schmerzgedächtnis** Prof. Dr. M. Strittmatter, Merzig 314	**Der Störherd und seine Entstörung – Wege aus der Therapieresistenz** Dr. Beate Strittmatter, Elversberg 335	**Akupunktur bei gynäkologisch-geburtshilflichen Indikationen** MR Dr. H. Becke, Ludwigsfelde 414	**Einführung in die Akupunktur – Teil unserer Medizin** Dr. Walburg Marlo-Oehler, Bad Homburg 435
	17	**Neues in der Pränataldiagnostik** PD Dr. P. Kozlowski, Dr. R. Hammer, Düsseldorf 315	**Asthma bronchiale bei Kindern und Jugendlichen** Prof. Dr. Antje Schuster, Düsseldorf 336		**Teamführung in turbulenten Zeiten** C. Bremer, Dortmund 436
	18	**Professionelles Fehlermanagement** Dr. H. Kirchner, Düsseldorf Prof. Dr. M. Siebolds, Köln 316	**Praxisabgabe und ärztliche Niederlassung unter Gesundheitsreformbedingungen** Prof. h. c. (BG) Dr. K. Goder, Neuss 337	**Praxis-Organisation nach dem „Deuser-Modell"** J. Deuser, Berlin Dr. K.H. Deuser, Berlin 416	**Professionelle Gesprächsführung am Telefon** Jutta Mosig-Frey, Filderstein 437
	19	**QS, Barcode + RFID gestützt, wie?** H. Oehlmann, Naumburg 317	**QS-Praktiken: Produkt- und Instrumentendokumentation** H. Oehlmann, Naumburg 338	**GOÄ-Seminar** W.A. Lamers, Rietberg 417	**IGeL- richtig auswählen und erfolgreich umsetzen** Dr. S. Klenken, Mülheim-Ruhr 438
CCD.Süd, 2.OG	26	**Hämatologischer Mikroskopierkurs** Prof. Dr. K.-P. Hellriegel, Berlin 318		**Mikroskopischer Hämatologiekurs für Fortgeschrittene – auch geeignet für MTA und Laborärzte** Prof. Dr. R. Fuchs, Eschweiler 418	
	27	**Notfälle bei älteren Menschen** Prof. Dr. P. Sefrin, Würzburg 319	**Medikamentöse Therapie im Notfall** Prof. Dr. P. Sefrin, Würzburg 339	**Inkontinenz: Notwendigkeit der Differenzierung und neue therapeutische Möglichkeiten** Prof. Dr. G. H. Willital, Münster 419	**Immunfluoreszenz - Kurs** Dr. W. Stöcker, Lübeck Dr. R. Kästner, Göttingen **Beginn: 13.30 h** 439
	28	**Präklinisches Polytrauma-Management** Dr. A. Dorsch, Hannhausen 320	**Ozon und Komplementärmedizin** Dr. Renate Viebahn-Hänsler, Wiesloch 340	**5. Jahreskongress der Deutschen Gesellschaft der Ärzte im Krankenhausmanagement Ärztliches Denken und Führen im Management** Dr. H.-J. Pössel, Ratingen 420	
CCD.Ost	L	**Kolposkopie I – Grundlagen der Kolposkopie** PD Dr. V. Küppers, Düsseldorf Prof. Dr. R. J. Lellé, Münster 321		**Kolposkopie II – Normale und abnorme Befunde der Vulva und Vagina** PD Dr. V. Küppers, Düsseldorf Prof. Dr. R. J. Lellé, Münster 421	
	M	**28. Deutscher Krankenhaustag**	InfoForum **Brustkrebs – neue Zukunftsperspektiven für Diagnose und Therapie** Dr. B. Wegener, Berlin 341	**Präventionstag: Anti-Aging** Dr. Claudia Hennig, Peter Schink, Königswinter 422	
	R	**28. Deutscher Krankenhaustag**	**Ultraschalldiagnostik bei Nieren- und Hochdruckkrankheiten** Dr. Adina Voiculescu, Düsseldorf 342	**28. Deutscher Krankenhaustag**	InfoForum **Tinnitus – interdisziplinär** Dr. H.-M. Strahl, Düsseldorf 440

Stand 04.05.2005 – Änderungen vorbehalten. Aktueller Stand unter **www.medicacongress.de**

■ «Ärztseminare / ■ «Interdisziplinäre Seminare und/oder spezifische Veranstaltungen für Ärzte, Pflegepersonal, MTA, Praxismitarbeiterinnen, Patientinnen, Sonderveranstaltungen

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Sinupret LIQUITABS die Sinupret-Innovation

Sinupret® Liquitab®. 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: Mikrokristalline Cellulose, Crosscarmellose-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 traten 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

http://www.bionorica.de

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

swissôtel BERLIN
AM KURFÜRSTENDAMM
A Raffles INTERNATIONAL HOTEL

HOTEL HOME
Rooms
Services & Facilities
Meetings & Events
Dining & Entertainment
Specials and Packages
Location Overview
Hotel Fact Sheet

BEST RATE GUARANTEE
CURRENCY CONVERTER
WEATHER FORECAST
ONLINE HELP
SWISSÔTEL DIRECT
CONTACT US
E-MAIL SIGN UP

Augsburger Straße 44,
D-10789 Berlin, Germany

Tel: + 49 30 220 100
Fax: + 49 30 2201 0 2222

ask-us.berlin@swissotel.com
www.swissotel.com

MAPS & DIRECTIONS
HOTEL E-BROCHURE

Swissôtel Berlin

Swissôtel Berlin is a luxury five-star hotel situated in the heart of Berlin on the famous Kurfürstendamm, Berlin's illustrious shopping district. Swissôtel Berlin offers contemporary design combined with traditional Swiss hospitality providing hotel guests with the ultimate in comfort and luxury.

Located directly opposite the Swissôtel Berlin is the legendary Café Kranzler and the hotel is close to other renowned Berlin attractions that include the Ged ä chtniskirche, several Berlin art galleries and museums, as well as Europe's largest department store - the KaDeWe. Berlin's main airports, Tempelhof and Tegel, are less than ten kilometres from the hotel and Swissôtel Berlin's proximity to the subway and railway network guarantees excellent connections to important destinations including Berlin's city's fairgrounds.

Offering seven floors of elegantly furnished rooms and suites, the Swissôtel Berlin also provides Swiss Executive Levels on the ninth and tenth floors of the hotel, with a wide selection of unique services, amenities and access to the Executive Lounge.

Enjoy creative and innovative cuisine at Swissôtel Berlin's stylish Restaurant 44. The hotel's Palermo Bar and Grande Galerie are the perfect place to relax for a drink or light snack and the hotel also offers three exclusive private dining rooms.

Exclusive to hotel guests, the Amrita Fitness Center offers state-of-the-art cardiovascular equipment, sauna, steam bath, wellness shower, and solarium on a complimentary basis and includes fresh fruit and soft drinks.

The ideal venue for Berlin events both large and small, Swissôtel Berlin offers 11 meeting and banquet rooms with a capacity to host events for up to 350 guests.

US$10 OFF FOOD & BEVERAGE
Just book online and enjoy a US$10 discount off your dining bill!
Find out more!

SWISS SAVER
Best rates offered here for your stay at any Swissotel Hotels & Resorts
Book Now!

Swissôtel is managed by **Raffles International Hotels & Resorts**
(Regn. No.: 52984486M)
All rights reserved. Use of this site is subject to the Privacy Policy

ELBCHAUSSEE VIERHUNDERTSECHSUNDACHTZIG

DIE ELBCHAUSSEE VIERHUNDERTSECHSUNDACHTZIG

IST EINE EINLADUNG ZUM EINLADEN.

HERZLICH WILLKOMMEN.