

Gour-med®

DAS MAGAZIN FÜR ÄRZTE

+ THERME EUROPA

KOCHKÖPFE

Walter und Sascha Stemberg
aus dem Bergischen Land

DER BESONDERE TIPP

Top-Häuser in Obergurgl und Ischgl
Estland: Kur- und Bädertradition
auf neuen Wegen
Kulturelle Genuss-Vielfalt in Navarra

Leserreise Libanon:

Schlemmertour durch 1001 Nacht
Schlemmern an der Ahr

KULINARIA DER WELT

Flußkreuzfahrt
in die Vergangenheit

GENIEßER TIPP

Kulinarische „Schnitzeljagd“

ERNÄHRUNGSMEDIZIN

MEDIZIN NEWS

PHARMA NEWS

1/2-2006

25. JAHRGANG
ISSN 0177-3941



**Rehrücken unter Nusskruste mit Rotkohlnocken und
Sesam-Schupfnudeln von Sascha Stemberg**



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



**SPENDE
BLUT**
BEIM ROTEN KREUZ

EDITORIAL



Liebe Gour-med-Leser,

Deutschland befindet sich im Umbruch. Spätestens nach der letzten Bundestagswahl im September vergangenen Jahres ist es auch für den Allerletzten erkennbar. Nach Jahren oft unsinniger Umverteilung durch alle in der Regierungsverantwortung stehenden Parteien, erfolgt das Erkennen zwingend notwendigen Handels der verantwortlichen Regierung. Wer aber glaubt, dass jetzt ein wohldurchdachtes Konzept zur erfolgreichen Sanierung dieser Republik vorgelegt wird, sieht sich ge- und enttäuscht.

Die selbst ernannten omnipotenten „Fachleute“ in der Politik betreiben das was sie immer gemacht haben: Bedienung ihres Klientel und Schüren des Sozialneids. Keine Berufsgruppe ist vom Letzteren so betroffen wie die niedergelassenen Ärzte, also Sie verehrte Leser. Die Verunglimpfungen und falschen Darstellungen sind an Dummheit und Unkenntnis nicht mehr zu überbieten, bleibt zu hoffen, dass die Menschen (Patienten) erkennen, wie wichtig ein Gesundheitssystem mit einer funktionierenden Partnerschaft zwischen allen Beteiligten ist.

Wenden wir uns den angenehmeren Themen des grauen Alltags zu. Besu-

chen Sie mit uns den „Millionär“ und Spitzenkoch Walter Stemberg und seinen nicht minder begabten Sohn Sascha, in Velbert-Nevinges. Sascha Stemberg ist unsere Titelgeschichte „KochKöpfe“ gewidmet.



Wollten Sie schon immer mal auf den Spuren des Heiligen Jacob wandern? Wir haben für Sie kulinarische, kulturelle und andere Tipps vom Jacobsweg aus der Navarra-Region in Nord Spanien mit gebracht. Lassen Sie sich überraschen! Allerdings sollten Sie sehr sorgfältig Ihre Fluggesellschaft auswählen, die spanische Ibero Airline hat uns jedenfalls sehr enttäuscht (siehe Seite 35).

Vor knapp 2 Jahren haben wir Ihnen versprochen, einen Beitrag über das Kur- und Bäderwesen in Estland nachzuliefern, jetzt lösen wir das Versprechen ein.

Wiederentdeckt hat unser Redakteur Gunther Schnatmann das Paris des vorderen Orients, Beirut. Die Stadt, die Menschen dort, das Land und die jahr-

tausend alte Kultur haben uns so begeistert, dass wir Ihnen eine Leserreise dorthin anbieten.

Anhänger unseres Kolumnisten Horst-Dieter Ebert suchen in dieser Ausgabe leider vergeblich seinen, immer flott und sprachlich so variantenreich formulierten Beitrag. Er ist zu viel unterwegs und musste sich aus Zeitgründen in dieser Ausgabe mit den Buchtipps begnügen.

Wie immer haben wir viele interessante Berichte und Tipps in dieser Ausgabe für Sie. Lassen Sie sich die Zeit nicht vermiesen, genießen Sie, wenigstens etwas das Leben und natürlich unsere Rezepte in dieser Ausgabe.

Eine gute Zeit wünscht Ihnen

Ihr

Klaus Lenser
Herausgeber

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

ERNÄHRUNGSMEDIZIN-AKTUELL

Gour-med[®]

DAS MAGAZIN FÜR ÄRZTE

+THERME EUROPA

Abonnement

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

Oder senden Sie an:

"Gour-med"
Media Agentur Lenser
Meesenstiege 54a
48165 Münster

Telefonische Rückfragen unter: **0 25 01 / 64 47**

E-Mail: ***info@gour-med.de***

Rechnungsadresse:

Name: _____

Vorname: _____

Straße/Nr.: _____

PLZ/Wohnort: _____

Versandadresse (nur bei Geschenkabonnement)

Name: _____

Vorname: _____

Straße/Nr.: _____

PLZ/Wohnort: _____

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

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

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

Ort/Datum: _____ Unterschrift: _____

INHALT

- 6 KOCHKÖPFE**
Walter und Sascha Stenberg kreieren Nationales und Internationales aus dem Bergischen Land
- 12 GENIESSER-WEIN-TIPP**
Weine aus ökologischem Anbau und ein besonderer Sekt
- 14 GENIESSER-TIPP VON ARMIN ROBMEIER**
Kulinarische „Schnitzeljagd“
- 16 DER BESONDERE TIPP**
Top Hotels aus Bad Ischgl und Obergurgl • Estland: Kur- und Bädertradition auf neuen Wegen • Kulturelle und Genuss-Vielfalt in Navarra • Libanon: Schlemmertour durch 1001 Nacht • Schlemmern an der Ahr
- 32 KULINARIA DER WELT**
Flußkreuzfahrt in die Vergangenheit
- 34 LIFE-STYLE**
Lizzy Heinen: Edelstahl: Elegant und unverwüstlich
- 36 BUCH-TIPPS**
Bücher zum Selberlesen und Verschenken
- 40 ERNÄHRUNGSMEDIZIN**
CMA-Studie zum Interesse von Frauen und Männern an Ernährung
- 42 MEDIZIN-NEWS**
RotaTeq® verhindert Rotavirus Gastroenteritiden bei Kindern • Erste Hilfe für einen besseren Start ins Leben • NASEN Spray Sandoz®
- 48 PHARMA-NEWS / IMPRESSUM**
Vareniclin – Neue Studienergebnisse
- 50 ZÄN-INFO**
Phytotherapie und Homöopathie bei Schmerzkrankheiten

Ihrer besonderen Aufmerksamkeit empfehlen wir die Beilage in dieser Ausgabe der *Fattoria La Vialla*



Mit diesem Symbol kennzeichnen wir behindertenfreundlich ausgestattete Restaurants und Hotels



KochKöpfe



Walter und Sascha
Stemberg

INTERNATIONALES UND REGIONALES
AUS DEM BERGISCHEN LAND

WALTER UND SASCHA
STEMBERG

SERVIEREN FEINSCHMECKER KÜCHE
FÜR VERWÖHNTE GOURMETS

Klaus Lenser

Das Bergische Land, eine herrliche Mittelgebirgslandschaft zwischen Düsseldorf und dem westlichen Sauerland, hatte kulinarisch schon immer

einen guten Ruf. Die Bergische Kaffeetafel steht für sonntägliche Gemütlichkeit und Genuss regionaler Spezialitäten.



Ein Garant für regionale aber auch internationale kulinarische Besonderheiten ist das „Haus Stenberg“ in Velbert-Neuves. „Haus Stenberg“ wird seit fast 150 Jahren (1864) als Gasthof im Familienbesitz betrieben. Dieser ursprüngliche Fuhrmannsgasthof entwickelte sich unter der Leitung des jetzigen Besitzers und Kochs, Walter Stenberg, zu einem Gourmet-Treffpunkt der rheinisch-bergischen Region. Die Devise von Walter Stenberg lautet: Eine ehrliche Küche mit frischen, wenn möglich hiesigen Produkten, ohne Schnörkel aber mit hoher Professionalität auf den Teller gebracht. Mit dieser Philosophie hat sich Walter Stenberg in den Olymp der Deutschen Spitzen-Gastronomie gekocht. Die Veröffentlichungen von Kochbüchern haben Walter Stenberg zum „Millionär“- zur Vermeidung von Missverständnissen, zum Auflagen-Millionär - gemacht. Seine Kochbücher wurden mehr als 1,2 Millionen Mal verkauft.

Glück, Zufall, Erziehung oder einfach nur Spaß an genussvoller Kochkunst, wie auch immer, waren Grund für Sascha Stenberg, Sohn von Walter Stenberg, in die Fußstapfen des Vaters zu treten und die Familientradition fortzusetzen.

Die Lehr- und Wanderjahre von Sascha Stenberg führten ihn in die berühmtesten Gourmettempel Deutschlands. Keine geringeren wie Günter Scherrer, Peter Nöthel, Hans-Peter Wodarz, waren seine Lehrmeister. Die außerordentliche Begabung von Sascha Stenberg hat die Restaurant-Kritiker schnell aufmerksam werden lassen. Warum Sascha Stenberg die wohl anerkannteste Auszeichnung (Stern) bis heute versagt blieb ist für seine Gäste und auch für Gour-med unverständlich. Das seine Kochkunst geschätzt wird, bestätigen die Vielzahl der Auftritte im Fernsehen (u.a. WDR) und Veröffentlichungen in den Printmedien. Das Restaurant „Haus Stenberg“ ist urig-gemütlich und fern von jedem Schicki-Micki-Ambiente eingerichtet, so wie es sich für ein Haus mit dieser Tradition geziemt. Der Service unter der Leitung von Restaurantchef Matz ist flott, aufmerksam, unaufdringlich und freundlich.

Auf die Weinempfehlungen von Restaurantchef Matz ist Verlass, dafür sorgt allerdings auch ein guter und mit



großer Auswahl gefüllter Weinkeller.

Sascha Stenberg, jetziger Küchenchef, versteht es mit Aromen geschmackliche Varianten zu kreieren, die den Kenner begeistern.

Wir fanden das karamellierte Maronensüppchen sehr aromatisch. Der gelierte Kalbstafelspitz mit Asia - Trüffel und Kartoffel-Rote-Beete-Salat war ein Genuss, von dem wir begeistert waren.

Der Hauptgang, „Stenbergs Sauerbraten“, erinnerte uns daran, dass wir ja fast im Rheinland waren. So einen Sauerbraten wünscht sich der Liebhaber deutscher Spezialitäten.

Schade, dass viele Küchenchefs typisch deutsche Küche, natürlich mit neuen Aromen verfeinert, so wie der Sauerbraten von Sascha Stenberg, nicht mehr auf ihren Karten haben.

Wenn Sie, liebe Leser, jetzt auf den Geschmack gekommen sind, können sie schon mal das Rezept, das uns Sascha Stenberg verraten hat, nachkochen. Seine Tricks und Tipps und vor allen Dingen seine Erfahrung gibt Sascha Stenberg gerne weiter. Wer möchte, kann einen Kochkurs bei ihm belegen. Fragen Sie einfach nach den Terminen.

Viel Spass mit den Rezepten von Sascha Stenberg und Guten Appetit wünscht Ihnen das Gour-med-Team.





Sascha Stenberg (Mitte) mit seiner Küchenmannschaft

Gegrillte Jacobsmuscheln mit mariniertem Thai- Spargel, Kürbiskernöl und Vanille-Mais-Schaum

Für 4 Personen

Zutaten

12 Jacobsmuscheln ausge-
löst und gesäubert

200 g Thai Spargel
1 Bourbon Vanilleschote
1 Dose junger Mais
200 ml Milch oder Sahne
50 ml Geflügelbrühe
Olivenöl
Balsamico-Essig
Kürbiskernöl
Salz, Pfeffer aus der
Gewürzmühle

Zubereitung

Den Thai Spargel in kochendem Salz-
wasser blanchieren und dann in Eis-
wasser abschrecken. Mit Kürbiskern-
öl, Balsamico-Essig und den Gewür-
zen marinieren. Den Mais mit der aus-
gekratzten Vanilleschote, der Milch
und der Geflügelbrühe aufkochen und
mischen. Das Ganze durch ein feines
Sieb passieren. Nochmals aufkochen
und abschmecken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die
Jacobsmuscheln von beiden Seiten
würzen und scharf anbraten, so dass
sie in der Mitte noch glasig sind. Den
Spargel auf vier Teller mit den Jacobs-
muscheln anrichten. Den Mais mit
einem Stabmixer aufschäumen, und
diesen Schaum über die Teller träufeln.

Gegrillte Jacobsmuscheln mit mariniertem Thai-Spargel



Rezepte

Rehrücken unter der Nusskruste mit Rotkohlnocken an Kubebenpfefferjus und Sesam-Schupfnudeln

Für 4 Personen

Kubebenpfefferjus

- 200 ml Wildjus
- 1 EL Waldhonig
- 1 EL geschroteter und gerösteter Kubebenpfeffer (gibt es im Asia-Laden)
- 20 g kalte Butter
- Salz/Pfeffer aus der Gewürzmühle

Jus mit Kubebenpfeffer und Honig aufkochen und auf 150 ml reduzieren. Dann abschmecken und mit kalter Butter aufmontieren (aufschlagen).

Nusskruste

- 150 g Kalte Butter
- 50 g Paniermehl
- 2 Eigelb
- je 1 TL Geröstete und gehackte Walnüsse, Pinienkerne und Haselnüsse
- je 1 EL Thymian und Petersilie, fein gehackt
- Salz/Pfeffer aus der Gewürzmühle

Butter und Ei zusammen aufschlagen, restliche Zutaten unterziehen und abschmecken. Im Backpapier zur Rolle formen und kalt stellen. Später dünn aufschneiden.

Sesam-Schupfnudeln

- 400 g geschälte Kartoffeln
- 2 Eigelb
- 4 TL Mehl
- 3 TL zweierlei Sesam
- Spritzer Sesamöl



Rehrücken unter der Nusskruste

Salz/Pfeffer/Muskat aus der Gewürzmühle

Kartoffeln in Salzwasser kochen und ausdämpfen. Durch die Presse drücken, Sesam und Öl hinzugeben, mit den restlichen Zutaten zu einem Teig verarbeiten, abschmecken und zu Schupfnudeln formen. Die Nudeln in Salzwasser abkochen, in Eiswasser abschrecken und später in Butter anschwelen.

Rehrücken

- 600 g schierer Rehrücken – ohne Knochen und Sehnen
- Butterschmalz
- Rosmarinzwig
- Salz/Pfeffer aus der Gewürzmühle
- 250 g gekochter Rotkohl

Rehfleisch würzen und kurz in der heißen Pfanne mit Rosmarinzwig in wenig Butterschmalz von beiden Seiten anbraten. Mit der vorbereiteten Nussbutter (in Scheiben) belegen und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad ca. 5 Minuten garen bez. Überbacken lassen. Danach das Fleisch für 3 Minuten ruhen lassen. Fleisch mit Schrägschnitten tranchieren und mit heißen Beilagen und Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten.

KochKöpfe

Rezepte

Warmer Baumkuchen-Pudding mit eingeweckten Kumquats und Orangen-Sternanis-Eis

Eingeweckte Kumquats

300 g	Kumquats (Zitrusfrucht, die aussieht wie eine kleine längliche Orange)
100 ml	Orangensaft
80 g	Zucker
	Spritzer Grand Marnier

Kumquats in dünne Scheiben schneiden und entkernen. Zucker karamellisieren und mit Grand Marnier ablöschen. Mit Orangensaft auffüllen und auf die Hälfte einreduzieren. Kumquats hinzugeben und einen Tag ziehen lassen.

Orangen-Sternanis-Eis

4	Eier
4	Eigelb
150 g	Zucker
500 ml	Sahne
2 Stck.	Sternanis
	Abrieb von 2 Orangen
	Spritzer Grand Marnier
	Spritzer Pernod

Sahne mit Sternanis aufkochen. Eier, Eigelb und Zucker verrühren. Sahne durch ein Sieb auf die Eiermasse geben, auf einem Wasserbad zur Rose abziehen (bei ca. 70 bis 80 °C ins Eiswasser setzen). Nun den Orangenabrieb hinzufügen. Auf einem Eisbad kalt rühren, mit dem Alkohol abschmecke und in der Eismaschine gefrieren lassen.

Baumkuchen-Lebkuchen-Pudding

80 g	Butter
45 g	Zucker
70 g	Baumkuchenbrunoises
40 g	Briochebrösel
3	Eigelb
4	Eiweiß, mit 10 g Zucker steif geschlagen

Butter, Zucker und Eigelb nacheinander zusammen aufschlagen. Sämtliche Zutaten abwechselnd mit dem Eiweiß unter die Buttermischung geben. In gebutterte und gezuckerte Formen oder Gläser geben und im Wasserbad für ca. 20 Minuten im Ofen bei 180 °C garen. Bei Bedarf stürzen, mit den Kumquats und dem Eis anrichten, dekorieren.



Warmer Baumkuchen-Pudding



Walter Stemberg

KULINARISCHER BUCH-TIPP



Menschen mit mehr als 100 Nationalitäten leben, arbeiten und kochen unter dem gemeinsamen Dach unseres Landes. Vielfalt der Kulturen und Reichhaltigkeit ihrer Küchen haben längst unsere Herzen erobert, unser Zusammenleben erleichtert. Dieses Kochbuch mit 120 farbig bebilderten Rezepten bringt ein neues „Koch- und Genusserebenis“ aus 5 Kontinenten in unsere Küche.

Herausgegeben von Karin Clement, Gattin des Ex-Bundesministers Wolfgang Clement, mit viel Engagement für unsere ausländischen Mitbürger und Walter Stemberg, einer der meistgelesenen Kochbuchautoren, Kolumnist und Fernsehkoch.

Kochen verbindet – helfen verbindet“. Ein Teilerlös aus dem Verkauf des

Buches wird gespendet an die Lupus Erythematodes-Stiftung (Bundesweite Selbsthilfegemeinschaft), deren Schirmherrin Karin Clement ist.

Erschienen im Serges Verlag
9,90 Euro
ISBN: 3980931005

Fotos: Haus Stemberg (7), Lenser (3)



Weitere Informationen:

Haus Stemberg
Kuhldahlerstraße 295
42553 Velbert-Neuiges
Tel.: 02053/5649
Fax: 02053/40785
<http://www.stemberg.tv>

„Der Wein-Genießer-Tipp“ von Gour-med

„In bio veritas“ Ökologische Weine auf dem Vormarsch

Liebe Gour-med-Leser,

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

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

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

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

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

2004er GRAUBURGUNDER, Spätlese trocken



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

2003er RIESLING, Spätlese

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

2004 erhielt er den Preis „ECOWINNER“.



Special für Gour-med-Leser:

Pfälzer BioWeine & andere Köstlichkeiten

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

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

Weitere Informationen und Bezugsquelle:

Weingut
Janson Bernhard KG
Christine Bernhard
Hauptstr. 5
67308 Zellertal / Harxheim
Tel.: 06355-1781
Fax: 06355-3725

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

Sekt aus Baden



Wein aus dem Markgräfler Land ist schon lange kein Geheimtipp mehr. Gutedel ist das regionale Hauptgewächs, aber schon längst ist der „Wettbewerb“ zwischen den Rebsorten Weiß- und Grauburgunder, Riesling und Chardonnay zu einem Patt geworden.

Das Weingut Blankenhorn ist seit mehr als 150 Jahren eines der führenden Winzerhäuser in der Region. Roy (Rosemarie) Blankenhorn hat sich der Familientradition verpflichtet und produziert nur hervorragende Qualitäten. Ihre Weine werden immer wieder von den Experten als überdurchschnittlich beurteilt.

Ein Spitzenprodukt aus ihrer Kellerei ist der Sekt „Pinot Brut“. Der Sekt hat eine sehr feine Moussage (Perlung) die mit einem samtigen Gefühl Zunge und Gaumen umschmeichelt. Ein ausgeprägt fruchtiges Aroma verleiht dem Sekt Charakter und entfaltet Geschmacksnuancen die den Weinberg geradezu schmecken lassen. Die Restsüße von 8,5 Gramm(per ltr) gibt



Weinlese auf dem Weingut Blankenhorn



dem Sekt eine eigene angenehme und gut verträgliche Note mit feinem Säurespiel.

Roy Blankenhorn ist nicht nur eine Traditions- und qualitätsbewusste Winzerin, ihr Engagement gilt der Vereinigung „Vinissima“ in der über 200 Winzerinnen aus Deutschland ihre Weine gemeinsam präsentieren.



Viel Vergnügen bei der Verkostung

Fotos: Weingut Blankenhorn

Weitere Informationen:

Weingut Blankenhorn
79418 Schliengen/Baden
Markgräflerland
Tel.: 07635/8200-0
Fax: 07635/82 00-20
weingut-blankenhorn@t-online.de
www.gutedel.de

Besuchen Sie auch die Gutsschänke
im Weingut Blankenhorn:
Dienstag bis Samstag
von 15.00 Uhr bis 23.00 Uhr
Sonntag von 12.00 bis 22.00 Uhr
Tel.: 07635/82 25 90



Sektseminar für Frauen „Perlen der Leidenschaft“ oder die Welt der schäumenden Weine

Am Mittwoch, den 5. April 2006 findet ein von der bundesweiten Vereinigung „Vinissima - Frauen und Wein e.V.“ konzipiertes Sektseminar im Restaurant „Robichon“ in 76833 Frankweiler in der Südpfalz statt.

Dieses Seminar richtet sich speziell an Frauen und soll ein gutes Grundwissen über die verschiedenen Arten, Herstellungsverfahren und Herkünfte von Schaumweinen vermitteln. Charakteristik und Geschmacksangaben werden besprochen. Wichtigster Bestandteil des Seminars ist die Verkostung, um sich eigene sensorische Kriterien zu erarbeiten.

Das Seminarziel: Bewusster Genuss! Die Seminarteilnehmerinnen können sich ein Urteil über ihre persönlichen, geschmacklichen Präferenzen bilden, Preis-Leistung einschätzen und damit eine Basis für die eigene Kaufentscheidung schaffen.

Beginn ist am 5. April 2006 um 18.00 Uhr, Ende gegen 22.30 Uhr. Die Teilnahmegebühr beträgt 79,00 Euro pro Person, inklusive Seminarunterlagen, Vorträge der Vinissima-Referentinnen, Verkostung aller Schaumweine bis hin zum Champagner, sonstiger Getränke, Häppchen und Imbiss.)Teilnehmerzahl begrenzt.)

Anmeldung zum Seminar und weitere Informationen:
Geschäftsstelle Vinissima
– Frauen & Wein e.V.
Dorfstr. 8

D-79235 Vogtsburg-Bischoffingen
Tel.: 07 66 2-94 99 63-0
Fax: 0 76 62-94 99 63-1
oder auf der Website:
www.vinissima-ev.de
geschaeftsstelle@vinissima-ev.de

„Der gesunde Genießer-Tipp“

... von Fernsehkoch Armin Roßmeier



ArminRoßmeier

Kulinarische „Schnitzeljagd“

Feiern ist angesagt, - mit Familie und Freunden, den Karneval und Fasching von seiner besten Seite erleben und genießen! Ich habe mir auch so meine Gedanken gemacht und kam zu dem Entschluss: warum nicht einfach „typisch deutsch“?

Schnitzel, in der Hitliste der Gaumenfreuden ganz oben, also „Schnitzelvariationen“ in vollendeter Form. Leicht zum Nachkochen, ohne Stress und der Geldbeutel kann es leicht verkraften. Werden Sie Gastgeber einer leckeren „Schnitzelparty“ - wie es geht, dass zeige ich Ihnen jetzt sofort. Also – rauf auf die Schnitzelpiste und dabei wünsche ich Ihnen viel Spaß und guten Appetit!

Filetschnitzel im Parmesanmantel

(4 Personen)

Zutaten

12	kleine Schnitzel vom Schweinefilet (à 60 g)
2	Eier
3 EL	Mehl
3 EL	Parmesan gerieben
80 g	Parmesan am Stück
150 g	Semmelbrösel
1/2	Schale Rucola
2	Limonen
125 ml	Rapsöl
	Basilikum
	Salz, Pfeffer

Vorbereitung

Rucola gut waschen, abtropfen lassen, trocknen. Limonen mit Küchenkrepp

gut abreiben und in Ecken schneiden. Eier verquirlen, Semmelbrösel mit Parmesan vermengen. Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen, mehlieren, durch das Ei ziehen und in Parmesan-Semmelbrösel wenden – etwas andrücken.

Zubereitung

Pfanne mit Rapsöl erhitzen und die Schnitzel beidseitig goldgelb ausbacken, auf Küchenkrepp legen und etwas abtupfen. Die Schnitzel in einer feuerfesten Form anrichten, Rucola dazwischen stecken und die Limonenspalten anlegen.

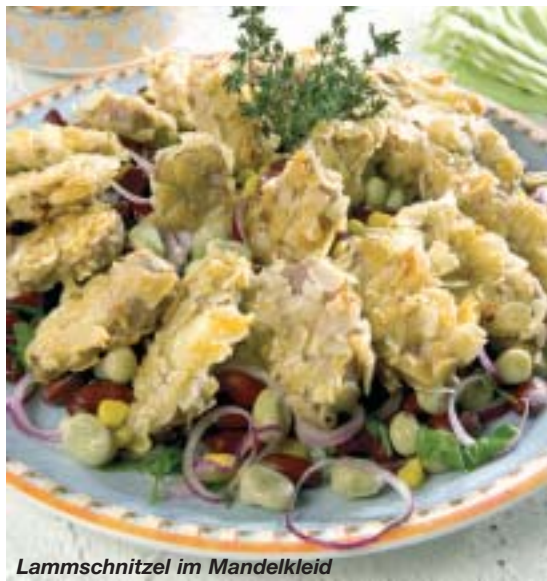
Anrichten

Die Schnitzel mit Basilikum garnieren und mit einem Hobel feine Parmesan-späne darüber hobeln.



Filetschnitzel im Parmesanmantel

Kleine Lammschnitzel im Mandelkleid (4 Personen)



Lammschnitzel im Mandelkleid

Zutaten

8	Lammschnitzel von der Keule (à 50 g)
240 g	rote Bohnenkerne
120 g	weiße Bohnenkerne
140 g	rote Zwiebeln (2 kleine)
200 g	gehobelte Mandeln
2	Eier
3 EL	Mehl
125 ml	Rapsöl
1 EL	Butterschmalz
1/2 EL	Thymian
2 EL	Schnittlauch
125 ml	Tomatensaft
4	Majoransträußchen
	Salz, Pfeffer

Vorbereitung

Bohnenkerne über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Zwiebeln schälen, eine Hälfte in Ringe zerteilen und andere Hälfte würfeln. Thymian abrebeln, die Eier verquirlen, Schnittlauch fein schneiden. Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen, etwas gerebelten Thymian darüber streuen, mehlieren und durch das Ei ziehen, die Schnitzel in Mandeln wenden – etwas andrücken.

Zubereitung

Bohnen im Einweichwasser weich kochen (kein Salz zugeben), abseihen. Zwiebelwürfel in heißem Butterschmalz glasig angehen lassen, Bohnenkerne zufügen, kurz mit anschwelen. Das Ganze mit Tomatensaft angießen, kurz reduzieren lassen, mit

Salz und Pfeffer würzen, Schnittlauch unterheben. Schnitzel in heißem Rapsöl rundum goldgelb ausbacken.

Anrichten

Bohnenkerne als Bett auf flachem Teller anrichten, die Schnitzel darauf setzen und mit Majoransträußchen garnieren.

Putenschnitzel in Cornflakes (4 Personen)

Zutaten

8	Putenschnitzel (à 80 – 90 g)
2	Eier



Putenschnitzel in Cornflakes

3 EL	Mehl
150 g	Cornflakes
180 g	Tomaten
2	Äpfel (180 g)
2	Limonen
125 ml	Rapsöl
1 EL	Butterschmalz
1/2 EL	Puderzucker
	Basilikum
	Salz, Pfeffer

Vorbereitung

Cornflakes im Küchentuch oder Folie etwas zerdrücken. Eier verquirlen. Tomaten abziehen, entkernen und Filets schneiden. Äpfel säubern, Kernhaus ausschneiden und in Spalten zerteilen. Limonen mit Küchenkrepp gut abreiben und in Ecken schneiden. Putenschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen, mehlieren, durch das Ei zie-

hen und in Cornflakes wenden und dabei andrücken.

Zubereitung

Putenschnitzel in heißem Rapsöl rundum goldgelb ausbacken und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Pfanne mit Butterschmalz erhitzen, etwas Puderzucker zugeben, Apfelspalten zufügen und leicht karamellisieren. Tomatenfilets mit angehen lassen.

Anrichten

Schnitzel auf Teller anrichten, Apfelspalten und Tomatenfilets darüber verteilen. Die Limonenecken anlegen und mit Basilikum garnieren. Feldsalat dazu servieren.

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

MIT ALLEN WASSERN GEWASCHEN

DIE TOP-HÄUSER ALPINA DE LUXE IN OBERGURGL UND TROFANA ROYAL

IN ISCHGL SETZEN AUF
SELBST VEREDELTES WASSER
ZUR GOURMET-KÜCHE



Köstlichkeiten vom Sterne-Koch Sieberer

Gunther Schnatmann

Die Wintersport-Saison dauert rund ein halbes Jahr, im Sommer erstrecken sich endlose Wege zum Wandern und

Mountainbiken. In den hoch gelegenen Tiroler Orten Obergurgl und Ischgl sind aktive Gäste willkommen. Wer dazu

noch ein breites Wellness-Angebot und eine erstklassige Küche sucht, hat in beiden Destinationen eine gute Auswahl. Zwei Top-Häuser haben ein besonderes Element entdeckt, um sich abzuheben und dem Gast einen Mehrwert zu bieten: Wasser. Das 4-Sterne-Haus Alpina de Luxe in Obergurgl und das Trofana Royal (5 Sterne) in Ischgl bereiten das erfrischende Berg-Quellwasser ganz unterschiedlich auf.

Im Öztaler Alpina wird das Wasser nach der Grander-Methode veredelt. Wasser, das an einem mit „Informationswasser“ gefüllten Metallröhrchen vorbeifließt, soll dadurch in seiner „Struktur“ verändert sein und eine messbar niedrigere Oberflächenspannung haben. Das soll positive Gesundheitseffekte bringen, ist aber



Das „Alpina de Luxe“ in Obergurgl

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

www.gour-med.de

nicht erwiesen und wissenschaftlich umstritten. Schaden kann es aber nicht und wer mehr an die gefäßerweiternde Wirkung eines Glases Rotweins glaubt, findet im Weinkeller des Alpina genug Alternativen.

Die Küche ist phantasievoll mit lokalem Einschlag. Empfehlenswert: Hirschkalbsrücken auf Barolosauce mit rahmigem Wirsing und Schupfnudeln. Gaumenkitzler zum Dessert: Amarettomousse im Hippenblatt auf Mangocoulis und frischen Beeren

Zur Entspannung lädt die Wellness-Landschaft Alpina Mar ein: Mit Hallenbad, Whirlpools, Laconium, Kneippbecken, Sole-Dampfbad und osmanischem Bad. Zimmer und Suiten gibt es bis 110 Quadratmeter.

Eins drauf setzt das Trofana Royal in Ischgl. Fünf Sterne für das Hotel, vier Lilien für den atemberaubenden Wellness-Bereich, ein Michelin-Stern und drei Hauben für die Küche von Martin Sieberer. Und dazu inhouse das Epizentrum des gehobenen Nachtlebens von Ischgl, die Trofana Arena.

Chef Sieberer (37) ercochte sich bereits mit 23 Jahren 16 Gault-Millau-Punkte im Kitzbühler Tennerhof. 2000 wurde er in Österreich „Koch des Jahres“ und bekam 2004 seinen Stern. Sein Geheimnis ist die kreative Prä-



Chefkoch Martin Sieberer



Stimmungsvolles Ambiente im „Barocksaal“



Das „Trofana Royal“

sentation einzelner Gerichte unter Verwendung nationaler Produkte, zubereitet nach den neuesten ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen. Hier tun sich immer wieder überraschende Kreationen auf: Etwa Gänselebertarte mit Pfefferapfel und Basilikumreis als Starter oder Rehkitz mit Schwarzbierhonig und Schalotten im Hauptgang.

Auch das Trofana Royal hängt dem Trend zu veredeltem Wasser nach. Das Hotel bereitet das Wasser im gesam-

ten Haus (alle Leitungen, Badebereich, Gastronomie) mit der Ellmauer-Methode auf. Dr. Hans Ellmauer verwendet für seine Wasser-Energetisierung Rohre mit einer speziellen Edelmetallmischung. Chemisch und mikrobiologisch ist das Wasser vorher und nachher gleich. Die klassische Physik stellt eine bis zu drei Grad kältere Wassertemperatur nach dem Ellmauer-Generator fest, hat aber dafür bislang keine Erklärung.

Fazit: Zwei Häuser, zwei ähnliche Konzepte. Erkennbar ist auf jeden Fall der Trend, den Gästen immer weiteren Mehr-Wert zu bieten. Das Wasser bietet sich dafür an und bleibt auch in Zukunft ein Element mit Potential.

Fotos: Alpina de Luxe (1),
Trofana Royal (4)

Weitere Informationen:

Hotel Alpina de Luxe Obergurgl:
Tel. 0043-5256600-0
hotelalpina@hotelalpina.com
<http://www.hotelalpina.com>

Hotel Trofana Royal Ischgl:
Tel. 0043-5444600
office@trofana.at
<http://www.trofana.at>



Russ. orth. Kirche in Pärnu



Strandansicht von Pärnu



Hist. Rathaus in Pärnu

ESTLAND: KUR- UND BÄDERTRADITION AUF NEUEN WEGEN

Klaus Lenser

Die Geschichte hat es nicht immer gut mit den Esten gemeint, es ist noch keine 15 Jahre her, dass die

Esten in völliger Unterdrückung und Unfreiheit lebten.



Estländische Parklandschaft mit Blick auf die Ostsee



Idyllischer Sandstrand

Die Freiheit der stolzen und selbstbewussten Esten hat im letzten Jahrhundert immer nur wenige Jahre gedauert. Um so erstaunter ist der Besucher wenn er heute nach Estland kommt und das Land in einem Zustand erlebt, als hätte es nie etwas anderes als Freiheit gegeben.

Die historischen Städte sind alle wieder restauriert und bieten sich dem Besucher in altem Glanz und in einer Herrlichkeit, als wär es immer so gewesen.

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

www.gour-med.de

Auf der Insel Saaremaa gibt es neue und wieder erstandene Kur- und – wie man heute sagt – Spa-Hotels, die an eine über 200 Jahre alte Bädertradition anknüpfen. Fachärztliche Beratung und Betreuung gehört selbstverständlich dazu. Natürlich verbunden mit dem Luxus und medizinischen Erkenntnissen der heutigen Zeit, geht die Estländische Bädertradition neue, attraktive Wege.

Die alte Bäderstadt Pärnu, eine der schönsten im Baltikum, ist wieder die „Sommerstadt“ in Estland. Bereits 1838 kamen die ersten – damals noch – Badegäste, die längst zu gesundheitsbewußten Kurgästen wurden. Natürlich kommt der Spaß auch nicht zu kurz. In den Sommermonaten ist Pärnu die Kulturstadt an der Estländischen Ostseeküste.

Ein Festival löst das andere ab, beginnend mit dem „Hallo Pärnuer Sommer“-Festival bis hin zur Modenschau estländischer Modedesigner, ist für Abwechslung gesorgt. Das



Bald renoviert – das alte Herrenhaus von Pädaste

Strandleben tagsüber ist für jeden ein visueller Genuss, die Schönheit der Estländerinnen ist sprichwörtlich.

Die Gegend um Pärnu ist eine reizvolle, von Kiefernwäldern und Moor-

landschaft geprägte Region. Natur wie sie nur noch selten vorkommt. Kanufahrer und Wanderer finden hier Ruhe und Erholung.

Nicht weit entfernt von Pärnu befindet sich das Zuchtgestüt der berühmten estnischen Tori Pferde. Ein Muß für Pferdeliebhaber. Aber auch rund um den Stadtkern sind neue komfortable Wellness- und Gesundheitshotels entstanden. Kein Wunder, dass auch die Kochkunst den Ansprüchen verwöhnter Gaumen inzwischen gerecht wird.

Besonders zu empfehlen ist auf der Halbinsel „Muhu“ das ehemalige deutsche Rittergut „Pädaste“. In diesem kleinen aber sehr exklusiven Spa-Hotel, unter der Leitung des holländischen Direktors Martin Breuer, hat sich der Küchenchef Peeter Pihel an die Spitze der estländischen Köche gekocht. Es ist nicht ungewöhnlich dort Mitglieder der Regierung zu treffen, die wegen der guten Küche hierher kommen. (vergl. auch G-M 7/8 2004).



Speisen im Hotelpark von „Pädaste“

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser



In Pärnu ist die "Villa Amende" als Feinschmeckertempel ein Begriff. Der erst 26 jährige Chefkoch Margus Särev und seine äusserst charman- te Sous-Chefin Siret Loorents (28) verstehen es, ihre in Westeuropa erlernten Kochkünste in erstklassige regionale Spezialitäten umzusetzen. Angenehm überrascht ist man von

der abwechslungsreichen Weinkar- te, die kenntnisreich vom Sommelier Marko Lumera zusammengestellt ist.

Mit Spannung erwartet, von den Gourmets in Estland, und voller Freu- de auf die kulinarischen Genüsse, wird die Entwicklung des gerade eröffneten Feinschmecker-Restau- rants von dem auch bei uns bekann-

ten Küchenchef Imre Kose. Die Esten bezeichnen ihn schon heute als ihren „Jamie Oliver“. Das Restaurant heisst "Vertigo" und ist in Tallinn (Tel: 37 250 788 880 und <http://www.vertigo.ee>)

Auf nach Estland, liebe Leser, denn viel Genuss und schöne Erlebnisse erwarten Sie dort.



Lassen Sie uns Ihren Aufenthalt im Baltikum gemeinsam gestalten

Rund-um-Service in den Baltischen Staaten für Gruppen und Individualreisende

- Massgeschneiderte Reiserouten
- Unterkünfte
- Besichtigungen und Führungen
- Transfers und Transportleistungen
- Wellness- und Aktivurlaub
- ... und viel mehr

Bitte wenden Sie sich mit Ihren Wünschen an unsere deutschsprachige Abteilung

restling
Your Passport to the Baltics

RESTLING OÜ
GONSIDRI 21
10147 TALLINN
ESTLAND
TEL + 372 447 0071
FAX + 372 447 0041
lin@restling.ee
info@restling.ee
www.restling.ee

Weitere Informationen:

Estonian Tourist Board
Roosikrantsi 11
10119 Tallinn, Estonia
Tel.: +372/627/9770
Fax: +372/627/9777
tourismus@eas.ee
<http://www.visitestonia.com>

Villa Amende
Mere pst.7
80010 Pärnu, Estonia
Tel.: 372 447 3888
Fax: 372 447 3887
ammende@ammende.ee
<http://www.ammende.ee>

Pädaste Manor
Tel.: +372 454 8800
Fax: +372 454 8811
Muhu Island
94702 Estonia
info@padaste.ee
<http://www.padaste.ee>

Hotel Schlössle
Tel.: +372 699 7700
Fax: +372 699 7777
Pühavaimu 13/15
10123 Tallinn, Estonia
schlossle@schlossle-hotels.com
<http://www.schlossle-hotels.com>

Weitere empfehlenserte Hotels:

Radisson SAS Hotel
Fävala Str. 3
10143 Tallinn, Estonia
Tel.: +372 669 0000
Fax: + 372 669 001

Hotel Georg Ots SPA Hotel
Tori 2
Tel.: +372 45 50 000
Fax: +372 45 50 001
93815 Kuressaare, Estland

The Three Sisters Hotel,
Pikk 71/Tolli 2
10133 Tallinn
Tel.: + 372 6306 300
Fax: +372 6306 301
info@threesistershotel.com
<http://www.threesistershotel.com>

Wo's hingehet ...
Wo's langgeh ...
Was los ist ...

Bestimmen Sie!



Vielfältiges Baltikum

Mit DERTOUR können Sie Estland sowie die beiden anderen baltischen Länder Litauen und Lettland auf vielfältige Weise kennen lernen. Im Katalog „DERTOUR Baltikum“ Sommer 2006 finden Sie:

- Flexible Urlaubs- und Erlebnisbausteine (Hotel, Flug, Ausflüge, Transfers)
- PKW-Rundreisen und Mietwagen
- Busrundreisen
- Hotels und Ferienwohnungen
- Aktivurlaub (Fahrrad, Wandern, Kanufahrten, Golfen)
- Beauty & Wellness
- Fährverbindungen



www.dertour.de



NAVARRA

KULTURELLE UND GENUSS-VIELFALT IM KÖNIGREICH NAVARRA

Klaus Lenser

Wer mit dem Auto von Deutschland nach Spanien reisen will kommt, wenn er denn will, durch die Region Navarra ganz im Nordosten Spaniens. Diese

bisher noch wenig entdeckte Gegend ist touristisch zwar gut erschlossen, aber noch wenig wahrgenommen.



Pamplona von oben



Stiere für Pamplonas größtes Volksfest

Am bekanntesten ist wohl die Stadt Pamplona, in der Ernesto Hemingway seine Spuren hinterlassen hat. Im Café „Iruña“ - der baskische Name Pamplona - erinnert man die Gäste an den berühmten Schriftsteller. Pamplona hat eine mehr als 2000 Jahre alte Geschichte, sie wurde 75 vor Christus vom Feldherrn Pompeius gegründet. Seit über 400 Jahren findet dort das größte Volksfest der Region statt, das Eintreiben der Stiere, das seinen Ursprung in der Ehrung des San Fermín hat.

Die Gegend nördlich von Pamplona, in den Pyrenäen, vermittelt einem

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

www.gour-med.de

das Gefühl, in der Schweiz zu sein. Baustil und Landschaft sind vergleichbar. Liebhaber historischer Bauten wie Kathedralen, Schlösser, Klöster und Kirchen werden geradezu verwöhnt,

Grüne Oase in Pamplona



denn dieses ehemalige Königreich hat seine Kulturdenkmäler beispielhaft gepflegt.

Küchenchef Koldo Roderó mit seinen Schwestern Veronica (li.) und Goretti



Auf der Suche nach kulinarischen Besonderheiten wird der Gourmet in Pamplona schnell fündig. Hier heißt es: In der Vielfalt liegt der Genuss. Von kleinen aber feinen Bistros und gutbürgerlichen Restaurants bis hin zum



Jacobsmuscheln auf Spinat mit Kürbis und Stockfischcreme

Gourmet-Tempel ist für jeden Geschmack etwas im Angebot.

Das bekannteste Feinschmecker Restaurant in Pamplona ist das „Roderó“, nach dem Namen der Inhaber benannt. Der Küchenchef Koldo

Roderó ist Garant für absolute Spitzenleistung. Sein Kräuterfisch auf Rote Beete und die Lammlende auf geräucherten Kartoffeln sind nur 2 Gerichte, die das Restaurant – weit über die Grenzen von Navarra – unter Genießern bekannt gemacht haben.



Restaurant „Roderó“

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

Wer zuviel der guten Speisen genossen hat, kann sich auf den Spuren des Heiligen Jacob, dem Jacobsweg, bis nach Santiago de Compostela, sportlich betätigen. Die beiden



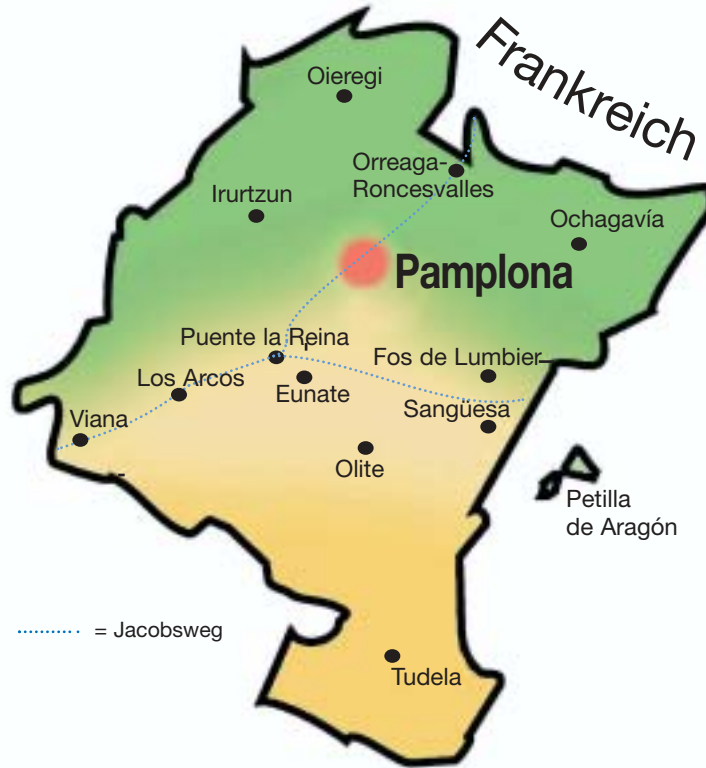
Naturpark „Foz de Lumbier

Routen- aus Frankreich und Yesa kommend, laufen in Puente la Reina zusammen und führen als ein Weg



Portal der Kirche
„San Salvador“ in Sangüesa

von Navarra weiter nach Westen in die Rioja Region. Links und rechts des Jacobsweges sind eine ungezählte



Zahl von Kirchen, Gedenkstätten und mit Mythen und Legenden belegte Orte.

Der christliche Wanderer wird begeistert diese geschichtliche und kulturelle Vielfalt bewundern. Die Wall-

fahrtskapellen erzählen über den Glauben der Pilger und haben eindrucksvolle Spuren hinterlassen.

Sehr beeindruckend ist die Kapelle Santa Maria de Eunate aus dem 12. Jahrhundert und das Portal der



Santa Maria de Eunate

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

www.gour-med.de

Kirche San Salvador in Sangüesa aus dem 14. Jahrhundert, das in Stein gehauene Kirchengeschichte erzählt.

Die landschaftliche Schönheit Navarras liegt in ihrer Abwechslung. Im Norden Berge und grüne Täler bis zu einer Wüstenenklave im Süden der Region mit unterschiedlichen Klimazonen. Das begünstigt natürlich den Weinanbau und sorgt für vielfältige Geschmacksnuancen.



Weinbau in Navarra

Navarra-Weine sind in Deutschland bei Vinophilen längst ein Begriff, Rotweinsorten wie: Tempranillo, Garnacha und Graciano genießen einen guten Ruf und gehören zu den bezahlbaren Roten in bester Qualität.



Puente la Reina



Castillo de Olite

Das „Königreich“ Navarra ist ganz sicher eine der schönsten spanischen Regionen. Die kulturelle Abwechslung, die genussvolle Vielfalt der landwirtschaftlichen Produkte, die historischen Kirchen, Klöster und Schlösser lassen schnell das typische Spanienbild verblassen und den Besucher begeistert das „andere“ Spanien erleben.

Orte wie Olite, Puente la Reina, Sangüesa, nur um einige wenige zu nennen, die viele Jahrhunderte ihre Tradition pflegen und ihre kunstvollen

Gebäude erhalten, sollten unbedingt auf dem Programm des Navarra Besuchers stehen.

Fotos: Servicio de Turismo(7),
Lenser (6)

Weitere Informationen:

Servicio de Turismo
Parque de Tomás Caballero
1 - Edificio „Fuerte del Príncipe II“
31005 Pamplona
Tel.: 34 948 42 77 53/54
turnavarra@cfnavarra.es
<http://www.cfnavarra.es/turismonavarra>

Empfehlenswerte Hotels:

El Peregrino, Puente la Reina
Tel.: +34 948 34 00 75

Iruña Palace Tres Reyes, Pamplona
Tel.: +34 948 22 66 00

La Joyosa Guarda, Olite
Tel.: + 34 948 741 303

Señorio de Ursua, Arizkun
Tel.: +34 948 45 35 00

Hotel Nobles del Reino, Aibar
Tel.: +34 948 977 520

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

LIBANON: 5-TÄGIGE **Gour-med** - LESER- REISE IN DIE "SCHWEIZ" DES NAHEN OSTENS

FASZINIERENDER LIBANON VOM 03. BIS 07. JUNI 2006

SCHLEMMERTOUR DURCH 1001 NACHT

Gunther Schnatmann

Entdecken Sie den Libanon mit seiner 7000 Jahre alten Geschichte, den atemberaubenden Landschaften, den grandiosen Tempelanlagen und Kreuzritter-Burgen. Und kosten Sie die beste

Küche des Orients! In ausgewählten Feinschmecker-Restaurants können Sie den Chefs auch über die Schulter schauen und bekommen Einführungen in die Zubereitung der Spezialitäten.



Die Küste von Beirut



Mit allen Sinnen genießen in Byblos

Der Libanon war immer ein weltoffenes Land, ein Schmelztiegel der Kulturen und Religionen. Auch heute sind über 30 Prozent der Bevölkerung Christen. Das schuf einen offenen westlichen Lebensstil, ganz anders als in den benachbarten arabischen Ländern (keine Kleidungsregeln für Frauen oder Beschränkungen beim Alkohol). Bis zum Bürgerkrieg in den 70er Jahren galt die Hauptstadt Beirut als "Paris des Ostens". Seit 1999 herrscht Frieden und Anfang 2005 wurde die Vorherrschaft Syriens beendet. Seitdem blüht der Libanon wieder auf, wird das prächtige Zentrum Beiruts restauriert und wächst der Tourismus. Jetzt ist die Zeit für Entdecker, die den Libanon noch als Geheimtipp erkunden wollen.

Wir haben zusammen mit B&T TouristikBonn für die **Gour-med**-Leser eine exklusive Reise zusammengestellt, die alle touristischen Höhepunk-

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

www.gour-med.de

te des Landes umfasst. Schwerpunkt der Leserreise sind die kulinarischen Genüsse. Denn die libanesische Küche gilt als die beste des vorderen Orients. Unser Mitarbeiter Gunther Schnatmann hat zusammen mit B&T Touristik vorab diese Reise unternommen und sich von der Qualität der ausgewählten Lokale und des Hotels überzeugt.



Ausgrabungen in Beirut

Übernachtet wird während der gesamten Reise im 5-Sterne-Hotel Radisson SAS Martinez in Beirut. Das Haus im Stadtzentrum unter Leitung des Österreichers Peter Schuler bietet jeden Komfort: Schwimmbad im römischen Stil, Massage, Sauna, Dampfbad und Fitness-Club (außer Massage alles im Preis inklusive). Das Restaurant ist geschmackvoll im arabischen Stil eingerichtet. Hier können sich die Teilnehmer nach der Anreise mit Air France (über Paris) entspannen oder in der zentralen Fußgängerzone am Nejme Square in einem der vielen Straßencafés dem bunten Treiben der Hauptstadt zusehen.

Der zweite Tag ist ganz der Erkundung Beiruts gewidmet. Eine Stadtrundfahrt führt zu den wichtigsten



Straßencafé in der Fußgängerzone am Nejme Square

Sehenswürdigkeiten – und davon gibt es in Beirut reichlich: Kirchen und Moscheen, eindrucksvolle Ruinenanlagen römischer Bauten (Bibliothek, römisches Bad), die prächtige Strandpromenade und nicht zuletzt die Hamra-Straße mit unzähligen Geschäften. Am Nachmittag ist dann noch ausgiebig Gelegenheit zum Shoppen in einem der größten Einkaufszentren.

Ein erster kulinarischer Höhepunkt ist am Abend der Besuch des ältesten typisch Beiruter Lokals, des Café Gemayze. Hier treffen sich vor allem junge Beiruter, Intellektuelle und Geschäftsleute, um ein Schwätzchen zu halten, Karten zu spielen und Wasserpfeife zu rauchen. Untermalt von arabischer Live-Musik. Die berühmte libanesische Vorspeise Mezze wird hier sehr liebevoll angerichtet. Eine



Moschee in Beirut

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

www.gour-med.de



Tempelanlage von Baalbeck mit Blick auf die schneebedeckten Berge

unüberschaubare Zahl an Schälchen mit Salaten, Pasten, Fleisch-Happen, Pasteten und vielem mehr. Dazu gibt es im Gemayze Barbecue-Gerichte vom Holzkohlengrill, der vor den Augen der Gäste im Lokal aufgebaut ist. Und der Küchenchef wird die Teilnehmer besonders in die Zubereitung dieser raffiniert gewürzten Fleischgerichte einweisen. Dazu bereitet die Café-Besitzerin Angele Abi Haidar Rezept-Kopien ihrer Kreationen vor,



„Mezze“ – libanesisches Vorspeise

damit die Teilnehmer sie zuhause nachkochen können.

Der dritte Tag führt in das fruchtbare Bekaa-Tal. Umrahmt von schneebedeckten Zweitausendern werden hier Trauben für libanesischen Wein angebaut. Dieser Garten Eden war schon vor Jahrtausenden besiedelt und Schnittpunkt uralter Handelswege. Hier liegt die berühmteste Sehenswürdigkeit des Libanons, die Tempelanlage von Baalbeck mit dem größten römischen Tempel der Welt. Die Anla-

Robert Hanna Khayat, ist dort Küchenchef. Der erst 24 Jahre junge Mann wird in internationalen Feinschmecker-Publikationen bereits als die arabische Antwort auf den englischen Starkoch Jamie Oliver gehandelt. So bekochte er zum Beispiel als Chef die arabischen Staatsoberhäupter bei einer Konferenz im Jemen. Robert führt die Gäste gerne in seine Kochkunst ein und gibt einen Kurs mit allen Tipps und Tricks zur Zubereitung von Mezze a la Monte Alberto. Eine Spezialität hier ist ein ganz feines Lamm-Tartar mit erle-



Der Hafen von Byblos

ge mit Jupiter-, Bacchus- und Venus-Tempel ist gut erhalten und bestens restauriert. Das Museum wurde mit Geldern der Bundesregierung errichtet, erste Ausstellungssprache ist Deutsch.

Vom Bacchus-Tempel ist es nicht weit ins Weinbaugebiet Ksara. Hier können die Weiß- und Rotweine in einem der größten Weingüter probiert werden. Eines der feinsten Restaurants des Libanons rundet diesen Tag ab: das Monte Alberto in Zahle. An einem Berghang gelegen haben die Gäste von einem drehbaren Panorama-Restaurant beste Aussicht auf das Zahle-Tal. Der Sohn des Besitzers,

senen Kräutern, das selbst Skeptikern rohen Fleisches mundet.

Entspanntes Bummeln, das Meer genießen und Fisch in diversen Variationen genießen – das erwartet die Teilnehmer am vierten Tag. Die 6000 Jahre alte Tempelanlage von Baalbeck mit Blick auf die schneebedeckten Berge.

Der Hafen von Byblos bietet dafür die passende Kulisse: Kleiner Hafen mit feinen Lokalen, die alte Kreuzritterburg mit zusätzlichen römischen Überresten, ein kleiner Basar (unter anderem mit Spezialläden für Fisch-Fossilien), teilweise 1000 Jahre alte Kirchen und dazwischen Mönche, die auf biblischen

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

www.gour-med.de

Spuren wandeln. In bester Lage am Hafen und mit der feinsten Fisch-Küche das Hotel-Restaurant Byblos-sur mer. Hier werden Fischgerichte nach alten libanesischen Rezepten bereitet – zum Beispiel mit Duftreis und Linsen. Koch Elias Kousseifi leitet die Gäste vor dem Menue (vor dem natürlich Mezze mit Schwerpunkt Fisch-Vorspeisen gereicht wird) an, wie diese Fischspezialitäten mit einfachen Mitteln auch zuhause zubereitet werden können. Mit Blick auf den Hafen ist das ein unvergessliches Erlebnis.

Zurück in Beirut kann der letzte Abend noch für eine Exkursion ins Nachtleben der vielen Bars und Diskotheken genutzt werden. Oder man setzt sich an der Strandpromenade ins Bay-Rock-Café mit Blick auf zwei imposante Felsen, die von Fledermäusen umkreist werden.

Der letzte Tag ist Abreisetag. Alle Führungen, Transfers, Essen und Kochkurse sind im Preis inklusive. Die Reiseleitung spricht Deutsch, daneben erfolgt die Konversation sowohl in Englisch als auch Französisch (die Libanesen beherrschen beide Sprachen). Ein noch 6 Monate gültiger Reisepass ist erforderlich. Das Visum wird bei der Einreise erteilt. Impfungen sind nicht



Blick auf Byblos Burg



Köstliche Vorspeisen aus dem Restaurant „Monte Alberto“



Robert Hanna Khayat, der Küchenchef des „Monte Alberto“

notwendig. Das libanesisches Pfund kann vor Ort eingetauscht werden. Fast überall werden Dollar akzeptiert, teilweise auch Euro. Alle Kreditkarten sind übliche Zahlungsmittel, die meisten Geldautomaten zahlen auf EC/Maestro-Karten aus. Das örtliche Handy-Netz ist überall verfügbar. Das Radisson SAS besitzt auch behindertengerechte Zimmer. Die Reiseleitung kann in den sehr guten Krankenhäusern vor Ort auch Dialyse-Versorgung anbieten und arrangiert auf Wunsch auch einen Gedankenaustausch mit libanesischen Ärzten.

Fotos: Schnatmann

Buchung über: *

B&T Touristik,

**<http://www.bt-touristik.de>,
53111 Bonn, Tel. 0228-3904382**

**(Stichwort: gourmed-
Leserreise Libanon)**

*Im Reisepreis von 1190,- Euro
(Einzelzimmerzuschlag 110,-)
enthaltene Leistungen:*

- Linienflug mit Air France von vielen deutschen Flughäfen über Paris nach Beirut und zurück
 - Alle Flughafensteuern und Sicherheitsgebühren
 - Visumgebühr (das Visum wird bei der Einreise am Flughafen Beirut erteilt)
 - Alle Transfers, Ausflugs- und Besichtigungsfahrten mit klimatisiertem Touristenbus
 - 4 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Bad oder Dusche/WC im Hotel Radisson SAS Martinez (5 Sterne) in Beirut
 - Tägliches Frühstück im Hotel und 2 Mittag- sowie 1 Abendessen
 - Ausflugs- und Besichtigungsprogramm
 - Qualifizierte, deutschsprachige, örtliche Reiseleitung zum Programm
 - Sämtliche Eintrittsgelder zum Programm
- Mindestteilnehmerzahl 16 Personen

* Veranstalter und verantwortlich für die Reise: BT-Touristik

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

KAISERLICH RESIDIEREN MIT GANZHEITSMEDIZIN- WORKSHOP IN **BAD ISCHL**



Gunther Schnatmann

Das führende Haus im K. und K.-Kortort bietet mit dem ViaSana Institut ein Paket für Erholung und neue Erfahrungen an. Und im Hotelrestaurant verwöhnt die Hauben-Küche.

Das oberösterreichische Bad Ischl besitzt noch heute das Flair der Donaumonarchie. Als Sommerresidenz des Kaiserhofes kam Kaiser Franz Josef jahrzehntelang zur Sommerfrische ins Salzkammergut. Mondäne Bauten beherrschen das Bild des Kurortes, der sich anschickt, im modernen Wellness-Tourismus wieder eine führende Rolle zu spielen. Die Kaiser Therme Bad Ischl zum Beispiel bietet Luxus pur - sowohl für die Gesundheit als auch für Geist und Seele. Nicht ohne Grund wurde die Therme als einzige in Österreich in den exquisiten Kreis der Royal Spas of Euro-



Restaurant im „Goldenen Schiff“

pe, der königlichen europäischen Heilbäder aufgenommen.

Ganz nah zur Therme, am Ufer der Traun gelegen, ist das Vier-Sterne-Haus "Goldenes Schiff" erste Adresse in Bad Ischl. Dort hat man zusammen mit dem ViaSana Institut für ganzheitliche Medizin ein Paket für gesundheitsbewusste Gäste geschnürt. Interessant auch für Mediziner mit naturheilkundlichem Interesse, die individuelle Ansätze vor allem in der Präventionsmedizin hautnah erleben möchten.

Das Sahnehäubchen: Im "Goldenen Schiff" kann sich der Gast zudem im Restaurant von Wilhelm Eberl verwöhnen lassen. Das Pächterpaar Marina und Wilhelm Eberl verarbeitet frische Produkte vornehmlich aus der Region. Fische aus den Salzkammergutseen finden sich hier ebenso auf der vielfältigen Speisekarte wie Spezialitäten von heimischen Bauern. Beispiele: Carpaccio von der Lachsforelle mit Sauerrahmsenfsoße und knuspriger Kartoffel oder hausgemachte Bandnudeln mit Hallstättersee Fischfilets im Safransud mit frischen Kräutern. Die Küche und das reiche Weinsortiment sind längst zum kulinarischen Fixpunkt des Salzkammergutes avanciert und entsprechend seit drei Jahren im Gault Millau haubengekrönt. Wilhelm Eberl wurde für seine mit pffiger Leichtigkeit zubereiteten Spezialitäten von Gourmetkritikern zum Senkrechstarter der Region gekürt.

Für gesundheitsbewusste Gäste hat das Hotel einen Kooperationspartner gefunden, der mit alternativen Methoden an die Ursprünge des Kaiserbads anknüpft: Entspannung für Körper und Seele. Im Institut für ganzheitliche Prävention ViaSana kombiniert man neues und altes Wissen aus der ganzen Welt - zum Beispiel traditionelle chinesische Medizin und Homöopathie. Das Institutsgebäude liegt in Bad Ischl an einem Ort mit heilmedizinischer Vergangenheit. Als Kinderhospiz des K. und k.-Kaiserhauses beherbergte es lungenkranke Kinder aus allen Teilen der Monarchie. Das Haus befindet sich am Fuß des Bad Ischler Salzberges, aus dem die hauseigene Quelle mit völlig reinem Wasser entspringt.

Das Package von ViaSana und Hotel Goldenes Schiff umfasst drei Übernachtungen im Doppelzimmer „Classic“ mit Frühstück. Dazu eine Kraftplatzwanderung im Salzkammergut, ein Gesundheitsgespräch im ViaSana Gesundheitszentrum (u.a. über Emotionen und Ernährungsweise), eine eineinhalbstündige Energiemassage im ViaSana sowie ein Vortrag über den Säure-Basen-Haushalt. Gesamtpreis ViaSana und Hotel pro Person im Doppelzimmer: 445 Euro (ganzjährig buchbar).

Info und Buchung: Hotel Goldenes Schiff, Tel. 0043-6132-24241. Mail office@goldenes-schiff.at oder über Via Sana, Tel. 0043-6132-25266, Mail info@viasana.at

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

www.gour-med.de

SCHLEMMERN AN DER AHR



Ahrtal Landschaft mit Rotweinreben

Klaus Lenser

Das Ahrtal, eines der ältesten Rotweinanbaugebiete trumpft kulinarisch auf. Zum Auftakt der diesjährigen Genuss-Veranstaltungen "Gourmet & Wein" hatten die besten Köche der Region eingeladen.

Der künstlerisch mit Blumenschmuck gestaltete Kurhaussaal wurde von keinem geringeren als dem Weltmeister der Floristen Gregor Lersch geschmückt.

„Frucht & und Blüte“ war das Motto der ersten Veranstaltung.

Berühmte Namen aus der Gastronomie wie Hans-Stefan Steinheuer und die Winzer Werner Näkel oder Gerd



Hans Stefan Steinheuer

Stodden, nur um einige zu nennen, waren Garanten für exzellenten Genuss und sorgten dafür das Speisen und Weine exakt aufeinander abgestimmt die Gäste verwöhnten.. Bemerkenswert ist das Preis-Leistungsverhältniss der Genuss-Gala-Reise, die Preise sind so kalkuliert, dass auch „Gourmet-Einsteiger“ angenehm überrascht sein werden. Ein positives Beispiel – zur Nachahmung empfohlen – und Anreiz an weiteren Genussabenden der „Gourmet & Wein“ teilzunehmen.

10.03. + 11.03.06 um 19.00 Uhr
Turmbegegnung „Koch meets Winzer
Weingut Deutzerhof, Mayschoß

10.03. + 11.03.06 um 10.00 Uhr
Eifel Classic
Landgasthaus Pfahl, Wershofen

11.03.06 um 13.30 Uhr
Brennfest „Spektrum von Landschaften und Edelbränden“
Winzergenossenschaft Mayschoß-Altenahr, Mayschoß

18.03.06 um 18.30 Uhr
Frühlingserwachen am Laacher See
Seehotel Maria Laach, Maria Laach

07.04.06 um 19.30 Uhr
„Edle Früchte, Edle Weine und

„Saint Peter's Genüsse“
Brogsitter's Historisches Gasthaus
Saint Peter, Walporzheim

24.06.06 um 18.00 Uhr
So schmeckt der „wilde“ Sommer
Jagdasthof Jagdhaus Rech, Rech

11.11.06 um 16.00 Uhr
Feuer & Wein
Winzergenossenschaft Walporzheim, Walporzheim

Fotos: Ahr Rhein Eifel

Weitere Informationen und
komplettes Programm:

Ahr Rhein Eifel
Tourismus & Service GmbH
Klosterstr. 3-5
53307 Marienthal
Tel.: 02641/97 73-0
Fax: 02641/97 73-73
<http://www.gourmet-und-wein.de>

Hans-Stefan Steinheuer
Landskroner Str. 110
53474 Bad Neuenahr/Heppingen
Tel.: 02641/94 86 0
Fax: 02641/94 86 10
0700 Steinheuer
Steinheuers.Restaurant@t-online.de

Kulinaria der Welt

in Gour-med

FLUßKREUZFAHRT IN DIE VERGANGENHEIT

Jürgen Lemke

Ein Land wie eine Muschel, verschlossen nach außen, mit unzähligen überaus kostbaren Perlen im Inneren, das ist Myanmar, das frühere Birma. Ein Tempelglöckchen klingelt von irgendwo, der Wind hat es herübergetragen. Wir sitzen in bequemen Rattansesseln an Deck der „Road to Mandalay“ einem Schiff, das ehemals auf dem Rhein als „MS Nederlande“ fuhr und 1994 von der Gesellschaft „Orient-Express-Hotels, Trains und Cruises“ gekauft und umge-

baut wurde. Der Mond scheint hell auf den ruhig dahinfließenden Ayeyarwady, Myanmars längstem und größten Fluß. Auf dem Wege von Mandalay nach Bagan wurde das Schiff, noch bevor die Dunkelheit anbricht, in der Flußmitte nahe Pakokku verankert. Bei einem eisgekühlten Wodka Tonic, mit Blick auf den klaren Sternenhimmel, lassen wir die letzten Tage nochmals Revue passieren und denken an den bevorstehenden Besuch von Bagan.



Die „Road to Mandalay“



Buddha in Mandalay

Vor vier Tagen kamen wir aus Bangkok nach Yangon und waren überwältigt von dem Anblick der ehrwürdigen Shwedagon Pagode. 64 kleinere Pagoden sowie nicht gezählte Schreine gruppieren sich um die gewaltige vergoldete Stupa. Die Spitze allein ist aus 330 Kilogramm Gold gefertigt und mit mehr als 36000 Edelsteinen verziert. In der Spitze der Wetterfahne befinden sich 4.351 Diamanten, der größte Stein darunter hat 64 Karat. Und der Satz eines englischen Dichters aus dem Jahre 1889 gilt noch heute: „Und dann erhob sich ein goldenes Wunder am Horizont – ein leuchtendes, glänzendes Wunder, das in der Sonne erstrahlte...“. Damals wie heute ist das „Weltwunder“ Shwedagon-Pagode ein ruhendes Symbol und Sinnbild für die Souveränität dieses Vielvölkerstaates. Barfuß umrunden wir gemächlich diesen 2.500 Jahre alten Tempel und wir werden angesteckt von der Ruhe und der Harmonie der Gläubigen. Hier oben, im Mittelpunkt der Stadt, wird der ganze Reiz dieses einmaligen Landes sichtbar und es ist kein Zufall, dass Myanmar als das Zentrum des orthodoxen Buddhismus gilt.

Nach zwei Tagen Yangon hieß es früh aufstehen um die Maschine der

„Air Mandalay“ um sieben Uhr morgens zu erreichen. Ziel des kurzen Fluges ist die alte Königsstadt Mandalay und der Beginn der Flußkreuzfahrt auf der „Road to Mandalay“.

Kabinen für 126 Passagiere warten auf die internationalen Gäste. Das Schiff selbst ist unter anderem mit Salons, zwei Bars und einem großzügigen Bordrestaurant ausgestattet. Burmesische Schnitzereien und ein warmer Teakholzton bestimmen das Bild der Inneneinrichtung. Swimmingpool und Liegestühle laden am Oberdeck ein, nach den täglichen Touren die Zeit vergessen zu lassen. Die Kabinen stehen in zwei Größen zur Auswahl, wobei die größere auch schon recht beengt ist. Aber wer hält sich schon, außer zum Schlafen, in der Kabine auf.

Nach einem ausgiebigen Lunch an Deck mit burmesischen Spezialitäten



Shwedagon Pagode in Bagan

geht es in die Stadt Mandalay, die der sagenhafte König Mindon 1857 auf eine Prophezeiung Buddhas hin gegründet hat. Mönche mit ihren kahlgeschorenen Köpfen in safrangelben bis purpurroten Roben und Nonnen in ihren rosa Roben ebenso gleichermaßen kahlgeschoren, sieht man wohin man schaut. Pagoden in weiß und gold und vergoldete Buddhas in allen Größen bestimmen das Bild dieser Stadt. Die Sonne, rot wie ein Feuerball, geht langsam unter und beleuchtet die einmalige U-Bein-Brücke, das Wahrzeichen Mandalays. 1,2 Kilometer, ganz aus Teakholz gefertigt, zieht sie über den Taungthaman-See. Hier, inmitten der vielen Gläubigen dieser Stadt, kommt es einem vor, als ob die Zeit stillgestanden hat. Hunderte von Jahren scheinen am Leben in diesem Teil der Erde nichts geändert zu haben.

Noch vor dem Frühstück heißt es einen morgendlichen Spaziergang zum nächsten Dorf zu unternehmen. Immer wenn das Schiff in Mandalay



Essensvergabe vom Schiff an die Mönche



Nonnen auf der U-Bein-Brücke

anlegt, unterstützt es das nahegelegene Kloster mit der Gabe einer täglichen Mahlzeit für die Mönche. Als Dank dafür segnen sie das Schiff, die Crew und ihre Passagiere. Reis und Gemüse wandern an diesem frühen Morgen von den Töpfen der Küchenmannschaft in die Essschalen der Mönche, die in einer endlos scheinenden Kette von alt bis jung angetreten sind.

Nach unserer Rückkehr an Bord erwartet uns bereits ein ausgiebiges Frühstück. Mit frisch gepressten Säften, mit frischen Früchten des Landes, verschiedenen Eierspeisen und anderen Köstlichkeiten weiß die Mannschaft die Gäste zu verwöhnen. Nun



Mandalay

heißt es aber langsam „Leinen los“ und gemächlich setzte sich die „Road to Mandalay“ in Fahrt. Im Zick-Zack-Kurs geht es zwischen den zahlreichen Sandbänken den Fluß abwärts. Pagoden, Stubas, Ochsenkarren, Fischer in ihren schmalen Booten und die immer wieder auftauchenden kleinen Dörfer ziehen an uns vorüber. Der Fluß ist hier Lebensraum für Viele.

Der Kapitän lichtet die Anker, die Sonne erklimmt langsam den Horizont. Der Frühstücksraum hat sich geleert,

alle Gäste stehen vollzählig an Deck. Das Boot zieht langsam an den nicht zu zählenden Tempeln des sagenhaften Bagans vorbei. Dort, wo ehemals 13.000 Tempel standen, sind jetzt noch etwa 2.200 erhalten. 42 Quadratkilometer mißt das Gelände auf dem diese „Bauwut“ vollzogen wurde. Ein Bild der Vollkommenheit, in Jahrtausenden erschaffen. Schon Marco Polo schrieb begeistert: „Sie sind wirklich einer der großartigsten Anblicke dieser Welt, so präzise gebaut, unschätzbar wertvoll. Wenn sie von der Sonne beschienen werden, erstrahlen sie weit über das Land“

Zeit das letzte Abendessen einzunehmen, unsere deutsche Köchin gibt sich alle Mühe die 13 Gäste, die diesmal nur an Bord sind, vier aus Amerika und neun aus Deutschland und der Schweiz, zufrieden zu stellen. Spezialitäten der internationalen Küche wechselten auf dieser Reise mit Köstlichkeiten aus China und Thailand. Langweilig wurde es nie die Speisekarte zu lesen. Eine Reise in die Vergangenheit geht zu Ende. Ein letztes Mal sitzen wir in den bequemen Sesseln an Bord und lassen uns nochmals einfangen von dem geheimnisvollen Zauber dieses Landes.

Am Morgen steht der Fahrer schon bereit um mit uns die Reise in das mythische Reich Myanmars fortzusetzen. Lesen Sie darüber sie in der nächsten Ausgabe von **Gour-med** mehr.

Fotos:
Jürgen D. Lemke

Infos: <http://www.orient-express.com>

LIZZY HEINEN: EDELSTAHLMÖBEL – ELEGANT UND UNVERWÜSTLICH

Der Sessel GM-212 eignet sich für gemütliche Stunden vor dem Kamin oder draußen am Gartenteich. Er erfüllt alle Merkmale, die für Lizzy Heinens exklusive Edelstahlmöbel typisch sind. Er ist aus unverwüstlichem Edelstahl und setzt weder Rost noch Patina an. Wo Holzmöbel durch einen regnerischen Sommer nicht gerade schöner geworden sind und Gerbsäure von Blättern auf Plastikmöbeln unwiderrufliche Flecken hinterlassen, strahlen die Edelstahlmöbel das ganze Jahr hindurch – und das ohne großartige Pflege. Es reicht völlig aus, sie mit einem weichen Tuch abzuwischen. Lizzy Heinens Balkon- oder Gartenmöbel bleiben das ganze Jahr über draußen stehen und bieten jederzeit einen glänzenden Anblick mit Objektcharakter und darüber hinaus einen enormen Sitzkomfort.

Einmalig wie ihre Anschaffung!



Interessiert? Schauen Sie doch einfach mal in den Ausstellungsräumen vorbei. Lizzy Heinen präsentiert ihre Möbel jeden Samstag von 11.00 bis 16.00 Uhr, in der Waltroper Zeche, Sydowstr. 35 – oder nach Vereinbarung.

Fotos: Lizzy Heinen

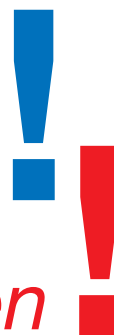
Weitere Informationen:

Büro Lizzy Heinen:
Schörlinger Str. 17
45731 Waltrop
Tel.: 02309/76890

<http://www.lizzy-heinen.de>

Wenn einer eine Reise tut ...

...dann kann er was erzählen



durch
die „Rech-
nung“ machen würde.

Dieter Resnel

Diese Weisheit, liebe Leser ist so alt wie das Reisen selbst. War noch vor gar nicht allzu langer Zeit Reisen mit viel Mühe, Beschwerlichkeit und Aufwand verbunden, denken Sie bloß an das Postkutschen-Zeitalter vor gerade mal 150 Jahren, so ist es heute geradezu ein bequemes Vergnügen zu verreisen. Oder, könnte es zu mindest sein, wenn nicht, ja, wenn nicht die Inponderabilien der nicht selbst zu verantwortenden Tücken einen Strich



Seit die Kosten für Flugtickets nahezu auf Taxipreis Niveau, 29,- Euro innerhalb Europas sind schon fast normal, gesunken sind, ist das Flugzeug zum beliebtesten Verkehrsmittel für Fernreisen geworden. Wochenend-Trips in europäische Hauptstädte erfreuen sich größter Beliebtheit. Es könnte alles wirklich so schön sein aber manche Fluggesellschaften fühlen sich geradezu verpflichtet, ihre Gäste zu verprellen indem sie ihre, in Hochglanzbroschüren gemachten, Versprechen nicht wahr machen.

Die spanische Fluglinie IBERIA geht sogar so weit, dass sie geltendes Europa-Recht verletzt. So geschehen auf einem Rückflug von Madrid nach Düsseldorf im Oktober 2005 .

Der Linienflug, zum Normalpreis, verzögerte sich um insgesamt 7,5 Stunden, ohne dass die Fluggäste darüber konkrete Informationen während der Wartezeit bekommen haben. Die Hinweise erfolgten lediglich über Monitore in den Warteräumen. Auskunft am Infoschalter gab es nicht.

Speisen und Getränke – Fehlanzeige!! Geschweige denn, die Erfüllung des gesetzlichen Anspruches auf Unterbringung im Hotel. Die Tatsache, dass Eltern mit Kleinkindern unter den Passagieren waren, interessierte die IBERIA überhaupt nicht. Es gab nirgendwo einen verantwortlichen Ansprechpartner.

Einer der zusätzlichen Höhepunkte war dann um 12:00 Uhr nachts, als sämtliche Restaurants im Flughafen zumachen.

Nach mehr als 7 Stunden Verspätung ging der Flug dann los, allerdings nicht wie gebucht nach Düsseldorf. Erst nach dem Start in Madrid wurden die Passagiere informiert, das der Ziel-flughafen Köln/Bonn ist. Ignoranter und arroganter, wie es die IBERIA getan hat, kann man sich gegenüber seinen Kunden nicht verhalten. Hinzu kommt noch, dass die IBERIA auf die berechtigten schriftlichen Beschwerden von Fluggästen bis heute nicht reagiert hat, und das obwohl die IBERIA eindeutig gegen, erst kürzlich noch vom Europäischen Gerichtshof bestätigte, Rechtsprechung zum Schutz von Fluggästen, verstoßen hat.

Die Quintessenz dieser Erfahrung ziehen sie, liebe Leser, bitte selbst.

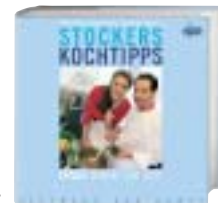
Buch – Tipps

für die Hobby-Köche von **Gour-med**

www.gour-med.de

Kreativ ...

Stockers Kochtipps



Millionen Zuschauer der NDR-Nachmittagssendung „DAS! ab 2“ können gar nicht genug bekommen – von den schnellen und sofort anwendbaren Küchenratschlägen des Gourmetkochs Manfred Stocker. Zusammen mit der Schauspielerin Leonore Capell zeigt der Österreicher fünfmal pro Woche, wie man sich das Küchenleben leichter machen kann.

Manfred Stocker lernte bei den besten Köchen seiner Heimat und Meistern der neuen deutschen Küche. In seinem mit zahlreichen Fotos illustrierten Buch bringt Stocker den Lesern bei, wie einfach das Küchenleben sein kann – wenn man die Tricks der Profis kennt.

Manfred Stocker, Leonore Capell
Hoffmann und Campe
18,95 Euro
ISBN: 3-455-09468-6

Traumhaft...

Traumhotels für wenig Geld

Hotels, die Wohlgefühle auslösen und in eine andere Welt fern vom Alltag entführen, liegen im Trend. Die Atmosphäre zählt. Dieser Führer sammelt erstmals eine Auswahl feiner Hotels in Deutschland, denen der Spagat zwischen Stil, Charme und fairen Preisen gelingt. Egal, ob in den Bergen, am Meer oder in der Stadt – in diesem Buch hat man die Wahl zwischen 200 außergewöhnlichen, persönlich geführten Häusern, in denen das Standard-Doppelzimmer für zwei Personen weniger als 180 Euro kostet. Jedes dieser kleinen oder großen Traumhotels ist eine Reise wert – zu einem Gegenwert, der ein Lächeln auf Genießermienen zaubert.

Claus Schweitzer
AT Verlag
19,90 Euro
ISBN: 3-03800-231-3



Informativ...

Weinwissen

Wein, ein Buch mit sieben Siegeln? Das muss nicht sein! Christina Fischers Weinwissen: Die bekannte Sommeliere Christina Fischer zeigt in ihrem Buch „Weinwissen“, wie man vinophilen Wissensdurst stillen kann und schon beim Lesen genussvoll auf den Geschmack kommt: Mit solidem Basiswissen, Informationen aus der Szene und Tipps von den Profis.

Wie kommt der Geschmack in den Wein und welche Aromen sind in welchen Weinen zu riechen und zu schmecken? Wie funktionieren die Sinne? Was verbirgt sich hinter den Abkürzungen auf Etiketten? Welche Rebsorten stehen hinter Bordeaux, Chianti und Barolo? Ist Weingenuss wirklich gesund? Christina Fischer lässt keine Frage offen.

Christina Fischer
DUMONTmonte
7,99 Euro
ISBN: 3-8320-8814-8



Außergewöhnlich ...

Badisch Backen Süß & Pikant

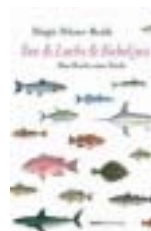


Ein außergewöhnlich schön photographiertes und gestaltetes Backbuch. Die Rezepte vom einfachen Rührkuchen über badische Waien, klassische Torten, wunderbare Weihnachtsbäckerei bis hin zu herzhaften Snacks für vielerlei Anlässe sind einfach und nachvollziehbar erklärt. Alle Grundteige werden ausführlich beschrieben und durch zahlreiche step-by-step Photos verdeutlicht. Künstlerische Schwarz-Weiß-Impressionen aus der Backstube ergänzen die vielen großformatigen und farbigen Rezeptphotographien.

Achim Käflein, Hermann Decker
Sabine Decker-Pahlke, Markus Pahlke
edition-kaeflein.de
19,80 Euro
ISBN: 3-9810093-3-9

Verblüffend ...

Sex & Lachs & Kabeljau



Der Fisch ist ein verblüffendes Tier, dem wir auf Schritt und Tritt begegnen: Beim Badeurlaub, im Aquarium, an der Tiefkühltruhe, im Kino, selbst im Stau an der Stoßstange des Vordermanns. Fische prägen das Leben des Menschen von jeher: In Mythos und Religion, Wirtschaft und Forschung, Kunst und Küche. Schon immer war der Landbewohner Mensch von den Meeresbewohnern fasziniert.

Kaum ein Bereich, in dem Fische keine Rolle spielen. Birgit Pelzer-Reith hat die Netze ausgeworfen und Wissenswertes und Überraschendes aus der Welt der Fische an Land gezogen. Noch nie wurde so umfassend und facettenreich über den Fisch und seine Bedeutung berichtet wie in diesem Buch.

Birgit Pelzer-Reith
marebuchverlag
19,90 Euro
ISBN: 3-936384-34-7

Geschmackvoll ...

Andrea Camilleris Sizilianische Küche



„Mit Sizilien verbindet der geneigte Mitteleuropäer meist etwas anderes als kulinarische Höhepunkte. Da liegt es auf der Hand, dass der Mafia Ermittler Commissario Montalbano seine kulinarischen Leidenschaften verrät. Der Autor Andrea Camilleri führt den Leser durch das „geschmackvolle“ Sizilien, immer begleitet vom Commissario. Fotografisch in Szene gesetzt wurde der Inhalt von keinen geringeren als den berühmten und früheren Gour-med Autoren Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhöfer. „Sizilianische Küche“ ist eine Liebeserklärung an Land und Leute, aber auch an die Landschaft und die Produkte Siziliens. K.L.

Martina Meuth, Bernd Neuner-Duttenhöfer
Lübbe
24,90 Euro
ISBN: 3-7857-1570-6

Buch – Tipps

für die Freizeitgeniesser von Gour-med

Gleichnishaft ...

Der Zahir

»Der Zahir« ist die Geschichte einer Suche. Sie handelt von der Beziehung zweier Menschen, die im gleichen Abstand wie Eisenbahnschienen nebeneinander herleben und einander verlieren.

Eine gleichnishafte Erzählung über eine innere und äußere Reise, an deren Ziel jeder sich selbst findet – und vielleicht auch wieder die Liebe.

Paulo Coelho

Diogenes

21,90 Euro

ISBN 3-257-06464-0



Kulinarisch ...

Kirschtote

Ein Unfall der Mutter führt die Sterneköchin Katharina Schweitzer wieder in ihre badische Heimat. Kaum zurück, findet sie in einem Steinbruch die Leiche von Konrad Hils. Der Mann war Wortführer der Gegner einer geplanten Allwetter-Skihalle, ein

Projekt, das die Bevölkerung der Region spaltet wie kein zweites. Natürlich stellt die örtliche Presse sofort einen Zusammenhang zwischen Hils' Ermordung und der Skihalle her, aber Katharina ist sich da nicht so sicher. Wieder benutzt sie ihre feine Kochnase als Spürnase und stößt bei der Suche nach dem Mörder auf großemahnungswürdige Kommunalpolitiker, kriminelle Unternehmer und arme Kleinbauern. Auf die richtige Spur führt sie letztendlich das berühmteste Getränk der Region: das Schwarzwälder Kirschwasser.

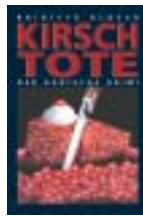
Brigitte Glaser

Kirschtote

Der Badische Krimi 3

9,00 Euro

ISBN 3-89705-347-0



Explosiv ...

Das Zeugenhaus

Eine neue Perspektive auf die „Stunde Null“, die Abrechnung und den Neubeginn vor 60 Jahren. Nürnberg im Herbst 1945: Die Stadt liegt in Trümmern; wie überall in Deutschland versuchen die Menschen NS-

Diktatur und Krieg zu verdrängen und neu anzufangen. Doch im Nürnberger Gerichtspalast tritt ein Weltgericht zusammen, das über Nazi-Deutschland und seine Repräsentanten urteilen soll. In einer Villa am Stadtrand bewirbt die ungarisch-deutsche Gräfin Kalnoky – im Auftrag der US-Armee – eine illustre Gästeschar: Zeugen der Anklage und der Verteidigung warten auf ihre Vernehmung im Nürnberger Prozess. Unter Regie der Alliierten treffen im Zeugenhaus Regime-Gegner, ehemalige KZ-Gefangene, NS-Sympathisanten, Gestapo-Offiziere und Generäle aufeinander. Machtbesoffene von einst präsentieren sich als harmlose Mitmacher. Frühere Nazi-Verfolgte hören mit stillem Groll zu. Einstige Todfeinde sitzen gemeinsam bei Tisch und diskutieren in knisternder Atmosphäre über Judenvernichtung, Wehrmachtsverbrechen, die angebliche Unwissenheit Hitlers.

Christiane Kohl

Goldmann

21,90 Euro

ISBN: 3442310660



Atmosphärisch ...

Kein Rauch ohne Feuer

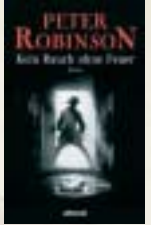
Die Nacht ist hell erleuchtet, als auf einem Kanal in Yorkshire zwei Hausboote lichterloh brennen. In den Flammen kommen ein exzentrischer Künstler und eine junge drogenabhängige Frau ums Leben. Für Inspector Alan Banks gibt es keinen Zweifel, daß das Feuer gelegt war – doch für wen war das Inferno bestimmt? Schon zwei Tage später wird ein Wohnwagen auf dem Lande durch ein Feuer zerstört und ein weiteres Leben ausgelöscht... Nun ist es an Banks und Detective Inspector Annie Cabbot herauszufinden, ob sie nach einem Pyromanen suchen müssen oder ob ein kaltblütiger Killer seine Spuren verwischen will.

Peter Robinson

Ullstein

22,00 Euro

ISBN: 3550084986



Vielschichtig ...

Dieses Gefühl, daß etwas nicht stimmte

Wie kann man eine Welt verstehen, in der der Vater – überzeugter Soldat in Hitlers Armee – in Rußland eingekesselt ist und gleichzeitig englische Flieger die Stadt bombardieren, wo doch der Führer alle beschützen will? Warum weigert sich der Großvater zuerst, die evakuierten »Nazikinder« in seiner Burg im Mittelfränkischen aufzunehmen? Ilka von Zeppelin beschreibt aus dem Blickwinkel des zu Beginn vier- und am Ende zwölfjährigen Kindes die widersprüchlichen Erfahrungen der Nazizeit. Diese Perspektive ist es vor allem, die diese Erinnerungen von anderen unterscheidet und ihnen eine unmittelbare, unvermittelte erzählerische Kraft gibt.

Ilka von Zeppelin

Wagenbach Verlag

17,50 Euro

ISBN: 3-8031-3199-5



Hochrangig ...

Leben und Schreiben

Im September 1951 – dem Monat, mit dem Martin Walsers Tagebücher beginnen ist er 24, und Jahre trennen ihn von seinem ersten Buch. "Noch kann mich niemand kennen. Ich bin noch nicht da" schreibt er in dieser frühen Zeit. Er berichtet von Romanen und Romanideen, von Reisen und Sylvesterpartys, von Krankenhausaufenthalten, Begegnungen, Gesprächen. Er erzählt vom "Abschlachten von Erwartungen", von der "Sucht der Sehnsucht", vom Schreiben als "Spielen vor einem Altar". Doch Martin Walser ist ein Verwandlungskünstler: Er verwandelt das Leben in Literatur. Stets werden seine Romane für autobiographisch gehalten, selten zu Recht. Wer nun seine Tagebücher aufschlägt, erkennt, dass sogar sie eher Dokumente seines Schreibens als seines Lebens sind. Genau dies macht sie zu einem Kunstwerk von hohem Rang.

Walser, Martin

rowohlt

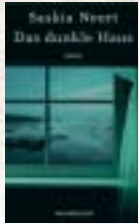
24,90 Euro

ISBN: 3-498-07355-9



Buch – Tipps

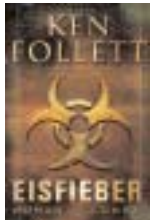
für die Freizeitleser von **Gour-med**



Düster ... Das dunkle Haus

Maria weiß, dass sie dieses Kind nicht bekommen kann. Schon jetzt wächst ihr alles über den Kopf. Sie muss Geld verdienen, kochen, Merel und Wolf aus dem Kindergarten abholen, putzen - einfach alles, denn ihr depressiver Freund Geert ist nur ein Klotz am Bein. Verzweifelt lässt sie das Kind wegmachen. Aber danach geht es los. Sie bekommt eine Morddrohung nach der anderen, und jede ist unheimlicher als die vorige. Zunächst denkt sie an fanatische Abtreibungsgegner. Dann verdächtigt sie Geert. Dann ihren Ex-Freund. Irgendwann wird die Angst übermächtig, und Maria flieht mit den Kindern zu ihrer Schwester ans Meer. In das Haus ihrer Kindheit. Aber dort wird sie mit Erinnerungen konfrontiert, die sie lieber vergessen hätte. Wird sie wahnsinnig, so wie einst ihre Mutter, hier, in diesem dunklen Haus? Oder gibt es wirklich einen unheimlichen Verfolger, der immer näher kommt ...

Saskia Noort
Wunderlich Verlag
17,90 Euro
ISBN 3-8052-0798-0



Brillant ... Eisfieber

Antonia Ballo, genannt Toni, ist Sicherheitschefin in einer schottischen Firma, die Impfstoffe entwickelt. Ein neues Mittel gegen ein tödliches Virus ist aus dem Labor verschwunden. Ein Techniker wird leblos aufgefunden, aus Nase und Ohren blutend. Ein Forscher Fernsehjournalist wittert die Story seines Lebens. Während sich über Schottland ein Sturm von gewaltigen Ausmaßen zusammenbraut, ahnt Toni noch nichts von dem Albtraum, der ihr bevorsteht. Denn skrupellose Verbrecher sind hinter dem Virus her.

Ken Follett
22,90 Euro
ISBN: 3-7857-2220-6



Spannend ... Das Herz des Jägers

Thobela führt ein bürgerliches Leben in Kapstadt, Südafrika. Niemand weiß, daß er früher ein Killer war, der im Namen der Befreiungsbewegung tötete. Doch eines Tages sucht ihn die Tochter eines alten Freundes auf. Ihr Vater, ein ehemaliger Regierungsbeamter, ist gekidnappt worden, weil er eine Festplatte mit belastendem Material besitzt. Thobela will seinem Freund helfen und begibt sich auf gefährliches Terrain, einem Netz aus Korruption und gefährlichen Machenschaften. Auf der Flucht, jagt er auf einem Motorrad quer durch das Land.

Deon Meyer
Rütten & Loening
Euro 19,90
3-352-00727-6

Sinnlich ...

Die Augen des Schmetterlings



Modedesignerin zu werden – das ist das Ziel der jungen, eigenwilligen Finnin Agneta Pacius. In Tokio, wo sich Tradition und Avantgarde auf einzigartige Weise begegnen, will sie ihren Traum verwirklichen. Fasziniert lässt sie sich verführen von der fremdartigen Welt Japans, die ihr die Freundschaft mit Lumina und deren Familie eröffnet. Und stürzt sich in eine leidenschaftliche Liebe zu Luminas Bruder Dan, einem umschwärmten Kabuki-Künstler. Allmählich jedoch bemerkt Agneta, dass über der Familie ein beängstigendes Geheimnis liegt. Wachsam, wie einst ihre Ahnen im tiefen Winter des Nordens es waren, wenn Wölfe die Zelte umschlichen und böse Nachtgeister Unfrieden verbreiteten, besinnt sich Agneta auf die magische Weisheit des Sami-Volkes, mit der ihre Großmutter sie einst vertraut machte. Es bedarf all ihres Wissens, um das drohende Unheil von dem Menschen abzuwenden, den sie mehr als ihr eigenes Leben liebt...

Federica de Cesco
Blanvalet Verlag
21,90 Euro
ISBN: 3-7645-0191-X

Erschreckend ... The Scorpion's Gate



In Saudi-Arabien haben Islamisten das Königshaus gestürzt und den Staat Islamijah proklamiert. Die weltweit wichtigsten Ölquellen in der Hand eines Regimes von Al-Qaida-Sympathisanten? Das ruft die Nuklearmächte USA, China und Iran auf den Plan. Ein gewaltiges Ringen um die lebenswichtigsten Energievorräte beginnt. Das Pulverfass droht zu explodieren und damit nicht nur den Nahen Osten zu zerstören ...

Richard A. Clarke
Hoffmann und Campe
19,95 Euro
ISBN: 3-455-00866-6

Fesselnd ... Stirb ewig



Alles beginnt mit einem Mordsspaß: Bei seinem Junggesellenabschied begraben seine Freunde Michael Harrison lebendig in einem Sarg, gut versorgt mit einer Flasche Whiskey, einer Taschenlampe, einem Walkie-Talkie und einem Herrenmagazin. Doch auf dem Weg zur nächsten Kneipe verunglücken die Freunde tödlich. Die Braut ist außer sich vor Verzweiflung, und Michaels bester Freund, der eigentlich wissen müsste, wo Michael steckt, hat keine Ahnung. Ein Unglück, oder steckt ein teuflischer Plan dahinter?, fragt sich Inspektor Roy Grace und kommt bei seinen Recherchen einem furchtbaren Verbrechen auf die Spur.

Peter James
Scherz Verlag
17,90 Euro
ISBN 3-502-10029-2

HEUTE: KULINARISCHE NOVITÄTEN, REZEPTE
VOM BESTEN KOCH UND EXOTISCHE GERICHTE
AUS DEM NEUEN INDIEN; ALLES ÜBER GEWÜRZE
UND FAST ALLES ÜBER DEN RIESLING.

Partituren zum Blättern

Dieter Müller



Dieter Müller
"Dieter Müller"
Collection Rolf Heyne
392 Seiten, 55 Euro
ISBN 3-89910-213-4

Egal, ob man ihn für den besten deutschen Koch hält (was viele Feinschmecker tun) – seine Kochbücher gehören zu den Meisterwerken der Zunft, kulinarische Inspirationen für ausgepichte Gourmets und Anleitungen für Herd-Hobbyisten der fortgeschrittenen Art. So sind sie das Gegenteil jener hastig zusammengeschusterten Bestseller unserer Fernsehköche.

Dieses bezeichnet er selbst, nach 32 Jahren Chef-Jahren, als sein Lebenswerk. Der kiloschwere Band im königlichen Grossformat dokumentiert Müllers Laufbahn mit atmosphärischen Porträt- und Küchenfotos in Schwarz-Weiß und zeigt seine Kreationen auf elegant-ästhetischen Food-Fotos in den appetitlichsten Farben. So kommen auch die Nicht-Köche auf ihre Kosten, die in Kochbüchern blättern wie Musiker in Partituren.

"Die hohe Kunst liegt in der Zusammenführung von regionalen, nationalen und internationalen Elementen zu neuen Kreationen, die von einer geschmacklichen Balance gekennzeichnet sind und die Kontraste in geschmacklicher Harmonie auflösen." Warum nur musste der Verlag die Texte dieses intelligenten und sensiblen Kochs so verunstalten, dass sie jetzt klingen wie das 08/15-Deutsch unserer Lektoren und Ghostwriter: wichtigtuerisch und geknödelt?

Barocke Monumente

Riesling



Christina Fischer, Ingo Swoboda
"Riesling"
Hallwag Verlag
192 Seiten, 24,90 Euro
ISBN 3-7742-6994-7

Diese Wein-Publikation hat sich viel vorgenommen. Sie will "Die ganze Vielfalt der edelsten Rebe der Welt" (Untertitel) beschreiben und das in "Geschichte und Weinbereitung", in einer Enzyklopädie der Regionen und in Porträts wichtiger Riesling-Winzer auf der ganzen Welt. Sie handelt von Riesling-Geschmäckern, erklärt wichtige Fachausdrücke und macht vertraut mit nützlichen Adressen.

Die Kölner Sommelierin Christina Fischer und der Weinjournalist Ingo Swoboda haben dieses eigentlich nicht zu schaffende Buch mit ziemlicher Bravour realisiert. Es ist nicht gerade "Alles über Riesling", aber doch "Ziemlich alles..."

Die Autoren geben sich Mühe, nicht der üblichen Weinna-sen-Sprache zu verfallen, doch einer Unterscheidung ihrer Lieblingsweine in Abteilungen wie "Zarte Finesse", "Komplexe Eleganz" und "Barocke Monumente" entgehen auch sie nicht.

Horst-Dieter Ebert

BUCH-TIPPS



Erfrischendes Gras

Das grosse Buch der hundert Gewürze
und Kräuter



Philipp Notter u.A.
"Das große Buch der hundert Gewürze
und Kräuter"
Hädecke Verlag
224 Seiten, 49,90 Euro
ISBN 3-7750-0418-1

Der Gegenstand gehört zu den derzeitigen Trend- und Kult-themen der Feinschmeckerei: Bücher über Thai-Küche, Oliven-öl, Balsamico und eben Gewürze haben Konjunktur. Gut für Deutschlands Hobby-Köche: So mancher, der heute von seinem Gemüsemann experimentierfreudig Estragon oder Zitro-nengraß mit nach Hause bringt, weiss nur wenig über diese Gewürze.

Dieser Unsicherheit macht dieses Buch ein Ende: Jedem der hundert Kräuter und Gewürze ist eine Seite gewidmet, mit Fotos und kurzen Erklärungen zur Botanik, zur Geschichte, zu den Inhaltsstoffen, der Anwendung. Und ganz am Ende fassen die vier Autoren sozusagen alles nochmal in einer einzigen Zeile zusammen: Knoblauch? "Natürliches Anti-Aging-Präparat". Zitronengras? "Kein Gras ist erfrischender". Wohl wahr!

Die Originalausgabe dieses Buches erschien in der (deut-schen) Schweiz. Der verdienstvolle Hädecke Verlag hat offenbar alles aus dem Schweizerischen ins Deutsche übersetzt. Danke vielmals, oder!?

Souveräne Mixtur

Die neue indische Küche



Atul Kochhar
"Die neue indische Küche"
Christian Verlag
160 Seiten, 24,95 Euro
ISBN 3-88472-659-5

Der Autor ist laut Verlagswerbung einer der (toller Superlativ!) "angesagtesten Köche der Londoner Szene", genauer gesagt, der indischen Szene in London. Kochhar, der seine Küchenkün-ste im feinen Oberoi Hotel in New Delhi gelernt hat, führt derzeit das "Benares" in London Mayfair; er ist einer von zwei indischen Köchen weltweit, die einen Michelin-Stern erworben haben.

Im englischen Original ist von "neuer" Küche übrigens nicht die Rede, doch hier hatte die Übersetzung Glück: Kochar predigt tatsächlich so etwas wie eine verschlankte zeitgenössische Küche und wer will, wird vieles ohne grossen Aufwand nachko-chen können.

Im übrigen sehen auf den merkwürdig stumpfen Fotos ("Printed in China") die Gemüse-Gerichte sehr viel appetitlicher aus als die im Indischen eh etwas weniger wichtigen fleisch-lichen Genüsse: Wer hier länger blättert, könnte leicht zum über-zeugten Vegetarier werden.

Kleiner Unterschied macht großen Unterschied

CMA-Studie zum Interesse von Frauen und Männern an Ernährung

Nach Feiertagen haben Abnehmer Ratgeber Hochkonjunktur. Vor allem Frauenzeitschriften überschlagen sich derzeit mit Tipps, wie sich den Folgen der Festtagsgenüsse begegnen lässt. Tatsächlich dominieren Frauen beim Interesse an Ernährungsfragen deutlich. Fast jede Zweite schätzt sich selbst als etwas interessiert ein. Und ein Viertel aller Frauen äußert großes Interesse. Dagegen ist jeder dritte Mann kaum und jeder Fünfte überhaupt nicht daran interessiert. Dies geht aus der aktuellen Ernährungsstudie der CMA Centrale Marketing-Gesellschaft der deutschen Agrarwirtschaft mbH hervor. Dafür befragte die GfK (Gesellschaft für Konsumforschung) 2116 Personen ab 18 Jahren.

Als häufigste Informationsquellen zum Thema Ernährung dienen Verbrauchern Fernsehsendungen (17,5 %) und Zeitschriften (15,4 %) gefolgt von Tageszeitungen (10,3 %). Im Ver-

gleich zu anderen Quellen liegen Massenmedien bei der Frage der Glaubwürdigkeit im Mittelfeld. Mit Abstand das größte Vertrauen genießen hier Vertreter von Gesundheitsberufen und Ernährungsberatung. Auf einer Skala von 1 (sehr glaubwürdig) bis 5 (überhaupt nicht glaubwürdig) erreichen sie Werte von 1,6 beziehungsweise 1,8. Bei den institutionellen Absendern von Ernährungsinformationen sind Krankenkassen, Verbraucherzentralen sowie die CMA am bekanntesten und werden als glaubwürdig eingestuft (Skalenwerte von 1,6 bis 2,0).

Die CMA macht stellvertretend für die Erzeuger auf "Bestes vom Bauern" und dessen Herkunft aufmerksam. Dabei hat die markenneutrale Information über die Entstehung, die Verwendung sowie den Nutzen von Lebensmitteln aus deutscher Erzeugung in einer ausgewogenen Ernährung einen hohen Stellenwert.

Ergebnisse der CMA-Ernährungsstudie im Detail:

Frage: Wie sehr sind Sie an Informationen über Ernährung interessiert?

	Frauen (n = 1.602)	Männer (n = 514)	Gesamt* (n = 2.116)
sehr	25	12,8	22
etwas	46,5	33,5	43,3
kaum	21,3	32,9	24,1
überhaupt nicht	7,2	20,8	10,5

Angaben in Prozent, * rundungsbedingte Differenz zu 100
Haushaltsführende Personen ab 18 Jahren
Quelle: CMA / Durchführung GfK, Nürnberg, 12/2005

CMA Centrale Marketing-Gesellschaft der deutschen Agrarwirtschaft mbH
Koblenzer Straße 148, 53177 Bonn
Tel.: +49 (0)228 / 847-221, Fax: +49 (0)228 / 847-378
E-Mail: detlef.steinert@cma.de, Internet: <http://www.cma.de>

Neues aus Kur- und Wellness Heilbädern Fitness/Health Gesundheit

Foto: Bad Elster



Aggressives Auslandsmarketing einzelner Krankenkassen gefährdet deutsche Heilbäder und Kurorte

Der Deutsche Heilbäderverband e.V. (DHV) und der Verband der Kurbeherbergungsbetriebe Deutschlands e.V. (VdKB) wenden sich gemeinsam an die Öffentlichkeit und weisen auf den Skandal hin, dass einige Krankenkassen mit aggressiven Marketingmaßnahmen für Kuren im europäischen Ausland werben.

Damit werden Beiträge aus der Solidargemeinschaft ins Ausland transferiert, die die deutschen Heilbäder und Kurorte dringend brauchen.

Die Kur wird als Instrument im Wettbewerb der Kassen missbraucht, hierzulande gesetzlich vorgeschriebene hohe Qualitätsansprüche gelten

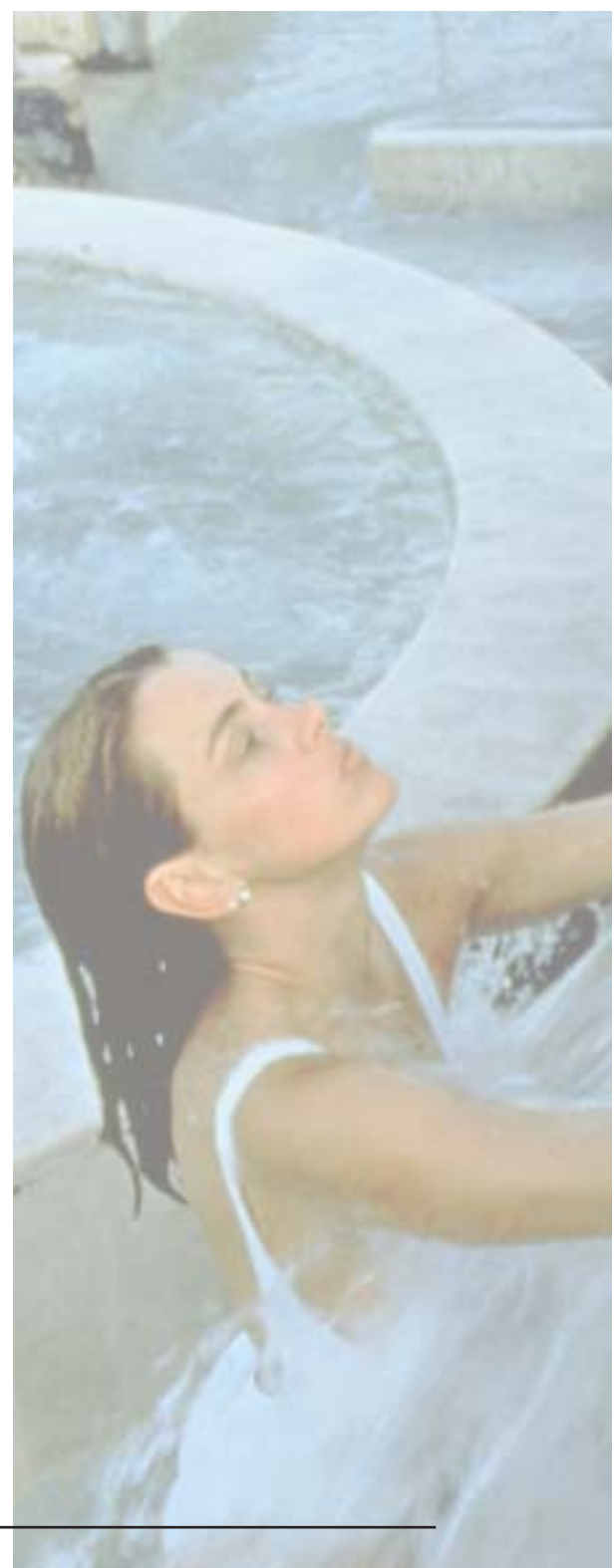
für „Schnäppchenkuren“ offensichtlich nicht.

Hintergründe, Auswirkungen und Forderungen haben der Deutsche Heilbäderverband und der Verband der Kurbeherbergungsbetriebe Deutschlands in einem Positionspapier aufgezeigt.

Das Positionspapier
erhalten Sie über:

Deutscher Heilbäderverband e. V.
Schumannstraße 111
53113 Bonn
Tel.: 0228/201 20-0
Fax: 0228/201 20-41
info@dhv-bonn.de

www.deutscher-heilbaederverband.de



Wir haben ein Herz für Deutschlands Frauen!

LADIESPECIAL

ZUR FUßBALL-WM 2006

Deutschlands Damen sind schon Weltmeister... daher können sie die hektischen Tage der Fußballweltmeisterschaft der Männer 2006 in Ruhe und Entspannung für sich nutzen. Ob allein oder mit ihren Freundinnen können Sie sich bei uns im Vogtland in Bad Brambach einmal so richtig verwöhnen lassen. Und das zu wirklich günstigen Preisen, die ausschließlich für Damen gelten. Überzeugen Sie sich selbst! Sonderpreise nur gültig im Zeitraum 9. Juni bis 9. Juli 2006.

Weitere Infos: Tel. 037437/53 93 93 www.sachsische-staatsbaeder.de

Gesund und Vital

- 4 Übernachtungen + F
- 2 Wohlfühlpackungen mit Fango
- 2 Klassische Massagen
- 1 Bierbad oder Stutenmilchbad
- 1 Wohlfühlmassage
- freier Eintritt in die Bade- und Saunalandschaft "Aquadon"

ab 177,- €



RotaTeq® verhindert Rotavirus-Gastroenteritiden bei Kindern

RotaTeq® verhindert 98 Prozent schwer verlaufender Rotavirus-Gastroenteritiden bei Kindern und verringert damit verbundene Krankenhauseinweisungen um 96 und Notfallbehandlungen um nahezu 94 Prozent

Das New England Journal of Medicine veröffentlicht Ergebnisse der Phase III-Studie zu RotaTeq®, einem in der Entwicklung befindlichen Rotavirus-Impfstoff von Sanofi Pasteur MSD

RotaTeq® ist ein in der Entwicklung befindlicher, pentavalenter oraler Lebendimpfstoff gegen Rotavirus-Infektionen der Typen G1, G2, G3,

G4 und P1 [8] von Sanofi Pasteur MSD. Der Impfstoff verhinderte 98 Prozent der durch die Serotypen G1, G2, G3 und G4 hervorgerufenen schwer verlaufenden und 74 Prozent der pädiatrischen Rotavirus-Gastroenteritiden (PRG) jeden Schweregrades. Mit diesen Serotypen verbundene Krankenhauseinweisungen und Notfallbehandlungen reduzierten sich um 95,8 beziehungsweise 93,7 Prozent. Darüber hinaus verringerten sich durch den Serotypen G9 bedingte Krankenhauseinweisungen und Notfallbehandlungen um 100 Prozent. Die aktive Beobachtung zeigte kein erhöhtes Risiko einer Invagination (Einstülpung eines Darmabschnitts in einen anderen) im Vergleich zu Placebo, und der Impfstoff war gut verträglich. Dies sind die wesentlichen Ergebnisse der Phase III-Studie (Rotavirus Efficacy and Safety Study / REST) mit nahezu 70.000 Kindern, die in der aktuellen Ausgabe des New England Journal of Medicine (NEJM) veröffentlicht sind.

Die Rotavirus-Serotypen G1, G2, G3 und G4 treten meist in Verbindung mit P1 [8] auf und verursachen die Mehrzahl aller Rotavirus-Erkrankungen weltweit sowie 90 Prozent aller Rotavirus-Infektionen in Europa. Der gebrauchsfertige orale Impfstoff wurde zum direkten Schutz gegen diese G-Serotypen sowie gegen andere G-Serotypen in Verbindung mit P1 [8] einschließlich G9 entwickelt. RotaTeq® ist ein pentavalenter Impfstoff, der die fünf Rotavirus Serotypen G1, G2, G3, G4 und P1 [8] enthält.

„Die pädiatrische Rotavirus-Gastroenteritis ist eine sehr häufige Krankheit und kann schwer verlaufen. In Europa ist sie ein Hauptgrund für die Krankenhauseinweisung von Kindern. Europäische Studien bestätigen, dass bis zu 50 Prozent der gastroenteritis-bedingten Krankenhausaufenthalte von Kindern unter fünf Jahren auf Rotaviren zurückzuführen sind“, so Professor Timo Vesikari, M.D., Studienleiter und Professor für Virologie an der Universität von Tampere, Finnland. „Die Ergebnisse der REST-Studie, eine der größten klinischen Studien in der Impfstoffgeschichte, zeigen, dass RotaTeq® hochwirksam in der Vermeidung von Rotavirus-Gastroenteritis bei Kindern, bezogen auf die im Impfstoff enthaltenen Serotypen, ist. Auch zeigte sich im Vergleich zu Placebo kein erhöhtes Risiko für eine Invagination. Überall auf der Welt können Kinder von RotaTeq® profitieren, da der Impfstoff sie vor den Folgen dieser unberechenbaren, unvermeidbaren Krankheit schützt“, so Vesikari weiter. Im Durchschnitt ist in Europa etwa eins von fünfzig Kindern bis zum Alter von fünf Jahren wegen einer Rotavirus-Gastroenteritis schon einmal ins Krankenhaus eingewiesen worden: In Finnland eins von 33 Kindern, in England eins von 38, in Deutschland eins von 45, in Schweden eins von 54 und in Spanien eins von 80 Kindern. Darüber hinaus sind Rotaviren eine Hauptursache für nosokomiale (im Krankenhaus erworbene) Gastroenteritiden bei Kleinkindern.





MEDIZIN NEWS

Die Pädiatrische Rotavirus-Gastroenteritis (PRG)

Weltweit sind Rotaviren bei Kindern die häufigste Ursache schwerer dehydrierender Durchfallerkrankungen. Fast eine halbe Million Kinder unter fünf Jahren sterben jährlich daran. Da Rotaviren hoch ansteckend und sehr resistent gegenüber ihrer Umwelt sind, gibt es bis heute keinen wirksamen Weg, die Rotavirus-bedingte Infektion zu verhindern. Im Alter zwischen zwei und drei Jahren infiziert sich nahezu jedes Kind. Bis zu einem Alter von fünf Jahren können Infektionen auch häufiger vorkommen, teilweise sogar mehrmals jährlich. Der Schweregrad einer Rotavirus-Erkrankung reicht von einer asymptomatischen Verlaufsform bis hin zu einer schweren dehydrierenden Gastroenteritis mit Todesfolge. Typische Symptome sind Erbrechen, Fieber, Bauchschmerzen und wässrige Durchfälle. Es gibt keine Möglichkeit, den Verlauf der Symptome und den Schweregrad der Erkrankung vorauszusagen. Eine vermeintlich harmlose PRG kann über Nacht lebensbedrohliche Ausmaße annehmen. Es gibt mehrere unterschiedliche Rotavirus-Serotypen, die gleichzeitig zirkulieren und je nach Land und Jahreszeit unvorhersehbar fluktuieren können. Jedoch verursachen die Rotavirus-Serotypen G1, G2, G3, G4 in Verbindung mit P1 weltweit die meisten Rotavirus-Erkrankungen und sind für mehr als 90 Prozent der Rotavirus-Infektionen in Europa verantwortlich.



Die REST-Studie

REST wurde als doppelblinde, randomisierte, placebo-kontrollierte Studie zwischen 2001 und 2004 durchgeführt. Mit nahezu 70.000 teilnehmenden Säuglingen ist sie eine der größten jemals durchgeführten Impfstoff-Studien. Elf Länder waren an der Studie beteiligt: Finnland, Schweden, Deutschland, Belgien, Italien, USA, Costa Rica, Guatemala, Jamaika, Mexiko und Taiwan. Etwa 40 Prozent der in die Studie einge-

schlossenen Säuglinge kamen aus Europa. REST wurde so groß angelegt, dass aussagekräftige Ergebnisse zur Sicherheit von RotaTeq®, besonders im Hinblick auf Invaginationen, erzielt werden konnten.

RotaTeq® oder Placebo wurden den Säuglingen in einem 3-Dosen-Schema verabreicht. Die erste Dosisgabe erfolgte im Alter von sechs bis zwölf Wochen, die nächsten Dosen in vier- bis zehnwöchigen Intervallen. Insgesamt waren 68.038 Säuglinge in



die REST Studie eingeschlossen - davon 34.035 in der Impfstoffgruppe und 34.003 in der Placebogruppe. Alle Säuglinge wurden hinsichtlich

schwerwiegender unerwünschter Ereignisse (inklusive Invagination) kontinuierlich überwacht. Weiterhin wurde untersucht, ob RotaTeq® die

PRG-bedingten Krankenhauseinweisungen und Notfallbehandlungen reduzieren kann. Zusätzlich gab es im Rahmen der groß angelegten Untersuchung Sub-Studien zur allgemeinen Sicherheit und klinischen Wirksamkeit des Impfstoffes gegen PRG.

Wirksamkeit

Ein Teil der Studie mit insgesamt 5.673 Säuglingen, davon 2.834 in der Impfstoffgruppe und 2.839 in der Placebogruppe, untersuchte die klinische Wirksamkeit von RotaTeq® gegen PRG jeglichen Schweregrads und gegen die schwerste Verlaufsform von PRG im Hinblick auf die Serotypen G1, G2, G3 und G4. Im Vergleich zu Placebo verhinderte RotaTeq® in dieser Untersuchung nach Gabe aller drei Dosen 98 Prozent der schweren und 74 Prozent jeglicher Verlaufsformen einer von den Rotavirus-Serotypen G1, G2, G3 und G4 verursachten PRG. Diese Daten beziehen sich auf die erste Rotavirus-Saison nach der Impfung. Gegenüber 51 Fällen in der Placebogruppe trat in der Impfstoffgruppe lediglich ein Fall von schwerer PRG auf.

Weniger Krankenhauseinweisungen und Notfallbehandlungen

Die Per-Protokoll-Analyse im Rahmen der groß angelegten Studie mit 28.646 Kindern in der Impfstoffgruppe und 28.488 Kindern in der Placebogruppe untersuchte die Wirksam-





MEDIZIN NEWS

keit des Impfstoffes in Bezug auf die Vermeidung notwendiger Krankenhauseinweisungen und Notfallbehandlungen aufgrund der Rotavirus-bedingten Gastroenteritis. RotaTeq® reduzierte durch die Serotypen G1, G2, G3 und G4 verursachte Rotavirus-bedingte Krankenhauseinweisungen um 95,8 und Notfallbehandlungen um 93,7 Prozent. Insgesamt kamen aufgrund der durch die Serotypen G1, G2, G3 und G4 ausgelösten Rotavirus-Infektionen 204 Kinder in die Notfallaufnahme, und 144 Kinder wurden ins Krankenhaus eingewiesen (Notfallaufnahmen: 13 in der Impfstoff- und 191 in der Placebogruppe, Krankenhauseinweisungen: 6 in der Impfstoff- und 138 in der Placebogruppe). Darüber hinaus verringerte RotaTeq® PRG-bedingte Krankenhauseinweisungen und Notfallbehandlungen, die durch G9 verursacht wurden, um 100 Prozent. Gegenüber 13 Fällen in der Placebogruppe trat in der Impfstoffgruppe kein einziger Fall auf.

Sicherheit

In der groß angelegten Studie (68.038 Kinder – davon 34.035 in der Impfstoff- und 34.003 in der Placebogruppe) wurden die Eltern der in die Studien eingeschlossenen Kinder mindestens dreimal nach Gabe jeder Dosis (nach ein, zwei und sechs Wochen) bezüglich schwerer unerwünschter Ereignisse inklusive Invaginationen befragt. Innerhalb eines Jahres nach Gabe der ersten Dosis folgten alle sechs Wochen weitere

Befragungen. Sechs Wochen nach der ersten Dosis konnten keine Invaginationen in der Impfstoffgruppe beobachtet werden. Innerhalb sechs Wochen nach jeder Dosis wurden sechs Fälle einer Invagination in der Impfstoffgruppe und fünf Fälle in der Placebogruppe beobachtet. Ein Ergebnis, das die erste Sicherheitshypothese belegte. Im Zeitraum von einem Jahr nach Gabe der ersten Dosis traten 12 Fälle von Invagination in der Impfstoffgruppe und 15 in der Placebogruppe auf.

Eine detaillierte Teilstudie untersuchte die Sicherheit im Hinblick auf alle unerwünschten Ereignisse. Generell war RotaTeq® im Vergleich zu Placebo gut verträglich. Innerhalb von sechs Wochen nach jeder Dosisgabe kamen Fieber, Erbrechen, Durchfall und blutiger Stuhl bei den 9.605 teilnehmenden Kindern (4.806 in der Impfstoff- und 4.799 in der Placebogruppe) in beiden Gruppen vergleichbar häufig vor (Fieber: 40,9 Prozent in der Impfstoff- und 43 Prozent in der Placebogruppe, Erbrechen: 12,8 Prozent in der Impfstoff- und 13,4 Prozent in der Placebogruppe, Durchfall: 19,7 Prozent in der Impfstoff- und 19,1 Prozent in der Placebogruppe, blutiger Stuhl jeweils 0,6 Prozent in der Impfstoff- und Placebogruppe).

RotaTeq®

RotaTeq® ist eine Entwicklung von Merck & Co. Inc. und wird zukünftig in Europa von Sanofi

Pasteur MSD vertrieben. In den USA wurde der Antrag auf Zulassung im April 2005 eingereicht, und die Ergebnisse der Phase III-Studie sind im Dezember 2005 von dem Expertengremium der US-Zulassungsbehörde Food and Drug Administration (FDA) bewertet worden. Dieses Gremium urteilte einstimmig, dass die klinischen Daten der Studie die Wirksamkeit und Sicherheit von RotaTeq® unterstreichen. In Europa wurde der Antrag auf Zulassung ebenfalls im April 2005 bei der Europäischen Medicines Agency (EMA), der europäischen Zulassungsbehörde, eingereicht.

Am 8. Dezember 2005 gaben Merck & Co. Inc. (USA) und PATH (Program for Appropriate Technology in Health) ihre Zusammenarbeit bekannt. Beide Organisationen werden klinische Studien mit RotaTeq® in Afrika und Asien durchführen, um den Impfstoff in diesen Regionen so schnell wie möglich verfügbar zu machen. Die Studienzentren werden während der nächsten sechs Monate ausgewählt, mit dem Ziel, vor Ablauf des Jahres 2006 noch mindestens eine Studie zu beginnen.

Fotos: Service Impfen Aktuell

Weitere Informationen:
Sanofi Pasteur MSD GmbH
Paul-Ehrlich-Straße 1
69181 Leimen
Tel.: 06224/59 40
Fax: 06224/59 43 3
www.spmtd.de



Erste Hilfe für einen besseren Start ins Leben

Gesundheitsministerin Ulla Schmidt würdigt Kooperationsprojekt der PAUL HARTMANN AG und der Deutschen Kinderhilfe Direkt für Eltern von Frühgeborenen

Das Frühchenprojekt der Deutschen Kinderhilfe Direkt beinhaltet die psychosoziale Betreuung von Eltern, deren Kinder zu früh geboren wurden. Seit 2000 hat der Verein überaus positive Erfahrungen in diesem Bereich gesammelt und Stellen in Berlin, München, Leipzig und Hamburg eingerichtet. Die Frühchenstation der Berliner Charité war Vorreiter und zeigt, wie Eltern und Frühchen gleichermaßen von der einfühlsamen Betreuung auf der Station profitieren. „In der Extremsituation, in der sich Eltern eines Frühgeborenen befinden, ist ihre psychosoziale Betreuung ein ganz wichtiger Baustein für das gesunde Gedeihen des kleinen Frühchens, da hier frühzei-

tig Bindungsstörungen vermieden werden können. Ich danke der Deutschen Kinderhilfe Direkt, dass sie durch die Stelle in der Charité jährlich bis zu 130 Frühgeborenen oder kranken Neugeborenen und deren Eltern hilft,“ sagte Prof. Roland Wauer, Chefarzt der Neonatologie in der Charité.

Anlässlich des Produktjubiläums „125 Jahre Erste Hilfe“ hat sich die PAUL HARTMANN AG für das Projekt etwas ganz Besonderes einfallen lassen: Bundesweit werden in Apotheken nostalgische Erste-Hilfe-Dosen für einen guten Zweck verkauft. Ein Euro je verkaufter Dose geht an das Frühchenprojekt. Ehrgeiziges Ziel ist es, mit einem Spendenerlös von 160.000 Euro vier neue Stellen einzurichten.

Dank des bürgerlichen Engagements der PAUL HARTMANN AG konnte bereits eine neue Stelle in Heidelberg sowie die bestehende in der Berliner Charité im kommenden Jahr weiterfinanziert werden. Durch den angestrebten Spendenerlös sollen darüber hinaus zwei weitere Stellen eingerichtet werden, darunter eine in Kassel. Gemeinsames Ziel ist es, das Betreuungsangebot an allen neonatologischen Zentren Deutschlands zu etablieren.

Beim Rundgang auf der Frühchenstation der Charité würdigte Bundesgesundheitsministerin Ulla Schmidt

das Engagement der Kooperationspartner: „Gerade Kinder und ihre Familien bedürfen der besonderen Hilfe und Zuwendung. Dank der Fortschritte in der Medizin können heute immer mehr zu früh geborene Kinder gerettet werden. Das ist ein großer Erfolg der medizinischen und pflegerischen Versorgung. Eine solche Situation bedeutet aber auch für die Angehörigen eine besondere Herausforderung. Deshalb freue ich mich sehr, dass es durch das freiwillige Engagement der Kinderhilfe Direkt und ihrer Kooperationspartner möglich ist, zusätzliche Betreuung und Unterstützung zu bieten. Wir haben noch 40.000 Dosen..“

Die erfolgreiche Aktion, die im Juli 2005 startete, läuft noch bis März 2006. Trotz der guten Flächendeckung durch die Apotheken und trotz des Notdienstes, der bei Tag und Nacht die Arzneimittelversorgung gewährleistet, sollte in keinem Haushalt eine Erste Hilfe-Jubiläumsdose fehlen. Mit dem Kauf von Erste-Hilfe-Material kann jeder die Aktion unterstützen – und damit Frühchen beim schwierigen Start ins Leben helfen.

Foto: Paul Hartmann AG

Weitere Informationen:

PAUL HARTMANN AG,
Margarete Krämer
Tel.: 07321 / 36-1312

Deutsche Kinderhilfe Direkt e.V.,
Nicole Delling
Angelika Pelz
Tel.: 030 / 24342940,





MEDIZIN NEWS

Neu bei Sandoz: NASENspray Sandoz®

Warm und trocken drinnen, kalt und nass draußen – trotzdem tief durchatmen mit NASENspray Sandoz®

Bereits erste Anzeichen einer unangenehmen Erkältung, einer verstopften Nase? In den nass-kalten Monaten bleibt das nicht aus. Mit NASENspray Sandoz® steht ein preiswertes Präparat rezeptfrei zur Verfügung, das zum Abschwellen der Nasenschleimhaut bei Schnupfen, auch bei allergischem Schnupfen, einfach und unkompliziert angewendet werden kann.

Das praktische COMOD-System des Dosiersprays ermöglicht den Verzicht

auf Konservierungsstoffe – denn das so genannte „Airless“-Prinzip verhindert ein Zurückströmen der Luft und schützt den Behälterinhalt wirksam vor Verkeimung. NASENspray Sandoz® gewährleistet mit diesem System einen dosiergenauen, gleich bleibenden Pumpstoss. Darüber hinaus compliancefördernd wirkt sich aus, dass durch das Sprühsystem keine Kopfneigung erforderlich ist.

Der Wirkstoff Xylometazolinhydrochlorid in NASENspray Sandoz® (Wirkstärke 0,1%) besitzt gefäßverengende Eigenschaften und bewirkt eine Schleimhautabschwellung, so dass das Gefühl der verstopften Nase vermindert wird und die Sekrete besser abfließen können. NASENspray Sandoz® ist für Erwachsene und Kinder ab sechs Jahren geeignet und in der Packungsgröße mit 15ml sprühfertiger Lösung rezeptfrei in Apotheken erhältlich.

Zusammen mit NASENspray Sandoz® bietet das Unternehmen eine Patienten-Broschüre an, in der neben Informationen zu dem Präparat auch praktische Tipps zur Vorbeugung und Selbsthilfe aufgeführt sind. Die Broschüre kann kostenfrei per E-Mail an service@sandoz.de angefordert werden und steht außerdem auf der Internetseite www.sandoz.de im Bereich Gesundheit/Broschürenservice zur Verfügung.

Sandoz, weltweit eines der größten Generika-Unternehmen, bietet mehr als ein breites Sortiment hochqualitativer und preisgünstiger Medikamente. Sandoz denkt weiter: durch sinnvolle



Details bei Arzneimitteln und deren Verpackung, patientenorientierte Informationen und praxisorientierte Services und Fortbildungen macht Sandoz den Unterschied.

Weitere Informationen:

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





Vareniclin

– Neue Studienergebnisse

Mehrere klinische Studien mit Vareniclin*, einer derzeit in der Zulassung befindlichen Substanz zur Raucherentwöhnung, wurden Mitte November beim Kongress der American Heart Association (AHA) in Dallas (2005) vorgestellt.

Die Ergebnisse dieser Untersuchungen zeigen, dass die Chance, das Rauchen dauerhaft aufzugeben, mit Hilfe dieses neuartigen Wirkprinzips im Vergleich zu Placebo um das 3 bis 4fache erhöht werden kann.

Rauchen ist einer der wichtigsten Risikofaktoren für die Gesundheit des Menschen und verantwortlich für eine Vielzahl von Krebs- und Atemwegserkrankungen.

Darüber hinaus stellt das Rauchen einen der wichtigsten Risikofaktoren bei der Entstehung von kardiovaskulären Erkrankungen dar. Alleine in Deutschland sterben nach aktuellen Langzeitstudien jährl. rund 110.000 Menschen an den Folgen des Zigarettenkonsums.

Unbestritten ist, dass die Beendigung des Rauchens mit günstigen Effekten verbunden ist, so konnte in der Vergangenheit gezeigt werden, dass diejenigen, die vor dem 35. Lebensjahr das Rauchen aufgaben, eine Überlebenskurve aufwiesen, die sich nicht signifikant von der Überlebenskurve von Nichtrauchern unterschied. Allerdings ist es für die meisten Raucher sehr schwierig, von der Zigarette loszukommen.

Vareniclin wurde gezielt zur Raucherentwöhnung entwickelt. Die Substanz, die kein Nikotin enthält, ist ein partieller

Agonist, der hoch spezifisch an den $\alpha 4 \beta 2$ -Acetylcholin-Rezeptoren, an denen auch Nikotin bindet, wirkt.

Vareniclin verfolgt daher einen zweifachen Wirkansatz. Durch die agonistische Komponente wird der Rezeptor stimuliert. Damit werden sowohl das Verlangen nach Nikotin als auch die typischen Nikotin-Entzugssymptome während der Raucherentwöhnung reduziert. Die antagonistische Wirkung dagegen blockiert den Rezeptor und schwächt so die als angenehm empfundenen Wirkungen des Rauchens ab.

Die Ergebnisse von zwei randomisierten klinischen Studien im Vergleich zu Placebo und Bupropion (Studie 1 und 2) sowie einer randomisierten, placebo-kontrollierten Untersuchung (Studie 3), die in Dallas vorgestellt wurden, zeigen neue Chancen für Raucher auf, sich von ihrer Sucht zu befreien, wie Professor Serena Tonstad (Oslo), die wissenschaftliche Leiterin der Studien, betonte.

Zunächst wurden in Studie 1 und 2 jeweils etwa 1000 Raucher (Männer und Frauen) im Alter von 18 bis 75 Jahren, die motiviert waren, das Rauchen aufzugeben und im letzten Jahr vor Studienbeginn mindestens 10 Zigaretten/Tag geraucht hatten, randomisiert mit Vareniclin in der Dosierung von 2 x 1 mg/Tag, mit Placebo oder mit dem in der Raucherentwöhnung bereits eingesetzten Antidepressivum Bupropion (2 x 150 mg/Tag) über einen Zeitraum von 12 Wochen behandelt. Alle Patienten erhielten zusätzlich eine Beratung. Als primärer Endpunkt dieser Studien wurde eine mindestens 4-wöchige absolute Nikotinabstinenz definiert

(Woche 9-12), sekundärer Endpunkt war eine kontinuierliche Abstinenz von bis zu 52 Wochen. Der Therapieerfolg wurde durch Messung des CO-Gehalts der Atemluft überprüft.

In beiden Studien zeigte sich nach der Behandlungsphase ein signifikanter Vorteil der Behandlung mit Vareniclin gegenüber Placebo und Bupropion ($p < 0,0001$).

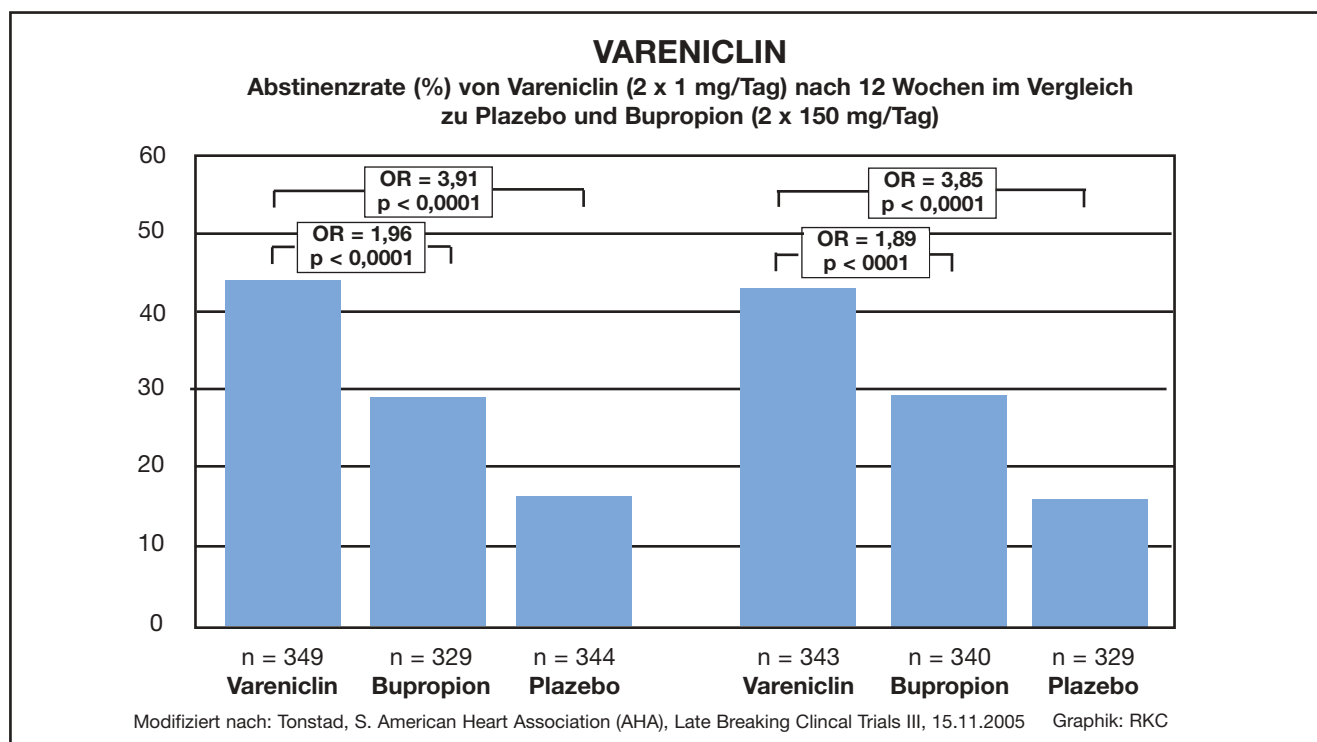
In Studie 1 waren nach 12 Wochen 44,4 % der Probanden mindestens 4 Wochen rauchfrei, dagegen nur 17,7 % unter Placebo und 29,5 % unter Bupropion. Ein nahezu identisches Ergebnis ergab auch die Studie 2 mit 44,0 % (Vareniclin), 17,7 % (Placebo) und 30,0 % (Bupropion). Nach 52 Wochen betrug der Anteil der Nichtraucher unter Vareniclin in Studie 1 noch 22,1 % (8,4 % Placebo, 16,4 % Bupropion), in Studie 2 betrugen die entsprechenden Werte 23,0 % (Vareniclin), 10,3 % (Placebo) und 15,0 % (Bupropion).

Die Unterschiede zwischen Vareniclin und Placebo waren in beiden Studien nach 52 Wochen signifikant zugunsten von Vareniclin, im Vergleich zu Bupropion gab es nach 52 Wochen sogar in einer der beiden Studien einen signifikanten Unterschied zwischen Vareniclin und Bupropion. Dabei war die Chance, unter Vareniclin mit dem Rauchen aufzuhören, ca. 3fach größer als unter Placebo. Im Vergleich zu Bupropion war die Chance, nach 52 Wochen noch Nichtraucher zu sein, unter einer Vareniclin-Therapie mehr als 1,5fach größer (siehe Tabelle rechts oben).

Informationen unter <http://www.pfizer.de>



PHARMA NEWS



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 Ditttrich (Restaurants)
Horst-Dieter Ebert (Kolumne)
Dr. Roland Kindinger (Medizin)
Armin Roßmeier (Fernsehkoch)
Anne Wantia (Reise)

Redaktionsbüros im Ausland:

Australien:

Jürgen Corleis
Abbotsford, NSW 2046
E-Mail: jcorleis@optusnet.com.au
Tel.: 006 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: 008 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



Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren und Regulationsmedizin e. V.

ZÄN - Info

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

Phytotherapie und Homöopathie bei Schmerzkrankheiten

Phytotherapeutika und Homöopathika müssen ebenso wie synthetische Medikamente vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte auf Wirksamkeit und Arzneimittelsicherheit geprüft und zugelassen sein, wenn sie als Arzneimittel in den Verkehr gebracht werden. Zugelassene Arzneimittel erkennt man an der Zulassungsnummer, der Indikationsangabe nach ICD 10 Schlüssel und der Apothekenpflicht. Sie sind damit wirkliche Arzneimittel.

Im Unterschied zu synthetischen Arzneimittel beinhalten Phytotherapeutika immer ein pflanzliches Stoffgemisch. Das natürliche Stoffgemisch bietet häufig den Vorteil der besseren Verträglichkeit, der höheren Bioverfügbarkeit und deren geringere Nebenwirkungen. Die Medikamente der rationalen Phytotherapie, die auf standardisierte Zubereitungen beruhen, können ähnlich diagnosebezogen wie synthetische Medikamente eingesetzt werden.

Rationale Phytotherapeutika wirken vor allem symptomatisch schmerzreduzierend. Analgetische und antiphlogistische Wirkungen sind bei folgenden Pflanzen nachgewiesen:

	analgetisch	antiphlogistisch
Arnikablüten	x	x
Brennnesselkraut		x
Goldrutenkraut		x
Heublumen	x	x
Johanniskrautöl		x
Kamillenblüten		x
Pappelrindeblätter	x	x
Teufelskrallenwurzel	x	x
Weidenrinde	x	x
Weihrauch		x

Externe Anwendungen werden vor allem in der Volksmedizin angewendet.

hyperämisierende Externa	Muskelschmerz
Campher	Weichteilrheuma
Cayennepfefferextrakt	äußerlich
Eukalyptusöl	äußerlich
Terpentinöl	äußerlich
Fichtennadelöl	äußerlich, Bäder
Minzöl	äußerlich, Bäder
Heublume	Bäder
Kiefernadelöl	Bäder
Rosmarinöl	Bäder

Eine ärztlich verordnete, gezielte Anwendung ist aber durchaus empfehlenswert und wirksam. Damit zeigt der Arzt, dass er auch mit weniger nebenwirkungsreichen Arzneimitteln umgehen kann.

Bei Campher, Cayennepfefferextrakte, ätherisches Eukalyptus- und Fichtennadelöl konnte auch eine kau-

sale Wirkung nachgewiesen werden, z.B. durch Hemmung der Matrix-Metallo-Protease bei Knorpeldestruktion oder über das proinflammatorische Zytokin Interleukin 1ß.

Die innerliche und äußerliche Anwendung bei entzündlich-rheumatischen und degenerativen Gelenkerkrankungen sind durchaus Erfolg versprechend. Zwar ist die Wirkung nicht so stark wie die synthetischer Antirheumatika und dauert bis zum optimalen Wirkungseintritt bis zu drei Wochen. Dafür sind Phytotherapeutika aber besser verträglich und mit weniger heftigen Nebenwirkungen behaftet und für eine Langzeittherapie besser geeignet.

Die Behandlung der Gicht mit Aufbereitungen der Herbstzeitlosen ist

Phytotherapie bei	entzündl. -rheumat. - Gelenkerkrankung	degenerativen Gelenkerkrankungen
Birkenblätter	innerlich	
Brennnesselkraut	innerlich	
Teufelskrallenwurzel		innerlich
Weidenrinde		innerlich
Pappelrindeblätter	innerlich	innerlich
Goldrutenkraut	innerlich	innerlich
Guajakholz	innerlich	
Weidenrinde	innerlich	
Weihrauch	innerlich	
Arnikablüten	äußerlich	
Beinwellwurzel	äußerlich	
Brennnesselkraut	äußerlich	
Campher	äußerlich	
Cayennepfefferfrüchte	äußerlich	äußerlich
Heublumen		äußerlich
Senfsamen		äußerlich
Pfefferminz- Minzöl		Bäder
Fichtennadelöl		Bäder
Weidenrinde		Bäder



Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren und Regulationsmedizin e. V.

- Info

110. ZÄN - Kongress vom 2. 3. bis 7. 3. 2006 in Freudenstadt

Leitthema: Tumor und Komplementärmedizin

Weiterbildung in Naturheilverfahren, Homöopathie, Akupunktur

184 Veranstaltungen, von der Ärztekammer anerkannt

111. ZÄN - Kongress vom 28. 9. bis 3. 10. 2006 in Freudenstadt

Leitthema: Labor und Komplementärmedizin

effizient, aber wegen toxischer Effekte mit Vorsicht und unter Beobachtung anzuwenden und in der Gravidität kontraindiziert.

Auch für Spannungskopfschmerz und Migräne ist die Wirksamkeit belegt. Es eignen sich:

Spannungskopfschmerz Migräne

Pestwurzwurzelstock	innerlich
Teufelskrallenwurzel	innerlich
Weidenrinde	innerlich

Die lokale Einreibung an der Schläfe mit Minzöl kann bei Spannungskopfschmerz und Migräne eine deutliche Schmerzreduktion bewirken. Es ist erstaunlich, dass eine derart einfache und harmlose Anwendung ein solch starkes Schmerzsyndrom beeinflussen kann.

Neuralgische Schmerzen können phytotherapeutisch in Form äußerer Anwendungen reduziert werden. Dazu geeignet sind:

Neuralgien

Cayennepfefferfrüchte	äußerlich
Pfefferminz- Minzöl	äußerlich
Fichtennadelöl	äußerlich
Kiefernadelöl	äußerlich
Senfsamen	äußerlich
Terpentinöl	äußerlich

Ein völlig andersartiges Behandlungskonzept bietet die Homöopathie. Hier ist keine chemische Wirkung zu erwarten, vielmehr haben Homöopathika einen steuernde, informative Wirkung auf den Organismus. Die Wirkung ist sogar für Hochpotenzen belegt, in denen die Ausgangssubstanz nicht mehr als chemische Sub-

stanz nachzuweisen ist. Wegen stärker unerwünschter Wirkungen ist die Anwendung von Hochpotenzen ohne spezifische homöopathische Anamnese und Repertorisation nicht zu empfehlen. Mit Tiefpotenzen ist durchaus ein Behandlungsversuch zu empfehlen. Allerdings muss das homöopathische Arzneimittelbild der Symptomatik des Krankheitsbildes möglichst ähnlich sein, um eine Wirkung zu entfalten. Ist das Ähnlichkeitsprinzip nicht erfüllt, ist auch eine Wirkung nicht zu erwarten, selbst nicht bei Dosissteigerung. Häufig eingesetzte Homöopathika sind:

Schmerzen infolge von Unterkühlung:	Dulcamara
Schmerzen nach Überanstrengung oder Durchnässung:	Rhus toxicodendron
Schmerzen bei Wetterfühligkeit:	Rhododendron
Schmerzen bei Nebel, Regen, Schnee:	Colchicum
Ziehende, reißende Schmerzen bei jeder Bewegung:	Bryonia
Stirnkopfschmerz linksseitig	Spigelia
Stirnkopfschmerz rechtsseitig	Chelidonium
Scheitelkopfschmerz, berstend, neuralgisch	Bryonia
Hinterhauptkopfschmerz, dumpf	Gelsemium
Wochenendmigräne, saures Erbrechen	Iris versicolor

Diese Homöopathika können in der Potenz D 4 anfangs 3x 5 Tpf. bzw. 3x 1 Tbl. verordnet werden. Zeigt das Homöopathikum keine Wirkung, ist es nicht das individuell richtige Mittel. Ist der Schmerz abgeklungen, sollte das Medikament abgesetzt werden, um keine weiteren Symptome zu produzieren.

Natürlich kann hier nur ein kleines Spektrum möglicher homöopathischer Medikamente beispielhaft aufgeführt werden. Selbstverständlich ist bei einem Homöopathikum, das nach Beachtung sämtlicher Symptome und Modalitäten repertorisiert und ausgewählt wurde, die Wirksamkeit höher. Aber dafür bedarf es einer Ausbildung,

wie in der ärztlichen Weiterbildungsordnung angegeben.

Chronische Schmerzen beruhen nicht selten auf der Fernwirkung von Störfeldern, wie z.B. Narben, chronischen Entzündungen und chronischen Reizzuständen. Auch Allergien und Unverträglichkeiten von Nahrungsmitteln können Schmerzzustände auslösen oder unterhalten. Hier sind Verfahren wie Neuraltherapie nach Huneke, Kinesiologie, EAV und ähnliche Messverfahren nützlich.

Chronischen Schmerzen liegt häufig eine multifaktorielle Genese zugrunde. Deshalb bedürfen sie nicht selten eines multimodalen Therapiekonzepts. Als großer ärztlicher Fachverband mit Kernkompetenz in der ärztlichen, qualitätsgesicherten Fort- und Weiterbildung bietet der ZÄN Seminare in unterschiedlichen Methoden an – siehe <http://www.zaen.org>.

Weitere Informationen:

Dr. Antonius Pollmann

*Präsident des Zentralverbandes
der Ärzte für Naturheilverfahren und
Regulationsmedizin (ZÄN)*

Am Promenadenplatz 1

72250 Freudenstadt

Tel. 07441-918580, Fax 07441-9185822A

Nährstoffe von MADAUS



www.madaus.de

MADAUS

Natur und Wissenschaft

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

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

MADAUS **ANTIOX**

Mineralstoffe und Vitamine zur Unterstützung
des Körpers zum Abfangen freier Radikale



MADAUS **VITAL**

Vitalstoff-Versorgung für jeden



MADAUS **OMEGA**

Omega-3-Fettsäuren und Nährstoffe
zur Optimierung des Fettstoffwechsels



MADAUS **AKTIV**

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



MADAUS **IMMUN**

Zur Unterstützung des Immunsystems
und zur Stärkung der Abwehrkräfte



MADAUS **OSTEO**

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



MADAUS **OCU**

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



MADAUS **VASOPLUS**

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

