

Gour-med®

DAS MAGAZIN FÜR ÄRZTE

+ THERME EUROPA

KOCHKÖPFE

Maurice Koop im „Speicher 52“
im Marriott Hotel Hamburg

DER BESONDERE TIPP

Leipziger Kulturimpressionen
Thomas Bühner, neuer Chef im
Restaurant „La Vie“
Mozart für Genießer
„Auener Hof“ bei Bozen
Seefeld – Sonnenplateau mit
Feinschmecker-Glück
Arlberger Genüsse
Brescia – Die Löwin Italiens
Botswana – Das Juwel Afrikas

GOURMET(D) TOURING

Belle et Fou – das Spiel
mit der Lust

KULINARIA DER WELT

Cancun – die Perle Mexikos?

ERNÄHRUNGSMEDIZIN

MEDIZIN NEWS

PHARMA NEWS

3/4-2006

25. JAHRGANG
ISSN 0177-3941
H 54575



Wirsing Roulade mit Krabben und gefülltem
Schweinebauch von Maurice Koop im „Speicher 52“

Africa's best kept secret



Botswana ist unübertroffen in seinem Reichtum an Wildlife und natürlichen Bodenschätzen wie zum Beispiel der Kalahari-Wüste im südlichen und östlichen Teil des Landes sowie den Flussdeltas und -ebenen im Norden.

17 Prozent des Landes wurden zur Erhaltung und Entwicklung der Nationalparks und Wildschutzzgebiete von der Regierung Botswanas reserviert.

Weitere 22 Prozent rund um diese Gebiete wurden dem Wildlife Management zugewiesen.

Nach Diamantenförderung und Viehzucht setzt Botswana nun verstärkt auf den Tourismus als wesentlichen Wirtschaftszweig.

Botswana widmet sich mit Hingabe dem Schutz des Wildlife.

Kontakt:

Botswana Department of Tourism

c/o Interface International GmbH
Petersburger Str. 94, 10247 Berlin

Tel.: 030-42 02 84 64

E-Mail: botswanaturism@interface-net.de

www.botswanaturism.de

www.botswanaturism.gov.bw

<http://www.botswanaturism.de>

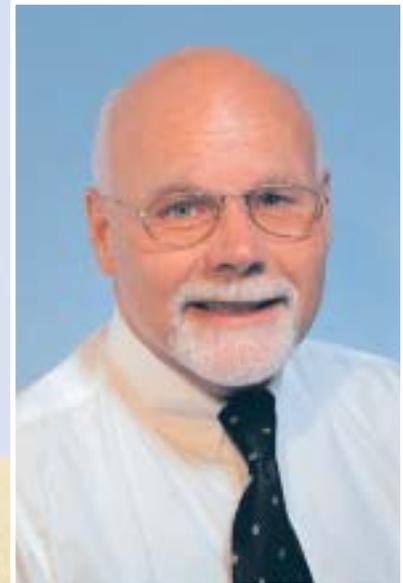
TOURISTISCHE ATTRAKTIONEN

OKAVANGO DELTA
MOREMI GAME RESERVE
NXAI PANS
MARABE DEPRESSION
KOANAKA CAVE
TSODILO HILLS
CHIBE NATIONAL PARK
MAKGADIKGADI PAN
KJBU ISLAND
KJDIKAM PAN
TULI BLOCK
SOLOMON'S WALL
MASHATU GAME RESERVE
NATIONAL MUSEUMS
CENTRAL KGALAGADI GAME RESERVE
KGALAGADI TRANSFRONTIER PARK



Botswana

EDITORIAL



Liebe Gour-med-Leser,

Deutschland im Wandel? Gesundheitsreform auf dem Rücken der Ärzteschaft? Honorarabzug bei optimaler Therapie? Ich bin sicher, niemand von Ihnen hätte vor 10 Jahren solchen Prognosen Glauben geschenkt. Hoch qualifizierte Mediziner werden zu Verwaltungsmmedizinern degradiert. Wo das hinführt und wo das einmal endet, ist nicht abzusehen.

Deutschlands Politiker haben bei der Suche nach einer funktionierenden Gesundheitsreform komplett versagt. Unser Wunsch ist es, Sie von den Sorgen des beruflichen Alltags abzulenken und mit Tipps und Empfehlungen für kulinarische – und natürlich auch andere – Abwechslung zu sorgen.

Im Restaurant „Speicher 52,“ im Hamburger Marriott Hotel, erlebt die regionale Küche eine Renaissance. Spezialitäten, wie sie lange bekannt und vielfach vergessen waren, werden höchst schmackhaft zu einem Genuß für jeden Liebhaber bürgerlicher deutscher Küche.

Unser TV Koch Armin Roßmeier bereitet Pasta nach raffinierten italienischen Rezepten zu, die nicht nur gesund sind, sondern auch noch schmecken. Eine schöne Einstimmung für Ihren nächsten Italienurlaub.

Im Wandel liegt die Zukunft, so glauben wir, deshalb hat es für den Wein-

Genießer-Tipp einen Autoren Wechsel gegeben. In den nächsten Ausgaben wird Prof. Dr. Heinz-Dieter Quack, Tourismus Wissenschaftler aus Trier, diese angenehme Aufgabe übernehmen. Keine Sorge, Prof. Quack ist Weinkenner und Genießer, seine Weinempfehlungen sind keine wissenschaftlichen Referate.



Prof. Dr. Quack

Für Ihre nächsten Kurzreisen haben wir einige exklusive Tipps mit Feinschmecker-Hinweisen ausgesucht, viel Vergnügen dabei.

Die Gourmet(d)-Spezialisten unter Ihnen warten schon gespannt darauf, wann Thomas Bühner, jetzt im „La Vie“ /Osnabrück wieder seine Gäste verwöhnt, bei uns erfahren Sie es.

Natürlich kommen auch wir am 250. Geburtstag von W.A. Mozart nicht vorbei. Lassen Sie sich von unserer Autorin, Andrea Willen, nach Salzburg in die Stadt Mozarts entführen.

Der Arlberg in Österreich ist eine der schönsten und beliebtesten Winterurlaubsregionen Europas. Bestätigt wird das durch die elegante und kulinarisch hervorragende Hotellerie und Gastronomie.

Das „Burg-Vital-Hotel“ in Oberlech

gehört zu den attraktivsten Häusern am Arlberg, das zu besuchen auch – oder gerade – im Sommer lohnt.

Hans-Peter Wodarz geht in Berlin mit einer neuen Show an den Start „Belle et Fou“ - das Spiel mit der Lust, sollten Sie bei Ihrem nächsten Berlin-Besuch auf keinen Fall versäumen.

Afrika, dieser faszinierende Kontinent wird Ihnen von Jürgen Sorges mit seinem Beitrag über Botswana vorgestellt. Für Abenteuer genau das Richtige. Das alles und vieles mehr lesen Sie in dieser Ausgabe von Gour-med. Genießen Sie die Zeit!

Unsere Tipps und Anregungen wollen dazu beitragen, Ihnen den Alltag etwas zu erleichtern.

In diesem Sinne wünscht Ihnen eine gute Zeit

Ihr

Klaus Lenser
Herausgeber

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

MEDCONGRESS Baden-Baden vom 2. bis 8. Juli 2006

33. Seminarkongress für medizinische Fort- und Weiterbildung

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



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

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

- 111 **Fachkundenachweis Rettungsdienst**
PD Dr. J. Meinhardt
- 112 **Pädiatrische Notfälle - Refresherkurs für Notärzte ***
Dr. H. Genzwürker
- 113 **Kardiozirkulatorische Notfallsituationen ***
Dr. A. Dorsch
- 114 **Notfallsituationen in der zahnärztlichen Praxis**
Dr. A. Dorsch
- 115 **Keine Angst vor invasiven Notfalltechniken ***
Dr. C. Denz
- 116 **Reanimation Update**
Prof. Dr. P. Sefrin
- 121 **Sonographie-Grundkurs**
Dr. G. von Klinggräff / Dr. J. Gebhardt
- 122 **Sonographie Aufbaukurs**
Dr. W. Blank / PD Dr. N. Bömer / Dr. W. Heinz
- 123 **Sonographie Grund- und Aufbaukurs**
- 124 **Tipps & Tricks für Ultraschallanwender ***
Dr. W. Heinz / Dr. G. Kunze
- 125 **Sonographischer Notfall (Akutes Abdomen/
Trauma/ Extremitäten) *** Dr. W. Heinz
- 126 **Kopf-Hals-Sonographie**
Prof. Dr. Dr. R. Schmelzeisen
- 127 **Thorax Sonographie**
Dr. W. Blank / Dr. B. Metzler / Dr. J. Reuß

- 128 **Sonographie Refresherkurs**
PD Dr. N. Bömer / Dr. W. Blank / Dr. W. Heinz
- 131 **Doppler-Echokardiographie**
Prof. Dr. A. Geibel-Zehender / Dr. B. Saurbier
- 132 **Farbdoppler Refresherkurs**
Dr. A. Schuler / Dr. K. Wild
- 133 **EKG Grundkurs**
Dr. T. Breidenbach
- 141 **Gastroskopie**
Prof. Dr. T. Andus
- 142 **Kolo-fleoskopie**
Prof. Dr. P. Fröhmer
- 151 **Lungenfunktionsmessung in der Praxis**
Dr. H. Mitfessel
- 161 **Beinvenenthrombosen - ambulant behandelt**
Dr. M. Hartmann
- 171 **Practical Skills - kleine Chirurgie ***
Dr. R. Klein
- 181 **Neurologie aktuell: Schwindel**
Prof. Dr. H. Wiethölter
- 182 **Neurologie aktuell: Untersuchungskurs**
Prof. Dr. H. Wiethölter
- 191 **Medizinisches Ozon**
Dr. R. Viebahn-Hänsler

KURSE

- 201 **Quickinform - Interaktives Kolloquium**
Update Onkologie, Diabetes, Antikoagulation,
Angewandtes Qualitätsmanagement
Leitung: Prof. Dr. H.-W. Baenkler
- 210 **Praxischwerpunkt Männerarzt**
Dr. W. Grebe
- 211 **Arztrecht**
Dr. jur. H. Bartels
- 212 **Rheumatologie - mit klinischer Visite**
Prof. Dr. H. Lorenz
- 213 **Belegärztliche Tätigkeit**
Dr. jur. M. Rehborn
- 214 **Diagnose u. Therapie des kardiovask. Risikopatienten**
Prof. Dr. M. Anlauf
- 215 **Schilddrüse**
Prof. Dr. O. A. Müller
- 216 **Pädiatrie Direkt**
Dr. K.-J. Eßer
- 217 **Brennpunkt Gesundheitspolitik**
Seminar zu aktuellen Aspekten im Gesundheitswesen
- 218 **Abklärung endokriner Störungen in Klinik und Praxis**
PD Dr. M. Breidert
- 219 **Praxisabgabe und Praxisübernahme**
H. Volkmann / Dr. H. Herzog
- 220 **Weiterbildung - was wirklich weiterbringt**
Prof. h.c. (BG) Dr. K. Goder
- 221 **Praxis der Gerinnungshemmung**
PD Dr. H. Bechtold
- 222 **Schmerztherapie und Symptomkontrolle**
Prof. Dr. W. Hardinghaus
- 223 **Praxisbetriebswirtschaftliche Tipps**
Dr. rer. pol. J. Bieling
- 224 **Sprechstunde Notfallmedikamente**
Prof. Dr. P. Sefrin

- 225 **Sinn und Unsinn von Schnelltests in der ärztl. Praxis**
Dr. T. Fenner
- 226 **Neue Antibiotika**
PD Dr. W. Cullmann
- 227 **Herzrhythmusstörungen**
Prof. Dr. B. Gonska
- 228 **GOÄ - Spielregeln und Tipps zur Privatliquidation**
B. Kleinken
- 229 **Psycho-Sexuelle Störungen**
V. van den Boom
- 230 **Der schwierige Patient**
V. van den Boom
- 231 **Wein und Gesundheit - akt. Erkenntnisse für
die ärztliche Praxis** Prof. Dr. B. Krönig
- 232 **Infektionskrankheiten**
Dr. T. Fenner
- 233 **Gesundheitsökonomie für Mediziner**
Prof. A. Runde
- 234 **Aktuelle Falldiskussion bei Elektrolyt-,
Hochdruck- und Nierenproblemen** Prof. Dr. K. Kühn
- 235 **Reif für die eigene Praxis?**
C. Claar
- 236 **Generation 50 plus**
Prof. h.c. (BG) Dr. K. Goder
- 237 **Pharmakogenetik in der niedergelassenen Praxis**
Dr. L. Griffith
- 238 **Depression - Frühe Diagnose und wirksame Therapie**
Prof. Dr. K. Maurer
- 239 **Einfach klicken - mehrfach punkten**
Dr. H. G. Heini
- 240 **Arzt und Niederlassung**
Prof. h.c. (BG) Dr. K. Goder

* Begrenzte Teilnehmerzahl, Anmeldung erforderlich

SEMINARE

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

Veranstalter / Anmeldung:

MEDICA Deutsche Gesellschaft zur Förderung der Medizinischen Diagnostik e. V.
Telefon: 0711 / 720 712-0 • Telefax: 0711 / 720 712-29 • E-Mail: info@medicacongress.de
www.medicacongress.de

<http://www.medicacongress.de>

INHALT

- 6 KOCHKÖPFE**
Maurice Koop im „Speicher 52“ im Marriott Hotel Hamburg
- 12 GENIESSER-WEIN-TIPP**
Weine aus dem Ahrtal
- 14 GENIESSER-TIPP VON ARMIN ROBMEIER**
Königlicher Genuß
- 16 DER BESONDERE TIPP**
Terrakotta-Ausstellung und Acapella-Kunst in Leipzig • Thomas Bühner, neuer Chef im Restaurant „La Vie“ • Mozart für Genießer • Arlberger Genüsse • Brescia – Die „Löwin Italiens“ • Botswana – Das Juwel Afrikas
- 40 GOURMET(D) TOURING**
Belle et Fou – Das Spiel mit der Lust
- 42 KULINARIA DER WELT**
Cancun – Die Perle Mexikos?
- 44 LIFE-STYLE**
Der BMW Z4
- 45 BUCH-TIPPS**
Bücher zum Selberlesen und Verschenken
- 48 KUR- UND HEILBÄDER**
Sachsens Staatsbäder auf Erfolgs-Kur(s) • Wellness-Lust statt Fußball-Frust
- 52 ERNÄHRUNGSMEDIZIN AKTUELL**
Sinnvoll essen – gesund ernähren
- 54 MEDIZIN-NEWS / IMPRESSUM**
Förderpreis für Schmerzforschung
- 56 PHARMA-NEWS**
Darmkrebsvorsorge: Diomarker Tumor M2-PK
- 57 ZÄN-INFO**
Zusatzbezeichnung Naturheilverfahren nach der neuen Weiterbildungsordnung



Mit diesem Symbol kennzeichnen wir behindertenfreundlich ausgestattete Restaurants und Hotels



KOCHKÖPFE



Maurice Koop

KÜCHENCHEF MAURICE KOOP IM „SPEICHER 52“

HAMBURGER KÜCHE UND DAS ETWAS ANDERE KONZEPT

Klaus Lenser

„Speicher 52“, so heißt das neue Restaurant im „Hamburger Marriott Hotel“. Nomen est Omen möchte man fast sagen, genau das ist auch gemeint. „Speicher 52“ erinnert an

die alte vergangene Seefahrer- und Hafenstadt Hamburg. Erinnert an eine Zeit als die Schiffe noch mehrere Tage im Hafen lagen und das Löschen der Ladung nicht automatisch mit viel



Private-Dining-Room



Das „Hamburg Marriott Hotel“

Technik erledigt wurde. Damals wurden die Waren aus der ganzen Welt in Schuppen und Speicher eingelagert. Das Ambiente des Restaurants scheint auf den ersten Blick recht einfach und ohne besondere Auffälligkeiten. Wer genau hinschaut entdeckt aber reizvolle Details, die mit viel Geschmack passend zum Restaurantnamen zusammen gestellt wurden.

Die Bilder sind in alte Fensterrahmen eingefasst, die Tages- und Weinkarte ist in einem Büchlein mit Schiefertafeln gebunden, beides erinnert an Zeiten in denen Kunststoff oder „handgebürstete“ Stahlverkleidung noch unbekannt waren. Roter Backstein und edle Hölzer dominieren diese nostalgische Ausstattung, sie hat Charme und ist gemütlich. In einer solchen Restaurantausstattung erwartet der Gast regionale Spezialitäten, die mit der Erfahrung des Chefkochs Maurice Koop zu kulinarischen Gerichten verarbeitet werden. Das Motto: Genuss aus der Region!

Da ist es logisch und selbstverständlich, daß nur frische Produkte aus der Region verarbeitet werden, die Heidschnucken kommen aus der nahen Lüneburger Heide, die Steaks stammen vom Holsteiner Ochsen, der Fisch ist natürlich frisch aus der Nord- u. Ostsee und das Gemüse und Obst kommen aus dem Garten Norddeutschlands, dem „Alten Land“. Aus solchen Zutaten lässt sich wohlfeil Schmackhaftes aus der Region zubereiten. Wer möchte, kann sich aus der Speisekarte sein eigenes Menue zusammen stellen.

Die Weinkarte ist umfangreich und hat überwiegend Deutsche Gewächse im Angebot. Für den unentschlossenen Weintrinker hält der Restaurantchef, Klaus Lutz, eine große Auswahl offener Weine zu Verfügung, die der Gast alle probieren darf – kostenlos!!! Wer sich dann immer noch nicht entscheiden kann, hat eine zusätzliche Auswahl an schmackhaften Biersorten. Der Service im „ Speicher 52“ ist

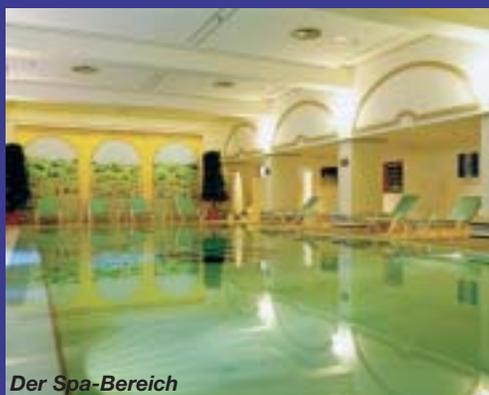


Das Restaurant „Speicher 52“

freundlich und hilfsbereit, Beratung wird großgeschrieben und kein Gast hat das Gefühl – und das gilt insbesondere für internationale Gäste – allein gelassen zu werden. Denn welcher Amerikaner weiß schon was Labskaus ist, der ist im „Speicher 52“ eine Spezialität, die man unbedingt genießen sollte. Uns hat die Seeteufel-suppe mit Trüffelöl besonders gut gefallen. Die Scholle mit den frischen Nordseekrabben ist ein Genuss, der leider selten geworden ist, auch gerade mit der einzigartigen Kartoffel „NordseeKnolle“. Diese exzellent schmeckende Kartoffelsorte ist nur hier in Norddeutschland bekannt. Für den der regionale Spezialitäten mag, haben wir wie immer, Rezepte eines Menues zum Nachkochen mitgebracht.



Exklusiver Wein und Champagner



Der Spa-Bereich

Rote Beete Suppe mit Meerrettichklößchen

(für 4 Personen)

Rote Beete Suppe

Zutaten

1 l	Gemüsefond
250 g	Rote Beete Würfel
100 g	Karottenwürfel
100 g	Zwiebelwürfel
100 g	Crème Fraîche
10 g	Dill
	Pfeffer und Salz

Zubereitung

Zwiebeln und Karotten in ein wenig Butter anschwitzen. Rote Beete, Dill und Crème Fraîche dazu geben und kurz mitschmoren lassen. Gemüsefond mit dazu geben und für 1 Stunde auf kleiner Flamme kochen lassen.

Mit einem Zauberstab pürieren, durch ein Sieb passieren und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Meerrettichklößchen

Zutaten

200 g	Hähnchenbrustfilet
200 g	Sahne
20 g	Meerrettich
	Pfeffer und Salz

Zubereitung

Hähnchenbrust klein würfeln und in der Küchenmaschine fein hacken lassen - immer dafür sorgen, daß der Küchenmaschinenbehälter vorgekühlt aus dem Kühlschrank kommt.

In die laufende Maschine Meerrettich und Sahne zugeben bis eine homogene Masse entsteht.

Mit zwei Teelöffeln die Masse formen bis schöne Nocken entstehen und diese in kochendem Wasser für eine Minute blanchieren. Nun kann die Einlage in die Suppe gefüllt werden.



Rote Beete Suppe mit Meerrettichklößchen

Rezepte

Steinbutt auf Selleriepüree und Majoran-Kartoffelsud

(für 4 Personen)

Steinbutt

Zutaten

- 4 Stk. Steinbutt á 180 gr.
- Pfeffer und Meersalz

Zubereitung

Steinbuttfilets in einer Teflon beschichteten Pfanne kurz anbraten, nicht zu braun werden lassen. Mit frischem schwarzen Pfeffer aus der Mühle und ein wenig Meersalz würzen.

Majoran-Kartoffelsud:

Zutaten

- 0,4 l Fischfond
- 400 g Kartoffelwürfel
- 10 g Frischer Majoran
- 0,1 g Safran

Zubereitung

Fischfond mit Majoran und Safran verfeinern und ganz leicht auf dem Herd ziehen lassen.

Kartoffelwürfel in Salzwasser abkochen und bissfest zu dem Majoransud dazugeben.

Selleriepüree

Zutaten

- 600 g Knollensellerie
- 200 g Sahne
- 20 g Trüffelöl
- Pfeffer und Salz

Zubereitung

Sellerie fein würfeln und in kochendem Wasser sieden, abgiessen und mit Sahne auffüllen. Nochmals kurz aufkochen lassen und mit einem Zauberstab fein pürieren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und zuletzt das Trüffelöl dazugeben.



Die „Wine-Tasting-Station“



Steinbutt auf Selleriepüree und Majoran-Kartoffelsud

KOCHKÖPFE

Rezepte

Wirsing Roulade mit Krabben und gefülltem Schweinebauch

(für 6 Personen)

Schweinebauch

Zutaten

1,5 kg	Schweinebauch
400 g	Gehacktes vom Schwein
3	altbackene Brötchen (eingeweicht)
1	große Zwiebel
200 g	Backobst, gemischt
3	Eier
200 g	Zwiebel, Möhre, Sellerie und Lauch sehr fein gewürfelt für das Röstgemüse
	Salz, weißer Pfeffer, Majoran, Thymian, Öl, Knoblauch, Lorbeer

Zubereitung

Röstgemüse in der Pfanne anbraten; Gehacktes, aufgeweichte Brötchen, Zwiebel fein gewürfelt, Backobst fein gewürfelt, Eier und Gewürze miteinander zu einer Masse

vermischen, anschließend mit dem Röstgemüse mischen. Den Schweinebauch als Tasche aufschneiden und mit der Masse füllen und mit Holzspießen zudecken. Den gefüllten Schweinebauch in der Pfanne scharf anbraten und anschließend ca. 4 Stunden im Ofen bei 180° fertig garen.

Wirsingroulade

Zutaten

1	Wirsingkohlkopf
200 g	Gehacktes vom Schwein
3	altbackene Brötchen (aufgeweicht)
1	Zwiebel
	Salz, weißer Pfeffer, Majoran, Thymian
2	Eier
1/2 l	Kalbsfond

Zubereitung

6 große Wirsingblätter blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Aus dem Gehackten, den Brötchen, der gewürfelten Zwiebel, Gewürzen und Eiern eine Masse herstellen, diese jeweils in die Mitte eines Wirsingblattes legen und zusammenschnüren. Die Wirsingrouladen werden ca. 15-20 Minuten im Kalbsfond gegart.

Sauce

Zutaten

3/4 l	Kalbsfond
2	Schalotten
100 g	Champignons
100 g	Mehl
50 g	Butter
2 EL	Petersilie, Majoran, Thymian gehackt
	Salz, weißer Pfeffer

Zubereitung

Schalotten und Champignons in der Butter anschwitzen, anschließend mit Mehl bestäuben und mit dem Kalbsfond aufgießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und ganz zum Schluß die frisch gehackten Kräuter dazugeben.

Garnitur

200 g	Krabben
50 g	Geschmolzene Butter

Anrichten

Den gefüllten Schweinebauch in Tranchen schneiden und jeweils eine zusammen mit einer Wirsingroulade auf einem Teller anrichten: Die Sauce in die Mitte des Tellers füllen und zum Schluß werden die in Butter geschwenkten Krabben darüber gestreut.



Wirsing Roulade mit Krabben und gefülltem Schweinebauch

Erdbeer-Rhabarber Grütze mit Holunderblütensorbet

(für 4 Personen)

Erdbeer-Rhabarber Grütze

Zutaten

250 g	Rhabarber
250 g	Erdbeeren
200 ml	Wasser
150 g	Zucker
1/2	Vanilleschote
50 g	Kartoffelstärke

Zubereitung

Zucker zusammen mit Wasser und Vanilleschote kochen lassen, geschnittene Erdbeeren und Rhabarber dazu geben und für 3-5 Minuten leicht mitkochen lassen. Je nach Konsistenz mit Kartoffelstärke abbinden und abkühlen lassen.

Holunderblütensorbet

Zutaten

200ml	Wasser
100ml	Holunderblütensirup

Zubereitung

In der Eismaschine zu Eis zubereitetes Wasser und Sirup in ein Gefrierfach geben und mit einem Schneebesen alle 5 Minuten durchrühren bis sich das Sorbet formt.

Vanillesauce

Zutaten

50 ml	Milch
10 g	Zucker
1	Eigelb
1/8	Vanilleschote

Zubereitung

Milch zusammen mit Zucker und Vanilleschote leicht kochen lassen. Eigelb verrühren und langsam die heiße Milch dazugeben und mit dem Schneebesen verrühren. Grütze z.B. in einem Weckglas



Erdbeer-Rhabarber Grütze mit Holunderblütensorbet

servieren und mit Minze und Erdbeeren abgarnieren.

Das Marriott Hotel gehört in Hamburg zu den Spitzenhäusern, hier gilt: wie man sich bettet so schläft man. Mitten im Zentrum in unmittelbarer Nähe des Hanseviertels wohnt man ruhig und vom Verkehrslärm unbelästigt. Nach dem Einkaufsbummel kann der Gast im Wellnessbereich entspannen und sich auf den Abend an der attraktiven und gut besuchten Bar vorbereiten.

Fotos: Marriott Hotel

Weitere Informationen:

Hamburg Marriott Hotel
ABC-Straße 52
20354 Hamburg
Tel.: 040/35 05-0
Fax: 040/35 05 17 77
hamburg.marriott@marriotthotels.de
<http://www.marriotthotels.de>



„Der Wein-Genießer-Tipp“ von Gour-med

„Schweizer Wein-Experte“ übernimmt Deutschland Import

Liebe Gour-med-Leser,

wenn in Wein-Fachkreisen der Name Ulrich Halbach fällt, weiß man sofort: das ist der Mann, der in Deutschland für den hohen Bekanntheitsgrad Schweizer Weine gesorgt hat.

Nachdem es in den letzten Jahren – bedingt durch eine Umstrukturierung der Swiss Wein – ziemlich still um die Weine aus der Schweiz geworden war, können Liebhaber dieser Weine wieder auf mehr Informationen hoffen.

Ulrich Halbach ist nicht nur ein großer Wein-Experte, er hat auch einen wesentlichen Beitrag in Deutschland, zur Aus- und Weiterbildung des Service-Personals in der Gastronomie geleistet. An der Sommelierschule in Koblenz ist er ein hochgeschätzter Ausbilder. Auf seine Initiative hin wur-



Steillagen (Wallis)

den Sommelier-Lehrgänge mit den zuständigen IHK's in Deutschland durchgeführt. Sein wichtigstes Anliegen: Wer den Gast beraten will, benötigt Wissen. Dieses Wissen über Wein will ich vermitteln.

Zu Beginn diesen Jahres hat Ulrich Halbach mit dem Tessiner Winzer Claudio Tamborini das Schweizer Weinkontor in Koblenz übernommen. Das Weinkontor hält ein umfangrei-

ches Sortiment Schweizer Weine bereit und steht auch bei der Suche ganz spezieller Sorten mit Rat und Tat



Claudio Tamborini und Ulrich Halbach (v.l.)

und natürlich mit profunder Fachkenntnis zu Verfügung



Steillagen im Rhôneal

Weitere Informationen:

**Schweizer Weinkontor & Logistik
Sagl vormals Weinimport Woytek
Conrad-Gröber-Str. 10
78464 Konstanz
Tel.: 07531/2828155
Fax: 07531/2828156**

info@schweizer-weinkontor.ch

http://www.schweizer-weinkontor.ch

Prof. Dr. Heinz-Dieter Quack präsentiert



Prof. Dr. Quack

Weine aus dem Ahrtal

Liebe Gour-med-Leser,

das Familien Weingut Jean Stodden im Ahrtal führt vornehmlich (Spätburgunder) Rotweine. Und das schon seit 1578. Die guten klimatischen und geologischen Gegebenheiten haben das Gebiet schon seit Jahrhunderten zu einem bevorzugten Weinanbaugebiet gemacht. Regelmäßig werden die Winzer dort prämiert. So auch die Winzerei Jean Stodden: Der Gault Millau Weinguide 2006 hob das Weingut an die Spitze der Ahrweingüter. Das VDP Prädikatsweingut gehört zu den 100 besten deutschen Weingütern.

Beim deutschen Wein fasziniert den Kenner besonders die Bandbreite des Aromas, das an viele bekannte Früchte, Blumen und Gewürze erinnert. Um es in seiner ganzen Vielfalt genießen zu können, komme ich schnell zur Gretchenfrage unter Weinkenner und -genießern: Wie halten Sie es mit dem Dekantieren? Tun Sie es – falls ja, wie lange lüften Sie vor dem Genuss?

Reflexionen über das Für und Wider des Dekantierens sind immer wieder populär und führen doch selten zu einem Konsens in der Runde. Sicher ist es immer auch eine Frage des persönlichen Geschmacks, aber eines steht fest: Bei unfiltriertem Wein ist das Dekantieren nahezu eine Pflicht, will man nicht die Trübeilchen am Flaschenboden in seinem Glas wieder finden. Jean Stodden macht es hier seinen Kunden leicht:

Beim

2003er Recher Herrenberg Spätburgunder

findet sich auf dem Etikett der Hinweis: „Unfiltriert – Dekantieren empfohlen“. Und so wird das Genießen dieses Weines unverhofft zu einem Lehrstück über die Sinnhaftigkeit des Dekantierens: Frisch entkorkt, verschafft die dunkle, satte Farbe dem Betrachter eine gehörige Portion Vorfreude auf einen durchaus schweren und körperreichen Wein. Das Ergebnis der sensorischen Prüfung verändert sich dabei umso mehr, je länger der Wein gelüftet wird: Zeigt der Wein sich zu Beginn verschlossen, ja fast scharf, entwickelt er sich mit fortdauernder Sauerstoffzufuhr zunehmend vollmundiger, runder und entwickelt einen schönen Abgang. Insgesamt ein Wein, den man nicht zum, sondern besser nach dem Essen genießen sollte – ein Wein, wie gemacht für prasselndes Kaminfeuer und die stillen Gedanken, die über den Alltag hinausreichen.



Wer zuvor beim Essen nicht auf flankierenden Genuss verzichten mag, dem sei der

2001er Spätburgunder

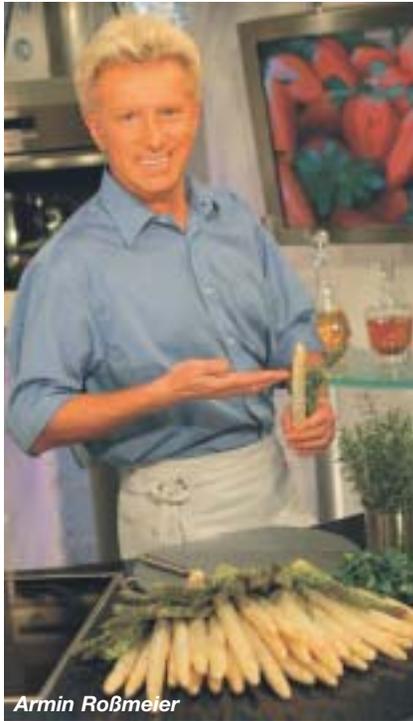
aus demselben Weingut empfohlen: Mit intensiver Farbe, gelagert in kleinen Eichenfässern, ist dieser Wein ein guter und gefälliger Begleiter zu Fleisch oder Käse. Er ist wesentlich leichter.



Bezugsquelle:
Jean Stodden – Das Rotweingut
Rotweinstr. 7-9
53506 Rech/Ahr
Tel.: 02643/3001
Fax: 02643/3003
e-mail: info@stodden.de

„Der gesunde Genießer-Tipp“

... von Fernsehkoch Armin Roßmeier



Armin Roßmeier

„Königlicher Genuß!“

Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah?! Dieser Spruch trifft zumindest jetzt auf alle deutschen Spargelregionen zu – der „König der Gemüse“ hat auch in Deutschland sein kulinarisches Reich.

Exzellente Bodenbeschaffenheit, sorgfältige Kultur und Pflege machen den deutschen Spargel zu einem wahrhaft königlichen Genuss. Die jungen Triebe der ca. 40 cm unter der Erde lebenden Spargelwurzel/-pflanze, verlangen auch bei der Zubereitung große Aufmerksamkeit – mit „hoppla-hopp“ geht da gar nichts. Das Gleiche gilt für den grünen Spargel, der einfach über das Ziel „hinausschießt“, über der Erde wächst und mit etwas mehr Vitamin C sowie einem leicht nussigen Aroma charmant versucht, Spargelfreunde mit der grünen Welle zu überzeugen.

Weißer Spargel ist nach wie vor der Hit auf deutschen Tellern, violette Spitzen beeinträchtigen weder Geschmack noch Qualität. Hier hat die Sonne neugierige Triebe dezent gefärbt.

Von der Spitze nach unten wird der weiße Spargel geschält, grüner Spargel nur im unteren Drittel, die Enden abgeschnitten; in leichtem Salzwasser mit etwas Butter und 1 Prise Zucker wird er gekocht, auf den Biss versteht sich. Abfälle gibt es nicht – Schalen und Abschnitte werden ausgekocht und der Fond für Suppen und Soßen verwendet.

Seiner schlanken Linie bleibt der Spargel treu, auch wenn wir ihn verzehren - 100 g Spargel haben nur 20 Kcal. Der hohe Kaliumgehalt und die Asparaginsäure setzen in Kombination mit reichlich Vitamin C eine Entwässerung und Entschlackung in Gang - eine Frühjahrskur für Niere, Harnleiter und Blase. Schade deshalb, dass er Purine enthält und so die Harnsäure aus dem Gleichgewicht bringt. Und die sonst sehr positive Asparaginsäure macht Säuglingen zu schaffen. Während der Stillzeit sollte man auf den „königlichen Genuß“ verzichten.

Mein heutiger Vorschlag gibt keiner Spargelsorte den Vorzug – in weiß-grüner Kombination sind wir politisch neutral, dafür geschmacklich gesehen auf höchstem Niveau. Man gönnt sich ja sonst nichts!

Grüne Spargelrahmsuppe mit Frischkäse-Räucherlachsrollchen

Für 4 Personen

Zutaten

500 g	grüner Spargel
200 g	weißer Spargel
100 g	Blattspinat

200 g	mehlig kochende Kartoffeln
6 EL	Sauerrahm
1/8 l	Sahne
150 g	Räucherlachs
80 g	Knoblauchfrischkäse
4 EL	Quark
1 TL	Butter
	Salz, Pfeffer
	Knoblauchkresse

Vorbereitung

Grünen Spargel von der Mitte nach unten schälen, die Spitzen (4 cm lang) abschneiden, restlichen Spargel grob zerkleinern. Weißen Spargel von oben nach unten schälen, Spitzen ebenfalls abschneiden, Rest zerkleinern, Spargelspitzen bissfest blanchieren. Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden, Spinat gut waschen. Knoblauchfrischkäse mit Quark vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lachscheiben nebeneinander auf Folie auslegen, Käsemasse aufstreichen und zusammenrollen, kurz frosten, in Scheiben schneiden.

Zubereitung

Zerkleinerter weißer und grüner Spargel mit dem Spinat und den Kartoffeln in einen Topf geben, ca. 1 1/4 l Wasser zugeben und alles gut weich kochen. Mit dem Pürierstab alles gut pürieren und durch ein feines Sieb streichen, erhitzen, Sauerrahm und Sahne zuge-



Grüne Spargelrahmsuppe mit Frischkäse-Räucherlachsrollchen

ben, nicht mehr kochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spargelspitzen kurz in heißer Butter angehen lassen.

Anrichten

Suppe in Tellern verteilen, Spargelspitzen darüber verteilen und Röllchen von Lachs-Frischkäse einsetzen, mit Knoblauchkresse garnieren.

Hähnchenbrust mit Spargel auf Rösti

Für 4 Personen

Zutaten

1,6 kg	weißer Spargel
1/2 TL	Zucker
1/2 TL	Salz
10 g	Butter
4	Hähnchenbrüste
1 TL	Rapsöl
2	Rosmarinzwige
500 g	Kartoffeln
80 g	Zwiebelwürfel (1 Zwiebel)
60 g	Schinkenwürfel
2 EL	Schnittlauchröllchen
1 EL	Rapsöl
	Petersilienstiele
	Muskat
	Kresse
	Salz, Pfeffer



Hähnchenbrust mit Spargel auf Rösti

Buttersoße

2	Eigelb
80 g	zerlassene Butter
	Saft einer halben Zitrone
4 cl	Weißwein
2 EL	Joghurt
	Salz, Pfeffer

Vorbereitung

Spargel von der Spitze nach unten dünn abschälen, holzige Enden abschneiden. Schalen und Enden kurz auskochen und abseihen. Hähnchenbrüste kalt abbrausen, trocken tupfen und ringsum in Öl anbraten. Butter erhitzen, bis sich die Molke absetzt. Kartoffeln waschen, dünn abschälen,

grob raspeln, Schinken, Zwiebeln und Schnittlauch zugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, alles vermengen.

Zubereitung

Spargelbrühe mit Wasser auffüllen, Salz, Zucker und Butter zugeben, zum Kochen bringen und den Spargel darin 6 – 8 Minuten bissfest garen. Hähnchenbrüste auf Rosmarinzwige setzen und im vorgeheizten Backofen bei 170 ° C ca. 8 – 10 Minuten braten. Eigelbe mit Weißwein über einem Wasserbad aufschlagen und dabei die zerlassene Butter nach und nach kräftig unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, Joghurt einrühren. Pfanne erhitzen, etwas Öl zugeben und von der Kartoffelmasse 4 Rösti ausbacken.

Anrichten

Je einen Rösti auf die Teller legen, Spargel darauf geben. Hähnchenbrust tranchieren und auf den Spargel setzen. Buttersoße über den Spargel verteilen und mit Kresse bestreuen. Mit Tomatenfilets, grünen Spargelspitzen und Petersilie nach Wunsch ausgarnieren.

Spargel in Avocadobutter mit Rauchschenken im Parmesan-Körbchen

Für 4 Personen

Zutaten

1 kg	weißer Spargel
10 g	Butter
2	Prisen Zucker
2	Avocados
200 g	Samthauben (Zuchtpilz) oder Champignons
200 g	Parmesan
320 g	rohen Rauchschenken
	Salz, Pfeffer
	Sauce Hollandaise
4	Eigelb
150 g	ausgelassene Butter
	Saft von 2 Zitronen
8 cl	Weißwein
4 EL	Joghurt
	Salz, Pfeffer

Vorbereitung

Avocados schälen, halbieren, Kern herausnehmen und pürieren. 50 g Parmesan kreisförmig in die heiße Pfanne geben, schmelzen lassen, dann den

Parmesanflecken über ein Schälchen geben, leicht andrücken, wenn er fest ist, kann man das Körbchen abnehmen, das ganze 3x wiederholen.

Zubereitung

Spargel waschen und von der Spitze nach unten schälen, Enden abschneiden und in leichtem Salzwasser mit Butter und Zucker bissfest kochen. Eigelb mit Weißwein im Kessel über Wasserbad aufschlagen, nach und nach die zerlassene Butter kräftig unterrühren, Zitronensaft und Joghurt zugeben und mit Salz und Pfeffer



Spargel in Avocadobutter mit Rauchschenken im Parmesan-Körbchen

abschmecken. Nun das Avocadopüree unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rauchschenken leicht zusammendrehen und ins Parmesan-Körbchen geben. Samthauben leicht anbraten und kurz ziehen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Anrichten

Spargel auf Tellern verteilen, Parmesan-Körbchen mit Schinken nebenbei stellen, Pilze auf den Spargel geben und die Sauce auf dem Spargel verteilen.

Viel Freude bei der Zubereitung meiner Vorschläge! Eine glückliche Zeit und guten Appetit!

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

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

LEIPZIGER KULTURIMPRESSIONEN

CHINESISCHE TERRACOTTA-AUSSTELLUNG UND FESTIVAL FÜR VOKALMUSIK

Fotos: Dreieck Marketing/
Julius Glauche



Klaus Lenser

Die traditionsreiche Messestadt Leipzig blickt auf eine mehr als 800 Jahre alte Geschichte zurück. Bereits im Jahr 1497 wurde Leipzig zum Messezentrum mit europäischer Bedeutung. Schon fast normal ist die Tatsache, daß Leipzig sich auch zum Kulturzentrum entwickelte. Nicht nur daß Leipzig über das älteste Streichquartett der Welt verfügt, auch die einzige Schriftsteller-Schule Deutschlands ist in Leipzig. Thomaner-Chor, erstes Konservatorium, Bücherstadt, Schumann, und natürlich Johann Wolfgang von Goethe und der berühmte Auerbach-Keller sind Begriffe die in einem Wort mit Leipzig zu nennen sind.

*Center of Chinese Arts and Culture
Raschwitzter Straße 11 b
04416 Leipzig-Markkleeberg/West
Tel.: 0341/350-3222
Fax: 0341/350-3224
<http://www.qin-terracotta-armee.de>*

Kultur war und ist in dieser Stadt so etwas wie eine Selbstverständlichkeit. Da wundert sich schon fast nicht mehr, daß in Leipzig (Markkleeberg) die einzige in Deutschland zu sehende Ausstellung der chinesischen Terracotta-Armee stattfindet.

Die erst in den 1970iger Jahren in China entdeckten Figuren stammen aus der Zeit von 3000 vor Christi und wurden im Auftrag des Chinesischen Kaisers Qin – auch Namensgeber für China – hergestellt und vergraben. Längst gehören sie zum UNESCO Weltkulturerbe! 2 Original-Exponate in Körpergröße lassen nur vermuten wie ausgeprägt die

*Leipziger Tourist Service e. V.
Richard-Wagner-Str. 1
04109 Leipzig
Tel.: 0341/7104-310
Fax: 0341/7104-301
<http://www.leipzig.de>*

damalige chinesische Kultur lebte. Die Nachbildung der Armeesoldaten vermitteln ein Lebensgefühl der damaligen Zeit. Nur die gewöhnlichen Soldaten sind Abdrücke der Original Figuren, die 12 lebensgroßen Figuren sind Originale die in einem bemerkenswert gutem Zustand sind.

Beeindruckend wird die (kriegerische) Geschichte der damaligen Zeit unter dem Gründer Chinas, dem Kaiser Qin: sprich: Schin, vermittelt. Die Ausstellung ist etwas einmaliges und unvergessliches für die Besucher. Den Kulturverantwortlichen in China sei Dank für diese Leihgabe.

*Übernachtungsempfehlung:
Renaissance Leipzig Hotel
Grosser Brockhaus 3, 04103 Leipzig
Tel.: 0341/12 92-0
Fax: 0341/12 92 800
<http://www.renaissancehotels.com>*

Acapella-Kunst

Zur **7. Ausgabe des Festivals „a capella“** vom **28.04.-06.05.06** in **Leipzig** darf sich das Publikum erneut auf wunderbare Konzerte erlebender Vokalmusik freuen. Szenengrößen,

Geheimtipps und Nachwuchskünstler sorgen wieder mit einem abwechslungsreichen, hochkarätigen und spannenden Programm zwischen alter Musik, neuen Kompositionen,

Jazz, Weltmusik, A-capella-Rock und- Comedy sorgen für einen Hochgenuss des Vokalgesangs. **Ticket-Hotline: 0341/1270280, Kontakt und Info: www.a-capella-festival.de**

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

www.gour-med.de

5-STERNE SWISSÔTEL ANKARA ERÖFFNET IM MAI 2006

Mit der Einweihung des Swissôtel Ankara wird die türkische Hauptstadt um ein wunderschönes modernes Fünf-Sterne-Hotel bereichert, das neue Maßstäbe an Komfort und Luxus setzt.



Das Swissôtel liegt in Cankaya, einem exklusiven Wohnviertel der Stadt, in dem sich auch viele Botschaften befinden. Die wichtigsten Einkaufsstraßen, Geschäfte und Restaurants sind nur wenige Minuten vom Hotel entfernt. Der Flughafen Esenboga ist in ca. 45 Minuten vom Hotel aus erreichbar.

Im Hotel bieten zwei Restaurants und Bars eine reiche Auswahl. Im Café Swiss Restaurant werden den Gästen internationale und lokale Spezialitäten serviert. Daneben steht im italienischen Restaurant eine reiche Auswahl an Pasta und anderen leckeren Gerichten der italienischen Küche zur Auswahl.

Das Highlight des Swissôtel Ankara ist das Amrita Spa des Hotels. Auf einer Fläche von über 2000 m² verfügt der Spa-Bereich über ein Schwimmbad, verschiedene Behandlungsräume, einen Fitnessraum und ein traditionelles türkisches Hamam.

Reservierungen für das Swissôtel Ankara können unter der gebührenfreien Rufnummer **00800/63794771** oder **direkt im Internet unter www.swissotel.com getätigt werden.**

KURZ NOTIERT

SOMMERFRISCHE, KULINARIK UND KULTUR IN HEILIGENDAMM

Der Küchenchef des „Kempinski Grand Hotel Heiligendamm“, Tillmann Hahn, seit Herbst 2005 würdiger Sterne-Koch (siehe *Gour-med* 7/8-05), bietet verwöhnten Gästen im Sommer 2006 kulinarische Köstlichkeiten und exklusiven Weingenuß.

So findet am **19. Mai** ein kulinarischer Weinabend mit Pfälzer Weinen des bekannten Weingutes Bassermann-Jordan statt.

Am **17. Juni** erwartet die Gäste ein akustischer Genuss mit der amerikanischen Mezzosopranistin Lorraine Di Simone.



Am **05. + 09. Juli** finden in Bad Doberan die traditionsreichen Pferderennen statt.

Am **14. August** besucht das Luxus-Kreuzfahrtschiff „MS Europa“ Heiligendamm.

Genießen Sie unbeschwerte Verwöhnstage im „Kempinski Grand Hotel Heiligendamm“ mit seinem außergewöhnlichen Spa- und Wellness-Bereich auf höchstem Niveau.

Weitere Informationen:

Kempinski Grand Hotel Heiligendamm
Tel.: 038203/7400
www.kempinski-heiligendamm.com

GENUSSFAHRPLAN IM

HOTEL SCHLOSS HUGENPOET

Nach dem 50jährigen Betriebsjubiläum im Jahre 2005 erstrahlt die Hotelhalle in neuem, frischen Glanz und hat ein neues Bestuhlungskonzept erhalten, das Gleiche gilt für die obere Halle und die Hotelflure. Der große Saal, das Prachtstück des Hotels, ist aufwendig renoviert und restauriert worden. Folgende Höhepunkte möchten wir Ihnen besonders ans Herz legen:

12. und 13. August 2006

Musikalisch-Kulinarische Meile in Kettwig

18. August 2006

Traditioneller Sommerball

30. August - 2. September 2006

Essener Meile

23. September 2006

Große Bordeaux Probe mit anschließendem Gala-Diner

24. September 2006

Große Bordeaux Degustation



Weitere Informationen:

Schlosshotel Hugenpoet
August-Thyssen-Str. 51
45219 Essen-Kettwig
Tel.: 02054/12 04-0
Fax: 02054/1204-50
info@hugenpoet.de
www.hugenpoet.de

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

„KOCH DES JAHRES“ MIT NEUEM AUFTRITT
IN OSNABRÜCK

THOMAS BÜHNER NEUER CHEF IM RESTAURANT „LA VIE“



Thomas Bühner

Klaus Lenser

14 Jahre lang war Thomas Bühner Küchenchef und Patron im Restaurant „La Vie“ im Casino Hohensyburg in Dortmund. Er hat von allen Restaurantkritikern Höchstnoten bekommen und zahlreiche Auszeichnungen wie z. B. „Koch des Jahres 2006“ erhalten. Mit 2 Sternen im Guide Michelin, 5 Kochlöffeln und dem Titel „Spitzenkoch des

Jahres“ im Aral Schlemmer Atlas, 4 Sternen im Varta-Führer und 4,5 F's im Feinschmecker gehört er zu den zehn besten Köchen Deutschlands.

Seine neues anspruchsvolles Ziel ist es, daß sich die Gäste im Restaurant „La Vie“, im historischen Altstadt kern Osnabrücks, unter seiner Leitung wie

zu Hause fühlen. Ausgezeichnete, kreative Küche mit höchsten Ansprüchen werden den Besuch bei Thomas Bühner zu einem Genuss erlebnis machen.

Mit Thomas Bühner wechselt das gesamte Team aus der Hohensyburg, selbstverständlich auch seine Lebensgefährtin und Restaurantleiterin Thayarni Kanagaratnam und die Sommelière Susanne Spies – beide vom Gault Millau als Oberkellner bzw. Sommelier des Jahres ausgezeichnet, ins „La Vie“.

Thomas Bühner ist bekannt für seine kosmopolitische und visionäre Kochkunst, immer mit dem Ziel, geschmacklich aber auch optisch zu höchstvollendeten Aromen zu kommen.

Fotos: La Vie

Weiter Informationen:

Restaurant La Vie
Krahnstraße 1-2
49074 Osnabrück
Tel.: 0541/331150

<http://www.restaurant-lavie.de>



Thayarni
Kanagaratnam

Gemütliche Atmosphäre im Restaurant „La Vie“

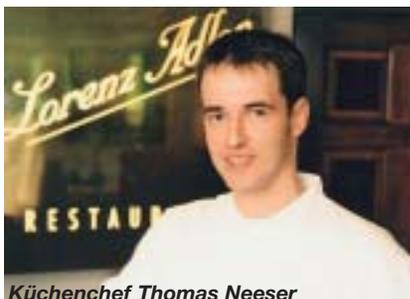
BORDEAUX-WEINGÜTER PRÄSENTIEREN IHRE BESTEN JAHRGÄNGE IM LORENZ ADLON

WEINFESTIVAL VOM 28.04.-05.05. AM BRANDENBURGER TOR



Die besten Bordeaux- Winzer kommen nach Berlin und präsentieren ihre Spitzenweine im Hotel Adlon Kempinski Berlin. Vom 28. April bis 5. Mai bringen die französischen Weingüter der Region ihre besten Jahrgänge zur Degustation in das Gourmetrestaurant „Lorenz Adlon“.

Weinkenner und solche, die es werden wollen, haben ab dem 28. April die Gelegenheit, die Bordeaux - Weine der besten Jahrgänge von 1986 bis 2003 im Sterne-Restaurant am Brandenburger Tor zu degustieren. Namhafte Weingüter wie Château Angéhus, Château Lynch-Bages und Château Léoville Barton werden ihre Weine täglich ab 19.00 Uhr vorstellen. Die Winzer, die an den Abenden persönlich anwe-



Küchenchef Thomas Neeser

send sein werden, präsentieren ihre Spitzenjahrgänge und stehen für Fragen zur Verfügung. Anschließend werden die exquisiten Weine zum speziell für diesen Abend kreierten Fünf-Gänge-Menue von Küchenchef Thomas Neeser gereicht. Das Menue inklusive der Bordeaux-Weine kostet pro Person 120 Euro.

Höhepunkt des Weinfestivals ist das Gala-Dinner „Le Tour de Bor-



Gourmetrestaurant „Lorenz Adlon“

deaux“ am 6. Mai 2006. An diesem Abend werden Weine wie St. Julien, Graves, Margaux und St. Emillion der Top-Winzer dieser Region ausgesetzt, abgerundet durch den Genuss eines exzellenten Fünf-Gänge-Menues (180 Euro pro Person).

Restaurantleiter und Sommelier Gerhard Retter, der vor kurzem vom Gault Millau zum „Oberkellner des



*Restaurantleiter und Sommelier
Gerhard Retter*

Jahres“ ausgezeichnet wurde, wird sich während des Festivals mit seinem aufmerksamen Serviceteam um das Wohlergehen der Gäste kümmern.

Fotos: Adlon

*Tischreservierung und Informationen:
Tel. 030 - 2261 - 1960
Fax 030 - 2261 - 2222
Adlon@Kempinski.com
www.hotel-adlon.de*

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

ZUM 250. GEBURTSTAG:

MOZART

FÜR GENIEßER



Mozartdenkmal in Salzburg

Andrea Willen

Zum 250. Geburtstag wandert der Gast in Salzburg auch kulinarisch auf Mozarts Spuren. Wer den Rummel meiden will, findet in der Umgebung die nötige Ruhe. Doch ob in der Stadt oder auf dem Land, der Gast erlebt – wie Mozart es sagt – „in der that sehr viel Vergnügen“...

Zuerst eine Melange! Und einen Marillenstrudel? Bedienung! Die

Kuchenmädchen wuseln im Salzburger Café Tomaselli mit Tablett voll Backwerk von Marmortisch zu Marmortisch. Einheimische nehmen einen „kleinen Braunen“, vertiefen sich in die Zeitung oder schauen dem bunten Völkchen zu, das draußen durch die Straßen zum Mozartplatz schwappt. Als „Staigerische Caffetterie“ war das „Tomaselli“ einst Mozarts Stammcafé. Hier ließ er sich gerne „ein Becherl

Schokolade mit Zimmet“ servieren oder „Suppen mit Knödlein vom guten Speck“. Heute ist das erste Caféhaus der Alpenrepublik (gegründet 1705) immer noch Salzburgs erste Adresse. In manchen Quellen wird es sogar als das älteste Caféhaus der Welt bezeichnet. Drei Jahrhunderte Kaffeehaustadt haben die Holzgetäfelten Wände im Erdgeschoß erlebt. Der duftende Kaffee jedenfalls – nach wohlgeheutem Geheimnis geröstet – ist bis heute einer der besten der Welt. Und die Terrasse auf einem Balkon über dem Gewühl bietet an einem sonnigen Tag den besten Platz zum Ausruhen vor der nächsten Etappe.

Süße Sachen und Tafelfreuden

Wer kulinarisch auf den Spuren Mozarts wandelt, kommt an dem heimeligen kleinen Bistro „Scio's Specereyen“ in der Sigmund-Haffnergasse nicht vorbei. Hier verkaufte schon Mozarts Hauswirt, Freund und Specereywarenhändler Lorenz Hagenauer feine Sachen. „Scio“ ist sein rechtmäßiger Nachfolger. Bei Ludwig Rigaud,



Salzburg im Frühling

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

dessen Familie den 4. Stock des Mozart-Geburtshauses bewohnt, locken klassische Pralinenkreationen mit dem pikanten Namen Venusbrüstchen. Mozartforscher Rudolf Angermüller hat vor allem Mozarts Konkurrenten



Mozarts Geburtshaus

Antonio Salieri als Liebhaber der Venusbrüstchen – vom italienischen „Capezzoli di Venere“ abgeleitet – ausgemacht, aber auch Mozart hat sich die süße Köstlichkeit gerne auf der Zunge zergehen lassen. Am häufigsten aber traf man ihn in Salzburgs ältestem Wirtshaus, dem „Täublhaus“. Nicht wegen „süßer Täubchen“, wie sich sein Papageno eines wünscht.



Golf mit Mozart

Sondern um mit Freunden zu trinken und zu tafeln: Hofviolinist Paul Hutterer hat hier logiert, ebenso der damalige Hofmusicus, der Hofcastrat und zahlreiche andere Freunde der Mozarts. Die dicken Mauern des „Täublhaus“, das heute das Hotel und Restaurant

„Blaue Gans“ beherbergt, sind stille Zeugen von mehr als 650 Jahren (Wirtshaus)-Geschichte. Andreas Gfrrer hat in den historischen Räumen das erste „arthotel“ der Stadt geschaffen. In einem gelungenen und spannungsreichen Kontrast zum Alten präsentiert Gfrrer moderne Kunstwerke. Weil man hier die Vergangenheit zwar liebt, aber mit Freude in der Gegenwart lebt, bietet die Küche eine Kost, die perfekt ausgewogen ist zwischen kreativer Leichtigkeit und Tradition. Wer mag, den führt der Kellner gerne zu Mozarts Tisch: „art.menue 56/06“ heißt das Schlüsselwort. Und was hätte Mozart zu den Tafelfreuden in der „Blauen

der Mozarts Musik so kraftvoll erklingt. Am Fuschlsee etwa, zwanzig Kilometer östlich der Stadt. Der Mozartradweg führt hier vorbei, der Mozart-Reiseweg auch. Eine schöne Tour von Salzburg aus. Wohlgemerkt: Die touristische Route führt hier vorbei. Das hat seine Vorteile. Hier ist ein guter Ort, um sich von Salzburgs Mozart-Rummel zu erholen.

Die Kugel rollt

„Mozarts Musik kommt aus der Stille“, sagt Anne-Sophie Mutter, „und sie verschwindet wieder in die Stille. Es ist Musik, die sehr viel mit einer Ästhetik der Ruhe zu tun hat“ Die Landschaft



Auf dem Mozart-Radweg vorbei am Fuschlsee

Gans“ gesagt? An guten Tagen vielleicht: „Tausend Complimenten. Endlich etwas Gescheüdes. Wohl bekomm's.“

Inspiration oder Rummel

Wer den Trubel rund um den 250. Geburtstag Ende Januar erlebt hat, dürfte manchmal zweifeln, ob er im Stimmengewirr des Mozart-Jahres überhaupt noch etwas hört. Bei der Spurensuche im Frühjahr oder Sommer sei daher auch eine etwas andere Form der Annäherung an Wolfgang Amadeus empfohlen: Man suche ihn ruhig einmal im Salzburger Land, vor den Toren der Stadt. Dort nämlich ist noch immer jene Stille zuhause, aus

im Salzburger Land und ihre Ruhe inspiriert. Das spüren auch Gäste, die hierher kommen um sich beim Wandern oder Golf zu erholen. „In einem perfekten Golfschlag liegt Musik“, sagt denn auch Jaap van der Eijk, Golflehrer auf der „Waldhof-Alm“, einem himmlisch ruhigen Platz hoch oberhalb der Seen. Schon ein paar Kilometer weiter, in St. Gilgen, steht nicht die Musik und noch weniger die Stille im Mittelpunkt: Die Straße schlängelt sich über den „Mozartblick“ hinunter zum Wolfgangsee. Der Ort selbst ist eine der touristischen „Mozart-Hochburgen“. Auch wenn der Meister es selbst nie bis hierher schaffte. Seine Mutter stammte aus dem Ort und seine Schwester, das geliebte Nannerl,

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

wurde hier verheiratet. Durchs Mutterhaus schieben sich in diesem Jahr besonders viele Besucher. Der örtlichen Konditorei Dallmann und ihrem Eigner Franz Mayrhofer ist der tägliche Touristenstrom Anlass genug, eine höchst eigenwillige Form der Verehrung für Mozart zu entwickeln: Sie lehrt nämlich, wie eine echte Mozartkugel gedreht wird.

Frisch wie damals

Zugegeben, erfunden hat die Kugel ein anderer Zuckerbäcker, einer aus Salzburg: Paul Fürst kreierte 1890 sein „Mozartbonbon“ und brachte damit eine Kugel ins Rollen, die als silberfarbenes Original aber ausschließlich in den vier „fürstlichen Filialen“ Salzburgs zu haben ist. Aber Fürst konnte sich seine Köstlichkeit nicht patentieren lassen. Und so darf jeder, absolut jeder, seine eigene Kugel drehen und sie Mozartkugel nennen. Konditor Mayrhofer in Sankt Gilgen weiß das zu schätzen. Bei ihm klingelt nämlich nicht nur die Ladenglocke, sondern auch die Kasse, wenn die Kugeldreher zum Kurs kommen. Sechszwanzig Euro zahlt der Einzelbucher, für zwanzig Minuten plus eine Tasse Kaffee und ein Stück von Mozarts Reisetorte. Das ist die andere Erfindung des geschäftstüchtigen Süßwaren-Händlers: Denn Mozart hat nie ein Stück dieser Torte genossen. Nicht einmal aus dem Rezeptbuch einer entfernten Cousine stammt die Zutatenliste. Es ist, sagt Meister Mayrhofer, „ein Gebäck aus der Mozartzeit“. Und er empfiehlt, sich das reisefreundliche Törtchen im Holzschachterl mitzunehmen. Für die Daheimgebliebenen, die



Die Mozartkugel

nicht ins Mozartland reisen können. Nach zwei Monaten soll das süße Stück noch so frisch sein wie Mozarts Musik nach knapp 250 Jahren.

Reise-Info:

Café Tomaselli, Alter Markt 9, 5020 Salzburg, Tel: +43 (0)662 / 84 44 88-0, Fax: +43 (0)662 / 84 44 88 13, Öffnungszeiten: 7-21 Uhr, Sonn- und Feiertag: 8-21 Uhr.

Mozartjahr – Highlights

Musik 1: FESTSPIELE FÜR MOZART
Die Salzburger Festspiele 24.7. – 31.8.2006 führen alle 22 Mozart-Opern auf. Von „Apollo et Hyacinthus“, dem Opernerstling des 11-Jährigen, bis zu



Die Mozart-Reisetorte

den Reifewerken, der „Zauberflöte“ und dem „Titus“. Aufführungsorte sind neben den Festspielhäusern das Landestheater, der Residenzhof und die Große Universitätsaula. Am 26. Juli wird das neue „Haus für Mozart“ mit der „Hochzeit des Figaro“ unter der Leitung von Nikolaus Harnoncourt eröffnet.

Musik 2: "BEST OF MOZART"

An 30 Wochenendterminen bis November 2006 findet in Salzburg eine Serie festlicher Konzertabende mit den schönsten Melodien Mozarts

statt, in einem der schönsten Konzertsäle der Welt, im Großen Saal des Mozarteums. Ausführende sind das berühmte Mozarteumorchester Salzburg sowie die Salzburg Chamber Soloists und ausgesuchte Solistinnen und Solisten.



Der „Mirabellgarten“

Tickets über SALZBURG TICKET SERVICE, Mozartplatz 5, 5020 Salzburg Tel. 0043/662 84 03 10, www.salzburgticket.com, <http://www.salzburgticket.com>, office@SalzburgTicket.com

KAFFEEHAUS-TRADITION

Ein temporäres Revival der „Staigerische Caffetteria“ findet sich in der Sonderausstellung Viva! Mozart. Es lohnt sich, die nach Originalrezepten zubereiteten barocken Speisen und Getränke zu probieren, wie die von Mozart oft und gern getrunkene Mandelmilch. Zu sehen sind auch „Spezereywaren“, Liköre, Konfekt, Geschirr, Gläser, Kochbücher und Rezepte aus Mozarts Zeit. VIVA! MOZART, Neue Residenz, Mozartplatz 1, 5020 Salzburg, Tel. +43 (0)662 /620 808-777, <http://www.vivamozart.at>, <http://www.vivamozart.at>

www.mozart2006.net

offizielle Website zu Mozarts 250. Geburtstag mit allen Events und musikalischen Highlights.

Fotos: Joachim Beck (6),
Salzburg Info (6)

ARLBERGER GENÜSSE

AUF „HÖCHSTEM“ NIVEAU
1.750 METER Ü.M.



Entspannung pur im Spa-Bereich

Klaus Lenser

Der Arlberg gehört nicht nur zu den schönsten österreichischen Skigebieten, er ist auch einer der bekanntesten.

Wer etwas auf sich hält fährt nach Lech an den Arlberg und wer noch kulinarischer, luxuriöser, geniessen will fährt nach Oberlech ins Burg Vital

Hotel. Dieses, im klassisch Vorarlberger Stil erbaute 4 Sterne Haus, ist eine einzige Verwöhnoase.

Für die kulinarischen Feinheiten im Burg Vital Hotel ist der Sterne-Koch Thorsten Probst zuständig. Sein Credo: „Gegen jedes Leiden ist ein

Kräutlein gewachsen.“ Sein Kräutergarten, dessen Auswahl und Vielzahl von Gewürzen und Kräutern seinesgleichen sucht, erscheint einem fast wie ein asiatischer Heilgarten. Was er nicht im eigenen Garten hat, wächst auf der Alm.

Thorsten Probst ist ein Meister der Kräuter und Gewürzkombination, vergleichbares habe ich nur in Südkorea erlebt. So gelingt es ihm meisterhaft Geschmackvolles und Gesundes miteinander zu verbinden.

Das Wissen um die Gesundheitswirkung der Kräuter und Aromakombinationen hat er sich akribisch angeeignet. Feinschmecker und natürlich auch Geniesser gesunder Kräuterküche können sich im Gourmet-Restaurant „Griggler Stube“ des BurgVitalHotel von Thorsten Probst verwöhnen lassen.

Für alle die noch etwas warten müssen haben wir wie immer ein Rezept zum Nachkochen mitgebracht.



Das „Burg-Vital-Hotel“

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

Forelle aus dem Lech und Flusskrebse mit cremigen Gurken und Pimpernelle Für 4 Personen



Forelle mit Flusskrebse

Zutaten

- 4 Forellenfilets
- 12 Flusskrebse
- 1 Gartengurke
- 1 EL Sauerrahm
- 2 EL Salatmarinade
bestehend aus:
- 2 Teile Olivenöl
- 1 Teil Essig
- 1 Teil Gemüsefond
mit Salz, Pfeffer und
Zitronensaft
abgeschmeckt
- 20 Stk. Vogelsalatherzen
(Feldsalat)
- 12 Rispen Pimpernelle
Salz, weißer Pfeffer aus
der Mühle
etwas Zitronensaft
- 0,1 l Fischfond
- 60 g kalte Butter

Zubereitung

Die Gurken schälen, mit dem Schäler Streifen abziehen und einsalzen. Die Krebse im kochenden Wasser 50 Sekunden kochen, ausbrechen und in kalten Fischfond legen. Die Gurken auspressen und mit Sauerrahm, Salz, Pfeffer und Zitronensaft marinieren. Die Forelle und die Krebse über dem Kräutergewürzdampf dämpfen bzw. erwärmen. Den Fischfond aufkochen, die kalte Butter einmischen und abschmecken.

Anrichten

Die Gurken auf einem Teller in der Mitte anrichten. Die Krebse und die Forelle darauf platzieren und mit dem marinierten Salat und den Kräutern garnieren. Mit dem Fischschaum die Krebse nappieren.



Chefkoch Thorsten Probst

Das Burg Vital Hotel gehört zu den Refugien in Lech die ein Familienhotel auszeichnen. Die Besitzer, Fam. Lucian, sind immer und überall für ihre Gäste zur Stelle. Sehr gut ausgebildete Mitarbeiter sorgen für eine Urlaubsatmos-

phäre, die den Urlaub zu einem unvergesslichen Erlebnis werden lassen. Gerhard Lucian hat sich zu einem anerkannten Weinexperten ausgebildet, dessen Rat nicht nur von den Gästen geschätzt wird, die Wein-Degustationen in den Arlberger „Resort-Spa-Hotels“ locken Gäste aus ganz Europa an.

Die Wein-Leidenschaft liegt in der Familie. Thomas Lucian, Bruder von Gerhard Lucian, und Besitzer des nur 100 mtr. nahen Burg Hotels ist genau so Wein besessen und ein Experte rund um den Wein.

Die Aufenthaltsräume und Restaurants im „Burg-Vital-Hotel“ sind sehr gemütlich und wie sagt man so schön: kuschelig eingerichtet. Alpengemütlichkeit ist das Motto und so ist das Ambiente, klassisch mit viel Zirbelholz, gemütlich halt.

Die Spa – Abteilung im Burg Vital Hotel verdient ihren Namen zu Recht, „Sanum per Aqua“ wird hier wirklich praktiziert. Nur Fachpersonal berät den Gast. Bei der umfangreiche Auswahl von Anwendungen, von der normalen Massage über Thalasso bis hin zur Ayurveda-Behandlung fällt es oft nicht leicht sich zu entscheiden. Das



Traumhafte Landschaft mit Bergen, Blumen und Kräutern

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

www.gour-med.de



Wandern in herrlicher Natur

liegt aber auch daran, dass die behandelnden Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen so perfekt arbeiten, dass man schon aus diesem Grund bei ein und derselben Behandlung bleiben möchte. Empfehlen kann ich Ihnen aber alle.

Das Burg Vital Hotel hat es verdient zu den schönsten und besten Spa Resorts Österreichs, auch oder sogar ganz besonders für den Sommerurlaub, gezählt zu werden.

Im Sommer gibt es herrliche Wanderungen durch die alpine Landschaft, natürlich mit Kräutersuche und kompetenter Führung. Für manch einen Gast ist der Sommerurlaub in den Arlberger Alpen erholsamer als im Winter. Ganz sicher ist er aber ruhiger als in der Ski-Hochsaison, der Urlauber genießt mehr Ruhe und Aufmerksamkeit, einfach deswegen, weil es nicht so voll ist wie im Winter.



Klare Bergseen in beeindruckender Landschaft

Das Burg Vital Hotel und das Burg Hotel der Brüder Gerhard und Thomas Lucian sind, wie ich eingangs bereits sagte, ein Urlaubs-Refugium der ganz besonderen Art. Hier fühlt sich der Gast zu Hause, hier kann er abschalten und ausspannen, wie es in einem Erholungsurlaub sein sollte.

Verschweigen möchte ich auf gar keinen Fall, daß der Küchenchef im Burg Hotel, Thorsten Kissau, auch auf Sterne Niveau kocht. Mit Produkten, die zum größten Teil auf der Kriegeralpe – die zum Burg Hotel gehört – selbst erzeugt werden.

Probieren Sie es selber aus, ein Sommer- oder Winterurlaub in Oberlech im Burg Vital Hotel oder im Burg Hotel wird ein Verwöhnurlaub wie Sie ihn sich verdient haben.



Training für Geist und Seele

Fotos: Lenser (2), Burg-Vital-Hotel (6)

Weitere Informationen:

*Burg-Vital-Hotel Oberlech
A-6764 Lech/Arlberg
Familie Lucian
Tel.: 0043/5583/3140
Fax: 0043/5583/3140-16
vitalhotel@lech.at
<http://www.burgvitalhotel.com>*

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

SEEFELD –

SONNEN-PLATEAU MIT FEINSCHMECKER-GLÜCK

Gunther Schnatmann

Im österreichischen Seefeld kommen im Frühjahr Wanderer, Nordic Walker und Golfer voll auf ihre Kosten – und das Casino macht Gaumenfreuden zum Nullsummen-Spiel

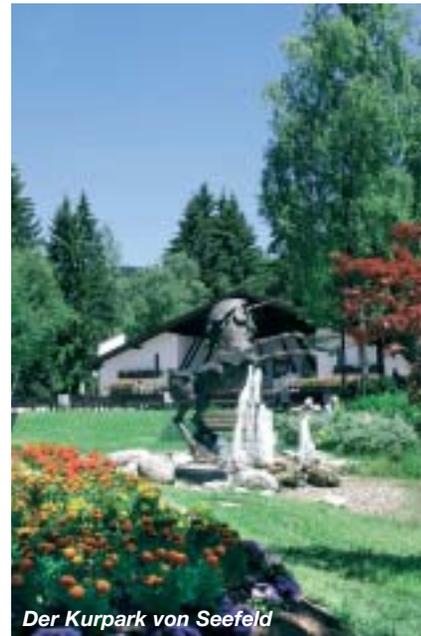
Die Lage ist ideal. Das auf einem Hochplateau von 1200 Metern gelege-

ne Seefeld zwischen Garmisch und Innsbruck ist im Winter ein Mekka für Langläufer. Und entsprechend können Nordic Walker im Frühjahr bis Herbst die 250 Kilometer langen Routen für ihren Sport nutzen (zum Teil auch für Rollstuhlfahrer geeignet). Dann verwandeln sich die Bergwiesen am

Wegesrand in ein Blumenmeer. Ebenso führen Wander- und Kletterrouten an den sonnendurchfluteten Südhängen der Seefelder Hausberge hoch.

Lange Zeit hat der lauschige Tiroler Ort mit dem internationalen Flair dieses Pfund – mit der Expertise als nordischer Austragungsort für die olympischen Spiele in Innsbruck und bei Weltmeisterschaften – vor allem im Winter ausgespielt. Doch mit dem Trend zu Nordic Walking, zu sommerlichem Aktivurlaub mit Wellness und guter Küche, hat sich Seefeld nun auch voll auf die Urlauber und Wochenend-Touristen in der wärmeren Jahreszeit eingestellt. Ein Zugpferd ist dabei zweifellos das örtliche Casino, das mit ganzjährigen Feinschmecker-Angeboten und Events die örtliche Hotellerie und Gastronomie zu Höchstleistungen inspiriert hat.

Beispiel: Das Angebot Dinner & Casino. Wer das Package für 52 Euro pro Person bucht (ganzjährig, täglich), erhält folgende Leistungen: Kostenlo-



Der Kurpark von Seefeld



Blick auf Seefeld

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

www.gour-med.de

ser Transfer mit einer Stretchlimousine vom Hotel zum Haubenrestaurant Meierhof. Dort verwöhnt ein viergängiges Menue die Nachtschwärmer. Österreichs größter Steuerzahler Casinos Austria als Betreiber des Seefelder Casinos ist allein schon Garant dafür, dass Qualität und Preis für dieses Angebot konstant stimmen. Danach bringt der Luxus-Shuttle die Gäste ins Casino, wo ein Glas Sekt und Jetons für 25 Euro pro Person warten. Wer dem Glücksspiel abgeneigt ist, setzt die nicht rücktauschbaren Willkommens-Jetons auf eine einfache Chance (etwa Schwarz oder Rot) und hat danach mit 50 Euro Gewinn sein Menue und den Transfer fast umsonst (gewonnene Jetons sind rücktauschbar) oder bleibt als Verlierer bei den ursprünglichen 52 Euro und einem außergewöhnlichem Erlebnis. Spielernaturen können natürlich in dem holzgetäfelten Casino weiter eine spannende Nacht erleben.

Ein ähnliches kulinarisches "Glücksspiel" sind die Angebote "Dinner am Montag" und "Surf & Turf". Jeden Montag bietet die sehr ordentliche Casino-Küche ein Zwei-Gänge-Menue für 25 Euro an, zu dem es Willkom-



Kirche von Seefeld

mens-Jetons für 25 Euro gibt (ohne Anmeldung direkt im Casino in der Ortsmitte). Den US-Klassiker "Surf & Turf" - Riesengarnelen und Steak - gibt es zusammen mit einem Glas Rotwein und wiederum 25 Euro in Willkommens-Jetons für 36 Euro (Gutschein dafür erhältlich über <http://www.shop.casinos.at>

Wer mehr auf seine körperliche Geschicklichkeit beim Spiel setzt, ist als Golfer in Seefeld ebenfalls bestens

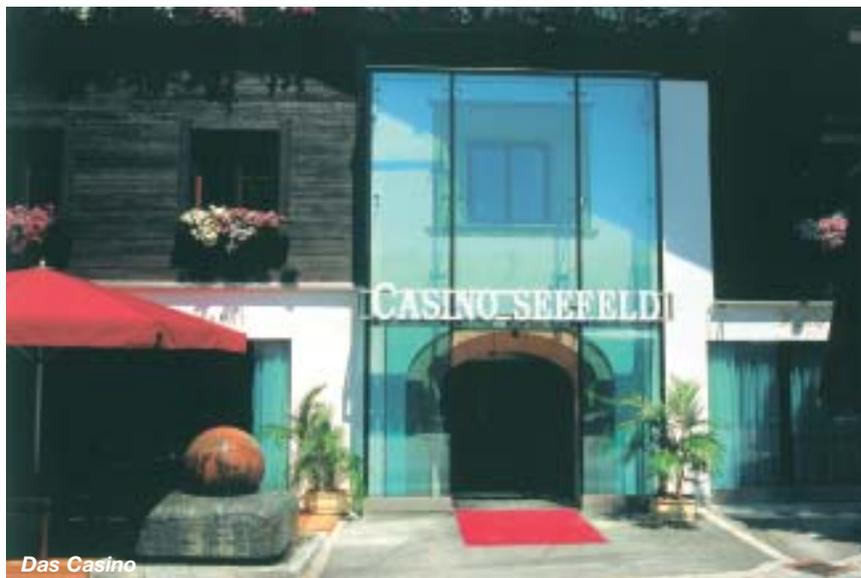
aufgehoben. Das sonnige Plateau bevorzugt den Golfplatz Seefeld-Wildmoos gegenüber vielen Plätzen in Alpentälern: Recht ebene Bahnen, kein frühzeitig einsetzender Schatten der Berge. Der 18-Loch-Platz ist für alle Mitglieder eines anerkannten Clubs ab Handicap 45 nutzbar.

Bei der Hotelauswahl ist das Frühjahrs- und Sommer-Paket des Viersterne-Hauses Kronenhotel interessant. Hier nächtigen von Mitte Mai bis Mitte Oktober schon ab einer Nacht zwei Gäste für den Preis von einer Person.

Fotos: Tourismusverband Seefeld

Seefeld-Infos:

Tourismusverband: <http://www.seefeld.at>
Kronenhotel: Tel. 0043-5212-4106,
info@kronenhotel.com
Golfplatz Seefeld-Wildmoos:
<http://www.seefeldgolf.com>
Kurse Nordic Walking (immer Donnerstags): Olympia Sport- und Kongresszentrum, Tel. 0043-5212-2313
Bestellung Dinner & Casino mit Stretchlimousine: Restaurant Meierhof, Tel. 0043-5212-3225 oder unter <http://www.casinos.at>



Das Casino

„AUENER HOF“ BEI BOZEN:

KULINARISCHER GEHEIMTIPP

Gunther Schnatmann



Der ambitionierte Jung-Koch Heinrich Schneider zog aus dem abgelegenen Südtiroler Sarntal in große Häuser und kombinierte, zurück in idyllischer Bergwelt, die feine Küche mit heimischen Kräuter-Kreationen.

"Ruhe, gute frische Bergluft, ausgezeichnete Küche, eine gemütliche Oase des Friedens!..."Herzlichst Luis Trenker, 4.9.1977 (Gästebuch Auener Hof)

Das Gästebuch des „Auener Hofes“ ist ein Who-is-Who der alpinen Prominenz Südtirols. Allen voran genoss der legendäre Luis Trenker bis in die 80er Jahre Ruhe und Küche des kleinen Berghotels mit Restaurant. Die Tradition eines Geheimtipps setzt sich bis

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

www.gour-med.de

heute fort. Mit immer stärkerer Ausstrahlung auch über die Region hinaus. Der Auener Hof zählt mittlerweile zu den 20 besten Restaurants in Südtirol, verzeichnet 16 Gault-Millau-Punkte. Der heutige 32jährige Küchenchef Heinrich Schneider (Mitglied im Chaîne des Rôtisseurs), der das Haus von seinen Eltern übernahm, überrascht mit regionaler Küche, kombiniert mit italienischem Einschlag. Schwester Gisela Schneider (29) ist Sommeliere, füllt den Keller vornehmlich mit ausgesuchten Weinen aus der Region und aus Italien, die sie direkt bei Produzenten kauft.

Gemeinsam hat sich das Geschwisterpaar seit 1998 vorgenommen, den „Auener Hof“ zu einem Treffpunkt für Genießer zu machen. Der Betrieb ist ganzjährig geöffnet. Eine schmale Bergstraße führt auf 1600 Meter hinauf zum Hof, der mit einfachen Appartements (Drei Sterne) eine Kombination aus rustikalem Wanderurlaub oder Wochenenderlebnis in traumhafter Bergwelt zusammen mit feiner Küche bietet.

Heinrich Schneider greift vornehmlich auf einheimische Produkte zurück. „Die Faszination und Herausforderung besteht darin, mit einfachen Produkten etwas zu kreieren, das interessante Aromen ergibt“, sagt der Küchenchef. Seine Spezialität ist es, bei jeder passenden Gelegenheit Wildkräuter zu verwenden. Insgesamt sind es rund 20 verschiedene Sorten, darunter auch der seltene Sauerklée. Diese sammelt er selbst und sie geben seiner Küche eine individuelle Note.

Menue-Beispiele: Geschmortes Sarntaler Lamm in Beifusssauce mit



Die „Stoanernen Manderl“ auf einzelnen Gipfeln des Sarntals sind spektakuläre Wanderziele vom „Auener Hof“ aus

Wildkräuterspinat und Ofenkartoffeln. Oder kleine Ziegenkäseterrine auf Wildkräutersalaten. Noch kreativer: Gebrannte Wiesensalbeicreme mit Pimpinellenpesto.

Völliges Geschmacksneuland: Enzianrisotto mit Wachtelbrüstchen. Die Karte bietet daneben auch ohne Kräuter-Extravaganzen Ausgefallenes wie Crepinette vom Zander und Kalbskopf, Variationen vom Sarner Rehbock, confierte Milchferkelstelze oder feine hausgemachte Rehpastete.

Heinrich Schneider arbeitete unter anderem im Hotel „La Perla“ in Corvara und im Gourmetrestaurant „Cheval blanc“ in Niedersteinbach bei Lembach. Gisela Schneider sammelte Sommelier-Erfahrung in ersten Häusern in Frankreich und Deutschland.

Das in einfachem Stil gehaltene Restaurant hat Platz für 35 Gäste. Außer Montag ist mittags und abends geöffnet. Freitag und Samstag sollte reserviert werden – für Gourmetküchen-Liebhaber aus der Provinzhauptstadt Bozen ist der „Auener Hof“ längst abendlicher Treffpunkt geworden.

Vom 20. bis 27. Mai bietet der Auener Hof ein besonderes Schmankerl

an: Den Kochkurs „Wildkräuter und Südtiroler Küche“. In dieser Zeit führt Heinrich Schneider an zwei Nachmittagen die Gäste in die Geheimnisse seiner Küche ein und am Abend werden die Ergebnisse im Rahmen eines Degustationsmenues verkostet. Die ganze Woche Feinschmecker-Halbpension pro Person im Doppelzimmer/Appartement (Frühstück u.a. mit selbstgemachten Marmeladen und abends 4-Gänge-Menue) kostet inklusive Kochkurs und Seminarunterlagen 380 Euro pro Person. Hier ist die Welt bei Preis und Leistung noch so in Ordnung, wie sie auch Luis Trenker zu schätzen wusste. Die Begründung von Berg-Koch Heinrich Schneider ist erfrischend einfach: „Essen und Service müssen passen, wenn die Gäste schon so weit fahren müssen!“

Fotos: Auener Hof

Infos und Buchung:

Auener Hof
Tel. 0039-0471-623055
info@auenerhof.it
http://www.auenerhof.it
http://www.heinrich-schneider.com

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

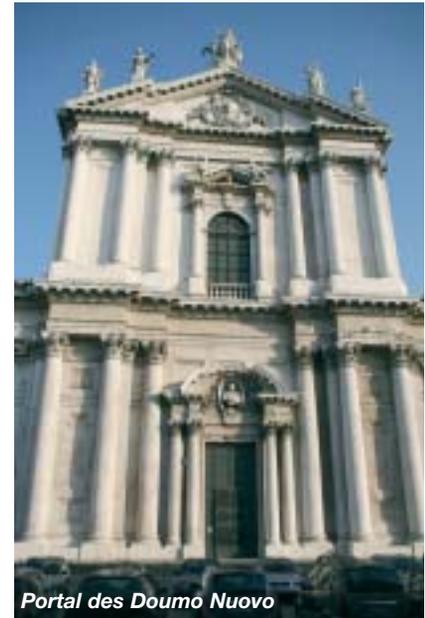
BRESCIA - DIE „LÖWIN ITALIENS“

Karlheinz Jungbeck

Die Autobahn von Mailand nach Verona war wahrscheinlich das Beste, was Brescia passieren konnte. Sechsspurig, aber trotzdem immer überlastet, spült die Lebensader Norditaliens alljährlich Millionen sonnenhungriger Touristen an die Strände von Adria oder Riviera. Ohne Pause und immer an Brescia vorbei. Kaum einer biegt

ab, kaum einer findet den Weg zu den Sehenswürdigkeiten der reichsten Stadt Italiens. So blieben die Bresciani unter sich und die Stadt ein Geheimtipp bis heute.

Nur einmal im Jahr ist alles anders. Dann liegt auch hier Benzindunst in der Luft. Allerdings nicht die profanen



Portal des Doumo Nuovo

Abgase Zweitakt getriebener Vespa-Roller oder Auspuffgetunter Alfa Romeos auf der Suche nach ihrer Julia. Wenn Mitte Mai auf der Piazzale Arnaldo die „Mille Miglia“ gestartet werden, wabert der betörende Duft alter Rennwagen wie Parfum durch die laue Frühlingsluft der stolzen Stadt. Und Touristen wie Bresciani säumen den Platz und die umliegenden Straßen und werfen ihre sehnsüchtig bewundernden Blicke auf die automobilen Meisterwerke der Vergangenheit.

Technikbegeistert sind die Menschen in Brescia schon aus Tradition. Bereits 1909, also 18 Jahre bevor hier die erste „Mille Miglia“ überhaupt gestartet wurde, entdeckten sie die Faszination der Symbiose von Technik und Wagemut. Und die touristische Bedeutung solcher Großereignisse und ihrer Helden für das Wohl der Commune und ihres Stadtsäckels.

Vor den Toren Brescias fand damals die erste Flugschau statt, über die der Prager Literaturwissenschaftler Peter Demetz ein lesenswertes Büchlein



Das Castello mit den Löwen von Brescia

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



Das „Castello Malvezzi“

geschrieben hat. Sogar Literatur- und Musikgrößen wie Franz Kafka, Giacomo Puccini, die Gebrüder Max und Otto Brod und Gabriele D'Annunzio kamen hierzu angereist und ließen sich mitreißen von den tollkühnen Männern in ihren fliegenden Kisten. Letzterer, der Dichter D'Annunzio, war so begeistert, dass er sich fortan selbst an den Steuerknüppel setzte und 1918 mit seinem Flug über die Stadt Wien zu etwas zweifelhafter Flieger-Berühmtheit gelangte. Jahre später hat er sich

dann unter der Protektion von Mussolini am nahen Garda-See mit dem „Vittoriale degli Italiani“ seinen architektonisch monumental-verrückten Lebensraum erfüllt. (Der ist ebenfalls eine Reise Wert; die Innenräume bleiben derzeit allerdings wegen des Erdbebens von 2004 geschlossen.)

Die Begeisterung für das Neue, das Besondere und das Ästhetische ist geblieben. Doch heute sind die „Mille Miglia“ nicht nur der Autos wegen das

Highlight der Saison. Wenn in diesem Jahr vom 11. bis 14. Mai die 24. Auflage des italienischen Rennklassikers als „storica“-Version – im Übrigen erstmals wieder mit der gleichen Anzahl an Etappen wie beim Original zwischen 1927 und 1957 – gestartet wird, dann treffen sich auf den Straßen und in den Paddocks der Teilnehmer-Teams nicht nur Technikräume und Heldenmythen, sondern auch italienische Eleganz und internationaler Lifestyle.

Und weil wir in Italien sind, darf dabei natürlich auch die Küche nicht zu kurz kommen. Bei Bentley in der Lounge kocht traditionell Maitre Alessandro Capotto aus dem Restaurant



Sommelier
Andrea Vaccara



Erstklassige Küche im
„Castello Malvezzi“



Alessandro Capotto

„Castello Malvezzi“ auf einem der Hügel über der Stadt. Dort kann man – so das Einladungsbillet zu Bentley ausgeblieben ist – abgeschieden vom Trubel und in aller Ruhe die Feinheiten der erstklassigen Küche (bei Michelin noch keinen Stern, aber immerhin schon drei rote Gabeln) genießen. Dann aber in ihrer gesamten Pracht und in einem Ambiente, das keine Lounge der Welt bieten kann.

Das ehemalige Herrenhaus verfügte, wie sich das damals für gute katholische Familien so gehörte, über eine eigene Kapelle. Sie steht immer noch, und von ihrem Eingangsportäl aus hat man einen der schönsten Blicke auf die Stadt und das Land und die profa-

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

nen Dinge des Lebens. Doch auch im Innern geht es heute eher weltlich zu: Wo einst der Tabernakel stand, liegen jetzt Tausende von Flaschen mit Weinen aus den besten Lagen der berühmtesten Weinanbaugebieten der Welt. Im konstanten Klima unter der Backsteinkuppel pflegt Sommelier Andrea Vaccara seine Schätze, mit denen er die Kreationen des Maitres begleitet. Interessant, weil äußerst selten zu finden, sind vor allem die Flaschen jener italienischen Winzer, die zwar alljährlich Spitzengewächse hervorbrachten, deren Vermarktung aber nicht verstanden und deshalb leider vom Markt verschwunden sind.

Drüben, im Haupthaus, wird in drei beschaulichen Räumen unter barocken Fresken serviert. Der Menue vor-



Mit dem Corriere della Sera im Café
– eine Löwin von Brescia

schlag von Alessandro Capotto variiert je nach Saison. In den Wochen um das Autorennen gibt es selbstverständlich das „Mille Miglia“ Menue.

Bei unserem letzten Besuch im Februar aßen wir das Menue zum Valentinstag. Die Entscheidung für die Empfehlung des Maitres haben wir nicht bereut. Nur die gratinierten Jacobsmuscheln schmeckten etwas zu intensiv und dominierten die Gesamtkomposition.

Abgesehen vom Fisch, aber das liegt in der Natur der Dinge weil Brescia nun einmal nicht am Meer liegt, konzentriert sich Alessandro Capotto vorzugsweise auf Produkte aus der Region. Das Fleisch kommt von den Bauern in der Nachbarschaft, ebenso



Piazza Arnaldo

der Käse und ein Großteil des Gemüses. Gentechnisch manipulierte Nahrungsmittel kommen ihm überhaupt nicht in den Kochtopf, in die Pfanne oder gar auf den Tisch. Dafür kreiert er seinen Gästen auf Wunsch Gerichte ohne Gluten (leider müssen Sie dann auch auf die hervorragende Weißbrot-Auswahl verzichten) und ohne tierische Eiweiße. Er nimmt Rücksicht auf eine Solanin-Unverträglichkeit und verzichtet beim

Gemüse dann eben auf alle Nachschatten-Gewächse.

„Leider haben Allergien und die Unverträglichkeit bestimmter Nahrungsmittel in den letzten Jahren immer stärker zugenommen“, sagt Alessandro Capotto. „Als Köche müssen wir – wenn wir weiterhin erfolgreich sein wollen – auf diese unglückselige Entwicklung Rücksicht nehmen und uns den Bedürfnissen der



Ein Desserttraum

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser



Das römische Forum im Zentrum von Brescia

Gäste anpassen. Auch wenn unsere Gäste unter diesen Unverträglichkeiten leiden, so sollen sie bei uns im Hause nicht das Gefühl haben, sie müssten bei gutem Essen Einschränkungen hinnehmen.“

Er hat natürlich gut reden, der Maitre. Lebt und arbeitet er doch in einer Region, deren traditionelle Rezepte auf einige der angesprochenen Probleme schon immer die richtige Antwort wussten. Wer wegen des Glutens keine Pasta verträgt, kann in der Padania ohne großes Leiden auf Polenta oder Risotto ausweichen.

Und wer einmal in Brescia die Polenta mit Steinpilzen oder ein Risotto mit Kürbis gegessen hat, wird kaum noch bedauern, dass er Nudeln aus Hartweizen für immer von seiner Speisekarte streichen muss.

Dafür braucht man im Übrigen nicht immer ins Castello Malvezzi pilgern. Die rustikalen Trattorien in der Stadt erfüllen diese Träume auch preisgünstiger. Allen voran das „Al Frate“ in der Via dei Musei 25, gleich neben dem Museo della Città in Santa Giulia. (Dieses Museum hat sich neben seiner Dauerausstellung römischer Fundstücke in den letzten Jahren durch

Aufsehen erregende Ausstellungen der großen Impressionisten einen hervorragenden Namen gemacht.) Das Restaurant trägt seinen Namen, weil hier eben auch die Mönche gerne einkehren und das Gebäude einst ein Kloster beherbergte.

Das ist nichts Besonderes in Brescia: Zwischen der Piazzale Arnaldo mit all ihren Bars, in den sich im Sommer die Gesellschaft der Stadt am Abend zum Weißwein trifft, und der

Kuppel des Domes gehören beinahe alle Gebäude der Kirche. Hier liegen denn auch die Katholische Universität mit dazugehöriger sehenswerter Bibliothek und die kirchlichen Verwaltungsgebäude aus denen man abends beim Vorbeigehen illuminierte Deckenfresken aus dem Barock in hervorragender Qualität blitzen sehen kann.

Doch es sind nicht nur die Museen, Kirchen, Klöster und das alles überragende Castello, die den Reiz der Stadt ausmachen. Es sind vor allem die Plätze mit ihren Cafes und Restaurants. Hier tobt das Leben, hier treffen sich, sobald die ersten Sonnenstrahlen nur einen Hauch von Wärme verbreiten, die Bresciani auf ein Glas Weißwein aus der Franciacorta oder einen Pirlò. So heißt der Veneto Spritz, eine Mischung aus Apérol, Weißwein und einem Spritzer Mineralwasser in Brescia. Am besten schmeckt er beim witzigsten Barmann der Stadt im „Café Stevi“ in der Via Cattaneo: Jeder nennt in Vittorio, dabei heißt er Francesco aber auf allen seinen Gläsern steht Sergio. So geht das in Brescia.

Berühmt ist das Café San Carlo. Bis vor einigen Jahren lag es mitten im historischen Zentrum gleich neben dem Theater. Aber den Besitzern war



Das Szenetreff-Café „San Carlo“

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

die Räumlichkeit zu klein. So zogen an die Peripherie der Altstadt, in die Via XX Settembre. Dort richteten sie das Erdgeschoss eines eher hässlichen Betonbaus im Retro-Stil der 70er Jahre ein. Und die Schönen und Reichen der Stadt folgten ihnen. Ein kurzer Abstecher auf einen Espresso und ein Blick auf das Szenepublikum lohnt immer. Obwohl es schwierig ist, in der Nähe einen Parkplatz zu finden.

Herausragende Patisserie gibt es in der Pasticceria von Gianni e Claudio Zilioli in der Via Cadorna 1. Die mit Vanillecreme gefüllten Hörnchen zum Cappuccino an einem späten Samstagvormittag sind die richtige Einstimmung für einen Bummel durch die Einkaufsstraße Via S. Martino della Battaglia.

Wer sich die Zeit nimmt und zu Fuß geht, der kommt vorbei an vielen kleinen Metzgereien, Gemüsehändlern und Panetterie mit ihrer frischen Pasta. Und weil in diesen Läden kaum mehr Platz ist als in einer Garage, bleibt das Angebot überschaubar. Wenig Auswahl also aber dafür umso mehr Qualität. In Zeiten von Lebensmittelskandalen sollten wir so etwas zu schätzen wissen.

Mein ganz persönlicher Favorit: Die Metzgerei „Carni Bovine“ von Luigi



Die Marcelleria von Luigi Rossi

Rossi in der Via Cattaneo kurz bevor diese von der Via Gabriele Rosa gekreuzt wird. Das Fleisch schmeckt nach Fleisch, die Kalbsleber gibt es nur, wenn geschlachtet wurde, und beim Duft der Cacciatorini läuft einem das Wasser im Munde zusammen.

Doch dieser Traum von Tante Emma ist auch in Brescia bedroht. Immer mehr dieser kleinen Ladenlokale lassen die Rollläden für immer herunter. Sie sind so groß wie eine Garage. Und für einen Stellplatz wird in Brescia mittlerweile mehr geboten als Metzger und Gemüsehändler an Miete bezahlen können.

Noch existiert sie aber, diese Idylle inmitten des pulsierenden Lebens dieser Stadt, die in ganz Italien „die Löwin“ genannt wird, weil ihre Bürger sich besonders mutig gegen die Österreicher gewehrt haben. Es lohnt sich also, auf einer der drei Autobahnausfahrten von Brescia abzubiegen. Auf dem Weg in die Sonne oder zur nächsten „Mille Miglia“: Sie beginnt allerdings schon am 11. Mai!

Fotos: Karlheinz Jungbeck

Adressen der erwähnten Restaurants:

Castello Malvezzi
Via Colle San Giuseppe, 1
Tel: 0039-030-200 42 24

Al Nuovo Frate
Via dei Musei, 25
Tel: 0039-030-375 14 69

Café San Carlo
Via XX Settembre, 28d
Tel: 0039-030-377 51 31

Gianni e Claudio Zilioli
Via Cadorna 1
Tel: 0039-030-45 432



Luigi Rossi in seiner Marcelleria

AUF ABENTEUER-SAFARI NICHT NUR ZU DEN »BIG FIVE«..

BOTSWANA – DAS JUWEL AFRIKAS

Jürgen Sorges

Gleich vorab: Bundespräsident Köhler hat eine gute, eine ausgezeichnete Wahl getroffen. Er wird vom 2. bis zum 13. April 2006 zum zweiten Mal Afrika besuchen und - nach Mosambik und Madagaskar - das Ende der Reise in Afrikas derzeitigem Musterländle Botswana verbringen. Wohnen wird er

mit seiner Gattin, wie schon 1998 Hillary und Bill Clinton, in einer der exklusivsten Unterkünfte des Landes, das wie kein anderes für naturnahen Safari-Tourismus in Afrika steht: in der exklusiven Mowana Lodge, die gerade einmal 5 km außerhalb des winzigen, kaum 7000 Einwohner zählenden Dörf-



Wilde Elefanten

chens Kasane liegt. Um ihn herum ein riesiger, perfekt gepflegter Golf-Platz, dazu der Chobe River vor der Haustür - mit seinem spektakulären wie berühmten „Karussell der Tiere“ - ein Muss jedes Botswana-Besuchs. Dazu natürlich der Chobe National Park selbst, Afrikas größte Heimstatt für Elefantenpopulationen überhaupt: Beinahe 100 000 Dickhäuter, noch dazu die mächtigsten ihrer Art überhaupt, versammeln sich hier, hoch oben im Norden Botswanas, hart an der Grenze zu Namibia, zu Sambia und Simbabwe. Und der Clou: Die berühmten Victoria-Fälle, vor gerade erst 150 Jahren von keinem Geringeren als einem Arzt, Dr. David Livingstone, erstmals beschrieben und nur wenige Jahre später auf seine Queen und Kaiserin getauft, liegen gerade einmal eine Autostunde, etwa 60 Kilometer entfernt.

Cessna statt Reitochse: Fly in-Safaris

1855 war Dr. Livingstone gerade erst von einer mehrjährigen Tour den

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

Sambesi hinauf und bis tief nach Angola hinein zurückgekehrt – auf seinem Reitochsen „Sindbad“. Im Gebiet des heutigen Chobe National Park hatte er damals nahezu all sein Hab und Gut, aber auch Vorräte und wissenschaftliches Gerät zurück in der



Die „Mowana Lodge“

Obhut einheimischer Häuptlinge gelassen, die ihm zudem Träger und Helfer für die entbehrungsreiche Tour stellten. Zu seiner allergrößten Überraschung fand er bei seiner Rückkehr alles wohlbehalten, unberührt und in bestem Zustand vor. Livingstone war nicht nur gerettet, er konnte sogar mit Unterstützung der Tswana aus dem Gebiet von Kasane zum „Rauch der donnert“ aufbrechen, jenen Victoria-Fällen, die seither untrennbar mit seinem Afrika-Aufenthalt verbunden sind.

Geliebt ist aber nicht nur Dr. Livingstones Ruhm und so manche erinnerungswürdige Stätte in Botswana (seine erste Missionsstation, das Grab seiner Tochter, ein Predigerbaum und Chapman's Baobab, ein riesiger, tausendjähriger Affenbrotbaum hart am Rande der Magkadigkadi Salt Pans, dem zweitgrößten Salzpfannensystem der Erde, dessen ausgehöhltes Inneres Livingstone als „toten Briefkasten“ nutzte). Geliebt ist natürlich auch die außerordentliche Freundlichkeit, ja Herzlichkeit und Hilfsbereitschaft jener

Menschen vom Volk der Tswana, die bis heute in und um Kasane siedeln – und Ihnen den Reichtum ihrer Natur zeigen. Erfreulicherweise hat Kasane heute auch einen eigenen Airport, der mit One-stop-Verbindungen (via Maun, dem Tor zum Okavango-Delta, sowie Gaborone) mit den internationalen Flughäfen in Kapstadt, Johannesburg und Windhoek/Namibia verbunden ist. Ein zäher Eintonner vom Format des Sindbad muss nicht mehr her, um zu Afrikas Big Five zu gelangen. Eine Cessna oder aber ein Allradfahrzeug genügen voll auf. In jedem Fall: Fly in ist in!

Botswana - Naturparadies Nummer 1

Dass Botswana nicht nur Afrikas Tierparadies Nummer 1 sondern noch dazu ein recht exklusiver Garten Eden ist, hat sich zwischenzeitlich herumgesprochen. Insbesondere, wenn man die beiden Zauberformeln für nahezu perfekte Tierbeobachtungen ansteuert: Sie heißen Moremi Game Reserve im Okavango Delta und natürlich Chobe National Park! Allerdings scheint das hohe Preisniveau auch gerechtfertigt: Nirgends sonst habe ich in so kurzer Zeit eine solche Vielfalt an Wildtieren erlebt. Nirgends sonst ist Großwild aus solcher Nähe zu beobachten. Einmalig: Löwe, Elefant, Leopard, Büffel - kein Problem. Und sogar das von Wilderern und Potenzmittel Suchenden lange bedrohte Nashorn

ist wieder da: dank der aufmerksamen Arbeit der Ranger des Wildlife Department der Regierung Botswanas grasen heute wieder neun Rhinos auf Chief's Island im Okavango Delta. Erfolgreich ausgewildert wurden sie aus dem Mokolodi Game Reserve bei Gaborone, Botswanas boomender Hauptstadt im Süden des Landes, wo sich der andere Reichtum des Landes – Diamanten – anhäufen. Weitere Rhinos leben im Khama Rhino Sanctuary bei Serowe, der alten Königshauptstadt Botswanas, immerhin beinahe 700 km südlich Kasane liegend. Zusätzlich haben Chobe River, Nature Park und Okavango-Delta selbstverständlich auch noch zahllose andere, seltenste Tierarten zu bieten, etwa die nur hier heimische Lechwe-Antilope oder Nilwarane.

Chobe Nature Reserve

Wie kommt man nach Kasane? Am besten mit einer Cessna, am besten mit einem Piloten von Mack Air. Zum Beispiel mit Izak, den neu zur Crew gestoßenen Nachwuchspiloten aus Zimbabwe. Boots, Jeans und Parka zieren den noch sehr jugendlich aussehenden Flugzeugführer, der denn auch prompt auf die Frage, wann er seine Fluglizenz erworben habe, mit »Gestern« antwortet. Nein, meint er dann, er müsse sich korrigieren. Die Fluglizenz habe er vorgestern gemacht, gestern sei nur sein Jung-



Freundlich und hilfsbereit – das Volk der Tswana

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

www.gour-med.de



Das Okavango Delta

fernflug gewesen. Solche und ähnliche Scherze passen zu den Jungs von Mack Air, jener Charter-Fluggesellschaft aus Maun, dem Rieddorf am Okavango-Delta, die für ihre Kunden auch Gary Larson-Comics bereit hält. Schließlich kann Izak nichts dafür, dass er so jung und knackig aussieht.

Zim-Zam-Nam-Bots, ist die Ultima Ratio eines Aufenthaltes im südlichen Afrika. Die Ufer und Flussinseln des Chobe River, des Savuti Chanel und andere Highlights bieten eine derartige Dichte an Wildlife-Erlebnissen, dass man Kasane/Chobe getrost zum einzig wirklichen Konkurrenten des unerreichten Okavango-Deltas bezeichnen darf. Dort geht man mittlerweile sogar schon auf Elefanten-Rücken auf Safari, sattelt nie scheuende Pferde zum Safari-Trip oder geht ganz einfach zu Fuß in den Busch, um Wildnis pur zu erleben.

Gleich sieben Lodges reihen sich mittlerweile entlang des Ufersaums auf, stets ein wenig in Richtung des Sonnenuntergangs errichtet, der allnachmittäglich die Ausflugsboote der Lodges auf das Wasser lockt. Nur die Flöße und Boote am Grenzübergang kreuzen deren Weg, während Botswanas Busch- und Binnenwasser-Marine hübsch brav und ziemlich dicht am eigenen Ufer patrouilliert. Aber der Streit um eine kleine Flussinsel, lange Zankapfel mit Namibia, ist heute längst beigelegt. Die Insel gehört nun zu

Botswana, und nagelneue Grenzabkommen erleichtern den Grenzwechsel für Touristen erheblich.

Entlang der Präsidentenstraße finden sich nahezu alle wichtigen Einrichtungen: staatliche und städtische, dazu Tankstellen, Supermärkte und natürlich auch jene Läden, in denen der zivilisierte Buschmann aus Übersee alles findet, was daheim vergessen wurde: »Dress to kill« heißt so ein Laden, der die spezifische Ausrüstung und Kleidung etwa für fotografierende Safarijäger auf Stoßzahn-Beutezug bereit hält.

Theoretisch muss man also nicht die exklusive Mowana Lodge samt Golfplatz buchen. Das Tourismusbüro Kasane des Botswana Department of Tourism hilft gerne weiter. Dort steht sogar ein komplett gefüllter, kostenfreier Kondom-Spender, indem sich hunderte Verhüterli tummeln: Ergebnis der aufwändigen, von der Harvard University in Boston, der Bill Gates-Stiftung und der Regierung Botswanas initiierten, erfolgreichen Kampagne zur Aids-Bekämpfung im Lande.

Chobe River: im Karussell der Tiere

Unvergesslich die Elefantenherde im Chobe-Sumpf, unvergesslich auch das rasende, durchs Flachwasser hoppelnde Hippo, unvergesslich auch jenes Riesenkrokodil auf der Fluss-Sand-

bank, dessen Panzer die Abendsonne gütendrot einfärbt. Vorsicht ist in jedem Fall geboten: Die Hände gehören nicht ins Wasser! Und – leider – passieren ab und an auch Unfälle: Wie am 19. März 2006, als im Südosten Botswanas, im nicht minder tierversöhnten Tuli Block, ausgerechnet der US-amerikanische Aids-Spezialist und Professor Dr. Richard Root (University of Washington, Seattle) tragisches Opfer einer Krokodil-Attacke wurde. Aber Prof. Root war mit seiner entsetzt die Geschehnisse im Nachbar-Kanu verfolgenden Gattin in einem jener Einbäume, den Mokoros unterwegs, für die Botswana seit je her berühmt ist. Auf dem Chobe River fahren solche Einbäume nur abseits von Kasane. Hier ist das Angebot an Booten



Nashörner
– dank der Ranger gibt es sie noch

exzellent, der Ausflug sicher. Gleiches gilt im übrigen auch für alle äußerst umsichtig geführten Lodges und Camps in Okavango wie Chobe. Sicherheit geht über alles, so dass andere Auskünfte eher Tartaren-Nachrichten entsprechen. Die statistisch äußerst unwahrscheinliche Ausnahme bestätigt die Regel! Dennoch verzichten risikobewusste Camps darauf, Kinder unter 12, manche sogar unter 14 Jahren, zu beherbergen. Eine Prävention, die Sinn macht. Genauso, wie die Einnahme eines Malaria-Mittels, z.B. Lariam.

Wildbret mit „Wilderer“...

Das Restaurant der Mowana-Lodge bietet nahezu alle Wildbret-Spezialitä-

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

ten, die das südliche Afrika zu bieten hat. Einmalig die Patés etwa von Impala oder Kudu, selbstverständlich einmaliger Fischreichtum, der nicht nur aus Chobe und Sambesi gewonnen, sondern sogar von der Atlantikküste Namibias herbei transportiert wird. Einmalig das Angebot natürlich auch an frischen Steaks exotischer Wildtiere, dazu das enorme Angebot nicht nur der gehobenen internationalen, sondern auch der traditionellen Küche Botswanas. Wer es kulinarisch noch exklusiver möchte, der wende sich an eine der umliegenden, etwas weiter von Kasane entfernten Lodges entlang des Chobe. Dort, etwa in der phantastischen Impalila Island Lodge, wetteifern mittlerweile die besten, oft sterngekrönte Köche Südafrikas um die Gunst ihrer exklusiven Klientel. Allen gemein ist, dass beste südafrikanische Weine geboten werden. Selbst südafrikanischer Champagner oder ein exzellenter Grappa nach dem Mahl, Marke „Wilderer“ aus der Kapprovinz, ist jederzeit im Angebot. Selbst auf mobilen Safaris, die täglich neue Zeltstätten im Busch ansteuern, muss auf solch luxuriösen Komfort nicht verzichtet werden. Der klassische Gin Tonic zum Sundowner während des erfolgreichen Nachmittags-Drives im offenen Safari Jeep zählt ebenso dazu wie ein kühles Bier



Auf Elefanten-Rücken zur Safari



„Hippos“ im Chobe-Sumpf

(sehr zu empfehlen: Tafel Lager aus Kapstadt sowie Windhoek Lager) oder ein echter schottischer Malt Whiskey. Selbst auf schottische Plätzchen samt Clotted cream mit Wildbeeren – natürlich nur aus Cornwall – muss hier niemand zum Five o'clock tea verzichten.

»The red people«: Entdecken Sie die Buschmannkultur

Mir persönlich hat indes besonders die traditionelle Küche Botswanas gefallen, die man etwa bei einem Besuch des Camp Gudigwa im nördlichen Okavango-Delta erleben kann. Das Camp wird in Eigenregie von den San betrieben, das internationale Marketing übernimmt der größte Safari-Anbieter im südlichen Afrika, Wilderness Safaris. Mehrfach für Natur- wie Kultur-Engagement international ausgezeichnet ist Gudigwa auch aufgrund hoch motivierter Mitarbeiter ein echter Tipp unter den zahlreichen Camps im Okavango-Gebiet. Hier lässt sich auf ebenso anschauliche wie exklusive Art der untergehenden Buschmann-Kultur der San oder Khoi nachspüren. Es existieren viele Namen und Bezeichnungen für jene zahlreichen Völker und Stämme, die ursprünglich im gesamten südlichen Afrika siedelten. Heute sind es noch ca. 100 000, 60 000 von ihnen leben in Botswana. Sie selbst bevorzugen neuerdings die Bezeichnung »Red people«. Doch das rote Volk hat seinen Namen nicht etwa nach der Hautfarbe, sondern dem Staub und Sand der Kalahari gewählt, der alle gleich macht. Gut dem also, der sich auf

einer mobilen Safari in die semiaride Wüstenei mit einer in eine Baumakazie eingehängten Eimerdusche begnügen kann. Denn alles Wasser muss – wie Benzin auch – auf solchen Touren mitgeführt werden. Camps und Lodges bieten natürlich exklusivste Bademöglichkeiten, auch open air, inmitten freier Natur mit Blick auf Okavango und Chobe. In Gudigwa sind es blickdicht eingezäunte Open air-Nasszellen, die den Safari-Staub abwaschen helfen, ehe es zum traditionellen Botswana-Dinner geht, das Grill- und Kochspezialitäten, Tanz und Gesang am Feuer, dazu Musik vom Daumenklavier der San bietet. Natürlich gehört zu einem solchen Abend auch, den leckeren Bier bzw. Aperitif-Snack gegrillter Mopani-Würmer zu genießen. Eine Delikatesse, die noch dazu höchst eiweißhaltig ist.

Durch die Wildnis: Okavango

Für die einen »nur« ein vergrößerter „Spreewald für Fortgeschrittene“, für die anderen vielleicht das Naturerlebnis auf Erden schlechthin: das Okavango-Delta. Touren im traditionellen Einbaum, dem Mokoro, durch die Flüsse und Kanäle der Sumpflandschaft des Okavango-Deltas gehören zum Muss. Neben dem Staker (oder auch einer Stakerin!) ist stets ein besonderer Gast mit von der Partie: Ein bewaffneter Begleiter für den unwahrscheinlichen Fall der Fälle!

Auch während Landgängen ist er dabei – eine Elefantenherde könnte auf-

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

www.gour-med.de

kreuzen. Unberechenbar sind Krokodile: Diese Urzeitmonster können bis zu 37 Minuten unter Wasser ausharren. Also: Ratschläge beherzigen – und keine Hände ins Wasser! Dann ist insbesondere die phantastische Blütenpracht der Wasserpflanzenwelt besonders intensiv zu genießen, sind Seeadler und Klaffschnabelstorch ebenso zu entdecken wie der Ruf der Riedfrösche. Im Delta-Inneren bieten viele Lodges sicherere Mokoro-Varianten in Form von Alu-Booten an. Gestakt wird trotz zusätzlichem Außenbordmotor, denn die Natur will nicht erschreckt werden. Für allzu narrische „Spreewald“-Fans: Hinter jeder Schilfrohrkurve kann das »Biest aller Biester« im Okavango lauern, und dies ist nicht der geschützte Löwe: ein in seiner Ruhe gestörtes Hippo verteidigt massiv sein ureigenstes Revier. Respekt und Umsicht sind im Delta stets geboten, auch wenn nicht alle Nilpferde so wild sind und eines sogar – ganz liebevoll auf den prustenden Schnaufernamen „Pavarotti“ getauft wurde. In jedem Fall, ob nun in befestigtem Chalet, im mit Edelholz-Möbeln prächtig ausgestatteten britischen Offizierszelt oder auf einer mobilen Safari: das Okavango-Delta lohnt jede Euro-Investition und dankt es mit unvergesslichen Natur-Erlebnissen.

Shop in »Gabs«

Gaborone, Botswanas Hauptstadt und kurz „Gabs“ genannt, besucht man

zum Shoppen. Dies vor allem, weil Diamanten bekanntlich „girls best friends“ sind. Aber auch die Kunsthandwerksmärkte (auch in Maun) bieten Einmaliges. Und abends lockt Gabs mit Parties. Etwa an den legendären Wasserlöchern der Kalahari Bar oder im Restaurant „Bull and Bush“ – (mit und ohne Reitochsen).

Ein Tipp: die Kalahari-Löwen

Wer von Gaborone aus über das Khutse Game Reserve in die Kalahari einreist, sollte nicht versäumen, am



Mopani-Würmer
eine afrikanische Delikatesse

Checkpoint von Khutse der Schweizer Zoologin und Biologin Monica Schiess-Meier (Uni Zürich) einen Besuch abzustatten. Sie führt dort ein auf zehn Jahre angelegtes Leoparden-Projekt durch. Seit 2003 wird hier zudem ein auf mehrere Jahre angelegtes Forschungsprojekt über die vielen Geheimnisse der Kalahari-Löwen gestartet. Infos erhält man unter <http://www.leopard.ch>.

Fotos: Sorges



Sonnenuntergang in Botswana

Botswana-Info:

Information: Botswana Department of Tourism, Deutsche Repräsentanz, Petersburger Str. 94, 10247 Berlin, Tel. 0049/30/42 02 84 64, Fax 42 25 62 86, Internet: <http://www.botswanaturism.de>, botswanaturism@interface-net.de.

Einreise: Für Bundesbürger, Schweizer, Österreicher ist ein mindestens sechs Monate gültiger Reisepass vonnöten.

Anreise: Langstrecke via Namibia: Air Namibia, via Südafrika: unter anderem mit South African Airways, Lufthansa, LTU, und andere.

AIR BOTSWANA: Die nationale Fluggesellschaft Air Botswana, 64546 Mörfelden-Walldorf, Tel.: 06105/206031, sales@airbotswana.de

Buchungen in Deutschland: Air Botswana, Deutsche Repräsentanz, Hessenring 32, 64546 Mörfelden-Walldorf, Tel. 06105/20 60 31, Fax 20 60 38, info@airbotswana.de

Veranstalter in Deutschland: Liste über ASA (Arbeitsgemeinschaft südliches und östliches Afrika) Tel.: 089/696224, <http://www.osa-africa.com> oder auf der Website <http://www.botswanaturism.de>

Geld: Nationale Währung Botswanas ist der Pula (Setswana = Regen, Segen). 1 Euro = ca. 6,90 Pula. 100 Thebe (Tropfen) ergeben einen Pula.

Zeit: GMT + 2 Std., MEZ plus 1 Stunde, MEZ-Sommerzeit daher gleich.

Kartenmaterial/Orientierung: Veronika Roodt, »Shell Tourist Map of Botswana« mit 12 Detailkarten sowie 270 GPS-Koordinaten. Erhältlich via Online-Buchhändler <http://www.namibiana.de>

Berlin kulinarisch



„SEXY, FÜNF, VIER, DREI, ZWEI, EINS...“
COUNTDOWN ZUR WELTPREMIERE
AM MARLENE-DIETRICH-PLATZ 1



Motiv für die Berliner Busse

Klaus Lenser



Hans-Peter Wodarz, Arthur Castro
und Günter Münstermann (v.l.n.r.)

In Berlin ist der Startschuss für das spektakuläre Showprojekt „Belle et Fou“ gefallen. Hans-Peter Wodarz, Großmeister der Erlebnisgastronomie, ruft gemeinsam mit der Spielbank Berlin ein einzigartiges „Theater der Sinne“ ins Leben. Die Premiere der Show wird am 4. Mai 2006 in der eigens dafür komplett neu gestalteten



Das Ensemble verspricht Sinnliches

Spielbank am Marlene-Dietrich-Platz 1 in Berlin-Tiergarten gefeiert.

Die neuartige Show „Belle et Fou“ bietet neben Tanz, Musik und Theater mit subtiler Sinnlichkeit und einem atemberaubenden Bühnengeschehen, raffinierte Speisen und Getränke mit faszinierenden Duft- und Temperatureffekten.



Caviarcanapé

Produzent, Regisseur und Artistic Director ist Arthur Castro, der mit einem Ensemble von 30 Tänzerinnen und Tänzern, Artisten und Musikern ein sinnlich-amüsantes Spektakel auf die Bühne bringt. In sechs Kapiteln werden künstlerisch anspruchsvolle

Geschichten rund um die Sinnlichkeit erzählt. „Es knistert auf höchstem Niveau“, verspricht Arthur Castro.

Das Theater mit seinen 300 Plätzen behält trotz hochmoderner Technik seinen intimen Charakter. Die Designsprache bedient sich organischer Formen, die Bühne wird oval gestaltet. Architektonische Überraschungseffekte, zwei Bars und Logen betonen das glamouröse Show-Ambiente. Das Interieur ist edel in Aubergine- Violett- und Rottönen mit goldenen Akzenten gehalten; die Plätze sind luxuriös mit eingebauten Duftambiente-Zerstäubern, integrierten Champagnerkelchen und vielen originalen Extras ausgestattet.

Eine erlesene Delikatesskollektion, nur Köstlichkeiten wie Balik-Lachs, Räucherstör und Entenleber, wird jedem Zuschauer zur Vorstellung serviert. Darüber hinaus können „schwarze Schätze“ von einer Kaviar-Karte bestellt werden.

Fotos: Belle et Fou

Buchung und Kontakt:

<http://www.belle-et-fou.de> oder über die Ticket-Hotline 030/25599-550

Tipps für Zürich und Kapstadt, dazu Ärger mit Leihwagen

Horst-Dieter Ebert

Wer bei Sixt ein Auto in, sagen wir, Montreal bucht, findet sich dort bei dessen Vertragspartner Alamo wieder. Der mir zugedachte Wagen funktioniert nicht, der Ersatz – ein hässlicher Dodge Grand Caravan – stinkt wie eine Lotto-Toto-Annahmestelle der fünfziger Jahre: als hätten dort sechs Generationen von Konsumenten billiger Knaster ihre Rauchwolken in die Polster gehustet.

Proteste helfen nicht: Entweder den oder keinen, Leihwagen sind derzeit rar. Keiner meiner amerikanischen Freunde (alle mit Smoke-Allergie) ist später willens, dieses Auto zu besteigen. Überdies, wichtiger noch: Die Anschnallgurte, ausser auf den Frontsitzen, erweisen sich als unbrauchbar: Sie arretieren nicht. Ein Kindersitz, wie geplant, kann dort also nicht installiert werden; Exkursionen fallen aus. 14 Tage steht der Wagen unbenutzt am Zielort in Vermont. Das örtliche Alamo-Büro kann oder will nicht helfen.

Auf meine Beschwerde hin zahlt Alamo zwei Monate später wortlos zehn Prozent zurück. Gut, dass es Sixt gibt: Die erhöhen das nach erneutem Einspruch auf annähernd 50 Prozent. Macht den Ärger nicht wett, stimmt aber versöhnlich.



Zürich ist eine Stadt, die man kulinarisch leicht unterschätzen kann. Einerseits wurden berühmte Traditionsadressen wie die Kronenhalle stets überbewertet, andererseits befinden sich die absoluten Spitzenrestaurants

(„Petermanns Kunststuben“, „Ermitage“) draussen vor den Toren, in Küsnacht.

Zu meinen unterschätzten Lieblingslokalen gehört das französische Restaurant im Traditionshotel Nr. 1, dem „Baur au Lac“: eine perfekte, maßvoll modernisierte Küche, dargeboten in einem höchst kultivierten Ambiente. Und, im selben Haus, das soeben frisch dekorierte Bistro „Rive Gauche“.

Da sitzt man neuerdings auf lindgrünen Sofen, unter witzigen Tüten-



Frisches Design im „Rive Gauche“

lampen und genießt Gerichte mit Namen wie „Drunken Risotto“, „Found Nemo“ oder „Big Bertha“ (ein Riesenkalbspaillard). Das Prinzip der Küche ist absolute Simplität und allerhöchste Produktqualität: Das Fleisch stammt von befreundeten Rindern aus dem Simmental, erscheint auf dem Teller pur, mit einem grünen Blatt und einer zum Ei geformten Tomatenbutter. Die Fische sind handverlesen, sind schön und können unbegleitet auf den Teller gehn, Motto: Nie mehr als zwei Produkte auf einmal. Es schmeckt köstlich, und selbst die Bar ist zweimal am Tag ausgebucht.



Es könnte fast so etwas sein wie ein Mitglied meiner Serie „Restaurants, die zu Unrecht keinen Stern haben“, auf alle Fälle jedoch ist es ein erstklassiger Geheimtip. Das immer noch sehr neue Arabella Sheraton Grandhotel in Kapstadt ist nicht das schönste, aber vielleicht das komfortabelste Hotel der Stadt. Im obersten 19. Stock gibt es den „Tower Club“. Und der ist keineswegs nur für die Bewohner der Club-Etagen da, wie offenbar allgemein angenommen wird, sondern serviert Lunch und Dinner für jedermann.

Und dann wandelt er sich zu einem der hübschesten kleinen Restaurants der Stadt: Gutdesignt, mit erstklassigem Ausblick auf Waterfront (die Nichtrauchersektion) oder Tafelberg (die Raucher) und einer übersichtlichen Karte, in der moderne Kombinationen wie Lachsforelle mit Spinat, angebratenen Jacobsmuscheln und Fenchelpurée aber auch klassische Bestseller wie Tournedo oder Canard à l'Orange serviert werden (zu Preisen wie in der DM-Zeit!).

Marcu Ree Taylor, der Chef, ist gerade 30 und hat in London und in Frankreich etliche Sterne-Restaurants kennengelernt. Seine Sommelierin stammt aus Bordeaux und präsentiert eine preiswürdig komponierte Weinkarte. Einstweilen sind Reservierungen nicht nötig, doch das wird sich garantiert bald ändern!

Kulinaria der Welt in Gour-med

CANCUN – DIE PERLE MEXIKOS?

Jürgen D. Lemke

Ich liebe Mexiko, seine Kultur, das Land und seine Menschen und gerade darum weigerte ich mich bisher beharrlich Cancun, dieses künstliche, aus dem Boden gestampfte Urlaubsparadies am Karibischen Meer, einen Besuch abzustatten. Zu retortenhaft, zu ungewachsen waren meine Bedenken, doch irgendwann muß man auch mal über seinen Schatten springen und so entschloß ich mich, das vermeintliche Paradies nun doch, nach Jahren der Enthaltensamkeit, aufzusuchen.



1974 begann die Geschichte des groß angelegten Experiments. Das "National Tourism Fund" kreierte Cancun auf dem Reißbrett. Ein Badeort sollte entstehen am menschenleeren kilometerlangen weißen Sandstrand in der Nähe der Insel Cozumel. Kein gewachsener Ort stand den Planern zur Verfügung, kein Flughafen, keine Infrastruktur. Jedoch das größte Problem für die Befürworter bestand darin, dass sie in einer Gegend bauen wollten, in der eine gewachsene Bevölke-



rung fehlte, die für dieses Objekt jedoch benötigt wurde.

Mit drei Hotels begann die Urbanisierung und die Schöpfung einer neuen Stadt. Der „Club Med“ sicherte sich ein Gelände am Anfang des Strandes im Süden. Einige Kilometer weiter, fast in der Mitte der Landzunge, entstand das Hotel „Sheraton“ und am nördlichsten Ende baute das „Camino Real“ sein Hotel an den puderweißen Sandstrand dieses wundervollen, stillen Eilands. Der Versuch, eine künstliche Touristenzone zu entwickeln, ohne vorhandene Orte touristisch zu gefährden, war eingeläutet. 285 Millionen US Dollar pumpfte die mexikanische Regierung in das von aller Welt belächelte Projekt. Aber sie sollten mit ihrer Einschätzung recht behalten.

Heute verfügt der Badeort Cancun über 25.000 Zimmer, Suiten und Villen. Und es wird munter weitergebaut und geplant. Ein Yachthafen, Hotels und Villen für die Reichen und Superreichen sollen entstehen. Cancun soll wachsen, wachsen und nochmals wachsen. Alles, was in der Hotellerie einen Namen hat, ist hier vertreten. Hotels, Hotels und nochmals Hotels dicht an dicht gebaut. Oft so dicht an den Strand, dass von diesem kaum mehr

etwas zu sehen ist. Jedes Fleckchen Erde wurde ausgenutzt um den Gästen Liegeflächen auf kahlem Beton anzubieten, Platz für Open-Air-Restaurants zu schaffen und weitere kleine Villen auf den ehemaligen Rasen der Hotels zu setzen. Bilder von prächtigen Hotelgärten, wie sie einst noch auf Bildern zu sehen waren, werden immer weniger. Der Kommerz siegte über die ehemals eisernen Grundsätze, alles besser machen zu wollen und von Fehlern anderer zu lernen.

Am nördlichen Ende entstand ein großes häßliches "Convention Center". Darum herum wurden riesige Einkaufscenter gesetzt nebst Discos, Restaurants aller Preisklassen und Platz für endlose Verkaufsstände mit mexikanischem Kunsthandwerk oder besser gesagt, was man darunter versteht.

Vom Flughafen nimmt man sich ein Taxi oder einen Mietwagen oder wenn man natürlich organisiert reist, den Bus des Veranstalters. Einen Mietwagen zu leihen ist Luxus, man kann getrost auf einen gut ausgebauten und organisierten Busdienst bauen oder eines der vielen Taxis benutzen – die sind allemal preiswerter als ein Mietwagen.

Das ehemalige Camino Real welches nun "Dreams" heißt und ein "All-Inklusiv-Hotel" geworden ist, ist das letzte Haus, bevor die Landzunge und somit auch die Küstenstraße wieder landeinwärts verläuft. Die Fahrt dauert vom Flughafen genau 30 Minuten und führt an allen namhaften Hotels Cancuns vorbei.

Angekommen im Hotel, zeigt sich das Dreams schlicht und modern. Die Zimmer sind einfach aber zweckmäßig



eingrichtet. Der einzige Luxus ist ein Fernsehgerät und eine Minibar. Sechs Restaurants und fünf Bars führt der Hotelguide auf. Mexikanische Küche wird im „Maria Bonita“ und und im „Mezquite Grill La Brisa“ serviert. Im „Oceana“ werden frischer Fisch und Krustentiere gereicht, jedoch mit Zuzahlung zum All-Inclusive-Preis!!! Internationale Küche steht auf der Karte des „World Cafes“ und asiatische Küche gibt es im „Himitsu“. Cocktails und Snacks und diverse Grillpezialitäten werden im „Sea Side Grill“ angeboten. Also für jeden etwas und das zum Frühstück, Lunch und Dinner. Sport ist dann schon Pflicht Nummer eins, um die angefuhrten Kalorien wieder abzutrainieren.

Wenn Sie aber einmal nicht All-Inclusive Essen wollen, dann bietet sich nur wenige Schritte vom Hotel entfernt das mexikanische Restaurant "La Joya" an. Hier wird eine mexikanische Küche zelebriert, die nichts gemein hat mit der herkömmlichen Touristenküche des Landes. Spezialitäten des Landes wer-

den bei Mariachi Musik und bei verschiedenen Live-Shows dem Gast angeboten. Zu empfehlen sind die "Lobster Quesadillas" als Vorspeise, eine Kürbissuppe mit einer Hummer-Infusion als Zwischengang und als Hauptgang bieten sich Medallions vom Rind auf gedünstetem Kaktus mit einer cremigen Chipotle Sauce an.

Wer aber lieber Speisen aus Italien bevorzugt, der ist am besten im "Coral Reef" aufgehoben. Essen und Trinken fast wie in der Toskana – nur nicht so teuer.

Ausflüge nach Tulum und Chitzen Itza sind ein Muß, wenn man sich in diesem geschichtsträchtigen Gebiet Mexikos aufhält. Tulum, der einzige Tempel der am Meer steht, ist in einer guten Stunde zu erreichen. Halten Sie auf dem Rückweg in Playa del Carmen, dem kleinen Fischerort von dem die Fähren nach Cozumel ablegen, an und essen am Besten in einem der kleinen Fischrestaurants im ganzen fritierten Fisch – einfach köstlich und alles für ein Bruchteil des Geldes, welches man für ein gleichwertiges Gericht in Cancun ausgeben würde.

Für den Gast, der garantiert Sonne und ein nicht zu warmes Meer haben möchte, der scheint hier in Cancun vor allem im europäischen Winter recht gut aufgehoben zu sein. Viel Unterhaltung wird aber nicht geboten, mit Ausnahme der vielen "Ballermanns" in der Zone rund um das "Convention Center". Doch dafür gibt es in der Umgebung Kultur satt. Ansonsten ist Ruhe angesagt, einzige Unterhaltung: Shopping rund um die Uhr – oder zumindest fast.



Fotos: alle Lemke vom Hotel „Camino Real“

**SCHÖN, STARK,
SCHNELL ...**

DER NEUE BMW Z4 M ROADSTER GLÄNZT IN DESIGN UND TECHNIK

Andrea Willen

Wer ein Auto in einem Museum für moderne Kunst präsentiert, der stellt es selbstbewusst in eine Reihe mit Design-Klassikern und betont den ästhetischen Anspruch. Wer ein Auto auf einer Rennstrecke vorführt, setzt eindeutig auf Sportlichkeit. So waren der neue Z4 und der Z4 M Roadster von BMW vor kurzem erst im Madrider Museum Reina Sofia zu bestaunen, dann ging es auf dem „Circuito de Velocidad“, dem vor allem bei Formel-1 Testern beliebten Rennkurs bei Jerez de la Frontera in Südspanien mit Tempo zur Sache. Dem rund drei Jahre alten Z4 Roadster haben die Bayern gerade ein stilistisches Facelift verpasst, es ist etwas runder und gefälliger geworden, die Proportionen wurden leicht verändert. Dazu kommen

ein komfortableres Fahrwerk oder ein Dreiliter-Sechszylinder mit 265 PS als Option. Ganz neu ist hingegen die M-Variante, die sich äußerlich sehr dezent vom kleineren Bruder abhebt: Vor allem M-Designräder und vier Auspuffrohre am Heck deuten an, dass die deutlich sportlichere Variante vor einem steht.

Perfekter Sound

Das Kraftpaket ist in jeder Hinsicht etwas für anspruchsvolle Fahrer. Eines, dessen Linien elegant sind und das trotzdem durch und durch Sportlichkeit vermittelt. Für den nötigen Fahrspaß sorgen nämlich satte 343 PS unter der hübschen Haube, der Sechszylindermotor beschleunigt von 0 auf 100 in gerade mal 5 Sekunden. Im Cockpit behält der Fahrer leicht die Übersicht dank spezieller Instrumenten-Zifferblätter. Die straffen Leder-

Sportsitze sind nicht nur ansehnlich und bequem, sie geben vor allem guten Seitenhalt. Etwas, das besonders Beifahrer schätzen. Fast unmerklich trägt der perfekte Sound des Wagens zum Spaß am Fahren bei. Spezielle Sounddesigner sorgen dafür, dass man mit geschlossenen Augen weiß: Ich sitze in einem BMW. Und noch präziser: Ich sitze im M-Roadster. Denn der klingt einfach völlig anders als eine Limousine. Der Motor ist gewissermaßen der größte Klangkörper im Wagen. Sein Geräusch wird kraftvolle Musik, wenn der M-Roadster beschleunigt. Sonst bleibt es dezent und fast unhörbar. „Ruhe ist auf langen Strecken wichtig“, sagt Gerhard Thoma vom BMW Sounddesign. „Nur dann fühlt man sich wirklich wohl“. Und wenn es mal etwas flotter wird, lächelt der „Tonmeister“, „dann will man das ja auch hören“. Allerdings: So lautstark wie die historischen BMW Roadster, etwa ein 328 von 1936, einst die Straße beherrschten, geht es heute nicht mehr zu. Thoma und sein Team feilen auch aus Umweltgründen am Geräuschpegel. Sie sind sich sicher: Der akustische Idealzustand ist beim M-Roadster erreicht, denn sein so typischer Sound ist (fast) nur im Auto zu vernehmen.

Info BMW:

Tel. 0180/23 24 252
<http://www.bmw.de>





Geschmackvoll ...

Heinz Winklers Heilpflanzen für Genießer

Erleben Sie Sinnenfreuden der ganz neuen Art aus Heinz Winklers Meisterküche: Artischocke, Bärlauch und Co. als wahre Botschafter des guten Geschmacks. Gleichermäßen inspiriert von der gesunden Wirkung wie vom frischen Geschmack, erschuf einer der weltbesten Köche für Sie über 50 unvergleichliche Gaumenfreuden - serviert mit Zutatenlisten und Rezepten, gekrönt durch meisterliche Fotografien. Ein erfahrener Naturheil-Arzt und eine erfolgreiche Sachbuchautorin stellen Ihnen die von Heinz Winkler ausgewählten Heilpflanzen vor. So verbinden sich köstliche Gaumenfreuden und fundierte Information zu einer glücklichen Liaison.

*Winkler, Bachmann, Kofler-Bettschart
Haug Verlag
29,95 Euro
ISBN: 3830421095*



Stimmungsvoll ...

Panamericana

Unter den Traumrouten der Welt ist sie die bekannteste: die Panamericana. Auf tausenden von Kilometern durchmisst die legendäre Strecke den Doppelkontinent von Nord nach Süd. Aber anders als die meisten glauben, ist die Panamericana keine einzelne, durchgehende Straße. Vielmehr besteht sie aus einem verzweigten Wegenetz, das zuweilen weit ins Landesinnere führt. Hanischs Texte sind brillant geschriebene Reportagen, lebendig und präzise zugleich, mit Sinn für Dramatik wie für leise Töne. Peter Gebhard Fotos sind dazu die kongeniale Ergänzung: Anstatt lediglich zu illustrieren, erfasst er immer wieder aufs Neue die ganz eigentümlichen Stimmungen dieser so verschiedenen Welten – seien es das überbordende Leben von Mexiko-City, die Weltentrücktheit der panamaischen Küste, die undurchdringliche Weite des brasilianischen Amazonas oder die schwindelerregenden Bergflanken der Anden.

*Peter Gebhard, Wolf Alexander Hanisch
Frederking & Thaler Verlag
49,90 Euro
ISBN: 3-89405-642-8*



Kritisch ...

Rommel

Selbst der britische Gegner bewunderte den Mut und die ritterliche Kampfführung des als genial geltenden „Wüstenfuchses“. Heute, über sechzig Jahre nach seinem Tod, erscheint Erwin Rommel vielen noch immer als Inbegriff des vorbildlichen deutschen Soldaten. Ralf Georg Reuth zeigt auch den anderen Rommel – den Mann, der seinem „Führer“ bis zum erzwungenen Selbstmord treu blieb und dessen Ruhm nicht zuletzt eine Schöpfung von Joseph Goebbels war. Letztlich symbolisiert Rommel die deutsche Tragödie: Hitler bis in den Untergang gefolgt zu sein und das für seine Pflicht gehalten zu haben.

*Ralf Georg Reuth
Piper Verlag
9,90 Euro
ISBN: 3-492-24562-5*

Buch – Tipps

für die Freizeitgenießer von **Gour-med**

Politisch ...

Wendemanöver

Der Zusammenbruch der DDR und der Mauerfall kamen völlig überraschend, Kohl nutzte die Gunst der Stunde und leitete die deutsche Wiedervereinigung ein. Das ist die offizielle Lesart - bis heute. Dieses Buch macht mit dieser Kohl-Legende Schluss: Die Hauptakteure der Wende wurden keineswegs von den Geschichtsschreibern 1989 überrascht. Vielmehr war sie das Resultat langjähriger konspirativer Verhandlungen und geheimdienstlich gesteuerter Aktionen zwischen West und Ost. Das Buch ist ein Polit-Krimi ersten Ranges: Was geschah hinter den Kulissen? Standen die vermeintlichen RAF-Morde an von Braunmühl, Herrhausen und Rohwedder im Zusammenhang mit der Wende? Und wo blieben die Devisenmilliarden der DDR?

*Ferdinand Kroh
Carl Hanser Verlag
19,90 Euro
ISBN: 3-446-40271-3*

Spaß in der Praxis ...

„Tach, Herr Doktor!“

Diese von Dr. med. Wolf-Joachim Herrmann über 25 Jahre gesammelten Stilblüten gewähren dem Leser auf amüsante Weise Einblicke in den Alltag einer Arztpraxis und zeigen, wie eindrucksvoll Patienten - mit eloquenter Fachsprache gerüstet - ihre Wahrnehmungen und Alltagsprobleme schildern.

*Dr. med. Wolf-Joachim Herrmann
Von Hees Verlag
7,95 Euro
ISBN: 3000151079*

Traditionelle Gartenkunst in neuen Gärten...

Neue Gärten in alter Tradition

In den vergangenen Jahrzehnten erlebte die Gestaltung von Gärten einen ungeheuren Aufschwung. Sei es die exotische Bepflanzung, der Einsatz ungewöhnlicher Baumaterialien oder die spektakuläre Formgebung – die Gartendesigner der Gegenwart orientieren sich zwar oft an den prachtvollen Konzepten historischer Anlagen, doch brechen sie mit den Beschränkungen konventioneller gartenbaulicher Architektur. Sie verbinden Altes mit Zeitgenössischem und kreieren so ein ganz neues, modernes Gartendesign.

*Jerry Harpur
Knesebeck-Verlag
34,90 Euro
ISBN: 3896603434*

Buch – Tipps

für die Freizeitgeniesser von **Gour-med**

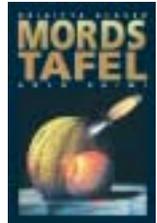
Hinreißend ... Zuhause



Auf Weihnachten in Reykjavik hat sich Larus Ludvigsson dieses Jahr richtig gefreut. Er hat ja nichts gegen Weihnachten. Das Problem ist, dass Weihnachten oft etwas gegen ihn hat. Es fängt damit an, dass Larus laut isländischem Melderegister tot ist und deswegen keine Videos ausleihen kann. Und endet damit, als Dagur sich in ihn verliebt und kurz darauf mit seinem Defender in eine Raststätte rast. Selbstmord? Larus hat damit nichts zu tun, kommt aber einem Geheimnis auf die Spur und verwickelt sich in eine Familiengeschichte, die ihn mit seiner isländischen Herkunft auf eine Weise konfrontiert. Mit Leichtigkeit, subtilem Humor und hinreißenden Dialogen erzählt Magnusson eine wilde Geschichte aus dem Großstadtleben am Polarkreis. Fast eine Familiensaga und spannend wie ein Krimi.

Kristof Magnusson
Kunstmann Verlag
19,90 Euro
ISBN: 3-88897-402-x

Kriminalistisch ... Mordstafel



Die Spitzenköchin Katharina Schweitzer kehrt zurück nach Köln und verwirklicht ihren Traum vom eigenen Restaurant. Doch leider steht die »Weiße Lilie« unter keinem guten Stern. Trotz der schicken Medienszene auf der Schanzenstraße bleibt der ganz große Ansturm aus – und Katharina kann ihre Schulden nicht bezahlen. Da tut sich völlig unerwartet eine Geldquelle auf. Leider ist diese mit einem Mord vor ihrer Haustür, dem Verschwinden ihrer Putzfrau, dem Ärger mit Schutzgelderpressern und der türkischen Mafia verbunden. Diesmal braucht Katharina mehr als ihre gute Spürnase, um sich aus dem Schlamassel herauszuwinden.

Brigitte Glaser
Emons-Verlag
Köln Krimi 27
9,00 Euro
ISBN: 3-89705-400-0

Spannend ... Kennedys Hirn



Als die Archäologin Louise Cantor von ihrer Ausgrabung in Griechenland zu einem Vortrag nach Schweden reist, will sie auch ihren 25-jährigen Sohn wiedersehen. Doch als sie die Wohnung in Stockholm betritt, liegt Henrik tot im Bett. In Henriks Kleiderschrank findet sie eine Menge Material zu der Frage, warum Kennedys Hirn nach der Obduktion spurlos verschwand. War dieser junge Idealist einem kriminellen Geheimnis auf der Spur? In Louise Cantors spannender Recherche finden die Hauptthemen in Henning Mankells Schreiben zusammen: die Aufdeckung aktueller Verbrechen in unserer Gesellschaft und die sozialen Probleme auf dem schwarzen Kontinent.

Henning Mankell
Zsolnay Verlag
25,60 Euro
ISBN: 3-552-05347-6

Schonungslos ...

Ich bin Charlotte Simmons



Applaus erfüllt den Saal, als Charlotte zum Podium hochsteigt. Gerade wurde verkündet, dass sie als Erste aus ihrem 900-Seelen-Dorf ein Stipendium für die Dupont University erhält. Endlich wird das hoch begabte Mädchen in den Olymp des Wissens aufgenommen.

Doch statt des ersehnten Lebens in einer Welt des Geistes findet sie sich in einem Mahlstrom aus Saufgelagen und sexuellen Ausschweifungen. ICH BIN CHARLOTTE SIMMONS ist ein brillanter Campusroman voller polemischer Spannung, Witz und Verve – und eine aktuelle Bestandsaufnahme des janusköpfigen Amerika, in dem die konservativen Kräfte gegen die liberalen antreten.

Tom Wolfe
Blessing Verlag
24,90 Euro
ISBN: 3-89667-272-X

Amüsant ...

Huber spannt aus



Was will einem der CEO sagen, wenn er sich, ohne zu erröten, an der Kasse eines Supermarktes mit einer Flasche Beaujolais im Sonderangebot ertappen läßt? Was ist ein Workaholic? Etwa ein Manager, der unter dem gesellschaftlichen Zwang steht, bis 19.00 Uhr Dinge zu tun, die ohne weiteres bis morgen warten könnten...? Dieser Band mit weiteren Geschichten aus der Business Class handelt von der Selbstbedienungsmentalität im Topmanagement. Von Entscheidungsautisten und deren Gegenteil. Von der Bereitschaft, sich sexuell belästigt zu fühlen. Und immer wieder von den Feinstabstufungen auf der Karriereskala und den kleinen symbolträchtigen Gesten, die einen auf derselben hinauf- oder hinabbefördern. Diese Geschichten sind wohl das beste Mittel, um sich nach einem anstrengenden Arbeitstag den Streß von der Seele zu lachen.

Martin Suter
Diogenes Verlag
18,90 Euro
ISBN: 3-257-06468-3

Erotisch ...

Landleben



Ein alter Mann wacht auf: Owen Mackenzie, ein Computeringenieur der ersten Generation, der mit einem Partner eine kleine Software-Firma gegründet und rechtzeitig an Apple verkauft hat. Seither hat er keine Geldsorgen mehr. Der Unruhestand seiner 70 Jahre lässt uns teilnehmen an seiner erotischen Biographie. Sie beginnt mit einem dem Knaben unverständlichen Graffito an der Wand der Schule, mit Blicken in den Umkleideraum der Mädchen. Dann: Petting der Teenager in Vaters Auto, Studium am MIT, Verliebtsein, frühe Heirat, die Hochzeitsnacht, Kinder, Seitensprünge – ernsthafte und beiläufige –, Geliebte, Scheidung, neue Ehe.

John Updike,
rowohlt
19,90 Euro
ISBN: 3-498-06883-0

HEUTE: WAS GANZ UNGESUNDES (ÜBERS RAUCHEN) UND WAS GESUNDES (ÜBER SPAS WELTWEIT), FERNER NINA RUGE AUF KULINARISCH UND NEUES VON JOHANN LAFER.

Wie erotisch sie doch war!

No Smoking



Luc Sante
"No Smoking"
Collection Rolf Heyne
392 Seiten, 49,90 Euro
ISBN 3-89910-266

Das Buch sieht aus wie eine Zigarettenschachtel für King Kong. Man sieht die Zigarettenschachtel, nur statt der riesigen Glimmstengel kommt ein Buch aus der Schachtel. Und darin über 300 Seiten mit Bildern von Zigarettenschachteln, Zigarettenschachteln in der Kunst, Zigarettenschachteln im Film, Zigarettenschachteln im Leben.

Bis in die 90er Jahre haben sie alle geraucht: Sigmund Freud und Al Capone, Kennedy und die Marx Brothers, Edward VII. und Marcello Mastroianni. Alle Diven, alle Stars, alle Vamps zeigen uns nochmal, wie erotisch die Zigarette sein konnte: Marlene Dietrich, Rita Hayworth, Anita Ekberg, Romy Schneider, Madonna, bis zu Sharon Stones berühmter Zigarette in "Basic Instinct". Und Elke Sommer sagt nochmal, wie einst in "Schuß im Dunkeln": "Sag, warum müssen so viele Männer danach rauchen? Die Zigarettenfabriken verdienen bestimmt ein Vermögen!"

Der Autor befördert noch unsere nostalgischen Gefühle: "Die Zigarette ist ein Freund, der einem die Zeit vertreibt, Konzentration und Gedächtnis schärft, unklare Gefühle kanalisiert, den Dingen ihre Kanten nimmt und sie notfalls auch vernebelt." Eine Muss-Geschenk für alle (Ex)-Raucher.

Wieviele doch in Amerika sind!

Spa



Allison Arieff, Bryan Burkhart
"Spa"
Taschen Verlag
480 Seiten, 29,99 Euro
ISBN 3-8228-5890-0

Es ist das Wort der Stunde: Ohne SPA (lateinisch: Sanitas per aquam) geht nichts mehr. Dieses Buch kündigt an, einigermaßen verwegen: "Thermal-, Thalasso-, Wellness-, Kur-, New-Age-, Abenteuer- und Hotel-Spas auf der ganzen Welt" und präsentiert dafür 83 Beispiele aus fünf Erdteilen (Gewinner: Nordamerika mit 28 Kapiteln – die Autoren sind eben patriotische Amis).

Ehrlich, was hier ein Abenteuer- oder New-Age-Spa sein soll, ist schwer verständlich, kann womöglich in den kurzen (dafür dreisprachigen) Texten auch nicht vermittelt werden. Lediglich acht sind keine Hotel-Spas, und so ist denn dieser Band überwiegend ein Bilderbuch mit vielen schönen Fotos über interessante, häufig exotische Hotels, freilich immer mit bemerkenswerten Spas.

Horst-Dieter Ebert BUCH-TIPPS

Wie bezaubernd sie doch lächelt!

Keine Angst vor großen Köchen



Nina Ruge
"Keine Angst vor grossen Köchen"
Christian Verlag
192 Seiten, 29,95 Euro
ISBN 3-88472-698-6

Kochbuchverleger möchte man auch nicht sein. Denn was könnte einem noch einfallen, wenn es alles schon gibt: Rezepte und Geschichte, Rezepte und Musik, Kochen auf Schiffen, Kochen in Klöstern, Kochen mit Promis und Kochen mit – ja was denn noch?

Nina Ruge ist die Primadonna des People-TV-Talk ("Alles wird gut!"). Hier trifft sie auf sechs Mehr- oder Weniger-Sterne-Köche (Dieter Müller und Joachim Wissler allen voran), von denen uns 70 prächtige und prächtig bebilderte Rezepte geboten werden. Frau Ruge, die häufiger (49 mal) abgebildet wird als alle Köche zusammen (gut so, sie sieht besser aus und lächelt bezaubernder), porträtiert jeden Koch und findet immer nochmal was raus, das wir noch nicht wussten.

Für Leser, die sich über die Auswahl der Köche wundern (weil sie Vorworte nicht zu Ende lesen): Alle Chefs arbeiten in den Althoff-Hotels in Bergisch-Gladbach, Stuttgart, Celle, St. Tropez und bei Monaco. Thomas A. Althoff hat sich mit diesem Buch den denkbar luxuriösesten Hotelprospekt für seine schönen Häuser geleistet.

Wie entspannt sie doch sind!

Kochen für Freunde

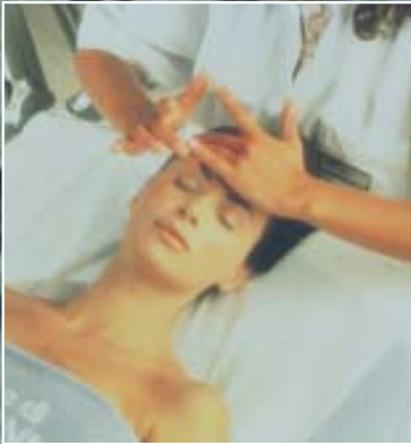


Johann Lafer
"Kochen für Freunde"
Zabert Sandmann
256 Seiten, 19,95 Euro
ISBN 3-89883-133-7

Als Fernsehkoch ist Johann Lafer inzwischen sowas wie allgegenwärtig, bei Kerner wie in eigenen Sendungen. Er hat mehr Kochbücher auf dem Markt als jeder Kollege, er fliegt mit eigenem Hubschrauber zu seinen Kunden, um sie zu verköstigen, auf seiner Stromburg trifft sich immer mal wieder die schöne Welt. Mithin: Keiner ist so bedeutend wie der freundliche Österreicher, keiner auch lächelt so ansteckend.

Sein frischestes Buch will Tipps geben, wie man seine Freunde bewirtet. Und er verspricht: "Mit den Rezepten ernten Sie einerseits garantiert Applaus", und beruhigt andererseits: "Sie geben Ihnen aber auch die Möglichkeit, Ihre Rolle als Gastgeber ganz gelassen und entspannt zu übernehmen."

Das scheint bei den vorgeschlagenen Rezepten indes nur partiell gewährleistet. Lafer macht es den Gastgebern nicht eben leicht, die müssen sich schon ziemlich ins Zeug legen. Wenn man das weiss, ist es ein gut brauchbares Kochbuch, freilich wird es nicht einfacher, wenn die Gäste Freunde sind.



Neues aus Kur- und Heilbädern

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

*Wellness, Kuren, Sport und Kultur in
Bad Elster und Bad Brambach*

**Sachsens Staatsbäder auf
Erfolgs-Kur(s)**

Wem der Sinn nach einer Auszeit vom Alltag steht, nach Verwöhnen und Seele baumeln lassen, findet in der südlichsten Region Sachsens, nahe des Dreiländerecks Bayern Böhmen - Sachsen - eine Oase der Entspannung vor. Eine reizvolle Natur, romantische Kurpark- und Bäderanlagen inmitten einer sanften Mittelgebirgslandschaft mit vielen Kilometern ausgebauter Wander-, Walking- und Radwege sowie zahlreiche Sehenswürdigkeiten warten auf alle Erholungssuchenden.

In der südlichsten Region Sachsens, im Vogtland, liegen die beiden sächsischen Staatsbäder Bad Elster und Bad Brambach und bilden gemeinsam ein Zentrum für Wellness, Kuren, Sport und Kultur. Die Wirkung der vorhandenen natürlichen Heilmittel Moor, Mineralwasser und Radon haben die beiden Kurorte seit mehr als 100 Jahren zu den traditionsreichsten Moor- und Mineralheilbädern Deutschlands werden lassen. Vor allem Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Beschwerden des Bewegungsapparates, Rheuma und Frauenleiden gehören zu den Heilanzeigen. Bereits die sächsische Königsfamilie wusste diese natürlichen Heilkräfte zu schätzen und errichtete glanzvolle Bäderbauten, die heute noch einen feudalen Charme ausstrahlen.

In das zauberhafte Ambiente des historischen "Albert Bades" von Bad

Elster sind die modernen Therapieeinrichtungen sowie ein stilvoller Wellnessbereich integriert. Hier bleiben keine Wünsche offen. Ob klassische Gesundheitsanwendungen wie Moorbäder und Massagen oder individuelle Verwöhnprogramme, wie beispielsweise ein verführerisches Schokoladenbad, ein romantisches Rosenblütenbad, ein zünftiges Bad im speziell gebrauten Badesbier, oder eine Ganzkörpermassage mit herrlich duftendem Aromaöl - alle Anwendungen bringen Wohlgefühl und Entspannung. Eine orientalische Rasul-Zeremonie mit verschiedenen Heilschlämmen, ayurvedische Ganzkörper-Ölbehandlungen oder auch die traditionelle Thailändische Heilmassage entführen in eine Welt fernöstlicher Entspannungsmethoden und bringen Körper, Geist und Seele wieder in Einklang.

Während man im wohlfühlwarmen Wasser der Bade- und Saunalandschaft "Elsterado" in Bad Elster entspannt, wird man von der umgebenden nostalgischen Bäderarchitektur verzaubert. Sprudelkanal, Massagedüsen, Whirlpool und verschiedenen temperierte Innen- und Außenbecken sowie ein ausgedehnter Saunabereich bieten Spaß und Erholung für die ganze Familie.

Wer eine Tiefenentspannung der besonderen Art erfahren möchte,

Neues aus Kur- und Wellness Heilbädern Fitness/Health Gesundheit

Wellness

gönnt sich eine Hot Stone Sensitive Massage im benachbarten Bad Brambach. Bei dieser Anwendung mit warmen Specksteinen wird der Energiefluß im Körper angeregt, was ein bewussteres Körpergefühl und geistige Klarheit mit sich bringt. Der Wellnessbereich bietet außerdem prickelnden Badespaß bei einem IceAge-Bad, das die Wirkung von Rügener Heilkreide und erfrischendem Crash-Eis miteinander verbindet. Weiterhin verwöhnen Kosmetik, Heubäder, Aphroditemassagen oder Reflexzonenmassage SIE und auch IHN. Die moderne Bade- und Saunalandschaft "Aquadon" belohnt seine Gäste mit einem herrlichen Ausblick in den idyllischen Kurpark von Bad Brambach. Ab Pfingsten 2006 kann man vom "Aquadon" aus direkt über einen Bademantelgang in das neue Vier-Sterne Ramada Hotel gelangen. Das liebevoll sanierte Gebäude liegt inmitten des romantischen Kurparks und bietet in 60 Doppelzimmern, 55 Einzelzimmern, einer King-Size-Suite, Restaurant, Cocktail-Bar und Vip-Lounge entspannte und erlebnisreiche Tage in Bad Brambach.

Beide Kurorte bieten gemeinsam 170 Pauschalangebote, die von



Tages- über Drei- und Fünftagesangeboten bis hin zu ein- bis mehrwöchigen Arrangements reichen. Wellness und Gesundheit stehen dabei ebenso im Vordergrund wie Vitalurlaub und klassische Kuren. Einen besonderen Wohlfühlfaktor schaffen die neuen Kulturpauschalen, die musikalisch-kulinarische Genüsse und Wellness zu einem klangvollen Arrangement komponieren. Das wiedereröffnete König Albert Theater bietet einen glanzvollen Rahmen dafür. Wer sich fit für den Berufsalltag machen möchte, findet ein spezielles Programm für verschiedene Berufsgruppen im neuen "JobFit"@-Katalog. Es richtet sich unter anderem an Berufskraftfahrer, Musiker, Lehrkräfte oder auch Dachdecker. Deren Beschwerden werden mit einem Spezial-Programm aus Massagen, Bädern, Moor- und Fangopackungen, Bewegungs- und Entspannungstherapien oder Maniküre behandelt. Das Angebot wurde gemeinsam mit Bädern, Moor- und Fangopackungen, Bewegungs- und Entspannungstherapien oder Maniküre behandelt. Das Angebot wurde gemeinsam mit Bädern, Moor- und Fangopackungen, Bewegungs- und Entspannungstherapien oder Maniküre behandelt. Das Angebot wurde gemeinsam mit Bädern, Moor- und Fangopackungen, Bewegungs- und Entspannungstherapien oder Maniküre behandelt.

Weitere Infos & Buchungen:

Sächsische Staatsbäder GmbH
Bad Elster - Bad Brambach
Badstr. 6
08645 Bad Elster
Tel.: 03 74 37/171-111
Fax: 03 74 37/171-222

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

Neues aus Kur- und
Wellness Heilbädern
Fitness/Health
Gesundheit

Wellness-Lust statt Fußball-Frust

Ein besonderes Bonbon - speziell für Frauen - haben sich die Sächsischen Staatsbäder Bad Brambach und Bad Elster mit dem "Ladies Special" einfallen lassen. Während der Fußball-WM 2006, wenn die "Herrschaften" bei Bier und Chips tagelang dem Fußballvergnügen frönen, müssen Deutschlands Damen sich überhaupt nicht darüber ärgern. Denn schließlich sind sie ja schon Weltmeister Statt dessen können sie sich in aller Ruhe in der südlichsten Region Sachsens, in Bad Brambach und Bad Elster von wohltuenden Wellnessanwendungen verwöhnen lassen und ausgiebig bei Kosmetik, Schwimmen oder Sauna relaxen. Dabei profitieren sie im Zeitraum der WM (9. Juni bis 9. Juli 2006) von einem bis zu 20prozentigen Sonderrabatt, der ausschließlich den

Damen vorbehalten bleibt. So gibt es beispielsweise die Drei-Tages-Pauschale "Beauty Vita" inklusive zwei Übernachtungen mit Frühstück, orientalischem Rasul, einer Ganzkörper-Wohlfühlmassage, Gesichtskosmetik und freiem Eintritt in die Bade- und Saunalandschaft "Elsterado" in Bad Elster bereits ab 111 Euro.

Dieses und weitere Pauschalangebote sowie Informationen sind erhältlich bei der Sächsischen Staatsbäder GmbH

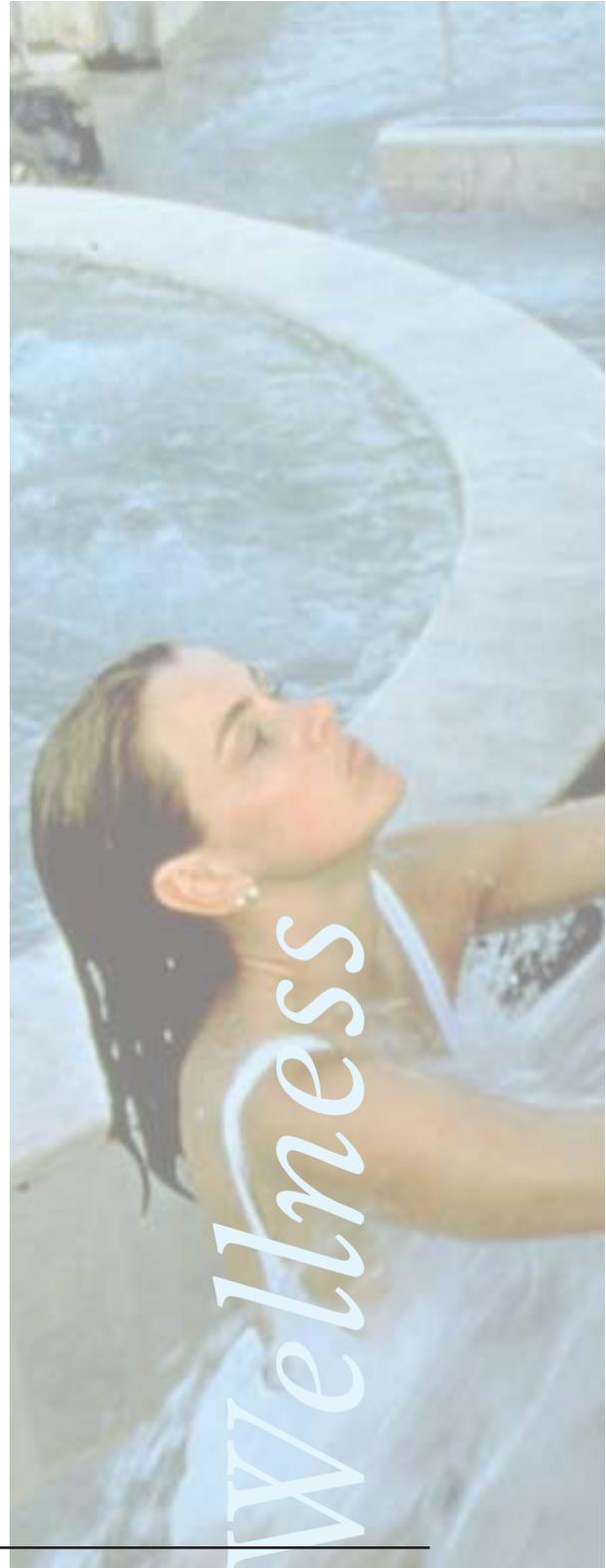
Badstr. 6

08645 Bad Elster

Tel.: 037437/71-111

Fax: 037437/71-222

<http://www.saechsische-staatsbaeder.de>,
info@saechsischestaatsbaeder.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.saechsische-staatsbaeder.de

Gesund und Vital

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

ab 177,- €



Neuer Trendsport: Gartenarbeit „Der Garten bewegt mich!“



Bodenakrobatik, Konditionstraining, Einlochen... Wer regelmäßig Spaten und Harke schwingt, weiß, wie viel körperlichen Einsatz die Gartenarbeit erfordert – und wie viel Spaß und Entspannung das bringen kann. Die neue

Gemeinschaftskampagne „Der Garten bewegt mich“ von CMA Cen-

trale Marketing-Gesellschaft der deutschen Agrarwirtschaft mbH, Plant Publicity Holland (PPH), dem Bund deutscher Baumschulen (BdB) und dem Bund deutscher Staudengärtner (BdS) stellt Gesundheit, Wohlergehen und vor allem die Bewegung im Garten in den Mittelpunkt. Damit wird seit Beginn des Jahres 2006 die erfolgreiche Kampagne „Pflanzen des Monats“ fortgeführt.

Seit 2006 ist zudem der Bundesverband Garten-, Landschafts- und Sportplatzbau (BGL) beteiligt. Witzige Plakatmotive ziehen im sportereignisreichen Jahr 2006 die Aufmerksamkeit der Kunden auf sich. Sie machen Lust auf den eigenen Garten und motivieren zum Pflanzenkauf. „Gartenarbeit bietet die Möglichkeit, Alltagsstress abzubauen und körperlich fit zu bleiben“, erklärt Dr. Rainer Krämer, Referatsleiter Blumen und Pflanzen bei der CMA. „Die neue Kampagne präsentiert Hobbygärtner als aktive Gartensportler, die klassische Gartenarbeiten als persönliches Fitnessprogramm verstehen.“

Weitere Informationen gibt es unter <http://www.der-garten-bewegt-mich.de> und unter <http://www.cma.de/blumen-marketing>.

Sinnvoll essen - gesund ernähren

Vortragskonzept für Ernährungsfachkräfte jetzt auch auf CD-ROM

Ernährungsfachkräfte stehen täglich vor der Herausforderung, unterschiedlichen Personengruppen Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung anschaulich und interessant zu vermitteln. Unterstützung dabei bietet allen in Lehre, Erwachsenenbildung und Beratung Tätigen das modulare Vortragskonzept „sinnvoll

essen – gesund ernähren“ der CMA Centrale Marketing-Gesellschaft der deutschen Agrarwirtschaft mbH.

Es besteht aus einem Basismodul und einem Spezialmodul 1, jeweils in Form eines DIN A4-Ordners. Ab sofort sind die Folienvorlagen und Begleittexte auch auf CD-ROM erhältlich.

ERNÄHRUNGSMEDIZIN AKTUELL

Beinhaltet das Basismodul die Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung, so umfasst das Spezialmodul 1 die Themen: Ernährung von älteren und betagten Menschen, Osteoporose - wenn Knochen schwinden, Ernährung von Kindern und Jugendlichen, Übergewicht - die Last mit den Pfunden sowie Ernährung bei Fettstoffwechsel-Störungen.

Zu jedem Kapitel gibt es farbige Charts, die gut lesbar und übersichtlich gestaltet sind. Ergänzt werden diese durch Begleittexte, die dem Vortragenden als Redemanuskript oder Gedankenstütze dienen können. Je nach verfügbarer Zeit und Themenschwerpunkten können einzelne Charts beziehungsweise Textseiten aus den verschiedenen Kapiteln des Spezial- wie auch des Basismoduls zusammengestellt werden.

Zur Nutzung der CD-ROMs wird ein PC mit den Programmen MS-Powerpoint ab Microsoft Office 98 (PC) / Microsoft Office 2000 (Mac) sowie Acrobat Reader ab Version 4 benötigt.

Die CD-ROMs zum Basis- sowie Spezialmodul 1 des Vortragskonzepts „sinnvoll essen - gesund ernähren“ können unter Angabe der jeweiligen Bestellnummer (Basismodul: 8219, Spezialmodul 1: 8220) zum Preis von 16,25 Euro (je CD) zzgl. Versandkosten bestellt werden unter

der Fax-Nr.:
0228/847-202,
per E-Mail: wiss-pr@cma.de
oder per Post bei: CMA,
Referat Wissenschafts-PR
Koblenzer Str. 148
53177 Bonn.

Fit in den Frühling

Der Frühling steht vor der Tür, und mit ihm rücken kulinarische Fitmacher auf die Speisekarten der Gastwirte. Natürlich, frisch und lecker soll es sein, und besonders gut schmeckt es, wenn Produkte und Rezeptideen aus der Region stammen.

Die CMA Centrale Marketing-Gesellschaft der deutschen Agrarwirtschaft mbH und das Bayerische Staatsministerium für Landwirtschaft und Forsten starteten am 20. März 2006 gemeinsam mit dem Bayerischen Hotel- und Gaststättenverband (BHG) die Aktion „Fit in den Frühling! Aus Bayern jetzt ganz frisch: Gemüse, Salate, Kräuter, Fisch“.

Ziel des Projektes: den Verbrauchern in Bayern Appetit auf regionale Erzeugnisse zu machen. Die Gemeinschaftsaktion setzt dabei vor allem auf das saisonale Angebot: So ist nach dem Winter eine moderne und ausgewogene Küche gefragt – mit frischem Gemüse, knackigen Salaten, frischem Fisch und leichten Fleischgerichten.



Für Gastwirte, die an der Aktion teilnehmen möchten, gibt es spezielles Infomaterial wie Tischaufsteller sowie Flyer mit Produkthinweisen und leichten Gerichten für die Gäste zum Nachkochen.

Fotos: CMA

Weitere Informationen:

Referat Wissenschafts-PR
Koblenzer Str. 148
53177 Bonn.



Förderpreis für Schmerzforschung

Mit dem Förderpreis für Schmerzforschung sollen Ärzte, Psychologen und Naturwissenschaftler gefördert werden, deren Arbeiten im Bereich der anwendungsbezogenen Forschung und umgesetzten Grundlagenforschung einen wesentlichen Beitrag zur interdisziplinären praxisbezogenen Therapie akuter und chronischer Schmerzen geleistet haben. Jeweils ein erster und ein zweiter Preis wird in den folgenden Kategorien verliehen:

• Klinische Forschung:

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

• Grundlagenforschung:

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

Angenommen werden alle termingerecht eingesandten Arbeiten, die im Jahr bzw. Vorjahr des Antrags in einem wissenschaftlichen Journal mit Peer-Review-System in deutscher oder englischer Sprache veröffentlicht oder endgültig zum Druck angenommen wurden. Die eingereichte Arbeit soll auf Forschungen basieren, die überwiegend im deutschen Sprachraum durchgeführt worden sind. Die eingereichte Arbeit muss mit einer deutsch-

sprachigen Zusammenfassung und einem Begleitbrief versehen sein, aus dem hervorgeht:

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

Für Autor oder Autoren, die den Preis erhalten, sollen auch sein Alter und (soweit zutreffend) das Jahr von Promotion bzw. Habilitation mitgeteilt werden. Die Bewerber müssen ferner schriftlich erklären, dass die Arbeit nicht für andere Preise eingereicht wurde. Bei Untersuchungen am Menschen ist die Zustimmung einer Ethikkommission nachzuweisen.

Die Beachtung des Tierschutzgesetzes wird vorausgesetzt.

Die Arbeiten sind in jeweils zweifacher Ausfertigung einzusenden:

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

Der Eingang wird von dort bestätigt. Die eingereichten Arbeiten werden nicht anonymisiert an die Mitglieder der Jury zur Begutachtung weitergereicht.



Einsendeschluß ist der 30. Juni 2006

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

Die Autoren, der mit einem Preis ausgezeichneten Arbeiten, räumen der Grünenthal GmbH (soweit rechtlich zulässig) unentgeltlich das Recht ein, die Arbeit zu veröffentlichen oder anderweitig zu nutzen.

Auf der Basis der Entscheidung der Jury werden in den beiden Kategorien jeweils ein erster Preis mit einer Zuwendung von 7.000 Euro und ein zweiter Preis mit einer Zuwendung von 3.500 Euro vergeben. Die Entscheidung der Jury ist endgültig und erfolgt unter Ausschluß des Rechtsweges. Die Jury hat das Recht, von der Vergabe eines oder mehrerer Preise wegen mangelnder Preiswürdigkeit der eingereichten Arbeiten abzusehen. Ebenso kann die Jury jeden der Preise aufteilen.

Die Preisverleihung findet anlässlich des DEUTSCHEN SCHMERZKONGRESSES 2006 - Berlin, 11. - 14. Oktober 2006 statt. Die Bekanntgabe der Preisträger erfolgt in der deutschsprachigen medizinischen Fachpresse. Die Preisträger werden schriftlich informiert.



MEDIZIN NEWS

Haut - das Pionier- und Paradeorgan in der regenerativen Medizin

In Leipzig gibt es bald noch mehr Hoffnung für Patienten mit chronischen Wunden. Echter und kompletter Wundverschluss von Unterschenkelgeschwüren und größeren Verbrennungen.

Regenerative Therapie

In der Optimierungsphase des Leipziger Projekts "Haut aus Haarwurzelstammzellen" lernt man die Haut als Organ immer besser zu verstehen. Kann man mit dem Produkt EpiDex(TM) des Leipziger Biotech-Unternehmens Euroderm schon eine bis 40 Quadrat-zentimeter große chronische Wunde verschließen, wird beim klinischen Forschungspartner schon daran geforscht,

die Transplantate noch besser werden zu lassen. "Schon jetzt erreichen wir eine narbenfreie, mit Pigmenten versehene Haut zur Wundheilung, die nicht nur eine zufrieden stellende Wundversorgung beim Patienten, sondern auch einen ästhetischen Verschluss darstellt". Dabei reichen bereits drei Haarwurzeln aus, um einen Quadrat-zentimeter Hautplättchen zu bilden. Nächster Schritt für Professor Simon, Direktor der Universitäts-Hautklinik Leipzig, ist die Berücksichtigung aller Funktionen der Haut, wie z.B. die Schweißdrüsen zum Schwitzen, Immunfunktion und Tastfunktion. "Die Haut ist einfach wunderbar!", so Simon schwärmend. Die Haut als Organ ist nicht nur leicht zugänglich, kann man an ihr auch Ver-

änderungen und Regenerationsvorgänge direkt messen, ohne den Körper zu öffnen und Gewebeproben zu entnehmen. Anhand der Haut lassen sich somit Rückschlüsse ziehen, wie Stammzellen allgemein funktionieren und Rückschlüsse ziehen auf Regeneration bei inneren Organen.

Weitere Informationen:

*Fraunhofer Institut für
Zelltherapie und Immunologie
Deutscher Platz 5e
04103 Leipzig
Tel.: 0341/355 36 - 0
info@izi.fraunhofer.de
<http://www.izi.fraunhofer.de>*

IMPRESSUM

Verlag und Herausgeber:

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

Inhaber: Klaus Lenser

Chefredakteur: Klaus Lenser

Redaktion:

Horst-Dieter Ebert (Kolumne)
Armin Roßmeier (Fernsehkoch)
Anne Wantia (Reise)
Gunther Schnatmann (Reise)

Redaktionsbüros im Ausland:

Australien:

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

USA:

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

Japan:

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

Verlagsbüro Südtirol:

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

Anzeigenverwaltung:

Andrea Falk
Layout: Jutta Franke
Erscheinungsort: 48165 Münster
Mitglied im Arbeitskreis LA-MED
Druck: Neografia, a. s.

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



Darmkrebsvorsorge: Biomarker Tumor M2-PK im Stuhl als Vorsorgetest für kolorektale Polypen und Darmkrebs

Jüngst erschienene Studien von Wissenschaftlern aus Irland, England und Deutschland bestätigen dem Tumor M2-PK-Test eine hohe Sensitivität und Spezifität in der Erkennung von Polypen und Darmkrebs / Erkennung von blutenden und nicht blutenden Polypen und Darmtumoren / Großes Potenzial zur Ablösung der derzeit eingesetzten Methode zur Untersuchung auf okkultes Blut im Stuhl (Guajak-Test)

Bei veränderten Polypen und im Frühstadium des Darmkrebses finden sich im menschlichen Stuhl Zellen, welche die dimere Form eines Isoenzym der Pyruvat-Kinase (M2-PK) enthalten. Die Bestimmung der Tumor M2-PK ist unabhängig von okkultem Blut, daher können sowohl blutende als auch nicht blutende Poly-

pen oder Darmtumoren erkannt werden. Anlässlich des European Bridging Meetings 2005 und EAGE Postgraduate Course vom 24.-26. November in Magdeburg wurden von der Arbeitsgruppe um Prof. Dr. Malfertheiner von der Universität Magdeburg neue Daten zum M2-PK-Test vorgestellt. Bei 2.787 Mitarbeitern von 45 bis 65 Jahren wurden im Rahmen einer betrieblichen Vorsorgeuntersuchung die fäkalen Tumor M2-PK-Konzentrationen gemessen. Ergebnis: Die durchschnittliche Tumor M2-PK-Konzentration im Stuhl betrug in dem asymptomatischen Mitarbeiterkollektiv 1,5 U/ml. Es ergab sich eine Spezifität von 97,4% für den Tumor-M2-PK-Test.

Im Rahmen einer weiteren Studie aus Irland wurden 120 Personen auf

Tumor M2-PK untersucht. Hierbei ergab sich eine Sensitivität für den Tumor M2-PK-Test für Darmkrebs von 92 Prozent und für Polypen von 63 Prozent (Spezifität Tumor M2-PK: 92 Prozent). Im Vergleich wies der Okkult-Bluttest für Darmkrebs eine Sensitivität von 19 Prozent, für Polypen >1 Zentimeter 10 Prozent und für Polypen <1 Zentimeter 0 Prozent auf (Spezifität Tumor M2-PK: 92 Prozent).

	Tumor M2-PK	Occult-Bluttest
Spezifität:	95%	98%
Sensitivität:		
Darmkrebs	92%	19%
Polypen > 1cm	63%	10%
Polypen < 1cm	63%	00%

Die Untersuchungen zeigen, dass die M2-PK-Testung für ein bevölkerungsweites Screening anderen Verfahren wie der Occult-Blut-Testung überlegen ist. Den Tumor M2-PK-Test gibt es beim Hausarzt über dessen Labor oder in jeder Apotheke (ScheBo (R) Tumor (TM) M2-PK, PZN 100 570 3).

Foto: Schebo Biotech AG

Weitere Informationen:

Schebo(R) Biotech AG

Tel.: 0641-4996-0

Fax: 0641-4996-78

schebo@schebo.com

<http://www.schebo.com>

<http://www.darmkrebstest.de>

<http://www.metabolic-database.com>





Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren und Regulationsmedizin e. V.

ZÄN - Info

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

Zusatzbezeichnung Naturheilverfahren nach der neuen Weiterbildungsordnung

Naturheilverfahren sind als ärztliche, qualitätsgesicherte Verfahren offiziell anerkannte Medizin. Sie sind Bestandteil der Weiterbildungsordnung der Bundesärztekammer und hier definiert:

Weiterbildungsordnung der Bundesärztekammer

Naturheilverfahren

Definition:

Die Zusatz-Weiterbildung Naturheilverfahren umfasst in Ergänzung zu einer Facharztkompetenz die Anregung der individuellen körpereigenen Ordnungs- und Heilkräfte durch Anwendung nebenwirkungsarmer oder -freier natürlicher Mittel.

Weiterbildungszeit:

Ziel der Zusatz-Weiterbildung ist die Erlangung der fachlichen Kompetenz in Naturheilverfahren nach Ableistung der vorgeschriebenen Weiterbildungszeit und Weiterbildungsinhalte sowie des Weiterbildungskurses.

Voraussetzung zum Erwerb der Bezeichnung:

Facharztanerkennung

Weiterbildungszeit:

3 Monate Weiterbildung bei einem Weiterbildungsbefugten oder auch ersetzbar durch 80 Stunden Fallseminare einschließlich Supervision 160 Stunden Kurs-Weiterbildung Naturheilverfahren

Weiterbildungsinhalt:

Erwerb von Kenntnissen, Erfahrungen und Fertigkeiten in

- balneo-, klimatherapeutischen und verwandten Maßnahmen
- bewegungs-, atem- und entspannungstherapeutischen Maßnahmen
- der Massagebehandlung und reflexzonentherapeutischen Maßnahmen einschließlich manueller Diagnostik
- den Grundlagen der Ernährungsmedizin und Fastentherapie
- der Phytotherapie und Anwendung weiterer Medikamente aus Naturstoffen
- der Ordnungstherapie und Grundlagen der Chronobiologie
- physikalischen Maßnahmen einschließlich Elektro- und Ultraschalltherapie
- den ausleitenden und umstimmenden Verfahren

- Heilungshindernissen und Grundlagen der Neuraltherapie

Anmerkung:

Die Weiterbildung kann auch vor der Facharztanerkennung begonnen werden.

Das Kursbuch Naturheilverfahren, das von der Bundesärztekammer verabschiedet wurde, gibt die Inhalte im Einzelnen vor. Auf Grundlage der Weiterbildungsordnung und des Kursbuches hat der Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren und Regulationsmedizin die Weiterbildung in vier Kursblöcke und Fallseminare gegliedert.

Jeder Kursblock hat einen thematischen Schwerpunkt und ist damit für den Arzt besonders attraktiv: Die Fallseminare können sowohl einzeln als auch im Kursblock gelehrt werden.

Der ZÄN hängt jeder Weiterbildungswoche als 6. Tag einen Tag Fallseminare an, sodass schließlich nur noch eine Woche Fallseminare abgeleistet werden müssen. In 5 Wochen können Sie so die Zusatzbezeichnung Naturheilverfahren beim ZÄN erwerben.

Die Weiterbildung wird abschließend durch eine Prüfung von der Ärz-



**Zentralverband der Ärzte für
Naturheilverfahren und Regulationsmedizin e. V.**

ZÄN - Info



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

**Zusatzbezeichnung Naturheilverfahren
nach der neuen Weiterbildungsordnung**

tekammer anerkannt. Erst dann darf der Arzt die Bezeichnung Naturheilverfahren auf dem Praxisschild, dem Briefkopf und seinem Stempel führen. Auch außerhalb der Kassenmedizin sind Ausbildungsstandards üblich, um den Patienten qualitativ hochwertige und damit wirksame Naturheilverfahren anzubieten.

Um Ihnen den Erwerb der Zusatzbezeichnung Naturheilverfahren zu

erleichtern, führt der ZÄN die Weiterbildung auch als Wochenendseminare von Freitag Mittag bis Sonntag durch <http://www.zaen.de>

Mehr als 13.000 Ärzte führen derzeit die Zusatzbezeichnung Naturheilverfahren. Sie ist damit nach Akupunktur, Psychotherapie und Chirotherapie die am meisten geführte Zusatzbezeichnung.

*Dr. Antonius Pollmann
Zentralverband der Ärzte
für Naturheilverfahren und
Regulationsmedizin
ZÄN-Geschäftsstelle:
72250 Freudenstadt
Am Promenadenplatz 1
<http://www.zaen.org>
Tel. 07441/ 91 858 0
Fax 07441/ 91 858 22
info@zaen.org*

**Kursblöcke
Naturheilverfahren:**

Immunmodulation - Ausleitung - Heilungshindernisse

Tag1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5
Einführung in die Grundlagen der Naturheilverfahren 4 Std.	Phytotherapie und Medikamente aus Naturstoffen 8 Std infektiöse Krankheiten Neubildungen Urogenitalsystem Nervensystem psychische Erkrankungen	Ausleitende und umstimmende Verfahren 8 Std. Hämodilutionstherapien Blutegel, Cantharidenpflast. Schröpfen, Eigelbputz. Diaphoret.-, Diuretische, Laxierende-Verfahren Erhöhung der Körpertemp.	Heilungshindernisse und Grundlagen der Neuraltherapie 2Std System der Grundregulation Störfeld Neurovegetativum Heilungs- und Therapiehindernisse neuraltherapeut. Techniken	Heilungshindernisse 2 Std. subtoxische Belastungen
Ordnungstherapie und Chronobiologie 4 Std. Definition und Anspruch Biologische Rhythmen				Ausleitende und umstimmende Verfahren 4 Std. medikamentöse Verfahren



Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren und Regulationsmedizin e. V.

ZÄN - Info

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

111. ZÄN - Kongress vom 28. 9. bis 3. 10. 2006 in Freudenstadt
Leitthema: Labor und Komplementärmedizin

Ernährung – Verdauung – Stoffwechsel

Tag1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5
	Ernährungsmedizin und Fasten 16 Std. Ernährungsphysiologische Grundlagen Grunddiätensystem Vollwerternährung und ihre krankheitsbezogene Varianten Spezielle Ernährungsregime Fastenvarianten	Phytotherapie und Medikamente aus Naturstoffen 4 Std. Spurenelemente u Vitamine	Phytotherapie und Medikamente aus Naturstoffen 8 Std. Verdauungssystem Endokrine-, Ernährungs- und Stoffwechselstörung Enzyme Haut und Unterhaut	Phytotherapie und Medikamente aus Naturstoffen 4 Std. Komplexmittelhomöopathie
		Phytotherapie und Medikamente aus Naturstoffen 4 Std. Mikrobiologische Therapie		Balneotherapie u.a. 2Std. Heilwässer ...
				Phytotherapie ... 2 Std. Medikamente aus Naturstoffen

Bewegung - Entspannung - Physikalische Maßnahmen

Tag1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5
	Bewegungs-, Atem-, Entspannungstherapie 16 Std. Medizinische Trainingslehre Physiotherapie Terraintraining, Sport-Therapie Atemtherapieverfahren Autogenes Training, progressive Muskelrelaxation, Feldenkrais	Physikal. Maßnahmen einschl. Elektro- und Ultraschalltherapie 8 Std. Fototherapie Elektrotherapie, u.a. TENS Thermo-/ Kryotherapie Magnetfeldtherapie Ultraschalltherapie	Massage, Reflextherapie, manuelle Diagnostik 4 Std. Diagnosemethoden der manuellen Medizin	Phytotherapie und Medikamente aus Naturstoffen 8 Std. Bewegungs- und Stützapparat Herz- Kreislaufsystem Atmungsorgane Verletzungen
			Balneo-, Klimatherapie und verwandte Maßnahmen 4 Std. Dampfbad, Sauna	

Bewegung - Entspannung - Physikalische Maßnahmen

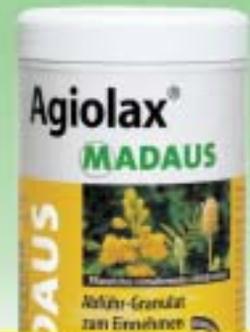
Tag1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5
Balneotherapie, Klimatherapie und verwandte Maßnahmen 24 Std. Hydrotherapie: Waschungen, Güsse, Wickeln, Packungen Bäder: medizinische Voll-/ Teilbäder, Luftbäder, Überwärmungsbäder Ortsgebundene Heilmittel: Peloide, Heilwässer Klimatherapie: Küsten-, Mittelgebirgs-, Hochgebirgsklima Thalasso-Therapie			Ordnungstherapie und Chronobiologie 8 Std. das ärztliche Gespräch Gesundheitsbildung Meditative Verfahren Kreativtherapie Körperwahrnehmungstherapie	Massagebehandlung, Reflextherapie, manuelle Diagnostik 8 Std. Klassische Massage manuelle Lymphmassage Unterwasserdruckstrahlmas., Reflextherapie: Bindegewebs-, Segment-, Periost-, Colon-Massage

MADAUS

Natürlich
verdauen

Dem trägen Darm
die Fesseln lösen

MADAUS



Walter und Wissenschaft

Agiolax®

Bringt den Darm in Schwung

- Die pflanzlichen Wirkstoffe in Senna stimulieren die Darmwand über Nacht für eine pünktliche Verdauung.

Hält den Darm in Bewegung

- Der Quellstoff Plantago reguliert – für einen schonenden Stuhlgang.



www.madaus.de

Agiolax®

Verdauung gezielt stimulieren
und schonend regulieren

Ohne Verwendung von Phthalaten

Agiolax® Granulat MADAUS: Zusammensetzung: 5 g Granulat (1 Teelöffel) enthalten Arzneilich wirksame Bestandteile: Plantago-ovata-Samen 2,6 g, Plantago-ovata-Samenschalen 0,11 g, Tinkturwelly-Senneschüchle 0,5–0,66 g entsprechend 15 mg Sennosiden. Sonstige Bestandteile: Talkum, Arab. Gummi, Eisenoxide, Paraffin, Aromastoffe, Saccharose (ca. 0,96 g entspr. 0,05 BE). **Anwendungsgebiete:** Zur kurzfristigen Anwendung bei Obstipation. **Gegenanzeigen:** Krankh. Stenosen im Magen-Darm-Trakt; Darmverschluss, akut-entzündl. Erkrank. des Darms, z. B. Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, Appendizitis; abdominale Schmerzen unbek. Ursache; bei schwerer Dehydratation mit Wasser- und Elektrolytverlusten; schwer einstellb. Diabetes mellitus; Kör. <10 J. Im 1. Trim. der Schwangerschaft nur anwenden, wenn durch Ernährungsumstellung oder reine Quellstoffpräparate ein therapeutischer Effekt nicht zu erzielen ist. **Nebenwirkungen:** Sehr selten krampfartige Magen-Darm-Beschwerden (Dosisvermind. erfordert). Im Laufe der Behandlung kann eine harmlose Rötterfärbung des Harns auftreten. Bei chron. Gebrauch/Mißbrauch: es kann zu Störungen des Wasser- und Elektrolythaushaltes kommen, bei Durchfällen insbes. Kaliumverluste, Albuminurie und Hämaturie, Pseudomelanosis coli, die jedoch harmlos ist und sich nach Absetzen i.d.R. zurückbildet. Kaliumverlust kann zu Störungen der Herzfunktion und zu Muskelschwäche führen, insbes. bei gleichz. Einnahme von Herzglykosiden, Diuretika und Nebennierenrindensteroiden. Sehr selten Überempf.-Reaktionen gegen Plantago ovata. **Wechselwirkungen:** Bei chronischem Gebrauch/Mißbrauch ist durch Kaliummangel Verstärkung der Herzglykosidwirkung sowie Beeinflussung der Wirkung von Antiarrhythmika möglich. Kaliumverluste können durch Kombination mit Diuretika, Cortison, Nebennierenrindensteroiden und Sülzholzwurzel verstärkt werden. Die Resorption von gleichz. eingenommenen Medikamenten kann verzögert werden. Bei insulinpflichtigen Diabetikern kann eine Reduzierung der Insulindosis erforderlich sein. **Warnhinweis:** Eine über die kurzfristige Anwendung hinausgehende Einnahme stimulierender Abführmittel kann zu einer Verstärkung der Darmträgheit führen. Das Präparat sollte nur dann eingesetzt werden, wenn durch eine Ernährungsumstellung oder reine Quellstoffpräparate kein therapeutischer Effekt zu erzielen ist. Granulat unzerkaut mit reichl. Flüssigkeit (etwa 1/4 l) hinunterschlucken. Nach Einnahme von and. Arzneimitteln Abstand von 1/2–1 Std. einhalten. Das Abführmittel soll nicht länger als 1–2 Wochen oder in höheren Dosen eingenommen werden. MADAUS GmbH, 51101 Köln. Stand: September 2005