ErnährungsMedizin-Aktuell

Gour-med®

Das Magazin für Ärzte

+THERME EUROPA

KochKöpfe

Thomas Bühner im „La Vie“
in Osnabrück

Der besondere Tipp

Gutshaus Stolpe
Hotel „Gasthof Post“ und
Hotel „Arlberg“ in Lech
„Dolce Vita Hotel Paradies“
in Südtirol
„Castillo Son Vida“ auf Mallorca
Irlands Greens
Estland – Bewährtes und Neues
Oman – Weihrauch und Luxus

Unterwegs mit Horst-Dieter Ebert

Manhattan Top-Hotels und
ein Sommelier für Tequilas

Ernährungsmedizin

Medizin News

Pharma News

5/6-2006
25. Jahrgang
ISSN 0177-3941
H 54575

Amuse bouche von Thomas Bühner im „La Vie“: Panna Cotta mit anisgebeiztem Lachs und gebackenem Forellenkaviar

سلطنة عُمان

DAS SULTANAT OMAN

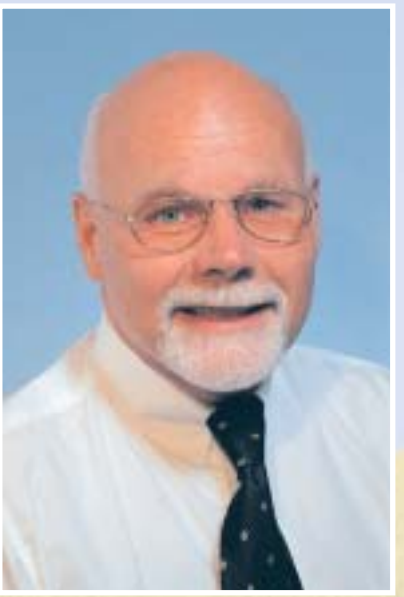
Unberührte Strände am Arabischen Golf, Delphine, Wale und Schildkröten, wild zerklüftete Hochgebirge und idyllische Oasen in faszinierenden Wüstenlandschaften, historische Festungen und orientalische Lebensart — dies alles ist Oman. Lassen Sie sich vom bunten orientalischen Treiben der Märkte verführen. Wohnen Sie wie ein Sultan im Märchenpalast oder seien Sie Gast in einem Beduinenzelt — die Freundlichkeit der Einwohner wird Ihren Aufenthalt zu einem ganz besonderen Erlebnis machen.

DAS SULTANAT OMAN Ministry of Tourism, c/o Interface International GmbH Petersburger Straße 94 10247 Berlin

Tel: +49 (0)30 42 08 80 12 Fax: +49 (0)30 42 25 62 86 E-Mail: info@omantourism.de www.omantourism.de, www.omantourism.gov.om

http://www.omantourism.de • http://omantourism.gov.om

EDITORIAL



Liebe Gour-med-Leser,

Sommer, Sonne, Ferienzeit! Wir alle erwarten mit großer Freude die bevorstehende Ferienzeit und haben zum Teil unsere Urlaubspläne schon gefasst. Für alle Gour-med-Leser, die noch nicht genau wissen, wie und wo sie die schönste Zeit des Jahres verbringen wollen, halten wir in dieser Ausgabe kulinarische und kulturelle Tipps bereit.

Thomas Bühner

Unser Koch-Kopf, Thomas Bühner, ,,Koch des Jahres 2006“zaubert ab sofort im neu eröffneten Restaurant ,,La Vie“ in Osnabrück.

Wer die Ruhe und Exklusivität liebt, dem empfehlen wir das Hotel und Restaurant ,,Gutshaus Stolpe“ in Mecklenburg-Vorpommern. Das Hotel hält für neue Gäste ein Special bereit, das ,,Kennenlern-Arrangement“ mit vielen Extras.

Den Österreich-Liebhabern empfehlen wir die 5-Sterne Hotels ,,Arlberg“ und das gekrönte Hotel ,,Gasthof Post“. Beide Hotels bieten das neue Bewegungsprogramm Welltain® an (Wohlfühlen durch Bewegung und Entspannung in den Bergen).

Das ,,Dolce Vita Hotel Paradies“ in Südtirol verwöhnt seine Urlauber mit einer erweiterten Beauty- & Spa Oase. Ein wahres Erlebnis!

Eine traumhafte Landschaft mit riesigen Parkanlagen und ein perfekter Service im neu eröffneten Luxus-Hotel ,,Castillo Son Vida“ auf Mallorca läßt keine Wünsche offen.

Ein Besuch auf der ,,grünen Insel“ Irland ist nicht nur für Golfer ein Erlebnis. Auch Gourmets und Kulturliebhaber kommen hier voll auf ihre Kosten. Für den Spätsommer bieten wir Ihnen eine ganz besonders attraktive Leserreise vom 29.09. – 03.10.2006 an.

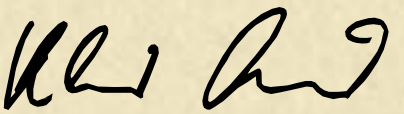
Das wunderschöne Estland mit seiner prachtvollen Hauptstadt Tallinn ist 2 Jahre nach seiner Vollmitgliedschaft in der EU schon längst in Europa angekommen und ist eine touristische Attraktion, die ihresgleichen sucht

Arabische Kultur war seit Jahrtausenden Vorbild für das Abendland. 1001 Nacht war der Traum vieler Menschen. Ein Wunsch, der für viele heute in Erfüllung gehen kann. Oman ist ein Reiseziel für ganz besondere Experten.

Für Patienten mit Laktose- und Glutenunverträglichkeit gibt es jetzt die neuen ,,Nasch Diät Eis-Spezialitäten – laktosefrei“.

Mit Vorfreude auf die bevorstehende Sommer- und Ferienzeit wünschen wir Ihnen viel Spaß mit dieser Ausgabe von Gour-med

Ihr



Klaus Lenser
Herausgeber

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

AUF GEHT'S...

ZU EINER EINZIGARTIGEN REISE NACH TALLINN!

Where modern Hanseatic elegance awaits. The Three Sisters Hotel is the Baltics' only five-star boutique hotel that is a member of the Design Hotels Group. Located within the 16th century walls of the fabled Tallinn Old Town, the Three Sisters Hotel offers the chance to explore the crevices of Old Hansa without sacrificing style, convenience and luxury. Visit us online at www.threesistershotel.com to discover our special packages and book your next vacation or business event. Welcome!

THE THREE SISTERS

a member of design hotels™

Three Sisters Hotel Pikk 71/Tolli 2 Tallinn 10133 Estonia Tel +372 630 6300 Fax +372 630 6301 www.threesistershotel.com

http://www.threesistershotel.com

INHALT

6 **KochKöpfe**
Thomas Bühner im „La Vie“ in Osnabrück

12 **Geniesser-Wein-Tipp**
Weine aus Winningen vom Weingut Heymann-Löwenstein

14 **Geniesser-Tipp von Armin Roßmeier**
„Pasta - Basta“!

16 **Der besondere Tipp**
Gutshaus Stolpe • Hotel „Gasthof Post“ Lech • Hotel Arlberg in Lech • „Dolce Vita Hotel Paradies“ in Südtirol • „Castillo Son Vida“ auf Mallorca • Irlands Greens • Gourmet(d)-Leser-Reise • Estland – Bewährtes und Neues • Estland – Imre Kose • Oman – Weihrauch und Luxus •

37 **Unterwegs mit Horst-Dieter Ebert**
Manhattans Top Hotels und ein Sommelier für Tequilas

38 **Buch-Tipps**
Bücher zum Selberlesen und Verschenken

42 **ernährungsMedizin akutell / Gewinnspiel**
Nasch: Sorglos Eiscreme genießen – auch bei Laktose- und Glutenunverträglichkeit

44 **Medizin-News**
Volkskrankheit chronische Atemswegserkrankungen: Innovative Wege in der Inhalationstherapie

48 **Pharma-News / Impressum**
Femintim und Babysafe: Zwei innovative Selbsttests neu auf dem deutschen Markt

50 **ZÄN-Info**
Ernährung und Krebs

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

Thomas Bühner

Thomas Bühner im „La Vie“

Der Glanz der Sterne über Osnabrück

Klaus Lenser

Thomas Bühner Deutschlands Feinschmeckern vorzustellen würde sprichwörtlich bedeuten, Eulen nach Athen zu tragen. Seit Jahren gehört Thomas Bühner zur Elite in der Gourmet Gastronomie, hohe Auszeichnungen würdigen seine „Hohe Schule“ der kulinarischen Feinheiten. „Koch des Jahres 2006“ ist schon fast eine der normalsten Anerkennungen seiner außergewöhnlichen Leistungen. Mehr als zehn Jahre war er Küchenchef im „La Table“ im Casino Hohensyburg /Dortmund. Den Osnabrückern zum

Das „La Vie“ in Osnabrück

Glück wurde auf Beschluss der Geschäftsleitung das gastronomische Konzept geändert und das „La Table“ geschlossen. Thomas Bühner konnte sich einer neuen Herausforderung stellen. Die fand er im „La Vie“ in Osnabrück. Das Restaurant, Besitzer ist ein „Stahlbaron“, liegt mitten in der Altstadt und wurde nach Ideen von Thomas Bühner in einen modernen, aber gemütlichen Feinschmeckertempel umgebaut. Bereits am Eingang erwartet den Gast eine virtuelle Menuekarte, auf der die Speisen als Foto präsentiert werden, das macht Appetit.

Die Empfangslobby ist mit eleganten und gemütlichen Sitzmöbeln ausgestattet, ein Aperitif in diesem Ambiente stimmt den Gast auf den kulinarischen Genuss ein. Weinkenner quält der Wunsch, den begehbaren Weinschrank, der Restaurant und Lounge trennt, zu erobern. Von außen lässt sich nur erahnen, welche „Hochkaräter“ dort lagern.

Unser Besuch fand kurz nach der Eröffnung statt, um so erstaunlicher war es, daß die Küchenleistung in einer Qualität serviert wurde, die einen vorausgegangenen Umbau und den damit verbundenen Streß nicht erkennen ließ. Dem Service war der Umbau- und Eröffnungsstress manchmal allerdings anzumerken. Den Mitarbeiterinnen fiel es noch schwer, ihren bekannten, professionellen Einsatz zu zeigen – ein häufigeres Lächeln hätte uns und sicher auch die anderen Gäste erfreut. Was aus der Küche serviert wurde, entzieht sich jeder Kritik.

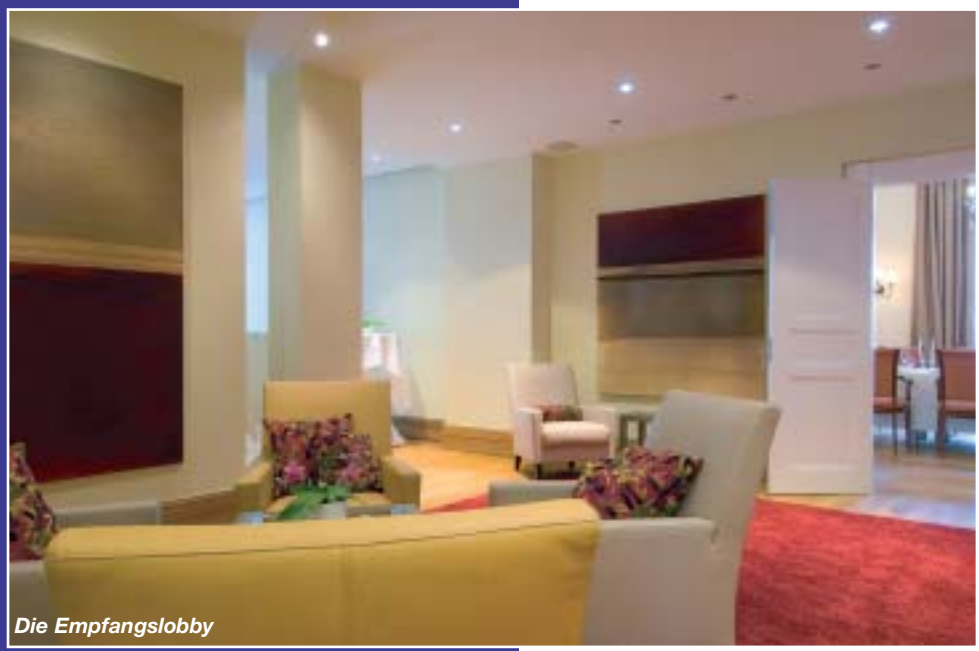
Gemütlich und elegant

Jeder Gang in dem Menue bestätigt, daß Thomas Bühner zu den absoluten Könnern seines Fachs in Europa gehört. Die zwischen den Gängen servierten Überraschungen verwöhnen Gaumen und Augen. Einer dieser kulinarischen Genüsse ist der Karottenschaum oder karamellisiertes Wachtelei – einfach Klasse!! Ebenso der Pinienschaum in der Pipette serviert, ein Geschmackserlebnis der besonderen Art.

Das im Hauptgang servierte Filet vom kanadischen Bison mit jungen dicken Bohnen gehört zu den Besonderheiten, die für Thomas Bühner typisch sind. Zartes Fleisch in Rot-

Festlich gedeckter Tisch nicht nur für private Festlichkeiten in der oberen Etage

KochKöpfe



Die Empfangslobby

wein-Schalottenjus betonen den Eigengeschmack und ergänzen sich perfekt.

Alle dazu servierten Weine ergänzten und unterstrichen den Geschmack der Speisen. Die Sommeliere, Susanne Spies, kennt sich halt aus. Gourmets, die Thomas Bühner nicht aus dem „La Table“ kennen, sei gesagt, daß Susanne Spies und Thomas Bühner seit Jahren ein eingespieltes Team sind. Seine im „La Table“ erkochten 2 Sterne wird Thomas Bühner sicher ganz schnell zurück „erobern“ und der 3. steht in Aussicht. Es ist auch nicht zu verstehen, warum die Sterne bei einem Wechsel des Küchenchefs dem Restaurant gehören und nicht dem Chefkoch, denn das Restaurant kocht ja nicht.

Für Feinschmecker in der Region Osnabrück und Umgebung ist es ein Glück, daß ein Koch wie Thomas Bühner die Herausforderung im „La Vie Thomas Bühner“ angenommen hat.

Genießen Sie die variantenreiche Kochkunst im „La Vie Thomas Bühner“.

Wie immer hat uns unser KochKopf ein Rezept für unsere Leser zum Nachkochen mitgegeben. Viel Spaß und guten Appetit und auf Wiedersehen im „La Vie Thomas Bühner“.

Thomas Bühner und Restaurantchefin Thayarni Kanagaratnam

Die Lounge

Gegrillte Rotbarbenfilets mit Ananascoulis und Tannenhonig

für 4 Personen

Zutaten

8	Stck.	Rotbarbenfilets (geschuppt und ohne Gräten) alternativ können auch Zander oder Forelle verwendet werden
		Salz, Pfeffer
		Olivenöl
2	Stck.	Babyananas
5	Stck.	Thymianspitzen
1	Spritzer	Estragonessig
		Tannenhonig
		Salat nach eigenen Wünschen

Zubereitung

Die Ananas schälen, vierteln und den Strunk entfernen. Nun in einer Teflon-Pfanne zusammen mit den Thymianspitzen und dem Estragonessig zu einem glatten Püree mixen. Dieses auf einem feinen Sieb abtropfen lassen und kühl stellen.

Die Rotbarbenfilets würzen, durch Olivenöl ziehen und je Seite ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze grillen

Anrichten

2 Esslöffel vom dem abgetropften Ananascoulis je Teller verteilen, etwas von dem Tannenhonig darum geben Die Rotbarbenfilets auf die Ananascoulis legen.

Gegrillte Rotbarbenfilets

Tipp

Besonders lecker werden die Filets, wenn sie vor dem Grillen mit ein wenig Tandooripulver bestäubt werden (Tandooripulver gibt's im Asienshop).

Der begehbare Weinschrank

Rehrückenfilet im Sud exotischer Gewürze geschmort

Für 4 Personen

Zutaten

600	g	Pariertes Rehrückenfilet
		Salz und Pfeffer

Für den Sud

0,5	l	Wasser
1/2	El	Five Spice
6	Stck.	Sternanis
3		kleine Zimtstangen
50	g	Zucker
200	g	Süße Sojasauce (Ketjap Manis)
200	g	Reisessig
100	g	Sojasauce

Rehrückenfilet

Zubereitung

Alles zusammen aufkochen und in dem auf ca. 70 bis 80 Grad abgekühlten Sud das Rehfilet 10 bis 12 Minuten pochieren.

Als Beilage empfehle ich Rotkraut.

Als Sauce ein wenig von dem Sud in dem das Reh geschmort wurde.

Tipp

Der Sud kann mehrmals verwendet werden. Er eignet sich auch hervorragend für andere Wild- und Wildgeflügelgerichte sowie Rindfleisch.

Molleux au chocolate mit Zwergorangen

Für 12 Personen

Zutaten

180	g	weiche Butter
190	g	bittere Schokolade
240	g	Zucker
6		Vollei
80	g	gesiebtes Mehl

Das Vollei mit dem Zucker schaumig schlagen. Die Schokolade mit der Butter bei ca. 40°C schmelzen, und mit dem aufgeschlagenen Ei mischen. Nun das gesiebte Mehl unterheben. Alles zusammen noch einmal 10 Minuten weiter schaumig schlagen.Die Masse anschließend 2 Std. im Kühlschrank durchkühlen lassen und zum Backen in einer gezuckerten Timbalform oder kleinen Tasse abfüllen und bei 220°C, 8-10 Minuten im Backofen backen.

Dazu empfehle ich halbierte Zwergorangen die 2 Tage in folgender Marinade eingelegt waren.

Zuckerrohrsud
zum Einlegen der Zwergorangen

Zutaten
für 1 kg Zwergorangen

75	g	brauner Zuckerrohrzucker, grob gemahlen
125	ml	Ananassaft
1/2		Vanilleschote
1	Msp.	süßes Currypulver
1	Msp.	Zimtpulver
2		Kardamomkapseln
1/4		rote Chilischote
1		Korianderstiel
25	cl	Mirin
25	cl	Cognac

Für den Sud eine Sauteuse erwärmen, den Zucker hineingeben und schmelzen. Mit dem Ananassaft ablöschen, dabei den Topf vom Feuer abziehen; dann wieder erhitzen, aber nur leicht köcheln lassen. Alle Zutaten, bis auf den Cognac, zugeben, einkochen und auskühlen lassen.

Die halbierten Zwergorangen halbieren, die Kerne entfernen, mit dem heißen Sud übergießen und 2 Tage darin marinieren.

Guten Appetit!

Molleaux au chocolate mit Zwergorangen

Fotos: La Vie

Weitere Informationen:

Restaurant La Vie
Krahnstraße 1-2
49074 Osnabrück
Tel.: 0541/331150
http://www.restaurant-lavie.de

„Der Wein-Genießer-Tipp“ von Gour-med

Meine Lieblingsfrucht: Schiefer!

Prof. Dr. Heinz-Dieter Quack präsentiert diesmal Weine aus Winningen vom Weingut Heymann-Löwenstein

Liebe Gour-med-Leser,

wie sehr der Wein mit dem Boden der Reben zusammen hängt, schmeckt man vor allem bei den Produkten des Weinguts Heymann-Löwenstein. Seit den 1980er Jahren propagiert Reinhard Löwenstein vehement den Terroir-Gedanken. Damit ist er immer wieder in aller Munde. Er gilt als störrisch und eigenwillig Und steht zu seinem Konzept und macht Weine, in denen er seine Fähigkeiten als Winzer mit der Qualität und Beschaffenheit des Bodens sowie des Klimas vereint. Wenn er auch als unbequem gilt, so ist mittlerweile unumstritten, dass er zu den besten Winzern Deutschlands gehört.

Reinhard Löwenstein hat den Weinbau sozusagen schon in der Kinderstube mitbekommen. Er wuchs in einer traditionsreichen Winzerfamilie aus Winnigen auf. Statt in das elterliche Geschäft einzusteigen, reiste er zunächst, um eigene Erfahrungen zu sammeln. Später lernte er die Heimat aber doch schätzen. Zusammen mit seiner Frau Cornelia Heymann-Löwenstein baute er ein neues Weingut auf. Mit seinen Ideen und seinen eigenwilligen Handgriffen revolutionierte er die Welt der Rieslinge. Er prägte den Begriff „Terrassenmosel“ und wagte sich an Weinberge, die andere liegen ließen. Er benennt seine besten Weine immer nach den Lagen. Aber lediglich die Weine aus Weinbergen in erster Lage wie Winninger Uhlen, Röttgen, Hatzenporter Kirchberg und Stolzenberg werden unter Angabe der Lage verkauft.

Die Mosel ist traditionell sehr eng mit dem Weinbau verbunden. Dennoch hat sich in den letzten Jahren viel getan: Neue Kunden sollen für die Weine gewonnen werden und so verändern junge Winzer das Produkt und dessen Vermarktung. Verpackungen und Etiketten machen den Wein auch für eine jüngere Generation erlebbar. Erfolgreich verknüpft die Region Tourismus und Weinerlebnis.

Für mich war die Gegend an der Mosel immer schon faszinierend. Hier haben sich über Millionen von Jahren verschiedenste Materialien vermischt. Sie bilden die steilen Schieferwände, die charakteristisch für diese Gegend sind. Der Riesling aus dem Hause Löwenstein verbindet sozusagen diese Skurrilität mit einem vollmundigen Geschmack. Auf seinen Etikett-Angaben differenziert der Winzer teilweise die Art und Intensität des Schiefers sogar noch weiter. Für mich ein schönes Beispiel dafür, wie erheblich die Geschmacksunterschiede beim Wein je nach dem Boden der Reben sein können.

Löwensteins Weingut ist sehr bekannt für seine milden und edelsüßen Rieslinge, die teilweise auch hoch versteigert werden. Ich habe vier der Weine aus Winningen studiert: Alle aus dem Jahr 2004 und alle sehr gut trinkbar. Generelles Merkmal: Alle sind fruchtig frisch und sehr mineralisch.

Im Einzelnen: Besonders für den lauen Sommerabend geeignet ist der

2004 Winninger Uhlen "Laubach" Riesling Erste Lage.

Er ist lieblich und bietet eine gute Pfirsich-Note im Abgang. Hier spielt der Schiefergeschmack nur eine kleine Rolle und hat einen leicht rauen Ton – unüblich für die sonst eher lieblichen Rieslingsorten.

Etwas trockener, aber dafür noch fruchtig ist der

2004er Winninger Uhlen Blaufüsser Lay Erste Lage Riesling .

Die steile Terrassenlage an den Schieferbergen macht den Wein mild. Er ist meiner Meinung nach vor allem als Dessertwein gut geeignet.

Ebenfalls passend zu Weltmeisterwetter und den Urlaub zu Hause ist der

Winninger Röttgen 2004 Erste Lage.

Er schmeckt sehr fruchtig und mild, bringt im Mund einen Anklang von Pfirsich mit und hat einen leichten Abgang. Ich stelle mir dazu gegrillte Scampi auf der heimischen Terrasse vor – das perfekte Toskana-Gefühl!

Reinhard Löwenstein hat nicht umsonst zahlreiche Auszeichnungen, darunter den französischen Wein-Oskar für den besten ausländischen Wein, erhalten. Man sagt, er habe die Weinszene an der Mosel wie kein anderer revolutioniert und geprägt.

Ein gutes Beispiel dafür ist der

2004er Winninger Uhlen Roth Lay Riesling Erste Lage.

Dieser Wein kombiniert seinen erdigen Geschmack mit einer fruchtigen Note. Er schmeckt daher nicht nur zum Aperitif, sondern ist auch ohne Essen ein Genuss.

Deutsche Rieslinge haben weltweit einen guten Ruf. Die unterschiedlichen Lagen sind schmeckbar und prägen damit die Identität eines Weinbergs. Bei Löwenstein bildet das Zusammenspiel von Weinberg, Reben, kulturelles Erbe an der Mosel und seine Visionen den Begriff „Terroir“, der bei ihm immer präsent ist. Löwenstein ist minimalistisch und besinnt sich auf das Wesentliche: Er

Prof. Dr. Quack

gärt fast ausschließlich mit natürlichen Hefen, teilweise bis in den nächsten Herbst hinein. Das schmeckt man: Die Weine sind durchweg charaktervoll und eigen.

Bezugsquelle:

Weingut Heymann–Löwenstein
Bahnhofstrasse Nr. 10
56333 Winningen an der Mosel
Tel.: 02606 1919
Fax: 02606 1909
info@weingut-loewenstein.de
http://www.heymann-loewenstein.com

„Der gesunde Genießer-Tipp“

... von Fernsehkoch Armin Roßmeier

Armin Roßmeier

„Pasta – Basta!“

Amore und Pasta – ein Spruch der es in sich hat! Aber irgendwas muss ja dran sein, nicht umsonst sind die Italiener was die Liebe angeht in der Hitliste ganz oben. Nudeln machen halt glücklich!

Ich habe mir für Sie leckere Nudel-/Pastagerichte ausgedacht – so quasi zum „Dahinschmelzen“. Vergessen ist da schnell die Frühjahrsmüdigkeit und der Start in den Sommer wird dann bestens gelingen.

Wenn sich bis dahin eine neue Liebe eingestellt hat – oder die alte Liebe hat neue Knospen getrieben, die sich dann zu einem Comeback entfalten, dann hat es sich gelohnt.

Penne in Spinatpüree mit Mozzarella

Für 4 Personen

Zutaten

350	g	Penne
500	g	pürierten Spinat (Tiefkühlware)
1/8	l	Gemüsebrühe
1		Zwiebel (90 g)
1	EL	Butter
4	cl	Sahne
2		Chilischoten grün/rot
16		Kirschtomaten
1	EL	Rapsöl
250	g	Mozzarella
		Salz, Pfeffer
		Muskat

Vorbereitung

Penne in leichtem Salzwasser bissfest kochen und abschütten. Zwiebel schälen, fein würfeln und Chilischoten in Ringe zerteilen.

Kirschtomaten waschen, halbieren. Spinat gut antauen.Mozzarella in kleine Scheibchen schneiden.

Zubereitung

Zwiebeln in Butter glasig dünsten, Spinat zugeben, angehen lassen und die Brühe angießen, leicht köcheln und mit Sahne verfeinern, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Öl erhitzen, Chili angehen lassen, Tomaten zugeben, leicht erhitzen und mit Salz würzen. Penne zur Spinatsauce geben, erhitzen und erneut abschmecken.

Anrichten

Penne auf Teller verteilen, Tomaten und Chili darüber geben und mit Mozzarella verfeinern.

Schinkentortellini mit Äpfeln und Zwiebeln

Für 4 Personen

Zutaten

Nudelteig Grundrezept

300	g	Mehl (Typ 405)
150	g	Hartweizengrieß
4		Eier
1/2	TL	Salz
2	EL	Öl
		Wasser

Weitere Zutaten

150	g	Frühstückswurst
150	g	gekochten Schinken
4	EL	Quark
2	EL	Schnittlauchröllchen
2		Eigelbe
2		rote Äpfel
3		Frühlingszwiebeln
60	g	getrocknete Tomaten
4	EL	Parmesan
2	EL	Zitronenöl
2		Zitronen
		Thymian
		Salz, Pfeffer
		Muskat

Vorbereitung

Alle Zutaten für den Nudelteig in eine Schüssel geben und zu einem geschmeidigen Teig verkneten, in Folie einschlagen und ca. 30 Minuten ruhen lassen. Schinken fein würfeln und mit der Frühstückswurst und dem Quark und Schnittlauch vermengen. Frühlingszwiebeln waschen, in schräge Blättchen zerteilen. Äpfel säubern, ausstechen und in Spalten schneiden. Getrocknete Tomaten grob zerkleinern, Thymian rebeln. Zesten von den Zitronen abreißen. Zitronensaft auspressen.

Zubereitung

Teig ausrollen, Kreise ausstechen, Häufchen von Schinkenmasse darauf geben, mit Eistreiche (verquirlte Eigelbe) abpinseln, verschließen und formen, in leichtem Salzwasser ca. 6 – 8 Minuten leicht kochen. Öl erhitzen, Zwiebeln angehen lassen, Tomaten und Apfelspalten kommen dazu und mit Zitronensaft und Thymian verfeinern. Gegarte Tortellini zu den Äpfeln und Zwiebeln geben, gut durchschwenken, evtl. nochmals mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Anrichten

Tortellini auf Teller verteilen, Zitronenzesten und Parmesan darüber streuen.

Schinkentortellini mit Äpfeln und Zwiebeln

Tagliatelle mit Thunfischsauce und Radicchio

Für 4 Personen

Zutaten

Nudelteig Grundrezept

300	g	Mehl (Typ 405)
150	g	Hartweizengrieß
4		Eier
1/2	TL	Salz
2	EL	Öl
		Wasser

Weitere Zutaten

400	g	Thunfisch natur eingelegt
350	g	Radicchio (2 Köpfe)
3	EL	Kapern
1,5	EL	Rapsöl
2	kleine	Bund Rucola
60	g	Parmesan am Stück
3	EL	Mehl
		Salz, Pfeffer

Tagliatelle mit Thunfischsauce und Radicchio

Vorbereitung

Alle Zutaten für den Nudelteig in eine Schüssel geben und zu einem geschmeidigen Teig verkneten, in Folie einschlagen und ca. 30 Minuten ruhen lassen. Nudelteig auf leicht gemehltem Tisch dünn ausrollen, mit Mehl bestäuben, locker zusammenrollen, kurz antrocknen lassen und daraus 2 cm breite Streifen schneiden. Die Streifen mit Mehl bestäuben und in leichtem Salzwasser bissfest kochen, abschütten. Rucola verlesen, waschen. Thunfisch in Stücke zerteilen. Radicchio waschen, Strunk ausschneiden und in 1 cm breite Streifen zerteilen.

Zubereitung

Öl erhitzen, Radicchio kurz angehen lassen, Kapern und Thunfisch zugeben, erhitzen. Tagliatelle hinzufügen, gut durchschwenken und mit Salz und Pfeffer würzen.

Anrichten

Rucola seitlich auf Tellern verteilen, Tagliatelle dazugeben und Parmesan darüber hobeln.

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

Elegante Kulinarik mit Charme und Luxus im „Gutshaus Stolpe“

Luxus für Laib ...

... und Seele

Fotos: Gutshaus Stolpe

Klaus Lenser

Das „Gutshaus Stolpe“ im Nordosten Mecklenburg-Vorpommerns gehört seit seiner Eröffnung 1996 zu den elegantesten und exklusivsten Landhotels mit Gourmet-Küche.

Der seit einigen Monaten im „Gutshaus Stolpe“ neu wirkende Küchenchef Sascha Fehrenbach, hat bisher nur in den erstklassigsten Häusern, die zu den besten in Europa gehören, gearbeitet. Seine hervorragenden Kenntnisse erwarb er unter anderem bei Dieter Müller/Restaurant Dieter Müller in Bergisch Gladbach, Martin Oechsele/Speisemeisterei in Stuttgart, Andre Jäger / Rheinhotel Fischerzunft in Schaffhausen etc. Bevor er ins „Gutshaus Stolpe“ wechselte, hat er seine Kenntnisse im Hotel „Vila Vita Park“-Restaurant Atlantico und Ocean in Portugal perfektioniert.

Im Erdgeschoß des Gutshauses befinden sich neben dem Restaurant und der großen Terrasse mit Blick auf den Park eine holzgetäfelte Bar mit Bibliothek, ein eleganter Salon, die großzügige Eingangshalle mit Kaminecke und ein Gartensalon mit Kachelofen. Darüberhinaus gibt es für den aktiven Gast viele Möglichkeiten wie Tennis, Wassersport, Jagen, Sauna, Fitnessraum, Pferdeboxen, oder Fahrradfahren. Im 30 km entfernten Balm auf Usedom befindet sich ein 18-Loch Golfplatz.

Die 33 Gästezimmer – sechs von ihnen sind Suiten – sind größtenteils mit Antiquitäten ausgestattet. Wobei man die Wahl hat zwischen den an das 19. Jahrhundert angelehnten Zimmern des Haupthauses oder den Zimmern in der Remise mit mediterranem Flair.

Der ruhe- und genußsuchende Gast findet im Gutshaus Stolpe alle Voraussetzungen für eine kultivierte und heimelige Atmosphäre, die Ruhe und Erholung garantiert.

*Für jeden, der das „Gutshaus Stolpe“ entdecken möchte gibt es ein **Kennenlern-Arrangement**, das viele Extras beeinhaltet: • Drei Übernachtungen mit Frühstück à la carte inkl. Benutzung des Fitnessraumes, der Sauna, des Solariums, kostenfreie Nutzung der Fahrräder und Tennisplätze. Ebenfalls im Preis inbegriffen: • Regionale Spezialitäten im Rahmen eines 3-Gang Menues im „Stolper Fährkrug“ • Nach einem Aperitif im Weinkeller wird in einem der Gutshausrestaurants, an einem Abend ein 5-Gänge Menue inkl. korrespondierender Weine serviert • An einem Abend genießen Sie die "kulinarische Freiheit" und stellen sich Ihr Menue aus der Halbpensionskarte selbst zusammen. Preise für das 3-Tages-Arrangement: Im EZ ab Euro 440,00; Im DZ ab Euro 350,00 pro Person; In der Suite ab Euro 485,00 pro Person.*

Außer dem Aperitif im Weinkeller und den begleitenden Weinen zum 5-Gang Menu sind die Getränke nicht enthalten.

Weitere Informationen:

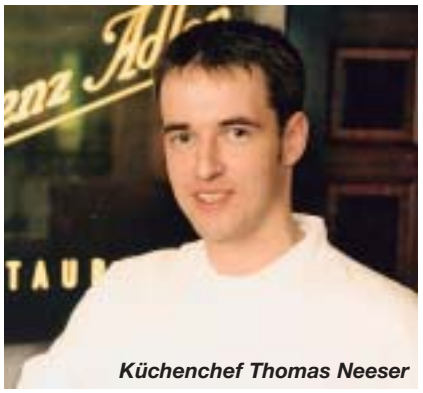
GUTSHAUS STOLPE
Hotel und Restaurant
Dorfstraße 37
17391 Stolpe/Anklam
Tel.: 039721/55 0-0
Fax: 039721/55 0-99
info@gutshaus-stolpe.de
http://www.gutshaus-stolpe.de

KURZ NOTIERT

Gerhard Retter gewinnt Sommelier-Wettbewerb und Thomas Neeser ist „Top 50 Koch 2006“

Der Restaurantleiter und Wein- und Käsesommelier des „Lorenz Adlon“, Gerhard Retter, setzte sich beim Sommelier-Wettbewerb „Trophée Ruinart“ in Österreich gegen 27 Konkurrenten durch. Neben Kenntnissen der Weinbaugebiete und Rebsorten waren vor allem fachgerechtes Dekantieren und Weinempfehlungen zu Speisen gefragt. Dies ist bereits die zweite Auszeichnung für Gerhard Retter in diesem Jahr, denn der Gault Millau kürte ihn zum „Oberkellner des Jahres 2006“.

Auch Thomas Neeser, seit 2002 Küchenchef im „Lorenz Adlon“ ist erfolgreich gewesen. Der Sternekoch ist Neuzugang im Gourmetführer „Schlemmer Atlas“ und bekam bei der



Küchenchef Thomas Neeser

Verleihung anlässlich des 3. Busche Branchentreffs den Titel „Top 50 Koch 2006“. Thomas Neeser ist für seine anspruchsvolle Gourmetküche ebenso bekannt wie für sein hohes fachliches Fundament.

Neuer Sommelier im Restaurant „Lorenz Adlon“

Daniel Haser, der neue Sommelier im „Lorenz Adlon“ steht den Gästen seit kurzem bei der Auswahl edler Tropfen beratend zur Seite und sorgt für aufmerksame Bedienung und erfüllt individuelle Gästewünsche. Der in Waiblingen geborene Hasert zeigte zuvor sein Können als Chef de Rang und Sommelier knapp zwei jahre im Hotel Restaurant „Lamm Hasack“, nachdem er 2004 im Restaurant „Locanda del Pilone“ in Alba (Piemont) gearbeitet hat. Beim Junioren-Sommelier-Wettbewerb 2003 belegte er bereits den ersten Platz

Fotos: Adlon

Weitere Informationen:

Hotel Adlon Kempinski Berlin
Unter den Linden 77
10117 Berlin
Tel.: 030/226-0
Fax: 030/ 22612222
http://www.Hotel-Adlon.de

Wellness an der Ägäisküste

Das Kempinski Hotel Barbaros Bay Bodrum eröffnete im Mai als erstes internationales Luxushotel in Bodrum. Das Fünf-Sterne-Hotel liegt inmitten eines elf Hektar großen Parks, beherbergt 148 Zimmer, 23 Suiten sowie zwei Präsidentensuiten und punktet seit Jahresbegnn mit einem 5.000 Quadratmeter großen Six Senses Spa,

Weitere Informationen:
Kempinski Hotels
http://www.kempinski.com

Das Kempinski Hotel Barbaros Bay

Innovative Ideen zur Fußball WM 2006 im Ritz-Carlton Berlin

Egal ob Fußballfan oder nicht – The Ritz-Carlton, Berlin bietet für beide Seiten Spaß und Erholung. Beim Vater und Sohn Angebot im La Prairie Boutique Spa können Väter mit ihren Söhnen einen Personal Trainer buchen, der mit ihnen durch den Tiergarten joggt, bei einem Energy Brunch über spezielle Sportlerernährung aufklärt und ein Fußballtraining absolviert. Krönender Abschluß ist eine einstündige Sportmassage. Für Mütter und Töchter, die nicht gerne das aktuelle Fußballgeschehen verfolgen bietet der Spa ein dreistündiges Wellness-Arrangement mit einer 30-minütigen Rükkenmassage, einer 90-minütigen Kaviar-Geschichtsbehandlung, Express Maniküre, Pediküre und zwei Gläsern Champagner an.

In der Brasserie Desbrosses beginnt der Countdown bereits beim Champagner-Brunch, der mit kleinen Informationen rund um den Fußball gespickt ist und die ein oder andere Länderspezialität aufweist.

Im Tagungsbereich können Organisatoren großer Meetings ihren Tagungspreis erschießen. Neben einem Vier-Gänge-Menue wartet eine Torwand auf den Veranstaltungsplaner, der mit sechs Schüssen seine Tagungspauschale mit jedem Treffer um fünf Prozent mindern kann.

Weitere Informationen:

The Ritz-Carlton, Berlin
Potsdamer Platz 3, 10785 Berlin
Tel.: 030/337776003
Fax: 030/337775001
http://www.ritzcarlton.com

Welltain® nicht nur für gekrönte Häupter

Hotel „Gasthof Post“ Lech

verwöhnt auf königlichem Niveau

Klaus Lenser

Der „Gasthof Post“ ist mit seinen 39 Zimmern das kleinste 5-Sterne-Hotel im 1450 Meter hoch gelegenen Walserdorf Lech und gehört zum auserwählten Kreis der renommierten „Relais & Châteaux“ Hotels. Aus der 1871 im Hause errichteten Kaiserlich-Königlichen Postexpedition wurde mit viel Liebe zum Detail und einem Spürsinn für das Wesentliche das Hotel „Gasthof Post“. Von der Familie Moosgruber wurde sie neu renoviert und restauriert, um Tradition mit modernster Technik verbinden zu können. So wurde das Chalet „Säge“, die Fürstensuiten, die Hubertushalle und das Florianzimmer für Konferenzen sowie ein Heurigenkeller neu gestaltet. Neben der „Post-Shopping-Passage“, der Sagmeister Boutique und einem Blumengeschäft hat auch der „FeinPostLaden“ mit außergewöhnlichen Delikatessen zu Saisonbeginn eröffnet.

Hotel „Gasthof Post“

Das besondere an der „Post“ sind nicht nur seine Gäste aus aller Welt, sondern auch die ländliche Stimmung, Wärme und Geborgenheit, die das Hotel nicht zuletzt seinen „guten Stuben“ verdankt. Denn obwohl es sich hier um ein Luxushotel handelt, ist der

Charme eines Gasthofs, in dem viel Wert auf Herzlichkeit und persönliche Betreuung der Gäste gelegt wird, erhalten geblieben. Das, die atemberaubende Landschaft am Arlberg und das gesunde Bergklima legen zusammen mit dem neuen Bewegungsprogamm Welltain® (Wohlfühlen durch Bewegung und Entspannung in den Bergen) den

Familie Moosbrugger mit Seniorchefin Kristl (links)

Grundstein für absolute Erholung. Basierend auf Ergebnissen der AMAS Studie wurde in Zusammenarbeit mit dem ihs- Institut Humpeler Schobersberger GmbH der Welltain® Urlaub entwickelt. Die Restultate dieser Studie zeigen eine Optimierung des Herz-

Ländliche Gemütlichkeit in der „Hubertusstube“

Kreislaufsystems, eine Aktivierung des Stoffwechsels, eine Verbesserung der roten Blutkörperchen und der Sauerstoffversorgung des Gewebes, eine Verminderung von schädlichen freien Radikalen und eine Steigerung des subjektiven Wohlbefindens.*

Köstlichkeiten aus dem „FeinPostLaden“

Unter dem Motto „Vom Guten das Feinste“ hat sich der „FeinPostLaden“ zum Anziehungspunkt für Liebhaber ausgefallener Produkte entwickelt. Hier wird den Gästen die Möglichkeit geboten ein Stückchen „Post“ mit nach Hause zu nehmen. Von Pasta, Marmeladen, Chutneys, Senf, Honig bis hin zur Lecher Nusstorte zaubert das Küchenteam immer wieder neue Kreationen. So gibt es für jeden Anlass stilvolle Geschenkboxen in verschieden Größen und Kombinationen.

Neben perfekt und liebevoll eingerichteten Zimmern und Suiten verfügt der „Gasthof Post“ über ausgezeichnete Sterne- bzw. Hauben-Restaurants, die auch Schonkost und Diät für Diabetiker und Vegetarier anbieten. Der Begriff „Haubenrestaurant“ ist ein typisch österreichischer Ausdruck. Diese, vom Guide Gault Millau nur in Österreich vergebene Auszeichnung, wird in Deutschland unter dem Begriff „Mützen“ verliehen.

Die Küche, geleitet vom 2 Hauben-Koch Christian Gölles, ist kreativ und legt Wert auf perfekte Verarbeitung unverfälschter und hochwertiger Produkte. So stammen sämtliche Fleisch-

Die „Emostube“

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

Festlich gedeckter Tisch im Restaurant „Zirbelstube“

sorten ausschließlich von Vorarlberger und Tiroler Züchtern, Wildbret und heimische Fische nur aus österreichischen Revieren und Gewässern. Die Weinkarte der Restaurants wurde vom „Wine Spectator“ prämiert. Alles in allem ein Hochgenuss, den man sich nicht entgehen lassen sollte.

Für alle Feinschmecker haben wir natürlich wieder ein Rezept zum Nachkochen mitgebracht.

Rotbarbenfilet mit Pistazienkruste und Karotten-Ingwersauce

Zutaten

2-4	Stk.	Rotbarben

Rotbarben schuppen, filetieren und die Gräten ziehen

Karotten-Ingwersauce

Rotbarbenfilet

Zutaten

6	Stk.	Karotten
6	Stk.	gelbe Rüben
1/2	l	Fischfond
		Pfeffer aus der Mühle
		Salz
2	Stk.	Schalotten
1	Stk.	Knoblauchzehe
1/8	l	Weißwein
		etwas Cayenne
1	EL	frischer Ingwer (geschält und in kleine Würfel geschnitten)
2	EL	Olivenöl
1	Stk.	Zitronensaft

je 2 Stk. Karotten und gelbe Rüben in Würfel (ca. 5 mm) schneiden und in Salzwasser weich kochen – in Eiswasser abschrecken. Die restlichen Karotten und gelben Rüben mit Schalotten, Knoblauch, frischem Ingwer in Olivenöl anziehen – mit Weißwein ablöschen – mit Fischfond auffüllen – mit Salz, Pfeffer, Cayenne etwas Zitronensaft abschmecken und gut einkochen – wenn die Karotten weich sind mixen und passieren – mit etwas fruchtigem Olivenöl leicht montieren

Pistazienkruste
Zutaten

100	g	weiche Butter
80	g	Weißbrot ohne Rinde
60	g	Pistazien
		Pfeffer aus der Mühle
		Salz
		Cayenne

Pistazien (ein paar Pistazien für die Garnitur zur Seite geben) mit getrocknetem Weißbrot in der Moulinette zerbröseln – mit weicher Butter mischen – mit Salz, Pfeffer, Cayenne würzen – in eine Form drücken und kalt stellen
Rotbarbenfilets würzen und kurz auf der Hautseite anbraten – auf einen Teller setzen – mit der Kruste belegen und im Salamander gratinieren

Küchenchef Christian Gölles

Anrichten

Karottenwürfel in der Sauce heiß ziehen und mit der Sauce im Pastateller anrichten – gratinierte Rotbarbe drauf setzen – mit gerösteten Pistazienkernen umstreuen

Guten Appetit!

Fotos: Hotel „Gasthof Post“

Weitere Informationen:

Hotel »Gasthof Post«
Familie Moosbrugger
A-6764 Lech am Arlberg/Österreich
Tel.: 0043/55 83/22 06-0
Fax: 0043/55 83/22 06-23
info@postlech.com
http://www.postlech.com

*Die Welltain® Studie erhalten Sie beim Lech-Zürs Tourismus GmbH, Dorf 2, 6764 Lech, Tel.: 0043/5583/2161-0, Fax: 0043 /5583/3155

Die Renaissance der Sommerfrische

Aktiv im Hotel Arlberg in Lech

Relaxen mit Ausblick

Gunther Schnatmann

Am Anfang stand die Sommerfrische. Wer es sich leisten konnte, entfloh bereits im 19. Jahrhundert Staub und Hitze der Städte. Die gute Luft der Alpen stand höher im Kurs als jeder Badeurlaub. Natur und Erholung pur – so kam der Tourismus in die Berge, bevor Wintersportler überhaupt wahrgenommen wurden.

Der Arlberg mit seiner Perle Lech hat die Sommerfrische wiederentdeckt. Zu den Hotels, die sich von Juli bis Mitte September die Mühe machen, ihr Haus ganz auf die Aktivitäten und Entspannungsmöglichkeiten im Sommer einzustellen, gehört neben der "Post" auch das "Hotel Arlberg".

Das 5-Sterne-Haus ist aufs Relaxen auf hohem Niveau eingestellt. Eine riesige Sonnenterrasse mit Blick auf den rauschenden Lech gehört ebenso dazu wie eine Liegewiese mit Pool. Der Wellnessbereich wurde für diese Saison völlig um- und ausgebaut. Für weitläufige Bäderlandschaften fehlt den traditionellen Hotels im Ortszentrum der Platz – hier entstand bei mittlerem Raumangebot eine feine Entspannungs-Oase mit Hallenbad, Saunen, Dampfbad, Solarium sowie Fitness- und Massagemöglichkeiten (auch Sportmassagen und Gesichtsbehandlungen).

Die meisten Gäste des Hotels Arlberg bevorzugen den Aktivurlaub. Hierfür bietet die Hotelierfamilie Schneider einen Tennisplatz sowie Golf-Arrangements. Das Welltain-Programm ist ebenfalls im Angebot und als besondere Innovation das Paket "50 PLUS" mit geführten Wanderungen, die durch ein Bergfrühstück in freier Natur und einen Hüttenabend mit Fondue zum Erlebnis werden. Natürlich bietet die Umgebung auch alle Möglichkeiten zum Mountainbiken, Joggen, Nordic Walking oder einfach zum Spazieren gehen.

Hotel Arlberg

Das Haus selbst überzeugt durch klassische Eleganz und die Herzlichkeit eines Familienbetriebs. Das wusste auch der prominenteste Gast - Prinzessin Diana - zu schätzen. Fast alle Zimmer haben freien Blick auf die umgebenden Berge.

Authentische und ehrliche Gerichte in herausragender Qualität, oft herzhaft Bodenständiges, prägen die Küche. Zwei Hauben im Gault Millau (16 Punkte) sind der Lohn. Menuebeispiel: Scheibchen von Kalbshaxe und Kalbsbackerl. Danach Wiener Suppentopf. Im Hauptgang Gamsrückenmedaillons mit Pilzrahmsauce, Speckbohnen und Serviettenknödel. Zum Dessert Grand-Marnier Himbeertörtchen auf Ananascarpaccio.

Fotos: Hotel Arlberg

Weitere Informationen:

Hotel Arlberg
Familie Johann Schneider
A-6764 Lech am Arlberg
Tel: 0043/5583/2134-0
Fax: 0043/5583/2134-25
info@arlberghotel.at
http://www.arlberghotel.at

Verwöhnen in Südtirol

„Dolce Vita Hotel Paradies“

Dolce Vita Hotel Paradies

Stefan Voss

Inmitten von duftenden Obstgärten, in der schönsten und ruhigsten Lage von Latsch, ca. 5000 m² Gartenanlage, erwartet Sie ein Paradies. Ideal für erlebnisreiche Bergtouren, Wanderungen und Besichtigungen oder einfach zum Ausspannen in einer atemberaubenden Atmosphäre.

Das Paradies hat viele neue Überraschungen für Sie: Eine der vielen Neuheiten ist die auf 1.300 m² erweiterte Beauty- & Spa Oase. Mit einer der schönsten und größten Saunalandschaften, die in Südtirol zu finden sind, setzt das Paradies neue Maßstäbe: Almhüttensauna im Garten, Bio - Stubensauna, Türkisches, Aroma-Dampf-Bad, Sole-Dampfbad, Tepidarium, Eisgrotte, Kneipp-Tret-Becken, Frischwasser-Whirlpool.

Neue Maßstäbe setzt das spektakuläre Badeparadies mit Erlebnishallenbad (31 Grad) und das beheizte Freibad (28 Grad von Anfang Mai - Ende September).

Volles Verwöhnprogramm ist in der komplett neuen Beauty-Abteilung angesagt: Neu: Hamam, Lomi Lomi Nui, Ajaran, La Stone, Ayurveda …

Spa-Bereich

Ein besonderes Highlight ist der neue sonnendurchflutete Fitness- und Gymnastikraum (100 m ²), ausgestattet

Entspannung pur

mit Life-Fitness-Cardio-Geräten mit integriertem LCD Farbbildschirm.

Fotos: Dolce Vita Hotel Paradies

Weitere Informationen:

Dolce Vita Hotel Paradies
Quellenweg 12
I-39021 Latsch / Südtirol
Tel.: 0039/ 0473/62 22 25
Fax: 0039/ 0473/62 22 28
http://www.hotelparadies.com

Neuer Glanz in historischen Gemäuern

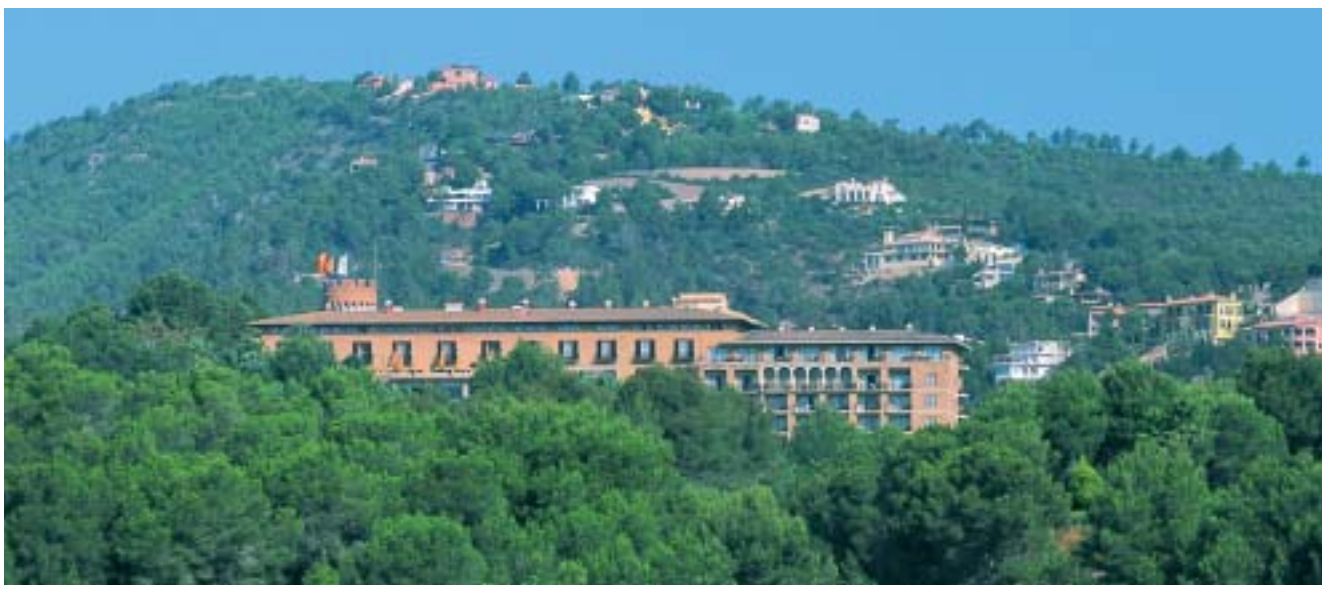
Neueröffnung des Luxus-Hotels

„Castillo Son Vida“

auf Mallorca

Klaus Lenser

Oberhalb der Bucht von Palma, in dem kleinen Örtchen Son Vida, ragt wie eine Trutzburg aus dem frühen Mittelalter das Glanzstück unter den mallorquinischen Hotels, das „Castillo Hotel“, inmitten hochherrschaftlicher Villen in riesigen Parkanlagen hervor. Nach einer 12 monatigen „Frischzellen-Kur“ steht es wieder den an-



Wertvolle Antiquitäten versüßen den Teegenuß

spruchsvollen Gästen zur Verfügung.

Die Gästeliste des „Castillo“ liest sich wie das Who’s Who der Welt-Prominenz. Das Haus strahlt eine königliche Würde aus und ist gemütlich, elegant und komfortabel, man fühlt sich wie zu Hause. Wertvolle spanische Antiquitäten, alte Meister, edle, landestypische Innenarchitektur lassen die Liebe zum Detail erkennen und geben dem Haus einen unverwechselbaren Charakter.

Allein für den Blick von der Terrasse lohnt sich ein Besuch im „Castillo Hotel“. Hier werden Ansprüche der verwöhntesten Gäste als Selbstver-

Relaxen am Pool inmitten von Palmen

Speisen in herrlicher Landschaft

ständlichkeit behandelt und der Gast erlebt noch die große Tradition der Grand Hotels, Butler inklusive.

Der Service ist diskret, unauffällig, aber immer genau im richtigen Moment zur Stelle. Natürlich sind sie alle multilingual.

Die Restaurants im Hotel bieten Gourmet-Genüsse auf allerhöchstem Niveau. Küchenchef Jaume Balada und sein Comi Jordi Calvache sind vielfach mit Auszeichnungen geehrt worden. Jaume Balada war vorher im nur wenige Meter entfernten „Golf Hotel“, in dem mit Sterne bewerteten Restaurant “Plat D´Or“, Chefkoch. Beide Häuser gehören, ebenso wie das 5 Sterne Hotel „Mardavall“ auf der Insel, zur Arabella Hotel Gruppe Schörghuber.

Für den Weinschmecker liegen ca. 800 Weine, feinster Lagen und Jahrgänge bereit, da fällt auch dem Connaisseur die Auswahl schwer. Lassen Sie sich im „Castillo Hotel“ verwöhnen wie die Stars der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft. Genießen Sie den Golfplatz, direkt nebenan, oder relaxen Sie im Beauty Spa oder setzen Sie sich einfach auf die Terrasse und vergessen den Alltag.

Im „Castillo Hotel“ in Son Vida erfüllt man Ihnen jeden Wunsch .Wenn das noch immer nicht Ihren Vorstellungen entspricht nehmen Sie einfach den hoteleigenen Maserati. Erobern oder erkunden im Auto die Insel und lassen sich den Wind um die Ohren wehen.

Wie bereits gesagt: das „Castillo Hotel“ erfüllt Ihnen jeden Wunsch

Fotos: Castillo Hotel

Weitere Informationen:

Castillo Hotel Son Vida
C/Raixa 2
Urbanización Son Vida
E-07013 Palma de Mallorca, España
info@hotelsonvida.com
http://www.hotelsonvida.com

Es Grünt so Grün wenn Irlands Greens erblühen

Klaus Lenser

Golfspieler wissen es schon lange, Irlands Golfplätze gehören zu den schönsten Anlagen Europas wenn nicht gar der Welt. Idyllisch der Landschaft angepasst, ähneln sie jahrhunderte alten Parkanlagen, dessen Rasen man sich kaum zu betreten traut.

Fota, in der Nähe von Cork, im Süden Irlands, ist berühmt für seine prachtvollen Greens. Das Clubhaus präsentiert sich in zurückhaltender Eleganz, irisch vornehm. Die Unterhaltung ist leise, der Dresscode sportlich elegant, gleichwohl hat der Gastspieler nicht das Gefühl ein Fremder zu sein. Die Mitglieder des Clubs sind Gästen gegenüber sehr freundlich und behandeln sie als gehörten sie schon immer dazu.

Golfen auf traumhaften Greens

Farbenfrohes Irland

Die irische Insel aber nur ihrer Golfplätze wegen zu besuchen, würde ihr nicht gerecht, Irland hat wesentlich mehr zu bieten. Wußten Sie, daß Irland fest im Bordaux verankert ist und eine Vielzahl der berühmten Chateaus von Iren gegründet wurden und noch heute in ihrem Besitz sind. Namen wie: Lych, Barton, und Hennessy stammen aus Irland und sind heute noch dort ansässig.

In Kinsale ganz im Süden ist das Desmond Castle (Weinmuseum) ein Zeitzeuge dieser berühmten Vergangenheit. Aber nicht nur das hat diese kleine Küstenstadt zu bieten, allein in Kinsale gibt es 12, weit über die Grenzen dieser Reginon bekannte, Gourmet Restaurants. Sie haben einen „Culinaric Circle“ gegründet und sind Ziel für Gourmets aus ganz Irland. Das alljährliche Gourmetfestival Anfang Oktober ist ein Höhepunkt für Feinschmecker und für Besucher ist es ratsam, frühzeitig zu buchen. In den kleinen aber feinen Restaurants wird überwiegend Fisch – wie es frischer nicht geht – angeboten. Zu den weiteren Spezialitäten gehört das Fleisch der Galway Rinder und natürlich Lamm.

Wer die Vielfalt irischer Agrarprodukte kennen lernen will sollte den „English Market“ in der City von Cork nicht versäumen. Der Markt erinnert ein bisschen an die ehemaligen Pariser Markthallen, er ist nur etwas kleiner und seit 1788 Einkaufszentrum für die gesamt Region.

Einen Lunch im Farmgate Café mitten im „English Market“ sollten Besucher sich auf gar keinen Fall entgehen lassen, dort trifft sich alles was sehen und gesehen werden will.

Berühmte Bordeaux-Winzer aus Irland

Etwas nördlich von Cork in Mallow liegt das Anglerparadies „Black Water Valley“. Ein grünes Tal, eingebettet in herrliche parkähnlichen Hügel, lässt das Herz der Petrijünger höher schlagen, Forelle (Trout) und Lachs(Salmon) gibt es reichlich, sodaß der Erfolg sicher ist.

„Farmgate Café“ in Cork

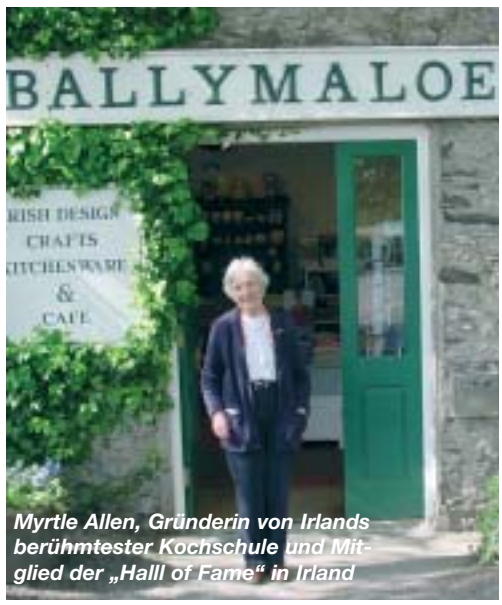
Mitten in dem Black Water Valley liegt das „Longueville House“, ein altes Herren Haus, das zu einem komfortablen, stilvollen Hotel umgebaut worden ist – ein Refugium der Ruhe und Gediegenheit. Antiqutäten in jeder Suite, Originalgemälde irischer Künstler verbreiten eine Atmosphäre, die eines Herrenhauses würdig ist. Das Longueville House ist auch noch eine Farm mit landwirschaftlichem Betrieb. Das garantiert für das Hotel-Restaurant absolut frische Produkte, die vom Küchenchef und Besitzer – William O´Callaghan – des Longueville House zu kulinarischen Feinheiten verarbeitet werden. Im Salon – mit Kamin – wird unter der Leitung der charmanten Gattin Aisline von William O´Cannaghan- das Dinner gereicht, perfekt wie man es sich vorstellt. Das Hotel bietet attraktive Abwechslung für die Gäste: Angeln, Reiten, Jagd, Kochkurse und für den, der das ganz Besondere mag, die nicht von allen geliebte Fuchsjagd. Die auf der Farm hergestellten Produkte können von den Gästen gekauft werden. Besonders empfehlenswert ist der

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

hauseigene „Calvados“, vom französischen Original nicht zu unterscheiden. Eine „verrückte“ Leidenschaft des W. O´Cannaghan sind seine 97 Weinstöcke, ja wirklich, er produziert einen eigenen Rotwein. Somit ist er wohl der nördlichste Winzer in Europa.

William O´Cannaghan mit seiner Frau Aisline im Longueville House

Gourmets, die Irland besuchen, sollten auf gar keinen Fall die berühmteste Kochschule des Landes, „Ballymaloe Cookery School“ und das Hotel „Ballymaloe House“ in Shannagarry versäumen. Die Gründerin, Myrtle Allen, hat aus der Not eine Tugend gemacht. Aufgewachsen in einer armen Farmer-Familie, mit 9 Geschwistern, war sie schon als Kind für das Kochen zuständig. Kochen wurde ihre Passion und ihr Wissen wollte sie gerne weitergeben. Später baute sie das alte Farmhaus in ein heute sehr luxuriöses Hotel um und gründete eine Kochschule. Die jetzt 82jährige Myrtle Allen kümmert sich immer noch um „ihre“ Schule und „ihr“ Hotel, obwohl längst 2 Töchter erfolgreiche TV-Köchinnen und Kochbuchautoren sind.



Myrtle Allen, Gründerin von Irlands berühmtester Kochschule und Mitglied der „Halll of Fame“ in Irland

Myrtle Allen ist 2005 Mitglied der Hall of Fame in Irland geworden. Da wundert es nicht, daß ihr Restaurant im Ballymaloe House ein Magnet für Geniesser aus ganz Europa ist. Wer sich hier verwöhnen lassen möchte sollte rechtzeitig reservieren.

Irland ist nicht nur für Sportler, Angler und Kulturinteressierte ein reizvolles Urlaubsziel. Für verwöhnte Gaumen ist es gerade zu ein Paradies.

Fotos: Lenser

Hotel „Ballymaloe House“ in Shannagarry

Weitere Informationen:

Irland Informatione Tourism Ireland
Gutleutstr. 32
60329 Frankfurt/Main
Tel.: 069/9231 8517
Fax: 069/9231 8588
http://www.irland-presse.de
http://www.entdeckeirland.de

The Blue Heaven Hotel
Kinsale, Co. cork, Irland
Tel.: 00353/214772209
Fax: 00353/214774268
info@bluehavenkinsale.com
http://www.bluehavenkinsale.com

Longueville House
Mallow, Co. Cork, Irland
Tel.: 00353/2247156
Fax: 00353/2247459
info@longuevillehouse.ie
http://www.longuevillehouse.ie

Ballymaloe House
Shanagarry, Midleton, Co. Cork, Irland
res.@ballymaloe.ie
http://www.ballymaloe.ie

Kinsale Good Food Circle
Tel.: 00353/21477 9900
Fax: 00353/21477 2231
jwalsh@actonshotelkinsale.com
http://www.kinsalerestaurants.com

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

www.gour-med.de

29.09.-03.10.2006

IRLAND GOURMET(D)-LESER-REISE!

Für interessierte Gour-med-Leser, die die Faszination Irlands vom Golfen bis zur Kulinarik kennenlernen möchten, bietet B&T-Touristik im Spätsommer eine besondere Reise nach Irland an!

Irland – das ist ein Land, das zwar als die "Grüne Insel" bekannt ist, jedoch noch viel mehr als eine wundervolle und faszinierende grüne Landschaft zu bieten hat. Entdecken Sie die Zeugnisse einer uralten Kultur und sehen Sie keltische Kreuze, Gräber, Schlösser und andere interessante Bauwerke. Lernen Sie auch die irische Lebensweise und -freude kennen, die sich auch in der typischen Musik widerspiegelt. Die freundlichen Menschen tun ein Übriges, um Ihren Aufenthalt in Irland unvergesslich zu machen.

1. Tag Frankfurt – Shannon

Nach dem Linienflug über Dublin und der Begrüßung durch die deutschsprachige Reiseleitung erfolgt der Transfer zum Hotel und ein Abendessen in einem guten Restaurant in Cork.

2. Tag County Cork: Cork und Kinsale

Der Tag beginnt mit einer Besichtigung von Cork mit allen Sehenswürdigkeiten und dem legendären „Englischen Markt". Am Nachmittag gibt es einen Abstecher nach Kinsale, die auch als Gourmethauptstadt Irlands betrachtet wird, bevor wir zum Abendessen wieder in Cork eintreffen.

3. County Cork - County Kilkenny

Nach dem Besuch der Hedermann-Lachs-Räucherei in Cobh geht es weiter zur „Old Midleton Whisky Distillery". Am Nachmittag geht es zur Besichtigung des Kilkeny Castle und des Kilkenny Design Centres.

Kilkenny Castle

4. Tag Conty Kilkenny - Dublin

Zunächst geht es in die Parkanlagen wie Mount Usher Garden, Powerscourt oder Russborough, dem „Garten Irlands". Im County Wicklow befindet sich das Ballyknocken Haus, die eine Kochschule in einmaliger Umgebung beherbergt. Hier kochen Sie unter Anleitung Ihr eigenes Mittagsmenue oder bestätigen sich auf dem Golfplatz. Die Preise für den Golfplatz bzw. Kochkurs sind nicht im Gesamtpreis enthalten. Weiter gehts in die irische Hauptstadt, wo Sie vor dem Bezug des Hotels und dem Abendessen das Guiness Storehouse besichtigen.

5. Tag Dublin-Frankfurt

Am Vormittag wird Dublin mit seinen vielen Sehenswürdigkeiten besichtigt. So besuchen Sie das General Post Office in Dublins wichtigster Straße, der O´Connell Street und das Custom House an den Quays des Liffeyflusses sowie den Phoenix Park, den größten öffentlichen Park Europas. Ein weiteres Highlight ist die Besichtigung von Dublins kultiviertem Süden mit seinen georgianischen Plätzen, den berühmten farbigen Türen und der Modestrasse Grafton Street mit ihren luxuriösen Geschäften. Das Trinity College, die älteste Universität Irlands, in der das „Book of Kells" ausgestellt ist, befindet sich ebenfalls in diesem Teil der Stadt. Nach der Mittagspause startet der Transfer zum Flughafen und die Heimreise. (Änderungen vorbehalten)

Frischer Fisch im Englischen Markt

Die enthaltenen Reiseleistungen sind:

- Linienflug mit Aer Lingus von Frankfurt über Dublin nach Shannon und von Dublin zurück nach Frankfurt
- Alle Flughafensteuern und Sicherheitsgebühren - Alle Transfers, Ausflugs- und Besichtigungsfahrten mit klimatisiertem Touristenbus
- 4 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Bad oder Dusche/WC in guten Mittelklassehotels
- Halbpension (Irisches Frühstück in den Hotels und Abendessen in guten Restaurants)
- Ausflugs- und Besichtigungsprogramm laut Anlage
- Qualifizierte, deutschsprachige, örtliche Reiseleitung zum Programm
- Sämtliche Eintrittsgelder zum Programm - Whiskyprobe
- Kochkurs - Reisepreissicherungsschein - Reiserücktrittskosten- und Reiseabbruchversicherung
- Die Preise für Kochkurs und Golfplatz sind nicht im Gesamtreisepreis enthalten.

Preis: ab Mindestteilnehmerzahl von 15 Personen 1.735,- Euro, EZ-Zuschlag 250,- Euro

Diese Reise ist zu buchen bei:

B & T Touristik,
Graurheindorfer Str. 73,
53111 Bonn, Tel.: 0228 3904382,
Fax: 0228 3904383,
Internet: http://www.bt-touristik.de

Zurück zum Inahltsverzeichnis

Estland

Bewährtes und Neues werden zum Genuss- und Kulturerlebnis

Alexander Nevsky Kathedrale

Klaus Lenser

Endlich in Europa, so verehrte Leser begann ich einen Beitrag in der Gour-med 7/8 – 2004. Denn ab Mai des gleichen Jahres war Estland Vollmitglied in der EU. Heute, 2 Jahre später, ist Estland so europäisch, als hätte es die mehr als 40 jährige Unterdrückung durch den Kommunismus nie gegeben.

Blick auf Tallinn

Die Hauptstadt Tallinn ist ein Schmuckstück aus der Hansezeit, herrlich alte Häuser, komplett restauriert, zeigen sich dem Besucher in ihrer ganzen Pracht. Im Sommer finden eine Vielzahl kultureller und sportlicher Veranstaltungen statt. Tallinn bietet eine solche Menge an Attraktionen, dass es manchmal schwer fällt sich zu entscheiden, welche der Attraktivitäten an den Anfang der obligatorischen touristischen Tour gestellt werden.

Eine dieser Besonderheiten ist das historische Luxus-Hotel „ The Three Sisters“ in der Unterstadt. Drei mittelalterliche Kaufmanns-Häuser aus der Hansezeit sind zu einen kleinen, individuellen und mit höchstem Komfort ausgestatten Hotel zusammen gefügt. Antiquitäten und Modernes, eine

bestens ausgestattete Weinbar sowie neuerdings auch ein Straßencafé bieten dem Gast ein besonderes Ambiente. Der Manager Michael Stenner - er kommt aus Deutschland – ist ein perfekter Gastgeber.

Für Sonnenhungrige ist der Strand, neben dem ehemaligen Segel-Olympiazentrum, der Treffpunkt schlechthin, oder besser „guthin“. Der Strand erinnert mit seinem feinen weißen Sand an das Mittelmeer.

Kulinarisch ist Estland, und insbesondere Tallinn, schon lange keine „

Restaurant vom „3Sisters“

Diaspora“ mehr. Das Restaurant „ Bordoo“ im Hotel „ The Three Sisters“ gehört zu den guten Adressen ebenso wie das „Vertigo“ des estländischen Star-Kochs Imre Kose. Das ,,Vertigo“ präsentiert sich im hochmodernen Stil mit einer exzellenten Dinnerkarte, die von Imre Kose wöchentlich aktualisiert wird. Imre Kose hat sein Handwerk bei den berühmtesten Köchen in Frankreich gelernt. Er ist schon jetzt einer der ganz Großen in Estland. Mir hat ganz besonders gut gefallen, wie der Küchen-Chef des „Vertigo“ die nationalen Spezialitäten verfeinert und zu wahren Delikatessen macht. Nehmen Sie sich Zeit für Estland und seine vielfältigen Schönheiten und lassen Sie sich von der Freundlichkeit der Esten verzaubern.

Pirita Yacht Hafen

Fotos: 3Sisters,Tallinn City Tourist Office

Auf Wiedersehen in Estland.

Weitere Informationen:

Restaurant Vertigo
Rävala pst. 4
10143 Tallinn, Estonia
Tel.: 00372/666/3456
Fax: 00372/666/3455
info@vertigo.ee
http://www.vertigo.ee

Estonian Tourist Board
Roosikrantsi 11
10119 Tallinn, Estonia
Tel.: 00372/627/9770
Fax: 00372/627/9777
tourismus@eas.ee
http://www.visitestonia.com

The Three Sisters Hotel
Pikk 71/Tolli 2
10133 Tallinn, Estonia
Tel.: 00372/6306/300
Fax: 00372/6306/301
info@threesistershotel.com
http://www.threesistershotel.com

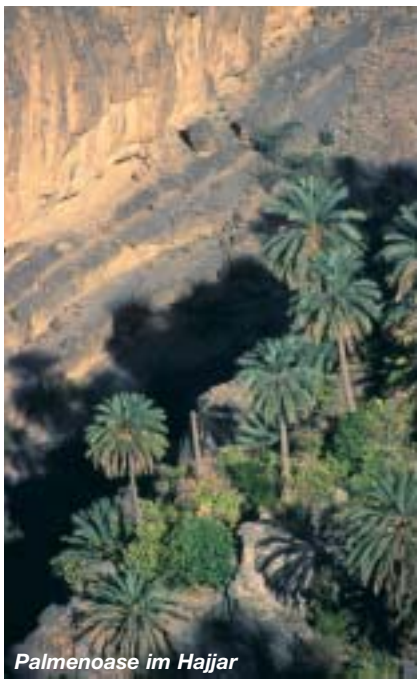
Swissôtel Tallinn
Tornimäe Street 3, 5 & 7
Tallinn, Estonia
(ab 2007)

Sonnenaufgang in Tallinn

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Oman

Weihrauch und Luxus


Palmenoase im Hajjar

Jürgen Sorges

Das Sultanat Oman blickt auf eine mehr als 5000 Jahre alte Kulturgeschichte zurück. Dabei hat das ölreiche Land und „Wächterstaat“ am Arabischen Golf, im äußersten Südosten der Arabischen Halbinsel gelegen, noch weitaus mehr zu bieten als Moscheen, Souks und gastliche Märchenpaläste aus Tausendundeinernacht: zum Beispiel 1700 Kilometer Küste mit unzähligen zum Baden einladenden Sonnenstränden, aber auch uralte Häfen, aus denen bis heute jene berühmten Dhaus segeln, die einst Handelsbeziehungen bis nach Sri Lanka und ins chinesische Kanton und nach Sansibar und Madagaskar ermöglichten.

Sonnenaufgang mit einer der legendären Riesenschildkröten

Marco Polo in Oman

„Auf dem Lande gewinnt man ausgezeichneten Weihrauch, die Bäume sind eher klein, sie sehen aus wie Tännchen. Die Einheimischen schneiden mit Messern an etlichen Stellen Kerben in die Stämme. Das Harz tropft aus den Einschnitten. Das Weihrauchharz sickert sogar ohne Kerben aus der Rinde.“

Der dies der Nachwelt schriftlich überlieferte, war Marco Polo. 1295 war er von seiner zweiten, langen Asienreise zurückgekehrt, hatte in 24 Jahren Persien, die Mongolei und China bereist, war über Indien und Arabien auf dem Seeweg zurückgekehrt.

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

www.gour-med.de

Der Weihrauch ist eine äußerst anspruchslose Pflanze, die in karger Landschaft sogar in Höhen von 1200 m gedeiht. Er bildet bis zu 25 cm lange Blütentrauben. Seit jeher wurde und wird die beste Weihrauchqualität weltweit in Dhofar, dem heutigen Süd-Oman gewonnen: Arabischer Weihrauch. Boswellia sacra, das konnte Marco Polo damals noch nicht wissen, zählt heute zur Familie der rosenähnlichen, seifenbaumartigen Balsambaumgewächse. Aber Polo war natürlich bekannt, dass schon in vorantiker Zeit von Dhofar aus jene berühmte Weihrauchstraße startete, auf der jährlich auf Kamelrücken bis zu 4000 Tonnen vor allem ins alte Ägypten transportiert wurden. Im Pharaonenreich diente Weihrauch als „Schweiß der Götter“: Zahllose kultische Handlungen wurden durch Weihrauch erst möglich. Insbesondere schrieb man Weihrauch eine bannende Wirkung über die Macht und den Geruch des Todes zu. Folgerichtig wurde er einst sogar zur Mumifizierung genutzt. Sein Wert: kostbarer als Gold!

Weihrauchbaum

Rom übernahm einst die Tradition der Weihrauch-Brandopfer in den Tempeln, aber auch – ganz praktisch – zur Überdeckung unliebsamer Gerüche aus der Stadt-Kanalisation. Was hätte sich Polo gefreut, wäre er – zu Cäsarenzeiten eines Nero – Händler gewesen. Der Brandstifter vom Tiber gilt bis heute als größter Weihrauch-Freak aller Zeiten: Nach dem Hinscheiden seiner Gattin und Geliebten Poppaea Sabina ließ er gleich eine ganze Weltjahresproduktion Weihrauch aus Dhofar in Rom zu Asche verwandeln.

Blick auf Muscat und den Al Alam Palace

Salalah – Arabia Felix zum Anfassen

Hinter den Küstenstränden Omans tat sich einst das legendäre Arabia Felix auf: jener Landstrich also, der schon in der Antike dank der „Frank incense road“, der Weihrauchstraße, und unermesslicher Handelsüberschüsse Neid und Begehrlichkeiten in der gesamten bekannten Welt auf sich zog. Wer in Salalah im erstklassigen Hilton Salalah***** Quartier nimmt, kann heute Ausflüge etwa zu UNESCO-Welterbe-Stätten wie der berühmten Karawanenstadt Ubar unternehmen. Ubar, dem Atlantis Arabiens, konnte Polo damals allerdings ebenso wenig nachspüren wie dem seit den Zeiten des Ptolemäus bekannten Emporium Omanum, dem Weihrauchhafen des Oman schlechthin: der Hafenstadt Samaramm. Beide sind längst – wie auch das „Dufar“ des spätmittelalterlichen Italieners – ruinöse Zeugen der Geschichte. Samaramm ist aber in sehr gepflegtem Zustand. Und man muss vor den Ruinen auch nicht Fata Morganas herbei phantasieren, um mehr über Arabia Felix zu erfahren. Obschon Weihrauch auch hier hilfreich sein könnte: Denn eine halluzinogene Wirkung soll beim Verbrennen eintreten.

Auch für Mediziner hält Weihrauch einige Überraschungen bereit: Er steigert die Lern- und Konzentrationsfä-

Formel 1“ in der Wüste (Kamelrennen)

higkeit, wird in der Naturheilkunde gar als probates Mittel bei Rheuma eingesetzt. Schon Hildegard von Bingen empfahl weißen Weihrauch bei Tinnitus-Leiden. Manch heutiger Gelehrter stilisiert die pharmazeutische Wirkung des Weihrauchs sogar zu einem Wundermittel hoch: Aufsehen erregten Studien der Unis Tübingen (1991) und Heidelberg (1998), wonach Weihrauch möglicherweise als Ersatz für Kortison einsetzbar ist. Klar ist aber, dass die Boswellia-Säure bei chronischen Entzündungen wie Morbus Crohn und Polyarthritis, auch bei Colitis ulcerosa und sogar bei Ödemen von Hirntumoren hilft. Indischer Weihrauch (Boswellia serrate) wird gar in der Ayurveda-Medizin eingesetzt. In alten Sanskrit-Texten hilft Weihrauch nicht nur gegen böse Dämonen, sondern auch bei Blähungen, gegen Asthma, Gicht, Geschwüre, Gelbsucht oder Gebärmutterentzündungen.

Verantwortlich für den grandiosen Aufschwung im Oman, den heutige Besucher mit allen Annehmlichkeiten des Reise-Luxus genießen dürfen, ist ein besonderer Mensch, der ebenfalls in der Nachfolgestadt des Poloschen Dufar, in Salalah aufwuchs. Bis heute besitzt er hier einen seiner Märchenpaläste. Der Sultan von Oman, in Gänze: Seine Exzellenz, Sultan Qabus ibn Said Al Said, wurde am 18.11.1940 in Salalah geboren. Seit 1970 ist er Regent im alten Märchenland. Seither blickt Sultan Qabus, der in allen Städten Omans unübersehbar ebenso freundlich lächelnd wie intellektuell streng via Konterfei auf sein Volk. Und Oman aus seiner totalen Rückständigkeit in das 21. Jahrhundert dirigiert. Oman heute ist dank Sultan Qabus ein Land zwischen Tradition und Moderne, Hightech und der Wahrung wichtiger, auf alten Stammessitten ruhenden Gesetzmäßigkeiten. Heute werden nurmehr 40 Tonnen Weihrauch pro Jahr exportiert, dafür hat das Erdöl seine Rolle übernommen. Auch im eigenen Land: 10 000 asphaltierte Straßenkilometer hat der Oman heute vorzuweisen, 1970 waren es gerade mal zehn! Zusätzlich erschließen 25 000 Pistenkilometer den Oman. Letzteres erfreut insbesondere begeisterte 4 x 4-Fahrer aus aller Welt, die Oman zu einem ihrer Lieblingsziele erkoren haben. Einreisen dürfen sie erst seit Beginn der neunziger Jahre, als der Sultan das ewig abgeschottete und daher von Reisenden umso begehrtere Land erstmals behutsam für den Tourismus öffnete. Man bedenke: 1970 musste der Sultan als eine der ersten Amtshandlungen erst einmal verfügen, dass die Stadttore der Hauptstadt Muscat durchgängig geöffnet wurden. Damals wurden sie nachts noch verschlossen.

Möglich gemacht hat diesen Wandel neben der Durchsetzungskraft des Sultans vor allem das Öl. Ergiebige Funde finanzieren das ambitionierte Modernisierungsprogramm des Landes. Dabei wurde in den dreieinhalb Jahrzehnten auch ein Großteil des enormen Kunst- und Kulturschatzes des Oman stilsicher restauriert, wurden zig erstklassige Museen eröffnet. Von dieser Öl-für-Kultur-Begeisterung

Intakte Natur am Strand ...

... und in der Steppe ...

... und in der Bucht von Mughsyl

des Sultans profitiert 2006 auch jeder Oman-Besucher. Genussvoll wandelt er durch ultramoderne Stadtanlagen von Salalah oder die mittlerweile 650 000 Einwohner zählende, blitzsaubere Hauptstadt Muscat, kann auf erstklassige Fünf- und Fünfsterneplus-Hotelanlagen und edelste Gastronomie zurückgreifen, darf Paläste, Moscheen und Museen, Wehrtürme, Burgen und Denkmäler aus allen Epochen der tausende Jahre alten Geschichte Omans besichtigen. Oder aber, er flaniert auf den traditionellen Märkten, erblickt in den Altstadtquartieren restaurierte Architektur-Juwelen wie den Gold- oder den Weihrauch-Souk in Salalah. Wer dazu noch im September vor Ort weilt, den erfreut Salalah dank des Endes der Monsunzeit als immergrüne, paradiesische Oase am Meer: Datteln und Papaya, Bananen und Zitrusfrüchte reifen, Palmen spenden Schatten an phantastischen Sandstränden. Ein solcher Strandtraum liegt nur fünf Kilometer von Salalah entfernt: die Bucht von Mughsayl mit ihrem türkisblauen Wasser.

Im Leeren Viertel

Wein, gemischt mit Weihrauch und Myrrhe, galt vielen antiken Kulturen als die Psyche beruhigender „Trank der Götter“, wurde als Schlaftrunk, aber auch Delinquenten vor Hinrichtungen gereicht. Heute herrscht im Oman für Autofahrer die 0,0-Promille-Grenze. Dennoch kann man mit einem Achtel Rebensaft im Leeren Viertel herzhaft anstoßen – sofern der keinen Alkohol enthält. Denn der wachsame Sultan fährt in jedem Jeep mit! Auch und gerade, wenn die vorgeschriebene Geschwindigkeitsbegrenzung von 120 km/h überschritten wird. Aber bitte keine Panik! Denn es drohen keine drakonischen Strafen, dafür ist die liberale, demokratische Tradition der islamischen Ibbadiya-Rechtsschule im Oman schon sehr lang, seit dem 7. Jh. verankert. Weder schreibt diese das Kopftuch für die Damenwelt (Ausnahme: Moschee) vor noch geriert sie sich irgend fundamentalistisch. Einzige

Düne in Wahiba Sands

erkennbare Strafe für Verkehrssünder: es piepst im Auto, Mahnung der Staatsautorität, sich an die Gesetze zu halten. LKW-Fahrer haben es da schwerer: Bei Bruch des Tempolimits stellt sich einfach der Motor aus, eine dreißigminütige Wegfahrsperre wird aktiviert, sorgt automatisch für nötige Denkanstöße.

Insgesamt scheint es vernünftiger, den Wein auf das abendliche Luxus-

Taucherparadies Arabischer Golf

dinner im Hotel zu verschieben, dafür aber auf den ultimativen Wüsten-Durstlöscher schlechthin zurückzugreifen: Denn Omans Küche kennt Weihrauch vor allem als aromatisierendes Weihrauch-Wasser - sehr wohlschmeckend, gerade bei Hitze. Wer dann noch einer letzten Schweißperle entgegenwirken möchte, der greife zum heimischen Oman-Parfüm-Hit Amouage – einer der teuersten olfaktorischen Genüsse der Welt, auch, weil Weihrauch-Essenzen enthalten sind.

Andere Vorsichtsmaßregeln sind naturgemäß in der unendlichen Wüste des Rub Al-Khali weitaus wichtiger. Gebirge von Sanddünen türmen sich schon am Rande dieses leeren Viertels auf, das wohl zurecht als gefährlichste Wüste der Welt gilt. Der erste, der diesen Glutofen – noch dazu illegal und auf zweihöckrigen Wüstenschiffen – durchquerte, war der Brite Sir Wilfred Thesiger . Es ist kaum mehr als 50 Jahre her. In „Die Brunnen der Wüste“ (München, 1991) hat der kürzlich verstorbene letzte klassische Abenteuerreisende der Geschichte seine Erlebnisse aufgeschrieben, ein Bestseller. Auch die weitaus kleinere, weiter nördlich gelegene Wahiba-Wüste hat Thesiger durchstreift. Forscher folgten ihm, und heute sind es vor allem die Wahiba Sands, nicht das Leere Viertel, die Scharen von Besucher anziehen.

Die grüne Moschee in Seeb

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

Ihr Begehr: Omans Volkssport, das „dune bashing“ . Der allerchristlichste Heidenspaß auf vier Rädern beinhaltet die geradezu akrobatische 4x4-Fahrt hinauf, dann aber vor allem hinab in die urtümlich gleißende Dünenlandschaft. Wer keine Freude am Schaltgetriebe findet, kann aber auch ganz einfach in einem der perfekt hergerichteten Nomadencamps logieren, mit den einheimischen Beduinen plaudern, Weihrauchwasser und Tee trinken und ihre noch berühmteren Höckertiere bewundern. Letztere gelten als die schnellsten des Planeten. Selbst die erlesene Kamelzucht von Sultan Qabus hat es bis heute nicht geschafft, auch nur eines jener legendären nationalen Kamelrennen gegen diese Beduinen zu gewinnen. Dies ist

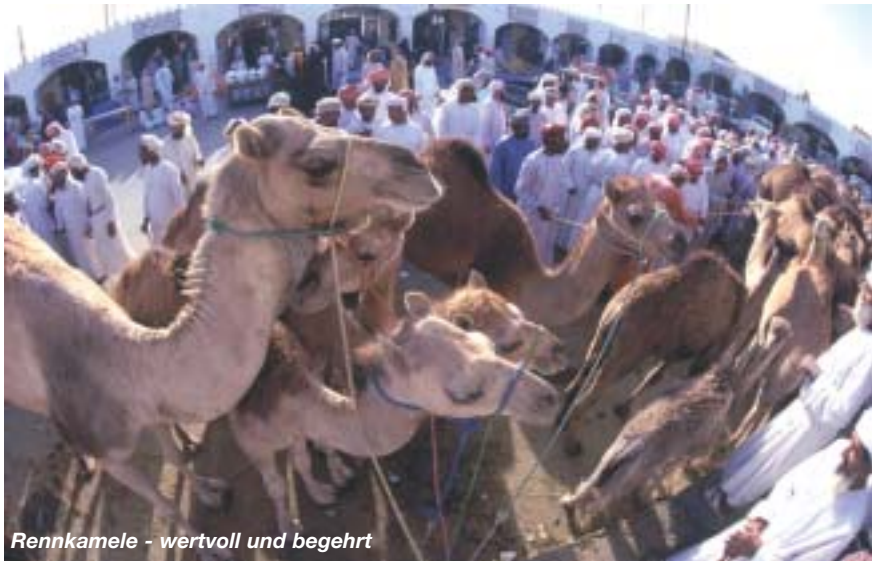
Jahrtausendalte Kultur ...

umso bemerkenswerter, als Sultan Qabus zwischenzeitlich sogar massive Genpool-Unterstützung ausgerechnet aus dem wissenschaftlichen Hannover erhielt! In jedem Fall: Sir Wilfred selig würde sich bei jeder Tasse Tee im Wüstensand unendlich wohl gefühlt haben. Dies mit und ohne Weihrauch-Aroma.

Weitere Informationen:

Vor der Reise: Sultanat von Oman, Tourismusministerium, c/o Interface International, Petersburger Str. 94, 10247 Berlin, Tel.: 030/42088012, Fax: 030/42256286, service@omantourism.de, http://www.omantourism.de

Anreise: z. B. Etihad Airways (Tel.: 0049/89/44238878), Gulf Air, Emirates, oder Qatar Airways fliegen non stop und one stop z.B. von Frankfurt, München, Berlin direkt nach Muscat oder



Rennkamele - wertvoll und begehrt

aber one stop via Dubai oder Abu Dhabi nach Muscat. In Oman fliegt der nationale Carrier Oman Air u.a. die Strecke Muscat – Salalah.

Einreise: Für Deutsche 6 Monate gültiger Reisepass plus Visum bei Einreise, einen Monat gültig (ca. 13 Euro).
Gesundheit: Keine Schutzimpfungen

... und traditioneller Lebensstil

vonnöten.
Hotels/Rest.: Shangri-La- Barr-Al-Jissah*****, P.O. Box 644, Muscat P.C. 113, Tel.: 24776666, Fax: 24776677, Info: slmu@shangri-la.com, http://www.shangrila.com/muscat/barraljissah/en/; The Chedi Muscat*****, al-Ghubra, P.O. Box 964, Al Khuwair P.C. 113, Tel.: 24 52 44 00, Fax: 24 50 44 86, Info: chedimuscat@ghmhoptels.om, http://www.ghmhotels.com; Al Bustan Palace*****, al – Bustan, P.O. Box 1998, Matrah, P.CV. 114, Tel.: 24 79 96 66, Fax: 24 79 96 00, Info: albustan@interconti.com, http://www.interconti.com; Grand Hyatt Muscat*****, Qurum, P.O. Box 951, Al Khuwair P.C. 113, Tel.: 24 60 28 88, Fax: 24 60 52 82, Info: hyattmct@omantel.net.om, http://www.muscat.grand.hyatt.com; Nomadic Desert Camp, Wahiba Sands, P.O. Box 153, Bidiyah P.C. 421, Tel.: 79 33 62 73, Fax: 25 48 62 41, nomadiccamp@gmx.net; Nizwa Hotel****, Nizwa, P.O. Box 312, Nizwa P.C. 611, Tel.: 25 43 16 16, Fax: 25 43 16 19; Hilton Salalah*****, Salalah, P.O. Box 699, Salalah P.C. 211, Tel.: 23 21 12 34, Fax: 23 21 00 84, Info: slbc@omantel.net.om, http://www.salalah.hilton.com; Intercontinental Muscat*****, Qurum, P.O. Box 398, Mattah P.C. 114, Tel.: 24 60 05 00, Fax: 24 60 00 12, Info: muscat@interconti.om, htp://www.interconti.com
Golden Tulip Resort Khasab, P.O. Box 434, Khasab P.C. 811, Tel. 26 83 07 77, Fax 26 83 08 88.

Mit GULF Air geht von Deutschland aus täglich ein Flug in den Oman. Ein besonderer Service sind die Sky-Nannys, die sich um das wohlergehen der Kindern kümmern. Gebucht werden kann über die Homepage, das Reisebüro oder über das Gulf Air Büro in Frankfurt, Feuerbachstrasse 26, 60325 Frankfurt, Tel.: 069-719112-11, Fax: 069-173868, http://www.gulfairco.com

Manhattans Top-Hotels und ein Sommelier für Tequilas

Horst-Dieter Ebert

Häufige und schwer zu beantwortende Frage: Welches Hotel ist das beste in New York (auch weil man dort so vortrefflich essen kann)? Four Seasons (wartet noch auf Robuchon), St. Regis und Peninsula sind für Gourmets derzeit nicht erste Wahl. Mein Tipp heisst seit einiger Zeit: Mandarin Oriental. Es ist das jüngste neue Grandhotel der Stadt und befindet sich oben (ab 35. Stock) im rechten Tower des Time-Warner-Buildings am westlichen Südzipfel des Centralparks.

Seinen "Asiate" mit seiner raffinierten Mischung aus französisch und fernöstlich halte ich für das beste Hotelrestaurant der Stadt. Die Zimmer besitzen eine moderne (nicht modische!) Eleganz und bieten schöne Aussichten über den Park und auf den Hudson; das Spa duftet verführerisch und lockt mit einem Fünfzehn-Meter-Pool. Der Service lächelt, als wolle er dem weltberühmten "Oriental" in Bangkok Konkurrenz machen, das ja als Urmutter der feinen Mandarin-Oriental-Gruppe gilt.

Direktor Rudolf "Rudy" Tauscher hat mit süddeutscher Herzlichkeit und weltläufigem Charme das Hotel zu einem bevorzugten Ziel anspruchsvochsvoller Deutscher gemacht.

Ist Miami nun ein Touristenziel, oder? Wer hier in einen Leihwagen steigt, kriegt noch immer die Verhaltensmassregeln aus jenen Jahren, als hier auch schon mal Touristen erschossen wurden: "Auf keinen Fall anhalten oder gar aussteigen, auch wenn Ihnen hinten jemand drauffährt!" Das klingt ziemlich gefährlich, kommt aber wirklich um etliche Jahre zu spät. Heute ist Miami ein Ziel wie viele andere auch, natürlich gibt es unfreundliche Ecken, doch nicht mehr als andernorts auch.

Hotels gibt es überreichlich, von Art Deco ("Tides") über Starck ("Delano") bis Modern-Thai ("The Setai"); alle Luxusmarken wie "Mandarin Oriental" oder "Four Seasons" sind präsent. Und man muss gestehen, dass sie die besseren Restaurants beherbergen. Im Ritz-Carlton Key Biscayne etwa (eins von drei in Miami) gibt es neuerdings als Gourmetrestaurant einen famosen Italiener ("Ciopinno"), der bereits unter die besten neuen Restaurants landesweit gezählt wird.

Spitze in New York: das Mandarin-Oriental

Und in der "Cantina Beach", dem mexikanischen Restaurant am Strand tut ein spezieller "Tequilier" Dienst – eine Art Sommelier für Tequila, der zu Tastings der vielen Agavenschnäpse lädt. Revolutionäre Neuerungen für Ritz-Carlton, wo vor ein paar Jahren noch alle Restaurants "The Dining Room" hiessen!

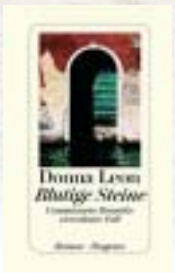
Floridas Ostküste ist Hotel-Land, an der westlichen Golfküste, auf den Inseln vor Fort Myers (Estero, Sanibel, Captiva) mietet man als Urlauber eher ein Haus. Eins für sechs Personen kostet mit etwa 200 Euro soviel wie ein Hotelzimmer auf der anderen Seite, eins von den billigeren. Und die Häuser besitzen durchaus Hotelkomfort.

Wir bewohnen ein, wie hier üblich, auf Stelzen stehendes Haus, drei Schlafzimmer, drei Bäder; Living und Küche sind grösser als so manche Präsidentensuite im Hotel. Und es ist alles da: Satelliten-TV, Video, DVD, Stereo; in der Küche wartet der komplette Gerätepark der modernen Zeit. Unser Pool ist rund zehn Meter lang, beheizbar, und daneben steht ein Gartengrill. Essen können wir auf drei oder vier dafür eingerichteten Balkons. Zum Meer sind es etwa hundert Meter.

Und wo kriegt man sowas her? Beziehungen? Freunde? Verwandte? Nein, die Freiburger Ferienhaus-Gesellschaft Inter Chalet (Internet-Adresse: http://www.interchalet.com), bietet nicht nur in Europa ein reichhaltiges Programm, sondern auch in Florida eine kleines, hochwertiges Sortiment. Dass die Ami-Häuser dort alle einer deutschen Familie gehören, müsste noch keine Qualitätsgarantie sein, zahlt sich in diesem Fall jedoch offensichtlich aus: "Hier waren bislang alle Gäste glücklich!"

Buch – Tipps

für die Freizeitgeniesser von Gour-med

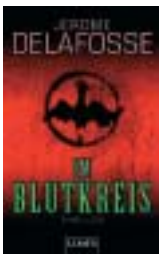


Verwickelt …

Blutige Steine

Tod eines Schwarzafrikaners auf dem Campo Santo Stefano. Ein Streit unter Immigranten? Oder steckt mehr hinter der Ermordung eines Illegalen? Brunetti hakt trotz Warnungen von höchster Stelle nach und entdeckt Verbindungen, die weit über Venedig hinausreichen.

Donna Leon
Diognes Verlag
19,90 Euro
ISBN 3-257-06523-X



Mystisch …

Im Blutkreis

Ein uralter Geheimbund entwickelt ein tödliches Virus als Strafe Gottes. Nur Nathan Falh kann den »Blutkreis« stoppen. Doch dazu muss er erst sein Gedächtnis wiedererlangen – und einer grauenvollen Wahrheit ins Auge sehen: der seiner eigenen Vergangenheit ...

Nach einem Tauchunfall erwacht Nathan Falh in einer Klinik in Norwegen aus dem Koma und hat sein Gedächtnis verloren. Der Wissenschaftler war an rätselhaften Exhumierungen im Nordmeer beteiligt. Auf der verzweifelten Suche nach seiner Erinnerung stößt er in Italien auf ein mysteriöses Manuskript aus dem 17. Jahrhundert. Darin ist die Rede vom »Blutkreis« – einem Geheimbund, der bis zu den Kopten zurückreicht. Einst haben sie als Christen gegen die gottlosen Römer gekämpft. Heute planen sie, als Hilfsorganisation getarnt, ihre Anschläge, um gegen die Gleichgültigkeit in der Welt aufzubegehren. Ihr Erkennungszeichen: ein Ibis in einem Kreis aus Blut. Ihre Waffe: rätselhafte Viren für eine todbringende Massenepidemie. Je mehr Nathan über den »Blutkreis« erfährt, desto deutlicher werden die Verbindungen zu seinem eigenen, mühsam rekonstruierten Leben. Ist er etwa selbst in die dunklen Machenschaften des Geheimbunds verstrickt? Und kann er ihn zerschlagen, bevor dieser seine mörderischen Pläne umsetzt?

Jérôme Delafosse
Limes Verlag
19,95 Euro
ISBN 3-8090-2525-9

Gnadenlos …

Zahn um Zahn

Der Tornado hat erbarmungslos gewütet. Doch die Familie Pepper, deren Leichen danach in den Trümmern ihrer Farm gefunden werden, ist nicht dem Unwetter zum Opfer gefallen, da ist sich Charlie Grover, der Polizeichef von Promise in Oklahoma, sicher. Tornados ziehen keine Zähne …

Alice Blanchard
rororo
8,90 Euro
ISBN 349924076

Herzzerreißend …

Der Freitag nach dem Freitag nach dem Sonntag

«Ich hätte gedacht, dass sie Hubschrauber schicken, die mit Superscheinwerfern meilenweit das Gelände ableuchten, Suchhunde und ganze Trupps von Männern mit kantigem Kinn und Gewehren, die ‹Hopp-Hopp-Hopp!› rufen. Dass sie die Autobahn sperren, Autos durchsuchen. Aber so war es nicht.» Harry Pickles ist neun Jahre alt. Er schwärmt für Feuerwehrmänner mit knisternden Uniformen. Sein Onkel Otis ist Feuerwehrmann. Harry liebt den Karneval in Notting Hill, David Beckham und Schokoladeneis. Und er ist der schnellste Läufer seiner Klasse. Sein kleiner Bruder Dan kann manchmal ganz schön peinlich sein. Aber eigentlich ist zwischen den beiden alles in Ordnung. Bis zu dem einen Tag. Dem Tag des Schulausflugs.

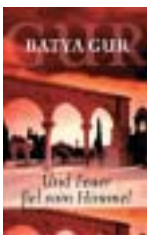
Clare Sambrook
Kindler Verlag
18,90 Euro
ISBN 3463404893

Romantisch …

In dieser Nacht

Der junge Brite Peter Hithersay besucht mit einer Theatergruppe mitten im Kalten Krieg Leipzig und verfällt Hals über Kopf einem ostdeutschen Mädchen, das sich eben erst der Diktatur, in der sie lebt, bewusst wird. Doch als sie sein leichtfertiges Angebot, sie im Requisitenkoffer außer Landes zu schmuggeln, annimmt, kneift er – der edle Artus als Duckmäuser. Die nächsten neunzehn Jahre redet er sich täglich ein, er sei nicht in sie verliebt gewesen. Aber die Wunde heilt nie. Besessen von Deutschland und seiner Schuld, studiert Peter in Hamburg, wird Arzt, landet schließlich in Berlin. Die Mauer fällt, doch erst ein Zufall führt ihn nach Leipzig zurück…

Nicholas Shakespeare
Rowohlt
22,90 Euro
ISBN 3-498-06378-2



Fesselnd …

Und Feuer fiel vom Himmel

Eine Serie von grausamen Morden erschüttert den israelischen Fernsehsender Kanal 1. Inspektor Ochajon ist gerade aus dem Urlaub zurück, als ihn in seinem Büro in Jerusalem ein neuer Fall erwartet. Denn in einem Lagerraum des israelischen Fernsehsenders Kanal 1 wird die Leiche der jungen Mitarbeiterin Tirza entdeckt – sie wurde erschlagen von einer Marmorsäule. Zunächst sieht alles nach einem tragischen Unfall aus, doch dann ereignet sich ein weiterer mysteriöser Todesfall: Matti Cohen, ein Kollege von Tirza und der Letzte, der sie lebend sah, erleidet während eines Polizeiverhörs einen Herzinfarkt. Spätestens als auch noch der Intendant des Senders auf rätselhafte Weise ums Leben kommt, kann Inspektor Ochajon nicht mehr an eine Verkettung merkwürdiger Zufälle glauben.

Bathya Gur
Goldmann Verlag
21,90 Euro
ISBN 3-442-30837-2

Buch – Tipps

für die Freizeitgeniesser von Gour-med

Einmalig …

Die Erzählungen

Nirgendwo läßt sich die Vielfalt und Entwicklung im Schaffen von Siegfried Lenz deutlicher überblicken als in seinen Erzählungen. In ihnen gelingt es dem Autor auf brillante Art und Weise, Dinge und Situationen mit einer seltenen Intensität auf kleinstem Raum zu verdichten. Die vorliegende Ausgabe mit mehr als 150 Geschichten versammelt erstmals sämtliche Erzählungen von Siegfried Lenz. Die berühmtesten unter ihnen – von „So zärtlich war Suleyken“ über „Das Feuerschiff“ und „Ein Kriegsende“ bis hin zu den Reisebildern aus „Zaungast“ – zählen längst zu den Juwelen deutscher Erzählliteratur. Darüber hinaus liefert dieser sorgfältig zusammengestellte Band anläßlich des 80. Geburtstages des großen deutschen Gegenwartsliteraten auch eine Fülle an bisher allein in Zeitungen und Zeitschriften veröffentlichten Erzählungen, die nun endlich in Buchform vorliegen. Mit einem Geleitwort von Marcel Reich-Ranicki.

Siegfried Lenz
Hoffmann und Campe
20,00 Euro
ISBN 3-455-04285-6

Biografisch …

Der Milliardär aus dem Nichts

Noch vor drei Jahren war Roman Abramowitsch außerhalb Russlands weitgehend unbekannt. Erst als der „heimliche Oligarch“ 60 Millionen Pfund für den angeschlagenen Fußballclub Chelsea hinlegte und anfing, einen Star nach dem anderen einzukaufen, rückte er auch international ins öffentliche Interesse. Wer ist der scheue Russe, der in nur zehn Jahren ein Milliardenvermögen angehäuft hat? Dominic Midgley und Chris Hutchins haben recherchiert und zahlreiche Interviews geführt. DER MILLIARDÄR AUS DEM NICHTS ist nicht nur eine fesselnde Biografie sondern auch ein Porträt des neuen Russland.

Dominic Midgley & Chris Hutchins
Murmann Verlag
19,90 Euro
ISBN 3-938017-30-9

Informativ …

Ausgewählte Wellnesshotels

Die Zahl der Wellnesshotels ist in den vergangenen Jahren sprunghaft angestiegen. Kaum ein Landhotel, das nicht den Zusatz „Spa“, “Vital“ oder „Wellness“ in seinem Namenszug trägt. Für Sie als Erholungsuchenden wird es immer schwieriger, sich im Dikkicht der einschlägigen Offerten zurechtzufinden. Mit „Ausgewählte Wellnesshotels zum Wohlfühlen“ geben wir Ihnen eine geldwerte Orientierungshilfe an die Hand, um „Mogelpackungen“ zu umgehen. Denn alle 138 in diesem Buch vorgestellten Wellnesshotels haben sich einem strengen Auswahlverfahren unterzogen. Es handelt sich nicht um eine „Bestenliste“ mit Anspruch auf Vollständigkeit. Das Buch erscheint jährlich in einer überarbeiteten Ausgabe.

Freizeit-Verlag Landsberg
19,90 Euro
ISBN 3-931415-12-0

Intrigant …

Invasion der Heuschrecken

Sommer 2005. Werner G. Seifert, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Börse, und Aufsichtsratsvorsitzender Rolf E. Breuer räumen auf Druck einzelner Aktionäre ihre Posten. Vorausgegangen ist ein Wirtschaftskrimi der besonderen Art: International agierende Hedge-Fonds greifen ein deutsches Unternehmen an. Mit fragwürdigen Methoden zwingen britische Investoren um Hedge-Fonds-Manager Chris Hohn (TCI) einem der profitabelsten DAX-Unternehmen neue Spielregeln auf. Der Putsch der Hedge-Fonds gegen die Deutsche Börse ist nur die Speerspitze einer breiten Attacke auf die europäischen Kapitalmärkte, meint Werner Seifert. In seinem packenden Tatsachen-Krimi erzählt er vom Machtkampf an der Börse und seinen Hintergründen.

Werner G. Seifert mit
Hans-Joachim Voth
Econ Verlag
19,95 Euro
ISBN 3-430-18323-5

Faszinierend…

Unter Wasser

Wasser ist das vorherrschende Element unseres Heimatplaneten: 70 Prozent seiner Oberfläche sind von den Ozeanen bedeckt und vor allem die Tiefsee gibt uns bis heute Rätsel auf. Die Bilder des Meisterfotografen Bill Curtsinger lassen uns in diese faszinierende Welt eintauchen und geben uns eine bessere Vorstellung von diesem Universum und seinen Bewohnern: mehrere Meter große Medusen, Kaiserpinguine unter dem arktischen Packeis, Tigerhaie auf Albatrosjagd. Dieser Band vereint spektakuläre Aufnahmen aus über 30 Jahren fotografischer Arbeit mit sachkundigen Texten zu einem Streifzug durch die Unterwasserwelt.

Bill Curtsinger
Frederking & Thaler
29,90 Euro
ISBN 3-89405-484-0

Überwältigend …

Island

Der Fotograf Patrick Desgraupes hat die geheimnisvolle Schönheit Islands eingefangen. Von den dunstigen Weiten des Meeres und glühenden Lavaströmen über die sublimen Bergpanoramen bis hin zu den silbergrau schimmernden Eisfeldern und blutroten Sonnenuntergängen offenbart sich in diesen faszinierenden Fotografien der ganze Zauber des Landes.Einige seiner Fotos entstanden in wenigen Tagen, andere erst Monate, ja sogar Jahre nach der Auswahl des Motivs. So fand er beispielsweise erst nach sieben Jahren den richtigen Moment, um das Polarlicht zu fotografieren.

Patrick Desgraupes
Knesebeck
39,95 Euro
ISBN 3-89660-350-7

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Buch – Tipps

für die Freizeitgeniesser von Gour-med

www.gour-med.de

Grandios...

Befiehl dem Meer

Tini, die elfenhafte Frau des braven Arthur nimmt es mit dem Leben zu genau. Max, der Nachbar und Freund, hört sich geduldig ihre Klagen an. Als Tini schwanger wird, steigert sie ihre Obsessionen und Phobien und tyrannisiert ihre Mitmenschen. Max vermittelt zwischen ihr und Arthur. Liebt er Tini oder schwankt ihm nur selbst der Boden unter den Füßen? Max wird Rektor an einer Grundschule auf dem Land und so verliert sich das Paar aus den Augen. Jahre später treffen sie sich wieder. Tinette steht vor ihm, nicht mehr die Exaltierte, der alles zum Problem wird, sondern eine anziehende Frau, die ihm lächelnd über seine Fassungslosigkeit hinweghilft. »Die Wege der Liebe sind wieder einmal wunderbar.«

Ludwig Homann
Dittrich Verlag
19,80 Euro
ISBN 3-937717-18-8

Erbarmungslos...

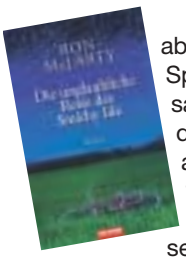
Schattenblume

Ein Geiseldrama hält ganz Heartsdale in Atem. Zwei schwer bewaffnete Männer haben die Polizeistation von Grant County überfallen. Einer der Polizisten dort wurde erschossen, Chief Jeffrey Tolliver schwer verwundet. Ebenfalls im Gebäude ist Sara Linton, die Kinderärztin und Rechtsmedizinerin des Städtchens. Sie versucht verzweifelt, ihrem geliebten Jeffrey das Leben zu retten. Außerhalb der Station bemühen sich Lena, die gerade wieder in die Einheit aufgenommen wurde, und der zähe alte Cop Frank nicht nur, die Geiseln zu befreien, sondern auch herauszufinden, was für ein dunkles Geheimnis aus Jeffrey Tollivers Vergangenheit sich nun aufs Furchtbarste an ihnen allen zu rächen scheint ...

Karin Slaughter
Wunderlich Verlag
19,90 Euro
ISBN 3-8052-0804-9

Anrührend...

Die unglaubliche Reise des Smithy Ide



Smithson Ide ist ein liebenswerter, freundlicher Mensch, aber im Leben hat er es als Produktionsinspektor in einer Spielwarenfabrik nicht weit gebracht. Abends sitzt er einsam vor dem Fernseher und trinkt viel zu viel Bier. Freunde hat er keine. Dann verliert Smithy mit einem Schlag alles, woran sein Herz hängt: Seine Eltern verunglücken tödlich und fast gleichzeitig stirbt seine Schwester. Einer plötzlichen Eingebung folgend, setzt sich Smithy auf sein altes, klappriges Fahrrad und fährt quer durch Amerika. Auf seiner Reise lässt er in Gedanken sein Leben Revue passieren, lernt die Menschen von ihren besten und schlechtesten Seiten kennen – und verwandelt sich in den Mann, der er immer hatte sein wollen.

Ron McLarty
Goldmann Verlag
19,95 Euro
ISBN 3-442-30104-1

Kriminalistisch ...

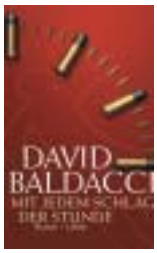
Eine Japanerin in Florenz

Sie kam und blieb – um ein Stück florentinisches Handwerk zu erlernen. Die junge Japanerin Akiko war so stolz auf ihr erstes Paar selbstgefertigter Schuhe, daß sie es immerzu trug, auch am Tag ihres Todes. Guarnaccia, der in Florenz stationierte Sizilianer, verfolgt den Fall in einer Stadt, die er kennt wie seine Hosentasche, und befragt ihre Bewohner, deren Charaktere und Intrigen er noch weit besser kennt.

Magdalen Nabb
Diogenes
19,90 Euro
ISBN 3-257-06524-8

Nervenzerreißend...

Mit jedem Schlag der Stunde



Eine Frau wird tot im Wald aufgefunden, mit einer ungewöhnlichen Uhr am Handgelenk. Was zunächst wie ein einfacher Mordfall aussieht, steigert sich bald zum Albtraum. Die nächsten beiden Opfer sind ein Liebespaar, auch sie mit den gleichen Uhren, in dramatischer Pose zur Schau gestellt. Ist der mysteriöse „Zodiac-Killer“ wieder am Werk, ein Massenmörder, der einst Los Angeles in Atem hielt und dessen Identität nie geklärt wurde? Sean King und Michelle Maxwell werde angeheuert, um die Unschuld eines Mannes zu beweisen, der zu einer mächtigen, aber zerstrittenen Familie gehört. Die Geheimnisse, die sie dabei aufdecken, führen sie auf die Spur eines Mörders, der anders ist als alle, die sie je kennen gelernt haben.

David Baldacci
Gustav Lübbe Verlag
19,90 Euro
ISBN 3-7857-2201-X

Spannend...

Sterbliche Hüllen

Sie ist traumatisiert, nachdem sie durch ein Verbrechen ihre Adoptivtochter verloren hat. Da kommt der jungen forensischen Anthropologin Diane Fallon das unverhoffte Angebot, ein kleines Naturkundemuseum zu leiten, gerade recht. Denn mit ihrem alten Job will sie erst einmal nichts mehr zu tun haben. Doch die Vergangenheit holt sie wieder ein, als in einem Waldstück in der Nähe des Museums ein Knochenstück gefunden wird. Dianes alter Freund, der Polizist Frank Duncan, befürchtet, dass es sich um die Überreste eines vor kurzem verschwundenen Mädchens handeln könnte. Als die Verschwundene plötzlich wieder auftaucht, gehen die Ermittler von einem Irrtum aus. Nur Diane mag nicht glauben, dass das Fundstück ein Tierknochen war. Sie hat genug Erfahrung, um zu wissen, dass es ein menschliches Schlüsselbein ist ...

Beverly Connor
Knaur Verlag
8,95 Euro
ISBN 3-426-63398-1

Horst-Dieter Ebert
Buch–Tipps

***Heute:** Ein höchst amüsantes Lehrbuch über Lebensart, Amerikas schönste Strassen und seine sonderbarsten Hotels, sowie eine nostaglische Geschichte der alten Ozeanreisen.*

Ironischer Angang

Lexikon der Lebensart

Andreas Odenwald/Günter Schöneis:
"Lexikon der Lebensart"
Mosaik Verlag
576 Seiten, 19,95 Euro
ISBN 3-442-39091-5

Das Lexikon-Geschäft ist heikel: Die Gattung suggeriert enzyklopädische Vollständigkeit, und wer könnte die schon liefern? Und das ausgerechnet, wenn es um (so der etwas geknödelte Untertitel) "Stilvoll leben und geniessen mit Geist und Geschmack" geht. Natürlich kann man da immer fragen: Warum ein Kapitel über Marihuana, aber keins über Kokain? Warum eins über Sgt. Pepper, doch keins über La Traviata? Warum Route 66, nicht Highway Nr. 1?

Doch insgesamt haben die Autoren, die klug auf programmatische Vorreden verzichten, eine intelligente Auswahl von etwa 240 Artikeln zusammengestellt, von Abnehmen, Adel und Adlon bis Zegna, Zigarre und Zuchtperle. Sie verzichten auch nicht darauf, das eine oder andere Steckenpferd zu reiten: Kapitel über Jazz, das Saxophon und den Paul Desmond-Hit "Take Five" führen etwas ab vom Lifestyle-Mainstream.

Doch man liest es gern, weil die Autoren ihr Thema ironisch angehen: Sie frozzeln ebenso über Kultfilme wie über die Ekstase der Hamburger, wenn die "Queen Mary 2" kommt. Man amüsiert sich und sammelt reichlich Anekdoten für die bessere Konversation.

Für neidische Freunde

Die schönsten Routen in den USA

"Die schönsten Routen in den USA"
Bruckmann
168 Seiten, 19,90 Euro
ISBN 3-7654-4444-8

Traumstrassen sind, ähnlich wie Trauminseln oder Traumhotels, ein höchst beliebtes Bücherthema. Auch beim Bruckmann-Verlag haben die Strassen Tradition, dies ist der siebte oder achte Band einer beliebten Reihe. Doch nie waren die beschriebenen Touren so lang, etwa 3000 Kilometer ist die kürzeste, über viertausend die längste, das sind Traumstrassen für Reisende mit Zeit und mit Geduld.

Fünf Fotografen haben die acht Touren durch die USA abgelichtet. So manches Foto möchte man als Postkarte verschicken, um daheimgebliebene Freunde neidisch zu machen. Ob das nun auch heute noch wirklich "Fahrten über die (einsamen) Highways" sind, scheint zumindest fraglich. Und ein Buch, das 2006 erscheint, sollte auch nicht so tun, als sei New Orleans noch immer das, was New Orleans immer war.

Richtige Freak-Adressen

The Hotel Book: North America

Don Freeman/Daisann McLane:
"The Hotel Book: Great Escapes North America"
Taschen Verlag
400 Seiten, 29,99 Euro
ISBN 3-8228-4057-2

Diese opulente Hotelbuch-Serie bietet ein spezielles Vergnügen: Sie pflegt die Marotte, für jeden Aufenthalt eine Lektüre vorzuschlagen. Auch diesmal werden Bücher von Castaneda, von Melville ("Moby Dick") oder Arthur Golden ("Die Geisha") einzelnen Hotels zugeordnet – und es klingt immer irgendwie plausibel.

Escapes sind die kleinen Fluchten aus der tagtäglichen Welt, "Great Escapes" dementsprechend die großen kleinen Fluchten. Tatsächlich sind die Hotels in diesem Band nicht die üblichen besten, feinsten, teuersten Hotels, sondern vielfach richtige Freak-Adressen: ein Cowboy-Motel in Texas, eine traditionelle Hippie-Herberge in Arizona, eine Wohnwagen-Kolonie an der mexikanischen Grenze.

Überhaupt bestimmen Blockhäuser, Bretterbuden und Zelte über weite Strecken die (schönen) Bilder, und für den Preis dieses Bandes kann man in vielen dieser skurrilen Hotels auch übernachten. Nur ein Hotel ist exorbitant teuer (ab 1250 Dollar pro Tag) – "The Point" war ehemals ein Sommercamp der Rockefeller-Familie.

Opulenter und barocker

Legendäre Ozeanreisen

Catherine Donzel:
"Legendäre Ozeanreisen"
Frederking & Thaler
192 Seiten, 39,90 Euro
ISBN 3-89405-665-7

Der Verlag hat das Buch so aufgemacht, dass man es auf den ersten Blick leicht für einen Band seiner erfolgreichen "Legendäre Reisen"-Serie halten könnte (Italien, Frankreich, Ägypten). Doch das Format ist grösser, Umfang und Preis sind geringer, und auch das Konzept ist bescheidener.

Kein Missverständnis: Es ist trotzdem ein amüsant zu blätternder Band, und auch zu lesen gibt es allerlei Interessantes. Fazit: Es war alles schon da, vieles intensiver als heute. Die Mahlzeiten in der First Class waren womöglich noch opulenter, die feinen Kabinen barocker, die Schrankkoffer grösser, der Garderobenwechsel häufiger, der Service zeremonieller.

Bereits etwa 1930 gibt es eine Art Fitnesscenter ("Mechanotherapie") und einen Pool. Und dass es mal Zeiten gab, da zur Bordverpflegung Rinder und Hühner lebendig an Bord kamen, hatte man ja auch längst vergessen. Die "France" hatte schon 1913 einen "Weinkeller" mit mehr als 60.000 Flaschen, da sieht die superlativische "Queen Mary 2" ziemlich arm aus.

Sorgenlos Eiscreme genießen

– auch bei Unverträglichkeit von Laktose und Gluten

Wer nach dem Verzehr von Milch- oder Getreideprodukten Magendrücken, Verdauungsprobleme oder Übelkeit verspürt, leidet eventuell an einer Nahrungsmittelunverträglichkeit, wie z.B. Laktose-Intoleranz oder Zöliakie.

Die neuen „Nasch Diät Eis-Spezialitäten – laktosefrei“ sind ideal für jeden, der Milchzucker (Laktose) und Gluten – ein Eiweiß im Getreide – nicht verträgt. Die neue Nasch Rezeptur ist frei von diesen Stoffen und wird in einer Multipackung mit vier kleinen portionsgerechten Bechern angeboten, die genau einer BE entsprechen.

So können auch die Diabetiker unter den Betroffenen unbeschwert Eiscreme genießen und einfach in ihren Ernährungsplan integrieren.

Die Eiscreme schmeckt besonders vollmundig und cremig bei nur 6 % Fett. Sie ist mit natürlicher Fructose gesüßt und in den Geschmacksrichtungen Vanille und Erdbeere erhältlich. Die vier Portionsbecher à 100 ml kosten ca. 3,69 EUR.

Chronisch Kranke können unbeschwert Naschen

Alleine in Deutschland leidet jeder Siebte unter einer Laktose-Intoleranz. Diesen Menschen, die den Milchzucker nicht vertragen, fehlt das Verdauungsenzym Laktase, um den Milchzucker zu spalten. Deshalb müssen Betroffene auf herkömmliches, milch- und zuckerhaltiges Speiseeis verzichten.

Wer Gluten nicht verträgt, leidet unter Zöliakie. Hierbei handelt es sich um eine chronische Erkrankung des Dünndarms. Die betroffenen Menschen, die ein bestimmtes Getreideeiweiß nicht vertragen, müssen konsequent riskante Lebensmittel meiden.

Ein Sortiment für jeden Bedarf

Das Nasch Eiscreme-Sortiment bietet für jeden Geschmack und Bedarf genau das Richtige: Nasch Diät Schokkos, Nasch Diät Waffeln, Großpackungen in den Sorten Nasch Diät Vanille und Fürst-Pückler-Art, Nasch Diät Eis-Spezialitäten, jetzt

auch zusätzlich laktosefrei. Das Sortiment ist in der Tiefkühltruhe von gut sortierten Supermärkten zu finden.

Fotos: Roncadin GmbH

Weitere Informationen:

Roncadin GmbH
Eduard-Pestel Str.15,
49080 Osnabrück
Tel.: 0541/9999-0
Fax: 0541/9999-200
info@roncadin.de
http://www.roncadin.de

Entspannen beim Wellness-Wochenende

Gewinnen Sie mit „Nasch Diät Eis-Spezialitäten - laktosefrei“ einen Verwöhngutschein für 2 Personen im Wert von 500 Euro für ein Wellness-Wochenende Ihrer Wahl bei http://www.verwoehnurlaub.de

Beantworten Sie einfach die Fragen auf dem Gewinncoupon und senden Sie diesen ausgefüllt an uns.

Einsendeschluss ist der 25.07.06. Der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt. Eine Auszahlung/Übertragung ist nicht möglich.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Ihre Daten werden im Sinne des Datenschutzes behandelt.

Viel Spaß und viel Glück
wünscht Ihnen
Ihr Gour-med-Team

GEWINNSPIEL-COUPON

Beantworten Sie bitte die Fragen und kreuzen Sie die richtige Lösung an, schneiden Sie den Coupon aus und faxen Sie ihn an uns oder senden Sie ihn per Post an die angegebene Adresse zurück. Einsendeschluss ist der 25.07.06. Und hier nun die Fragen:

Frage1: In welchen Geschmacksrichtungen ist“Nasch Diät Eis-Spezialitäten - laktosefrei“ erhältlich?

- ☐ Vanille und Erdbeere
- ☐ Schokolade und Vanille
- ☐ Erdbeere und Schokolade

Frage 2: Wieviel BE enthält ein Portionsbecher „Nasch Diät Eis-Spezialitäten - laktosefrei“?

- ☐ 1 BE
- ☐ 2 BE
- ☐ 3 BE

Frage 3: Was ist Laktose-Intoleranz?

- ☐ Milchzuckerunverträglichkeit
- ☐ Fruchtzuckerunverträglichkeit
- ☐ Würfelzuckerunverträglichkeit

Hier tragen Sie bitte Ihren Namen und Ihre Anschrift ein:

Name Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefonnummer

Faxnummer

FAX-Nummer: 0049 (0) 2501 / 27 56 0
Redaktion Gour-med-Gewinnspiel , Meesenstiege 54a, 48165 Münster

Volkskrankheit chronische Atemwegserkrankungen:

Innovative Wege in der Inhalationstherapie!

"Bei kaum einer anderen Therapie ist der Patient in so hohem Maße mitverantwortlich für den Erfolg, wie bei der inhalativen Behandlung chronischer Atemwegserkrankungen."(1)

Patienten mit chronischen Atemwegserkrankungen, die nach Anwendungserfahrungen befragt wurden, wünschen sich einen Inhalator, der ihnen eine einfache und wirksame Inhalation beschert - wie den Respimat® Soft Inhaler.

Inhalation mit "Sprays" häufig unangenehm

Bei herkömmlichen Dosieraerosolen ("Sprays") ist die Austrittsgeschwindigkeit des Medikaments sehr hoch, was von vielen Patienten im Rachen als unangenehm empfunden wird. Allerdings hat dieses Phänomen noch einen viel schwerwiegenderen Nachteil: Ein erheblicher Anteil des Medikaments wird gegen die Rachenwand geschleudert oder bleibt im Mund- und Rachenraum hängen. Selbst bei richtiger Inhalationstechnik gelangen davon nur etwa 10 -20 Prozent in die Lunge(2). Genau an diesem Punkt setzen die Atemwegsexperten von Boehringer Ingelheim mit dem Respimat® Soft Inhaler an: Entwickelt wurde ein Inhalationsgerät mit einer einzigartigen, lang anhaltenden Sprühwolke, die von den Patienten als sehr angenehm beurteilt wird.

Nur 0,2 Sekunden für die Inhalation - das ist wirklich knapp

Die Koordination zwischen dem Auslösen des "Sprays" und dem Einatmen des Medikaments mit einem herkömmlichen Dosier-Aerosol ist für Anwender häufig schwierig, besonders wenn man an ältere, häufig kurzatmige Patienten denkt. Bei gängigen Inhalationssprays bleiben nur ca. 0,2 Sekunden Zeit für die Koordination zwischen dem Auslösen des Geräts und dem Inhalieren des Medikaments. Werden dabei Fehler gemacht, gelangt deutlich weniger Wirkstoff in die Lungen. Dies bringt ein großes Problem in der Inhalationstherapie mit sich, denn ein an sich wirksames Medikament kann nur dann wirken, wenn es auch den Bestimmungsort erreicht. Der Respimat® Soft Inhaler macht das Inhalieren einfacher. Durch eine wesentlich langsamere und lang anhaltende Sprühwolke, steht gegenüber Dosier-aerosolen mehr Zeit "zum Atmen" (ca. 1,5 Sekunden) zur Verfügung. Diese Sprühwolke, die etwa 7-mal länger anhält als von herkömmlichen Sprays bekannt, kann somit tief in die Lungen eingeatmet werden - Anwender wissen das zu schätzen!

Die meisten würden ihren "Alten" liegen lassen

Eine Umfrage, die in Kanada an 129 und in Deutschland an 47 Patienten mit chronisch obstruktiven Atemwegserkrankungen durchgeführt wurde(3), zeigt ein eindeutiges Ergebnis: Nachdem ihnen der Respimat® Soft Inhaler für 12 Wochen zum Test überlassen wurde, waren fast 90 Prozent der Kanadier und 85 Prozent der Deutschen mit der Handhabung zufrieden bis sehr zufrieden. 94 Prozent der befragten Patienten in Kanada und 85 Prozent in Deutschland ziehen diesen Inhalator ihrem derzeitigen Inhalationsgerät vor, wenn sie die Wahl haben(3). Fast 100 Prozent der deutschen und drei Viertel der kanadischen Patienten sind mit der sanften Sprühwolke des Respimat® Soft Inhaler sehr zufrieden. Den hohen Grad ihrer Zufriedenheit erklärten sie mit dem Gefühl, das Medikament bis tief in die Lungen hinein zu spüren.

Mehr Zeit zum Atmen - mehr Lebensqualität

Als ein wesentlicher Grund für die Zufriedenheit bei der Anwendung wurde von den Patienten die einfache Koordination beim Inhalieren genannt. Fast alle Patienten würden sich, wenn sie die Wahl hätten, den Respimat® Soft Inhaler von ihrem Arzt verschreiben lassen.

Auf der Internetseite: http://www.mehrzeitzumatmen.de ist die Entstehung der lang anhaltenden Sprühwolke für alle Interessierten sehr anschaulich in einem Film dargestellt.

Quellen:

(1) Zitat Dr. Thomas Voshaar, Pneumologe am Krankenhaus Bethanien, Moers
(2) Newman S.P: "Use of Gamma, Szintigraphie to Evaluate the Performance of New Inhalers", Journal of Aerosol Medicine,1999,12(1)
(3) Poster Session Primary Care: COPD at the 14th Annual Congress of the European Respiratory Society in Glasgow, United Kingdom, 5.September 2004

Weitere Informationen:

Boehringer Ingelheim
Pharma GmbH & Co. KG
Binger Straße 173
55216 Ingelheim am Rhein
Tel.: 06132/77-0
Fax: 06132/77-30 00

Charité Fortbildungsforum

Deutscher Ärztekongress

CHARITÉ

Deutscher Ärztekongress

18. - 20. September 2006

In Zusammenarbeit mit der **Bundesärztekammer** und der **Ärztekammer Berlin**

Kongressleitung: Prof. Dr. Reinhard Gotzen, Prof. Dr. Martin Paul, Prof. Dr. Werner A. Scherbaum

Partner: Hartmannbund – Verband der Ärzte Deutschlands e. V., Berufsverband Deutscher Internisten e. V., KV Berlin
Deutsche Gesellschaft für Innere Medizin e. V.

Veranstaltungsort:
Charité - Universitätsmedizin Berlin
Campus Virchow Klinikum / Lehrgebäude
Augustenburger Platz 1
13353 Berlin

Zertifizierte Fortbildung

Kongressthemen
Klinische Pharmakotherapie • Kardiologie in Klinik und Praxis • Kardiovaskuläre Erkrankungen • Hypertonie • Nephrologie • Endokrinologie und Diabetologie • Rheumatologie • Allergologie • Neue Therapieverfahren in der Onkologie • Schlaganfall • Organtransplantation • Pneumologie • Hepatologie • Palliative Maßnahmen in der Gastroenterologie • Adipositas und kardiometabolische Risiken • Enterale Ernährung • Venöse Thromboembolien • Infektionskrankheiten • **Neurologisch-psychiatrischer Untersuchungskurs** • **Informationskurs Manuelle Medizin** • **Osteopathie** • **Homöopathie** • **Ozon-Therapie** • Männermedizin • Psycho-Sexuelle Störungen • Eheprobleme im ärztlichen Beratungsgespräch • Impf-Refresherkurs / Impfakademie • Kritischer Umgang mit Arzneimitteln • Allgemeinmedizin • Qualitätsmanagement in der Arztpraxis • Casemanagement • Praxisabgabe / Ärztliche Niederlassung • Neue Vertrags- und Versorgungsformen • Arzthaftung - Behandlungsfehler • Der neue EMB • Karriereplanung / Karrieremöglichkeiten für junge Mediziner • Seriöses IGeLn

Quickinform Schwerpunktthemen
Schmerz, Antithrombotische Therapie, Update lipidsenkende Therapie

Kurse
Praxisorientierte Sonographie Refresherkurse • Langzeit-EKG • Lungenfunktionskurs • Reanimations-Update • Notfall in der (Arzt-)Praxis/Notfallmanagement • Diagnostik der tiefen Extremitätenvenenthrombose

39. Deutscher zahnärztlicher Fortbildungskongress
„Gegenüberstellung von bewährten und zukünftigen Behandlungskonzepten und -techniken"

35. Pflegefachtagung
„Lebensqualität von Patienten fördern und unterstützen"
(Pflegedienst der Charité)

14. Physiotherapie-Forum
„Die Dysfunktion des Rumpfes sowie deren Auswirkung in den Extremitäten - insbesondere beim Gang und deren Einfluss auf die Spastik" (ZVK e. V.)

MTA-Fortbildung
„Die Methode der Polymerase-Chain-Reaction (PCR)"
(dvta e. V.)

Arzthelferinnen-Fortbildung
„Die Uhr tickt – Selbstmanagement ist gefragt"
(BdA e. V., LV Berlin)

Arzt-Patienten-Forum
„Herzklappenerkrankungen/Gerinnungshemmung"
(Deutsche Herzstiftung e. V.)

Diabetes mellitus Typ II
Zukünftige, sinnvolle, integrierte Behandlungspfade?
Veranstalter: Kassenärztliche Fortbildung e. V.

Veranstalter
Charité - Universitätsmedizin Berlin, Kongressgesellschaft für ärztliche Fortbildung e.V. , MEDICA Deutsche Gesellschaft zur Förderung der Medizinischen Diagnostik e. V.

Medienpartner
Ärztliche Praxis

Stand: Mai 2006 (Änderungen vorbehalten)

Programmanforderung und Auskunft:
MedCongress GmbH
Postfach 70 01 49, 70571 Stuttgart

Telefon: 0711 / 72 07 12 - 0, Fax: - 29
E-Mail: info@deutscher-aerztekongress.de
Internet: www.deutscher-aerztekongress.de

http://www.deutscher-aerztekongress.de

Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Erstes deutsches Handbuch zur Krebsdiagnostik mit PET/CT erschienen

Endlich steht auch der deutschen Fachwelt ein anwenderorientiertes Handbuch zur PET/CT-Diagnostik zur Verfügung: Der "PET/CT-Atlas. Ein interdisziplinärer Leitfaden der onkologischen PET/CT-Diagnostik". Herausgeber sind Prof. Dr. Wolfgang Mohnike, Leiter des führenden ambulanten, deutschen Diagnosezentrums in Berlin, sowie Prof. Dr. Gustav Hör, em. Direktor der Klinik für Nuklearmedizin und des Zentrums der Radiologie der Johann-Wolfgang-Goethe-Universität in Frankfurt. Der PET/CT-Atlas bezieht die Befunde von mehr als 2.000 Patienten sowie die Literatur aus Europa, USA und Asien ein.

Das Buch wendet sich vorwiegend an Radiologen, Onkologen, Gynäkologen u. a., die sich in die Diagnostik des innovativen Bildgebungsverfahrens PET/CT hineinfinden wollen. Auf 500 Seiten werden wissenschaftliche Erkenntnisse mit praktischen Beispielen kombiniert. Zahlreiche Abbildungen veranschaulichen die Befunde der Krebspatienten. Der PET/CT-Atlas stellt dar, dass PET/CT in der Lage ist, die Therapiesteuerung entscheidend zu optimieren. Die enthaltenen Studien belegen, dass mit dieser Diagnosemethode die Therapie, wie z. B. die Tumorchirurgie, die Strahlentherapieplanung und die Chemotherapie individualisiert und damit effektiver gestaltet werden können.

Die Autoren hoffen, den Fachkreisen die noch immer zu wenig genutzte, leistungsfähige PET-Diagnostik nahe zu bringen. Denn was in Europa und den USA längst zum Standard gehört, ist in Deutschland immer noch von der Erstattung durch die Gesetzliche Krankenversicherung ausgeschlossen.

Die PET und die PET(-CT) sind innovative Diagnoseverfahren, die die Leistungsfähigkeit der Diagnose in der Neurologie, Kardiologie und vor allem in der Onkologie deutlich erweitern. Die PET (Positronen-Emissions-Tomographie) erkennt das Krebsgewebe aufgrund eines gesteigerten Stoffwechsels der kranken Zellen. Die CT (Computer-Tomographie) zeichnet eine genaue anatomische 3D-Landkarte des Körpers. Durch die Kombination beider bildgebenden Verfahren kann der Tumor präzise lokalisiert werden. PET/CT erspart dem Patienten einen beschwerlichen Diagnosemarathon und Operationen auf Verdacht. Diagnostische Lücken können vermieden und Therapien durch ein schnelles und klares Bild der Krankheit optimiert werden.

Auch der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) hat die Unverzichtbarkeit der PET/CT-Diagnostik erkannt: Die PET wurde für die Diagnostik des nicht-kleinzelligen Bronchialkarzinoms (Lungenkrebs) erstmals positiv beurteilt - allerdings noch beschränkt auf die stationäre Versorgung. Ein Antrag auf Kostenübernahme durch die Gesetzliche Krankenversicherung in der ambulanten Versorgung wird seit Februar 2006 geprüft. Die Kostenvorteile für die Krankenversicherung sprechen eindeutig für die stationäre und ambulante PET-Diagnostik. Im internationalen Vergleich bildet Deutschland trotz der jüngsten Entwicklungen immer noch das Schlusslicht: Die sozialen Gesundheitssysteme der europäischen Länder und der USA erstatten diese Untersuchungsmethode seit langem.

Weitere Informationen:

Diagnostisch Therapeutisches Zentrum
am Frankfurter Tor
Kadiner Str. 23
10243 Berlin
PET/CT Centrum

Neue Rheumatherapie mit entzündungshemmenden Exosomen

Eine Düsseldorfer Ärztegruppe hat eine neue biologische Stoffklasse, so genannte "entzündungshemmende Exosomen", zur Behandlung von Gelenkrheuma entdeckt und bereits erfolgreich bei 66 Patienten eingesetzt. Exosomen sind Zellpartikel weißer Blutkörperchen, die eine wichtige Rolle bei der Regulation des Immunsystems spielen. "Durch Exosomen lernt das Immunsystem, die eigenen Zellen wieder als eigen zu erkennen", sagte Prof. Dr. med. Peter Wehling vom Zentrum für Molekulare Orthopädie.

Ergebnisse bei 66 Rheumapatienten

Wehling behandelte insgesamt 66 überwiegend austherapierte Rheumapatienten verschiedenen Alters mit

Exosomen. Es handelte sich um Patienten, bei denen mit klassischen Basistherapien und Operationen kein zufriedenstellendes Ergebnis erreicht werden konnte.

Die Patienten erhielten eine einmalige Injektion der Exosomen in das rheumatische Gelenk. "Wir haben bei zwei Drittel der Patienten rasche und deutliche Besserungen beobachtet", sagte Wehling, der die Patienten bis zu fünf Jahre lang beobachtet hatte. Die Besserung hielt durchschnittlich drei bis sechs Monate an und konnte mit dem gleichen positiven Effekt wiederholt werden.

"Aufgrund der positiven klinischen Ergebnisse kann eine Rheumatherapie mit Exosomen als machbar und sicher sowie wirksam eingesetzt werden", fasste Wehling die Ergebnisse zusammen. Insbesondere wenn die Basistherapie nicht ausreiche, könnten Exosomen als Ergänzung eingesetzt werden. Tierversuche bei rheumakranken Mäusen hatten bereits die hohe Sicherheit und Wirksamkeit der körpereigenen Partikel in der Behandlung von Rheuma gezeigt. Langzeitstudien zum besseren Verständnis der Exosomen und ihrer Funktion innerhalb des Immunsystems sind von der Düsseldorfer Gruppe geplant.

In Deutschland leiden 800.000 Menschen an Gelenkrheuma, der so genannten Rheumatoiden Arthritis. In den meisten Fällen handelt es sich um ein chronisches Leiden, das in Schüben verläuft und oft zur Arbeitsunfähigkeit bzw. Frührente führt.

Weitere Informationen:

Zentrum für Molekulare Orthopädie
Königsallee 53-55
40212 Düsseldorf
Tel. 0211/ 828937-10
Fax 0211/ 828937-11
info@neue-orthopaedie.de
http://www.neue-orthopaedie.de

Keine Chance für Müffelatem: Neue Broschüre von One Drop Only über Mundgeruch

"Aktion Atemfrische" ist der Titel einer neuen Broschüre zum Thema Mundgeruchtherapie, die die One Drop Only-Forschung gemeinsam mit weiteren ausgewiesenen Mundgeruchspezialisten erarbeitet hat.

Auf 16 Seiten finden sich hier ebenso leicht verständliche wie fundiert aufbereitete Informationen rund um das immer noch tabuisierte Thema Mundgeruch. Wo können die Ursachen für länger anhaltenden Mundgeruch liegen? Wann sollte man einen Arzt konsultieren und welcher ist der richtige? Was kann man zu Hause gegen Mundgeruch tun? Diese und weitere Fragen beantwortet "Aktion Atemfrische" umfassend und kompetent, gibt Hinweise, wie man Betroffene dezent auf ihr Problem aufmerksam macht und stellt die neuesten Therapiekonzepte vor. Abgerundet wird der Inhalt durch eine umfangreiche Checkliste, anhand deren jeder innerhalb weniger Minuten sein individuelles Mundgeruchrisiko bestimmen kann.

Die Broschüre "Aktion Atemfrische" ist kostenlos bei One Drop Only erhältlich. Unter info@onedroponly.de kann sie dort versandkostenfrei bestellt werden.

Foto: One Drop Only

Weitere Informationen:

One Drop Only GmbH
Stieffring 14, 13627 Berlin
Tel.: 30 3467090-0
Fax: 030 3467090-40
info@onedroponly.de
http://www.one-drop-only.de

FemIntim und BabySafe:

Zwei innovative Selbsttests neu auf dem deutschen Markt

Schnelle und zuverlässige Diagnose von Vaginalinfektionen und Fruchtwasserabgang durch pH-Wert Messung

Seit Anfang April sind zwei neue und innovative Selbsttests für Frauen in Deutschland erhältlich. FemIntim® ist der weltweit einzige Test, der eine durch Bakterien oder Trichomoniasis hervorgerufene Vaginose von einer Candidose unterscheidet. Mit dem BabySafe®-Selbsttest können Schwangere schnell erkennen, ob es sich bei auffälligem Flüssigkeitsabgang im Intimbereich um Fruchtwasser, Harn oder vaginalen Ausfluss handelt. Von beiden Testergebnissen hängt schließlich ab, ob die Betroffene einen Arzt aufsuchen sollte oder nicht.

FemIntim: Einfach und zuverlässig

Beide Tests sind als Slipeinlagen konzipiert und einfach anzuwenden. Polymer-Indikatoren sind als Teststreifen in den Slipeinlagen eingebracht. Ein Farbwechsel, der leicht von der Anwenderin zu interpretieren ist, deutet auf eine Änderung des pH-Wertes unterschiedlicher Genese hin. Zeigt der FemIntim-Selbsttest einen Farbumschlag von gelb nach blau/grün an, ist das Ergebnis positiv. Der erhöhte pH-Wert kann durch Bakterien, parasitäre Infektionen oder durch nicht entzündliche Ursachen wie Östrogenmangel hervorgerufen werden. In diesen Fällen ist ein Arztbesuch angezeigt.

Studienergebnisse belegen hohe Qualität

In einer israelischen Studie an 593 Frauen mit vaginalem Ausfluss wurde die Sensitivität und Spezifität des FemIntim-Tests mit dem Goldstandard der klinischen Diagnose – den Amsel-Kriterien und dem Scoring-System nach Nugent – sowie mikrobiologischen Kulturen für Candida-Spezies und Trichomonaden verglichen. Die Sensitivität des Selbsttests betrug 90,8 Prozent, die Spezifität lag bei 81,3 Prozent. Gegenüber bisher gebräuchlichen Tests liefert der neue „Test im Slip“ bessere Ergebnisse und erlaubt eine schnelle und genaue Diagnose als Voraussetzung für eine sofortige korrekte Therapie. Der Vorteil für die Patientin liegt in der schnellen Entscheidungshilfe, ob eine Selbstmedikation mit einem Fungizid bei einer Candidose oder der Besuch eines Facharztes bei bakterieller oder Trichomonaden-Infektion angezeigt ist. Für den Arzt liefert der Test wichtige Hinweise auf die Art der einzuleitenden Therapie.

PHARMA NEWS

BabySafe: Mehr Sicherheit für Schwangere

Bei etwa 10 Prozent aller Schwangerschaften tritt ein vorzeitiger Blasensprung auf und bis zu 60 Prozent aller Schwangeren leiden an Harninkontinenz. Daher ist gerade im dritten Trimenon eine eindeutige Identifizierung unklarer Flüssigkeitsabgänge im Intimbereich wichtig. Auch der BabySafe-Selbsttest ist einfach zu handhaben und auszuwerten. Bleibt die gelbe Farbe des Teststreifens unverändert oder schlägt eine anfängliche blau/grün Färbung wieder ins Gelbe zurück, handelt es sich höchstwahrscheinlich um Harn. Bei einem pH-Wert von über 5 verfärbt sich der gelbe Teststreifen dauerhaft blau/grün, der von Fruchtwasser liegt über 6,5. Der Test liefert also eine eindeutige Ja/Nein-Aussage und erfasst bereits minimale Fruchtwassermengen und gibt vor allem Risikoschwangeren und ihren Ärzten Sicherheit. Darüber hinaus werden unnötige Arztbesuche vermieden und damit Zeit und Kosten gespart.

BabySafe wurde an 103 Schwangeren in einer israelischen Studie klinisch getestet und mit dem Goldstandard, dem mikroskopischen Farntest zum Nachweis von Fruchtwasser verglichen. Die Sensitivität lag bei 100% und damit wesentlich höher als die mit dem herkömmlichen Goldstandard erreichbar, die Spezifität betrug 91 Prozent.

Beide Tests sind seit April rezeptfrei in Apotheken erhältlich (Femintim 13,95 Euro, BabySafe 19,95 Euro).

Die Norapharm GmbH ist ein junges pharmazeutisches Unternehmen mit Sitz in München/Grasbrunn, das seit 2004 in Österreich und seit Anfang 2006 in Deutschland tätig ist. Ab April 2006 sind zwei gynäkologische Produkte auf dem deutschen Markt erhältlich. Dazu wird ein Außendienst Gynäkologen sowohl im niedergelassenen Bereich als auch in Kliniken besuchen. Darüber hinaus stellen Apotheker und PTAs wichtige Zielgruppen dar.

Foto:
Cramer-Gesundheits-Consulting

Weitere Informationen:

Norapharm
Keferloh 1C
85630 Grasbrunn
http://www.norapharm.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)
Dr. Roland Kindinger (Medizin)
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

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

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

Serie zur Regulationsmedizin Nr. 3

Zentralverband der Ärzte für
Naturheilverfahren und Regulationsmedizin e. V.

ZÄN - Info

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

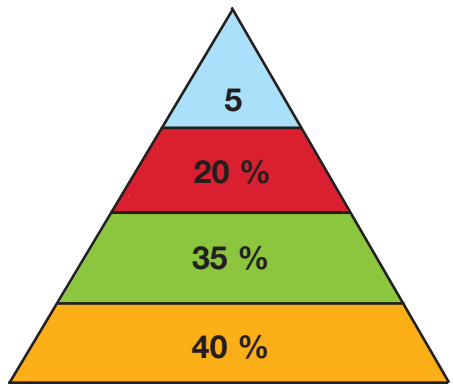
Ernährung und Krebs

Auch wenn die Art der Ernährung wesentlich zur Gesunderhaltung des Menschen beiträgt, wird ihre Wirkung dennoch gelegentlich unterschätzt. Ein hoher Anteil an Obst und Gemüse reduziert die Häufigkeit der Tumorentstehung um 30% bis 40%, so die EPIC-Studie (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition), in der über 10 Jahre lang das Ernährungsverhalten von 520.000 Teilnehmern in 10 europäische Länder mit der Inzidenz an Tumorerkrankungen verglichen wurde. Die Schlussfolgerung trifft auf nahezu alle Tumorarten zu, nur bei Brust- und Prostatatumore gab es keine signifikante Relation im unterschiedlichen Ernährungsverhalten in Europa. Die geringere Inzidenz von 5-fach weniger Brusttumore und 55-fach weniger Prostatatumore in Japan im Vergleich zu Amerika kann durchaus auf unterschiedliche Ernährungsgewohnheiten zurückgeführt werden, die ja sehr verschiedenartige sind.

Bei Tumorerkrankungen wird eine multifaktorielle Genese vermutet, da sie sich nicht immer auf eine Ursache zurückführen lassen. Weit bekannter als das Ernährungsverhalten zur Tumorvermeidung sind die Faktoren, die die Tumorentstehung begünstigen, wie Tabakrauch, Alkohol, tierische Fette, dunkle Fleischsorten, Übergewicht, Bewegungsmangel sowie Umweltgifte, Giftstoffe in Nahrungsmitteln, etc. Dennoch kann mit einer gezielten Ernährung eine Prophylaxe betrieben werden als auch diese Art der Ernährung zur begleitenden Tumortherapie gerechnet werden.

Als eine grobe Orientierung für eine gesunde Ernährungsweise gilt die Nahrungspyramide:

5% zum Verfeinern (Zucker, Fette)
20% zum Genießen (Fleisch, Milchprodukte)
35% zum Sattessen (Gemüse, Obst)
40% zum Sattessen (Kartoffeln, Getreide)



Die Ernährungsempfehlung zur Prophylaxe vor Krebs lautet, dass der Erwachsene täglich mindestens 400 g Obst und Gemüse verzehren sollte. Dabei ist auf eine hohe Dichte wesentlicher Nährstoffe wie Vitamine, Flavonoide, Mineralien, Spurenelemente etc. zu achten. Dies Ziel wird erreicht, wenn die Nahrungsmittel ausgereift gegessen werden, frisch sind und schonend zubereitet werden, ggf. aus biologischem Anbau stammen und die richtigen Sorten und Arten gewählt werden. Ein ausgeprägtes Aroma und vollmundiger Geschmack sind zumeist Zeichen eines guten Reifegrades. Wenn Nahrungsmittel gelagert werden, dann möglichst kurz, kühl und dunkel. Die Auswahl der Lebensmittel kann entscheidend zur Versorgung des Organismus mit entsprechenden Stoffen beitragen. So ist ein Boskop dreifach nährreicher an Vitamin C als ein Golden Delicius. Es gibt Lebensmittel, die sehr reich an bestimmten Inhaltsstoffen sind.

Vitamin C ist vor allem in Obst und Gemüse enthalten. Vitamin C Gehalt in mg pro 100 g:
Paprikafrüchte, Brokkoli, Johannisbeere = über 100 mg, Grünkohl, Grüne Schnittbohnen = 40 bis 60 mg, Rotkohl, Weißkohl, Kohlrabi, Spinat, Feldsalat = 30 bis 40 mg, Tomaten, Rettich, Rüben = 20 bis 30 mg, Erbsen, Kopfsalat, Kürbis, Karotte = 5 bis 10 mg, Schwarzwurzel, Gurken= unter 5 mg

Wie stark der Vitamin C Gehalt durch die Verarbeitung vermindert wird, sei am Beispiel der Kartoffel aufgezeigt: frische Kartoffel 22 mg, Pommes frites 21 mg, Chips 16 mg, Salzkartoffel 14 mg. Ebenso reduziert die Lagerung den Vitamin C Gehalt: Nach Lagerung von 2 Monaten 16 mg, 3 Monaten 13 mg (50%), 6 Monaten 9 mg.

B Vitamine finden sich vor allem in Ceralien und tierischen Nahrungsmitteln. Dabei ist der Vitamingehalt im ganzen Korn und Vollkornmehl wesentlich höher als im geschälten Korn, woraus Weißmehl hergestellt wird.

B Vitamine in mg pro 100 g: B1 Hafer, Weizen, Hirse, Reis, Hülsenfrüchte, Fleisch über 0,40 mg; B2 Weizen, Mais, Soja, Linsen, Erbsen, Fisch, Ei, Quark, Pilze über 0,20 mg; B6 Hafer, Hirse, Reis, Soja, Linsen über 0,60 mg

Zumeist werden Ceralien verarbeitet und verlieren dadurch an Vitamingehalt: B1 Weizenvollkornbrot 0,23 mg, Roggenbrot 0,15 mg, Weißbrot 0.08 mg; B2 Weizenvollkornbrot 0,11 mg, Roggenbrot 0,08 mg, Weißbrot 0,04 mg; B6 Weizenvollkornbrot 0,36 mg, Weißbrot 0,04 mg

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

Vitamin A ist in großen Mengen in der tierischen Leber (Rind 7760 ug, Schwein 3290 ug) enthalten, aber auch aus Gemüse kann man seinen Vitamin A Bedarf decken.

Vitamin A Gehalt in ug pro 100 g: Karotten über 1.000 ug; Spinat, Butter, Margarine über 500 ug; Feldsalat, Grünkohl, Kürbis, Paprika, Käse, Ei 200 ug bis 400 ug

Das fettlösliche Vitamin E findet sich vor allem in Ölen und Fetten.

Vitamin E Gehalt in ug pro 100 g: Weizenkeimöl, Maisöl 150 ug bis 200 ug; Sonnenblumenöl 50 ug; Olivenöl, Margarine 15 ug; Weizen, Schwarzwurzel 6 ug; Mais, Gerste, Reis ca. 5 ug

Natürlich sind für eine optimale Funktion des Körpers sämtliche Vitamine erforderlich, aber auch weitere Pflanzenstoffe wie Flavonoide, Saponine, Phytosterine etc., die in unseren Lebensmitteln enthalten sind. Eine erhebliche Steigerung des Vitamingehaltes kann durch das Keimenlassen von Weizen, Soja und sonstigen Samenkörnern gewonnen werden.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren wie Omega-6-Fettsäuren und Omega-3-Fettsäuren werden zu wenig konsumiert. Sie werden im Verhältnis zum Gesamtfettgehalt angegeben:

Distelöl, Sonnenblumenöl 60% bis 75%; Sojaöl, Maiskeimöl 40% bis 60%; Olivenöl 6% bis 10%; Butterfett 0,5% bis 3%

Frau Budwig wie auch andere Krebsforscher sehen eine Ursache der Krebsentstehung in der Blockierung der intrazellulären Atmungskette. Hochungesättigte Fettsäuren zusammen mit schwefelhaltigem Eiweiß und in Verbindung mit Vitaminen, Spurenelemente etc. sollen die Fermente der Zellatmung wieder anregen. Kaltgepresste Öle mit hohem Linol-Säuregehalt sollen mit Lauch, Zwiebeln, Knoblauch, Nüssen oder Käse verzehrt werden. Frau Budwig empfiehlt zur Basistherapie z.B. die Öl-Eiweiß-Kost aus Leinöl mit Hüttenkäse. Gesüßt wird ohne raffinierten Zucker mit Honig oder süßen Früchten.

Spurenelemente wie Selen und Zink sind für die Stoffwechselleistungen und Immunfunktion unabdingbar. Selen findet sich vor allem in Nieren (1200 ug) und Leber (800 ug), Fisch und Käse (60 ug) und Getreide (40 ug) etc. Zink ist enthalten in Weizenkeimen (12 mg), Haferflocken (7 mg) sowie in Nüssen, Weizen und Fleisch (ca. 3 mg).

In der Chinesischen Medizin spielt die Qualität der Nahrung und deren Wirkung auf den Organismus eine besondere Rolle, wie z.B. das Temperaturverhalten wärmend (Grillfleisch, Fette) oder kühlend (Gurke, Minze), aber auch eine Wirkungen wie schleimend (Zucker, Milchprodukte) wird beachtet. Tumorerkrankungen werden in der Chinesischen Medizin als Folge einer Schleimwirkung gesehen. Ob die geringe Inzidenz an Mammatumore und Prostatatumore in Japan als Folge der höheren Aufnahme von Soja und Phytoöstrogenen zu erklären ist oder das Resultat einer traditionellen Ernährung ohne „schleimende“ Milchprodukte und Zuckerprodukte zu sehen ist, bleibt noch zu klären. Jedenfalls sind zur Versorgung des Organismus mit Calcium die Milchprodukte nicht zwingend notwendig, enthalten doch auch andere Lebensmittel große Mengen von Calcium: Grünkohl 212 mg, Rucola 150 mg und Bohnen 105 mg im Vergleich zu Mozzarella 450 mg und Milch 120 mg.

Die biologische Wertigkeit der Ernährung resultiert aus dem gesamten Gehalt an Nährstoffen (insbesondere Aminosäuren) aller in einer Mahlzeit aufgenommenen Lebensmittel. Durch Kombination von mehreren Lebensmitteln kann das Spektrum der Nährstoffe vervollständigt werden. So sollte ein Salat immer aus drei Komponenten bestehen, wovon mindestens eine unter der Erde gewachsen (Wurzel) und eine über der Erde gewachsen (Blatt) gewählt werden sollte. Auch wenn man prinzipiell Frischkost vorzieht, kann ein tiefgefrorenes Gemüse höherwertig sein als ein zu lange und schlecht gelagertes „Frischgemüse“.

Dennoch darf bei aller Wissenschaft die Freude am Essen nicht außer acht gelassen werden. Einige Grundsätze wie „Lieber von Vielem wenig essen als von Wenigem viel.“ oder „Lieber Lebensmittel anstatt Nahrungsmittel.“ können ohne große Einschränkungen und sogar mit Gewinn an Essgenuss verfolgt werden. Insgesamt trägt ja die gesamte Lebensweise zur Gesundheit bei, also auch Bewegung, Musik, Lachen und Lebensfreude generell.

(Quelle der Nährmittelangaben vorwiegend aus, Lebensmittelführer, G. Vollmer et al, Thieme-Verlag, 1990)

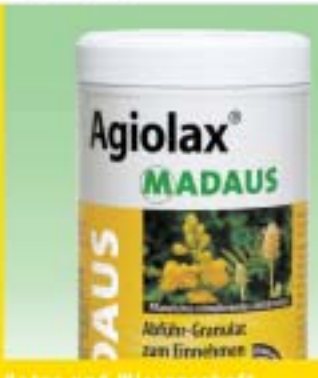
Dr. Antonius Pollmann
Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren und Regulationsmedizin
ZÄN-Geschäftsstelle:
72250 Freudenstadt,Am Promenadenplatz 1
http://www.zaen.org, info@zaen.org
Tel.: 07441/ 91 858 0, Fax :07441/ 91 858 22

MADAUS

Natürlich verdauen

Dem trägen Darm die Fesseln lösen

MADAUS



Natur 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.

GARTEN® DER GESUNDHEIT

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, Tinnevelly-Sennesfrüchte 0,5–0,66 g entsprechend 15 mg Sennoside. Sonstige Bestandteile: Talkum, Arab. Gummi, Eisenoxide, Paraffin, Aromastoffe, Saccharose q.s. 0,96 g entspr. 0,08 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; Kdr. <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. erforderl.). Im Laufe der Behandlung kann eine harmlose Rotfärbung 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 Süßholzwurzel 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

Zurück zum Inhaltsverzeichnis