

# Gour-med<sup>®</sup>

DAS MAGAZIN FÜR ÄRZTE

+ THERME EUROPA

## KOCHKÖPFE

Christian Lohse im „Fischers Fritz“  
im „The Regent“ Berlin

## DER BESONDERE TIPP

Witzigmann & Roncalli: Bajazzo  
SWISS Taste of Switzerland  
Brügge – „Venedig des Nordens“  
Traumurlaub im  
Märchenland Oman  
Spa Hotel „Caesius Thermae“  
am Gardasee  
Ein Stern geht auf in Estland

## UNTERWEGS MIT

## HORST-DIETER EBERT

Ein VW der dritten Art und  
unverhofftes Umsteigeglück

## ERNÄHRUNGSMEDIZIN

## MEDIZIN NEWS

7/8-2006

25. JAHRGANG  
ISSN 0177-3941  
H 54575

Schokoladen-Koriander Crème mit Koriandergrünsorbet  
von Christian Lohse im „Fischers Fritz“  
im „The Regent“ Berlin



Christian Lohse



# Testen Sie!

## SALVIA EXPRESS

Machen Sie mit bei unserem Consumer-Test und entscheiden über die apothekenexklusive Markteinführung in Deutschland. Beantworten Sie einfach die nachfolgenden Fragen und senden diese in einem frankierten Rückumschlag an:

MADAUS GmbH, Katja Lang, 51101 Köln  
oder per Fax: 0221-8998-711

Die ersten 100 Einsender des „Fragebogen-Coupons“ erhalten als besonderes Dankeschön unser praktisches Beauty-Case für die Reise gefüllt mit je einem Muster Salviatop, Salviathymol, Salviagalen und Salviagalen F. Jeder weitere Einsender erhält eine Probe Salviatop.

### Wie empfinden Sie den Geschmack von SALVIA EXPRESS?

- eher angenehm
- nicht so angenehm/eher unangenehm
- weder angenehm noch unangenehm
- es schmeckt kaum nach etwas – fader Geschmack

### Bitte beurteilen Sie die Frische bzw. Schärfe durch ankreuzen auf der Skala:

- Frische:**  1  2  3  4  5  
zu wenig zu viel
- Schärfe:**  1  2  3  4  5  
zu wenig zu viel

### Wann würden Sie SALVIA EXPRESS anwenden?

- nach dem Essen
- nach einer Zigarette
- wenn Zigaretten nicht möglich ist z.B. am Arbeitsplatz, Auto, etc.
- einfach mal zwischendurch

### Welche Darreichungsform würden Sie, als Anwender, für frischen Atem bevorzugen?

- Kaugummi
- Mundspray
- kühlendes Mundwasser
- Testprodukt SALVIA EXPRESS

### Empfinden Sie das Frischegefühl als ausreichend nachhaltig?

- ja  nein

### Wie lautet Ihr Gesamturteil?

- sehr gut/überwiegend  ganz normal/nicht besonders
  - nicht so gut  schlecht
- 1  2  3  4  
 würde ich würde ich würde ich würde ich  
 sicher kaufen vielleicht kaufen wahrscheinlich kaufen sicherlich nicht kaufen

### Statistische Daten:

- Geschlecht:  weiblich  männlich
- Alter in Jahren:
- unter 20  21-30  31-40
  - 41-50  51-60  60 und über

### Meine Adresse:

Name: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Strasse/Postanschrift: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Küssen macht Spaß.

Testen Sie!



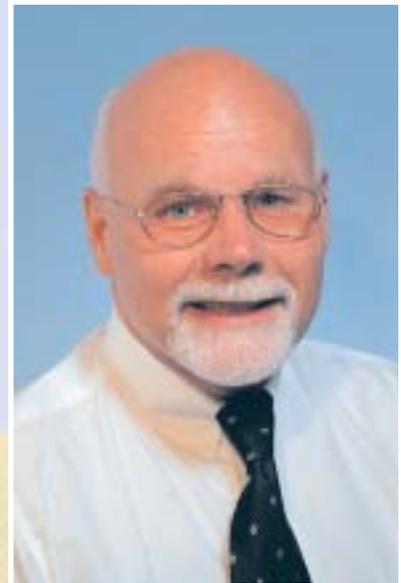
**Testen Sie SALVIA EXPRESS!** Der ideale Begleiter für unterwegs sorgt in Sekunden für frischen, angenehmen Atem. Einfach einen Streifen SALVIA EXPRESS aus der Box entnehmen, auf der Zunge zergehen lassen und das Frischeerlebnis mit Mintgeschmack genießen.

- zuckerfrei
- Ingredients: L-Menthol, Gelatin, Zao Mays Starch, Cellulose, Cellulose Gum, Glycerin, Medium Chain Triglyceride, Sucrose Esters of Fatty Acids, Aspartyl phenylalanine methyl ester, CI 75815
- Flavor: Chamomile tincture, Potantia tincture, Myrrhe tincture, Salvia oil
- Nicht für Kinder unter 6 Jahren

**MADAUS**

Natur und Wissenschaft

# EDITORIAL



Liebe Gour-med-Leser,

Wann wird's mal wieder richtig Sommer... wer kennt es nicht das Lied von Rudi Carell, mit dem er vor ca. 20 Jahren das schlechte Wetter besungen hat.

Nun, in diesem Jahr könnten wir die Antwort geben, es war ein Sommer, wie man sich einen Sommer wünscht. Temperaturen wie sie in den arabischen Ländern üblich sind. Schönes Wetter und Genuss, was will man mehr. Davon berichten wir in dem Beitrag über Oman. Lassen Sie sich verzaubern und in die Region der arabischen Mythen von 1001 Nacht verführen. Der 2. Teil des Reiseberichtes von Jürgen Sorges über Oman und die Entdeckung der Muskatnuß wird Sie in den Bann ziehen.

Armin Roßmeier, unser Fernsehkoch, bittet zu Tisch mit sommerlichen Genüssen, die auch im Spätsommer schmecken, was im übrigen auch auf unsere Weinempfehlung zutrifft. Der Apfelsecco vom Niederrhein ist eine Kreation, die sicher eine Anhängerschaft finden wird.

Unsere junge Kollegin, Nikki Janowski, war für Sie in Brügge, eine der

ältesten Universitäts- und Handelsstädte Europas. Ihr Bericht über die Historie der Stadt und ein sehr hübsches Hotel macht neugierig auf Brügge.

Ein Paradies hat Anne Wantia für Sie am Gardasee entdeckt. Das Wellness und Spa Hotel „Caesius Thermae“ stellt sich in neuem Glanz vor, ein Ort der sich zu besuchen lohnt.

Wie immer schildert Horst-Dieter Ebert mit illustren Worten seine Erfahrungen zu Lande und in der Luft.

Christian Lohse, Chef im „Fischers Fritz“ im Hotel „The Regent Berlin“ unser Koch-Kopf in dieser Ausgabe, erobert zur Zeit Berlin. Er hat sich unter den Berliner „Küchenkünstlern“ zu recht einen Spitzenplatz erkocht, wir meinen der 2.Stern ist fällig.



Christian Lohse

Bei der diesjährigen Wahl „Berliner Patissier“ ist die Patissiere von Christian

Lohse, Melanie Wolter zur besten „Zuckerbäckerin“ Berlins gewählt worden. Herzlichen Glückwunsch !

Eckart Witzigmann geht ab Oktober wieder mit seiner Erlebnisgastronomie, diesmal mit Bernhard Paul vom Circus Roncalli, auf Tournee – ein Ereignis der besonderen Art.

Selbstverständlich haben wir wie immer Tipps und Anregungen aus den medizinischen Fachbereichen für Sie.

Viel Spaß beim Lesen und Nachkochen der genussreichen Rezepte wünscht Ihnen wie immer

Ihr

Klaus Lenser  
Herausgeber

Besuchen Sie uns doch mal im Internet: [www.gour-med.de](http://www.gour-med.de)

# Gour-med<sup>®</sup>

DAS MAGAZIN FÜR ÄRZTE

+THERME EUROPA

## Abonnement

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

Oder senden Sie an: **“Gour-med”**  
**Media Agentur Lenser**  
**Meesenstiege 54a**  
**48165 Münster**

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

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

Rechnungsadresse:

Versandadresse (**nur bei Geschenkabonnement**)

Name: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Straße/Nr.: \_\_\_\_\_

Straße/Nr.: \_\_\_\_\_

PLZ/Wohnort: \_\_\_\_\_

PLZ/Wohnort: \_\_\_\_\_

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

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

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

Ort/Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

# INHALT

## 6 KOCHKÖPFE

Christian Lohse im Restaurant „Fischers Fritz“

## 12 GENIESSER-WEIN-TIPP

Apfelsecco vom Niederrhein

## 14 GENIESSER-TIPP VON ARMIN ROBMEIER

Sommerküche – zu Gast in fremden Ländern

## 16 DER BESONDERE TIPP

Witzigmann & Roncalli: Bajazzo • SWISS Taste of Switzerland • Brügge – Das „Venedig des Nordens“ • Urlaubsziel: Gardasee • Traumurlaub im Märchenland Oman • Ein Stern geht auf in Estland

## 37 UNTERWEGS MIT HORST-DIETER EBERT

Ein VW der dritten Art und unverhofftes Umsteige-Glück

## 39 BUCH-TIPPS

Bücher zum Selberlesen und Verschenken

## 42 ERNÄHRUNGSMEDIZIN AKTUELL

DSL-Broschüre gibt Ernährungsempfehlungen für Senioren

## 43 MEDIZIN-NEWS

Neues Hausarzt-Handbuch zu Asthma und chronischen Lungenerkrankungen • Vitamin C und Lycopin schützen die Haut vor Sonnenallergie • Emnid-Umfrage zu Lungenentzündung: Jeder Zweite kennt die Peumokokken-Impfung nicht • NGFN-Foscher finden Gendefekt, der Epilepsie auslösen kann • Kein Durchbruch bei medikamentöser Brustkrebsprävention

## 50 ZÄN-INFO / IMPRESSUM

Phytotherapie bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen



Mit diesem Symbol kennzeichnen wir behindertenfreundlich ausgestattete Restaurants und Hotels



# KOCHKÖPFE



Christian Lohse

## CHRISTIAN LOHSE

IM

## „FISCHERS FRITZ“

DEM EXKLUSIVEN

GOURMET-RESTAURANT IM

## „THE REGENT BERLIN“

Klaus Lenser

Eine Neuentdeckung für Kenner der Berliner Gourmetszene ist Christian Lohse nicht, Feinschmecker

kennen ihn und seine exzellente Kochleistung aus dem Berliner Schloßhotel „Vier Jahreszeiten“ im



Der prachtvolle Eingangsbereich vom „The Regent Berlin“

Grunewald. Seit ca. 1 1/2 Jahren ist Christian Lohse jetzt Chef im „Fischers Fritz“ im noblen 5-Sterne Hotel „The Regent“ auf der Charlottenstraße direkt am Gendarmenmarkt in Berlin Mitte. Das Hotel gehört zu den exklusivsten Häusern in Berlin und fühlt sich natürlich verpflichtet den Gästen auch kulinarisch das Beste anzubieten.

Das Restaurant ist elegant gemütlich, der Blick auf den Gendarmenmarkt lässt Weltstadt-Atmosphäre spüren. Im „Fischers Fritz“ bestätigt sich das Sprichwort „Konkurrenz belebt das Geschäft“. Christian Lohse ist einer der 2-Sterne Köche – die erkoche er sich in der „Windmühle“/Bad Oeynhausen – in Deutschland, die immer eine neue Herausforderung suchen. So fand er im „Fischers Fritz“ eine reizvolle Aufgabe und wurde gleich im ersten Jahr mit einem Stern belohnt.

Wie der Name schon sagt, im „Fischers Fritz“ hat sich Christian Lohse auf Fischgerichte spezialisiert. In der Küche werden nur die frischesten Produkte zubereitet. „Hummer ist nicht gleich Hummer“, so Christian Lohse. Nur die edelsten Tiere werden verarbeitet. Berühmt ist er für seinen „Hummer à la presse“, der Hummer wird in der Küche tischfertig



*Exquisit speisen im Gourmet-Restaurant „Fischers Fritz“*

zubereitet und dann am Tisch in einer Presse vorsichtig gepresst. Aus dem Hummersaft wird dann die Sauce (Hummerschaum) vor den Augen der Gäste verarbeitet, eine kulinarische



*Christian Lohse mit seinem Sous-Chef*

# KOCHKÖPFE

## Rezepte

Feinheit, die nur ganz wenige Küchenchefs beherrschen.

Uns hat Christian Lohse mit einem erstklassigen Menue begeistert. Die Auswahl der verschiedenen „Küchengrüße“ wie: Salat von Kohlrabi auf Seezunge, Grüntee Gelee mit Lachs, Salat und Fischcurry und das Kartoffelpüree von süßen Kartoffeln waren Gaumenschmeichler, die begeisterten und neugierig auf die anderen Genüsse machten.

Périgord Gänsestopfleber auf geräuchertem Aal, überzogen mit hauchdünnem Pfefferkaramell machten einmal mehr deutlich, dass ungewöhnliche Kombinationen zu erstaunlich feinen Geschmackserlebnissen werden.

Die danach gereichten Atantik-Scampi auf Pfifferlingen mit grünen Erbsen bestätigten die Frische der Produkte.

Der sehr gut ausgestattete Käsewagen und das Dessert, frische Himbeeren und ein Sorbet von Himbeeren im Eierschaum, ließen keine Wünsche offen. So stellt sich der Feinschmecker einen genussreichen Abend vor.

Die zum Menue gereichten Weine hat der Weinkenner und ausgebildete Sommelier Arno Steguweit mit viel Geschmack und Fachkenntnis zusammen gestellt. Eine Beratung, auf die sich der Gast – wenn er nicht selbst entscheiden will – verlassen kann. Überhaupt ist das Serviceteam sehr kompetent und freundlich, wie es der Gast in einem 5-Sterne-Haus erwarten kann.

Christian Lohse hat sich mit viel Ehrgeiz und noch mehr Können einen Spitzenplatz in der Berliner Gourmetszene erkocht. Er ist Ansporn und Vergleich für seine Kochkollegen und fordert sie zu hohen Leistungen heraus. Wie gesagt: Konkurrenz belebt das Geschäft.

Für Sie liebe Gour-med-Leser und für alle, die nicht bis zu ihrem nächsten Berlin Besuch auf die Kochkünste unseres „KochKopfes“ verzichten wollen, haben wir wie immer die Rezepte eines 3 Gang Menues zum Nachkochen mitgebracht.

*Viel Spass und guten Appetit.*



Sommelier und stellvertretender Restaurantleiter Arno Steguweit

## Rezepte

### Terrine von Gänsestopfleber und Havelaal mit Auberginenconfiture

Für 4 Personen

#### Gänsestopfleber und Aal

- 4 Sch. Gänsestopfleberterrine à 80g
- 1 St. Geräucherter Havelaal à 400 g
- 80 g Auberginenconfiture

#### Pfefferkaramell

- 100 g Zucker
- 10 g Wasser
- 1 TL gestoßener schwarzer Pfeffer

#### Sonstiges

Kerbel und Schnittlauch zum Garnieren,  
Brioche getoastet

#### Die Terrine

Gänsestopfleber und filetierten Aal in vier rechteckigen Formen einsetzen, den Karamell auf 125°C kochen, auf einer Silikonmatte dünn aufstreichen, erkalten lassen, in Rechtecke brechen und auf den Terrinen individuell anrichten.

#### Anrichten

Die Terrine auf einem rechteckigen Teller anrichten, mit der Auberginenconfiture und den Kräutern garnieren und servieren.



*Terrine von Gänsestopfleber und Havelaal mit Auberginenconfiture*



*Christian Lohse am Arbeitsplatz*

## Geangelter Atlantik Steinbutt mit Pfifferlingen und Beaumé von Kumquats

Für 4 Personen

### Fisch

4 St. Steinbuttfilet à 160g  
1 dl Olivenöl  
200 g Butter

### Kopfsalat

200 g Pfifferlinge  
1 dl Olivenöl  
2 El gezupften Kräutermixsalat  
2 EL Olivenöl

### Sauce

2 dl Wasser  
200 g Zucker  
100 g Kumquats (Zwergorangen)

### Sonstiges

Maldon Sea Salt und gestoßener schwarzer Pfeffer, brauner Rohrzucker, Kerbel, Zitronensaft

### Die Sauce

In einem Topf alle Zutaten einmal aufkochen und 20 Minuten ziehen lassen, durch eine feines Sieb passieren, mit Zitronensaft abschmecken und später servieren.

### Die Pfifferlinge

Die Pfifferlinge (nur kleinste Ware verwenden) putzen, in Olivenöl braten und auf einem Teller anrichten. Den Kräutermixsalat mit Salz, Zucker und Olivenöl marinieren und auf den Pfifferlingen servieren.

### Der Fisch

Den mit MSS gewürzten Steinbutt in einer Pfanne in heißem Olivenöl goldbraun von beiden Seiten anbraten, die Butter hinzugeben und damit den Fisch begießen, bis er die gewünschte Garzeit erreicht hat, aus der Pfanne nehmen und anrichten.



Geangelter Atlantik Steinbutt mit Pfifferlingen und Beaumé von Kumquats

## Rezepte

### Schokoladen-Koriander Crème mit Koriandergrünsorbet

(Rezept für 8 Personen)

#### Crème

500 g	Sahne
125 g	Zucker
1 TL	Korianderpulver
25 g	Kakaopulver
150 g	Guanaja Kuvertüre
2,5 Bl	Gelatine, eingeweicht
1 El	aufgelöste Speisestärke

Sahne, Zucker und Koriander aufkochen, mit Speisestärke abbinden, mit Kakaopulver und Kuvertüre vermengen, Gelatine hinzugeben und in ovale Förmchen abfüllen. Erkalten lassen, vor dem Servieren stürzen.

#### Sorbet

500 g	Wasser
600 g	Zucker
1 St.	Orange, davon nur den Abrieb
2 St.	Granny Smith, geschält und entkernt
10 St.	Korianderstengel
400 g	Limettensaft

Wasser und Zucker aufkochen, Apfel, gehackten Koriander und Orangenabrieb hinzugeben, alles im Handmixer fein mixen, mit Limettensaft verrühren und in einer Sorbetiere frieren.

#### Anrichten

Crème und Sorbet auf einem Teller anrichten und eventuell mit etwas Koriandergrün und Bananenchips dekorieren.



Fotos: The Regent (1)  
Klaus Lenser (8)

Weitere Informationen:

Fischers Fritz im „The Regent Berlin“  
Charlottenstraße 49  
10117 Berlin  
Tel.: 030/20 33 63 63  
Fax: 030/20 33 61 19  
Fischersfritz.berlin@rezidorregent.com  
<http://www.fischersfritzberlin.com>



# „Der Wein-Genießer-Tipp“ von Gour-med

## *Prof. Dr. Heinz-Dieter Quack präsentiert diesmal Apfelsecco vom Niederrhein*

Liebe Gour-med-Leser,

die Gegend am Niederrhein ist mittlerweile eine bekannte touristische Destination. Dort gibt es zahlreiche Reit- und Wanderwege sowie das dichteste Radwandernetz in Deutschland mit mehr als 2000 km ausgeschilderten Routen. Oft führen die Radwege auch über die nahe Grenze in die Niederlande, wie die 2- oder 3-Länderrouuten. Wer neben schöner Landschaft auch noch Hochherrschaftliches sehen möchte, dem sei die "Herrensitz-Route" empfohlen. Diese insgesamt 500 km lange Strecke teilt sich in 15 kleinere Touren auf und führt vorbei an 50 Burgen und Schlössern in Deutschland und den Niederlanden. Noch weiter zurück in die Geschichte der Gegend führt die Zeitreise mit dem Fahrrad auf der "Via Romana", eine 280 km lange Strecke zwischen Nijmegen und Xanten. Als krönenden Abschluss besucht man dort am besten den archäologischen Park. Dort sind nicht nur römische Tempel und Amphitheater zu bewundern, sondern es ist auch aktives Mitmachen bei den Ausgrabungen gefordert und für hinterher sind Stärkungen nach antiken Originalrezepten geboten.

Neben den Radrouten locken ebenso schöne Kanustrecken, die Landschaft zu erkunden. Inline-Skater können den Deich in Bislich entlang-

fahren: Die 5,5 km lange, komplett asphaltierte Strecke wird beschrieben als die „landschaftlich wohl schönste Inliner-Strecke“ Deutschlands. Also: Ob zu Fuß, zu Rad oder gar zu Ross: Die Gegend am Niederrhein ist in Sachen Natur und Historie eine Entdeckungsreise wert.

Wen wundert's da, dass sich hier auch die ein oder andere kulinarische Entdeckung machen lässt: Ein kleiner Obstbaubetrieb in Wesel-Bislich, der seit Generationen von der Familie Clostermann geführt wird, hat ein neues

Produkt auf den Markt gebracht: Apfelsecco. Und ich habe die drei Sorten für Sie getestet! Vorweg sei gesagt: Er ist zunächst etwas ungewohnt für einen passionierten Weingourmet, aber geschmacklich durchaus interessant.

In erster Linie ist der Neuhollandshof eine Obstplantage und dazu eine ganz besondere: Seit Generationen bewirtschaftet die Familie die 20 Hektar nach der Philosophie von Rudolf Steiner. Der Neuhollandshof ist der einzige demeter-bio Obstbaubetrieb in



der Gegend. Neben Äpfeln werden hier auch Birnen, Kirschen, Pflaumen und Walnüsse geerntet. Das Obst wird nicht mit Chemie behandelt und die Plantage hat sich bereits in eine biologische Oase verwandelt.

Das passt zur Umgebung: Die Bislicher Insel ist durch Veränderungen des Flusslaufs entstanden und ist eine der wenigen noch vorhandenen Auenlandschaften in Deutschland. In dem Naturschutzgebiet rasten auch jeden Winter bis zu 200.000 Wildgänse aus Sibirien und man findet auch viele andere Vogelarten.

Die Äpfel vom Neuhollandshof werden geerntet und dann für den Apfelsecco im Rheingau gekeltert. Daraus entstehen drei Varianten: Der halbtrockene Linus, die liebliche Leslie und die knochentrockene Emmily.



Im Einzelnen kann ich dazu Folgendes sagen:

**Linus** hat einen starken Apfelduft und schmeckt sehr fruchtig, dennoch mit guter Säure. Im lang anhal-

tenden Abgang erinnert er allerdings leicht an Apfelschale. Damit der halbtrockene Secco nicht zu Kopf steigt, sollte er sehr kühl getrunken werden.



Seine Schwester **Leslie** hat ebenfalls einen guten und intensiven Duft – weniger nach Apfel, dafür eher nach einem frischen, leichten Weißwein. Am Gaumen ist Leslie mürbe, fast schon herb und angenehm unauffällig. Ihr Abgang ist zartbitter und leicht. Das passt meiner Meinung nach besonders gut zu Häppchen von jungem oder mittelaltem Gouda. Perfekt um einen langen Sommerabend auf der Terrasse einzuläuten!

Die knochentrockene **Emmily** macht ihrem Namen alle Ehre. Ein guter und voller Duft lassen fast auf einen französischen Cidre schließen. Der Geschmack dieses Apfelsccos ist zart perlend und kernig. Erst im Abgang schmeckt er apfelig. Der Secco ist seditiv, man darf sich über die Ablagerungen des Fruchtfleisches daher nicht wundern. Zum besonderen Genuss von Emmily im friedlichen und gehobenen Landleben empfehle



Prof. Dr. Quack

ich ein paar Kügelchen Raffaello – Kokos und weiße Schokolade.



Insgesamt ein besonderes Erlebnis und – vor allem Emmily – eine Alternative zu herkömmlichem Prosecco.

Man fühlt sich in die Gegend am Niederrhein und seinen Natur verbundenen Menschen versetzt. In Gedanken möchte man

am liebsten gleich aufs Rad steigen, um auf der Terrasse eines der vielen schönen Schlösser zu sitzen. Aber das kann man ja durchaus einplanen!

Fotos: Rolf Clostermann

**Bezugsquelle:**

**Rolf Clostermann  
Neuhollandshof  
Jöckern 2  
46487 Wesel-Bislich  
Tel.: 0 28 59/325  
Fax: 0 28 59/747**

# „Der gesunde Genießer-Tipp“

## ... von Fernsehkoch Armin Roßmeier



Armin Roßmeier

### Sommereküche – zu Gast in fremden Ländern

Sommer – Sonne – genießen, das liebe Leser habe ich mir auf die Fahne geschrieben! Eine kleine Mittelmeerreise im kulinarischen Sinne habe ich mit Ihnen vor.

Leicht, schnell und einfach lecker – das ist meine Devise und ich hoffe doch, in Ihrem Sinne. Gehen Sie beim Einkauf mit „offenen“ Augen über die Märkte, lassen Sie sich inspirieren von der Vielfalt der Produkte. Genießen Sie beim Einkauf schon mit den Augen – so quasi als Vorspeise, dann steht einem Dinner mit Familie und Freunden nichts mehr im Wege.

### Lammspieß auf Cous-Cous- Salat

Für 4 Personen

#### Zutaten

500 g	Lammlachs
12 Scheiben	Bauchspeck
2 rote	Zwiebeln
10-12	schwarze Oliven
2 EL	Öl
250 g	Cous-Cous
3	Paprikaschoten grün, rot, gelb
3	Tomaten
3	Frühlingszwiebeln
3	Minzezweige
4 EL	kalt gepresstes Öl
6 EL	Zitronensaft
1/2 TL	Knoblauchsatz
2	Salz, Pfeffer
	Zitronen

#### Zubereitung

Oliven halbieren, Lammlachs kalt abbrausen, trocken tupfen, in Medallions schneiden, mit Bauchspeck umwickeln. Rote Zwiebeln schälen, vierteln und abwechselnd mit den Lammmedallions auf Spieße stecken. Paprikaschoten waschen, Kernhaus entfernen, fein würfeln. Tomaten abziehen, Kerne herausnehmen, ebenfalls würfeln, Frühlingszwiebeln waschen, in Ringe zerteilen, Minze waschen, grob zerteilen. Zubereitungszeit ca. 20 Minuten. Cous-Cous nach Packungsanweisung garen, abkühlen lassen, Paprikaschoten,



Lammspieß auf Cous-Cous-Salat

Tomaten, Frühlingszwiebeln und Minze daruntermengen, Öl, Zitronensaft, Knoblauchsatz zugeben, alles gut vermischen, mit Pfeffer abschmecken. Öl erhitzen, Spieße mit Pfeffer würzen und beidseitig auf den Punkt braten, Oliven zugeben und kurz mit angehen lassen. Cous-Cous-Salat auf Tellern anrichten, Spieße anlegen, Oliven ringsum verteilen, mit Zitronenscheiben ausgarnieren. Zubereitungszeit ca. 20 Minuten.

### Steinbuttfilet auf Ratatouille

Für 4 Personen

#### Zutaten

600 g	Steinbuttfilet
3	Paprikaschoten verschiedene Farben
1	Zucchini (180 g)

- 1 Aubergine (200 g)
- 2 rote Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 2 EL Öl
- 1 Dose Schältomaten 250 ml
- 1/4 l Tomatensaft
- 3 Thymianzweige
- 12 Stielkapern
- 2 Limetten
- 2 Zitronen
- 3 EL kaltgepresstes Öl
- Salz, Pfeffer

### Vorbereitung

Steinbuttfilets kalt abbrausen, trocken tupfen und leicht mit Salz und Pfeffer würzen, von den Limetten und Zitronen Zesten reiben, Saft auspressen. Das gesamte Gemüse putzen, waschen, Paprikaschoten Kernhaus entfernen und mit den Zucchini, Zwiebeln und Auberginen in mundgerechte Stücke zerteilen, Knoblauch in Scheibchen schneiden. Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten.

### Zubereitung

Öl erhitzen, Knoblauch und Zwiebeln angehen lassen, das Gemüse dazugeben, ebenfalls leicht Farbe nehmen lassen, Schältomaten, Tomatensaft und gerebelten Thymian hinzufügen, alles bissfest garen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Steinbuttfilets in Öl beidseitig goldgelb braten, herausnehmen, warm stellen, in die Pfanne Zitro-



Steinbuttfilet auf Ratatouille



Geeste Gemüsesuppe mit Pfefferonen

nen- und Limettenschalen geben, mit Zitronen- und Limettensaft ablöschen, Stielkapern kommen dazu, alles kurz erhitzen. Steinbuttfilets auf Ratatouille anrichten und die Stielkapern mit der Zitronensauce darüber verteilen. Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

## Geeste Gemüsesuppe mit Pfefferonen

Für 4 Personen

### Zutaten

- 6 Tomaten
- 1/4 l Tomatensaft
- 1 Dose Schältomaten 250 ml
- 1/8 l Gemüsebrühe
- 1 Salatgurke
- 3 Pfefferonen in verschiedene Farben (großfrüchtige, milde Chilis)
- 2 rote Zwiebeln
- 4 EL kalt gepresstes Öl
- 3 EL Obstessig
- 2 EL Honig
- Salz, Pfeffer

### Vorbereitung

Tomaten oben kreuzweise einschneiden, kurz ins kochende Wasser geben, abschrecken, abziehen, halbieren, Kernhaus entfernen, Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Salatgurke waschen, ebenfalls würfeln, Zwiebeln schälen, eine in Ringe, die ande-

re in Würfel schneiden. Pfefferonen waschen, halbieren, Kernhaus entfernen, würfeln. Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten.

### Zubereitung

Schältomaten komplett pürieren, Gemüsebrühe, Tomatensaft, Öl, Essig und Honig zugeben, gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten, Zwiebel, Pfefferonen und Gurkenwürfel unterheben, Suppe gut kühlen, in Tellern verteilen, mit Zwiebelringen garnieren, Paprika-Olivenbrot dazu reichen. Zubereitungszeit ca. 15 Minuten.

*Ich wünsche Ihnen einen genussvollen Sommer!*

Ihr  


Armin Roßmeier

Fotos und Text: Armin Roßmeier

<http://www.armin-rossmeier.de>

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

# Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

NAHE DER NEUEN MESSE KOCHT KÜCHENCHEF CLAUS RUF  
MIT BEGEISTERUNG UND EXPERIMENTIERFREUDE

## DER RUF DER PHANTASIE IM HOTEL UND RESTAURANT „PRINZREGENT“



*Gunther Schnatmann*

Ein bayerisches Dorfgasthaus wie es im Buche steht: Dicke hellgelb getünchte Mauern, kleine Fenster, dahinter ein weitläufiger Biergarten mit alten Kastanien. Von außen wirkt die 350 Jahre alte ehemalige Poststation im Münchner Stadtteil Riem wie eines von vielen Dorfgasthäusern der Region. Hinter der denkmalgeschützten Fassade wurde 2003 alles entkernt und mit viel Liebe zum Detail neu aufgebaut – lauschige Stüberl, rustikale Bar, ein hell Holzgetäfeltes Restaurant. Letzteres hat es in sich: Denn hier darf ein bodenständiger Bayer auftischen, der sich bereits durch Sterne-Küchen gekocht hat und in der Münchner Szene zum neuen Geheimtipp avanciert: Claus Ruf.

Der 41jährige mag es leicht aber geschmacklich wuchtig – ob Kalbsbacken in Olivenöl auf mediterranem Wirsing und Polentaravioli oder Rehbock auf Kohlrabi-Morchelgemüse – Rufs Phantasien sind kaum Grenzen gesetzt. Da werden Hirschmedaillons in eine kräftige Kakaobohne-Krokant-Kruste verpackt, da überrascht zur entsprechenden Jahreszeit Rapsblütenspinat oder Holundersoße. Nur eins darf der Gast nach dieser Expedition durch weite heimische Zutatengefilde und

mediterrane Verfeinerungen nicht mehr haben: Hunger. Denn die Portionen sparen nicht an Menge, Wirtshaus bleibt hier Wirtshaus. Und wer trotz ausgefallener Kreationen auch Bayerisches erwartet und will – die alternative "Schmankerlkarte" lässt von den Weißwürsten bis zum Brotzeitbrettl nichts aus.

Ruf hat auf seinen Wanderjahren in den jeweils Ein-Sterne-Häusern "Petit Délice" (Hamburg), "Feine Speisen" (Niederaichbach) und im Passauer "Wilden Mann" kreative Vielfalt aufgesogen und gewann zuletzt als Chef im Schlosshotel Neufahrn den "Gastro-Oscar" für die beste Erlebnisgastronomie im Münchner Umland.

Für Erlebnisgastronomie ließ sich auch das "Prinzregent" begeistern. Hier traf es sich, dass der junge Direktor Christian Biermann (39) und Restaurant-Manager Karl-Heinz Fichtner ein besonderes Händchen für kulinarische Freuden besitzen. Regelmäßig ausgebucht sind die Degustationsmenue-Tage mit prämierten Olivenölen, dazu kommen immer wieder ausgefallene Event-Ideen wie das Champagner-Menue zusammen mit dem Haus Bouché Père & Fils, Epernay.

Die Bestellung des Eventkalenders lohnt. Ebenso das Übernachten im angeschlossenen Vier-Sterne-Hotel mit 92 Zimmern (inkl. 6 Suiten) und kleiner Wellness-Oase mit zwei Saunen, Dampfbad und Fitnessraum. Christian Biermann und Vater Otto betreiben in München-Bogenhausen zudem ein zweites Vier-Sterne-Haus und Restaurant "Prinzregent". Unweit der "Käfer-Schänke", mit der es Übernachtungs-/Käfer-Menü-Arrangements gibt. Das für konservative Genießer, die bei Käfer wissen, was sie bekommen. Wer ganz neue Erfahrungen machen will, pilgert an den Stadtrand - zu Claus Ruf, Rapsblütenspinat und Brotzeitbrettl...

Fotos: Prinzregent

*Weitere Informationen:*

*Hotel und Restaurant Prinzregent  
an der Messe  
Riemer Str. 350  
81829 München  
Tel.: 089/94539-0  
Fax: 089/94539-566  
messe@prinzregent.de  
http://www.prinzregent.de*

## KURZ NOTIERT

### Tim Raue wieder nominiert

Bei der diesjährigen Nominierung der „Berliner Meisterköche“ ist Tim Raue wieder einer der heißgehandelten Favoriten. Die Jury hat es sich in diesem Jahr nicht leicht gemacht, mit im Rennen für den Titel „Berliner Meisterkoch 2006“ sind insgesamt 12 Berliner Spitzenköche. Unter ihnen auch Tim Raue aus dem Restaurant 44 im Swissôtel Berlin, der eine exponierte Stellung einnimmt.

Tim Raue war bereits im Jahr 2005 und 2000 „Berliner Meisterkoch“. Im vergangenen Jahr wurde seine Frau (ebenfalls im Restaurant 44) „Berliner Maitre“. Auch dieses Jahr wird sie wieder als Top-Favoritin für diese Auszeichnung gehandelt.

Die kreative, fantasievolle Küche von Tim Raue begeistert seit Jahren nicht nur Berliner Gourmets – Fein-

schmecker aus ganz Deutschland übernachten im Swissôtel um sich im Hotel-Restaurant 44 von Tim Raue und seiner Frau verwöhnen zu lassen.

*Weitere Informationen:*

*Restaurant 44 Swissôtel  
Augsburger Str. 44*

*10789 Berlin*

*Tel.: 030/220102288*

*Fax: 030/220102222*

*restaurant44.berlin@swissotel.com*

*http://www.german.berlin.swissotel.com*



Swissôtel Berlin



„Restaurant 44“

modernes, zeitgenössisches Hoteldesign mit lokalem Touch, herzlichem Service, absoluter Verlässlichkeit, herausragenden Restaurants und hochwertigen Spas.

Die „Swissôtels“ haben ihren Standort in wichtigen Destinationen und Metropolen auf der ganzen Welt und liegen meist im Stadtzentrum, unweit der Shopping- und Business-Viertel sowie der lokalen Sehenswürdigkeiten. Der Name „Swissôtel“ steht für persönlichen und kompetenten Service mit Charme.

Als Neueröffnungen sind im nächsten Jahr das „Swissôtel Grand Shanghai“ in China, das „Swissôtel Tallin“ in Estland und zwei „Swissôtels“ in der Türkei in Izmir und Bursa geplant.

*Fotos: swissôtel*

*Weitere Informationen:  
http://www.swissotel.com*



Marie-Anne und Tim Raue

### Neue Struktur von Swissôtel Hotels & Resorts

Mit dem Erwerb von Fairmont Hotels & Resorts Inc. durch Kingdom Hotels International und Colony Capital entstand ein neues, weltweit führendes Hotelunternehmen, das unter den Marken „Fairmont“, „Raffles“, „Swissôtel“ und „Delta“ auftritt.

„Swissôtel“, hat sich weltweit als Deluxe-Hotelmarke mit der Tradition Schweizer Gastlichkeit einen Namen gemacht und bietet dem Gast ein

# WITZIGMANN & RONCALLI

## BAJAZZO – DIE NEUE DINNERSHOW



*Jahrhundertkoch Eckart Witzigmann*

*Klaus Lenser*

Ab Herbst 2006 präsentieren Jahr-  
hundertkoch Eckart Witzigmann und

Roncalli-Direktor Bernhard Paul – der  
Gründer der Dinnershows in Deutsch-

land – erstmalig ihr neues Dinnershow-  
Projekt „Witzigmann & Roncalli Bajaz-  
zo“, das für vier Monate in Hamburg,  
Köln, Frankfurt/Main und München  
gastieren wird. Unter dem Namen  
„Dinnershow für alle Sinne“ erwarten  
den Gast kulinarische Delikatessen  
gepaart mit einem perfekten Showpro-  
gramm im Spiegelpalast.



*Eckart Witzigmann und Roncalli-Direktor Bernhard Paul*

Der Bajazzo, italienisch „Pagliac-  
cio“ (wörtlich übersetzt „Strohsack“),  
ist der Spaßmacher bei Seiltänzern  
und Akrobaten und gilt als Vorläufer  
aller heutigen Clowns. Unverwechsel-  
bar ist seine weiche und weite Klei-  
dung sowie sein Spitzhut und seine  
Halskrause.

Eckart Witzigmann, bekannt auch  
als „Mutter aller Köche“, brachte in  
den 70iger Jahren die „Nouvelle Cui-  
sine“ und erstmalig drei Michelin-Sterne  
nach Deutschland. Er prägte ganze  
Generationen von Köchen und ist mit-  
terweile auch als Autor erfolgreich. Die

# Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

[www.gour-med.de](http://www.gour-med.de)

französische Küche studierte er bei Paul Bocuse, Paul Simon, Roger Vergé und den Brüdern Trisgros, die allesamt sein Talent erkannten und förderten. Es hat sich gelohnt! Neben seinen drei Michelin-Sternen erhielt er unter anderem noch vier Hauben im Gault-Millau, Höchstwertungen im Feinschmecker Restaurant Guide, im Aral-Führer, im Varta Hotel & Restaurant Guide und 1994 den Titel „Koch des Jahrhunderts“.



Medallions vom Kalbsrücken



Der Bajazzo

Für den „Witzigmann & Roncalli Bajazzo“ hat Eckart Witzigmann einen Gaumenschmaus der besonderen



Schokoladen-Parfait

Klasse kreiert. Das Menue beginnt mit „Variation vom Thunfisch mit Vitello

Crème“. Dem folgt der Zwischengang „Rosette von der Seezunge mit Langustine auf Blattspinat in Champagner-sauce“ und der Hauptgang „Medaillon vom Kalbsrücken auf karamellisiertem Spitzkohl“. Dem Abschluss bildet das „Schokoladen-Parfait mit Gewürz-orangen und Campari-Sorbet“.

#### Spielorte der Saison 2006/2007

**München** 17. 10. 2006 – 25. 02. 2007  
**Köln** 19. 10. 2006 – 27. 01. 2007  
**Frankfurt** 24. 10. 2006 – 18. 02. 2007  
**Hamburg** 31. 10. 2006 – 25. 02. 2007



Der Spiegelpalast

Fotos: PALAST Entertainment GmbH

Information und Buchungen:

PALAST Entertainment GmbH  
Adalperostr. 86  
85737 Ismaning  
Tel.: 089/909012-0  
Fax: 089/909012-11

Tickets unter:

<http://www.witzigmann-bajazzo.de>  
oder unter der **Bajazzo-Hotline**  
**01805- 666 780** (Tickets erhalten Sie  
außerdem an allen bekannten  
Vorverkaufsstellen)



Variationen vom Thunfisch

# Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

## GOURMET-AUFWERTUNG IM „SPORTHOTEL NEUSTIFT“



*Gunther Schnatmann*

Hotelier Rudi Pfurtscheller ist ein alter Fuchs. Mit einem Zungenschnalzen preist der Tiroler die herausragenden Tropfen in seinem rund tausend verschiedene Weine (ab Jahrgang 1945) umfassenden Keller an. Und macht dem Liebhaber edler Rebsäfte im gleichen Atemzug klar, dass in seinem Sporthotel Neustift im Stubaital jede Flasche nur mit der üblichen Geschäftsspanne beim Gast auf den Tisch kommt. Jede, egal, ob er – der sich als Sammel-Einkäufer der halben Region mit besten Kontakten zu frühen preisgünstigen Angeboten von Top-Weinen zu erkennen gibt – damit zusätzliche Spekulationsgewinne machen könnte.

Er tut es nicht. Und daher ist die Weinkarte des Vier-Sterne-Hauses eine reelle Fundgrube für Kenner und Genießer. Und beste Werbung für das Hotel. Schwerpunkt: Herausragende Lagen in Österreich, dem benachbarten Italien und Frankreichs. Wenn Franz Pfurtscheller die Weinliebhaber unter seinen Gästen versammelt, rückt auch schon mal eine ganze Weingut-Delegation zur Lafite-Woche im Sporthotel an.

Das Etikett "Weinfuchs" muss sich Pfurtscheller anheften lassen, weil in

seinem Keller ein Gitterverschlag vor verstaubten Petrus- und anderen Edel-Flaschen der Neugier Einhalt gebietet. Hier beginnt sein privates Reservoir. Nur wer zu den Stammgästen gehört, bekommt Einblick in das Allerheiligste seiner Sammler-Trophäen.

Stammgast im Sporthotel zu werden fällt immer leichter. Schon jetzt bekocht Küchenchef Franz Obkirchner die Gäste mit einer Gourmet-Küche, die im Innsbrucker Raum ihresgleichen sucht. Merkmal: fett- und kalorienarm. Die besonders figurbewussten Gäste – die im Haus auch ein absolut breites Wellness- und Spa-Angebot von Qi Gong bis Ziegenbutter-Bad finden – erkennen ihre durchaus schmackhaften Gerichte durch einen grünen Punkt auf der Menue-Karte. Noch eins drauf gibt die "Mond-Küche": hier wird je nach Stand des Gestirns schwerpunktmäßig nach den vier Elementen Feuer (Eiweiß), Erde (Salz), Luft (Fette) und Wasser (Kohlenhydrate) gekocht.

Aktivurlauber gehören in Neustift zum Stamm-Klientel. Am nahen Stubai-Gletscher ist Skilaufen ganzjährig möglich. Noch vielfältiger sind die Möglichkeiten zum Bergwandern, Mountainbiken, Joggen oder Nordic

Walking von Frühjahr bis Herbst. Der "Besinnungsweg" in fußläufiger Entfernung zum Hotel in ein kleines Nebental hinauf zu einer bewirtschafteten Alm gehört zum Muss eines Sporthotel-Aufenthalts.

Küchenchef Obkirchner, der seit zehn Jahren im Sporthotel wirkt und zuvor auf dem Traumschiff MS Deutschland sein Handwerk verfeinerte, darf ab Ende diesen Jahres seiner Kreativität völlig freien Lauf lassen. Hotelier Pfurtscheller lässt einen urgemütlichen Salontrakt in ein Gourmet-Restaurant á la Carte umbauen. Ein Schelm, wer denkt, dass der alte Fuchs Pfurtscheller hier nach der Küchen-Vorherrschaft in der Region strebt...

Fotos: Neustift

Weitere Informationen:

Sporthotel Neustift  
Moos 7  
A – 6167 Neustift im Stubaital  
Tel.: 0043(0)5226/2510  
Fax: 0043(0)5226/2510-19  
sporthotel@neustift.at  
<http://www.sporthotel-neustift.at>

# Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

[www.gour-med.de](http://www.gour-med.de)

## DAS „AURACHER LÖCHL“

### WEIN UND GESANG IN ÖSTERREICHS ÄLTESTEM WEINHAUS

*Gunther Schnatmann*

Das älteste Weinhaus Österreichs – das Auracher Löchl – ist vom Image des Touristenlokals losgekommen. Vom angeschlossenen Vier-Sterne-Hotel aus lassen sich zudem kulinarische Eindrücke des Ferienlandes Kufstein sammeln. Das berühmte Kufsteinlied "Kennst Du die Perle..." wurde hier komponiert. Und hier existiert das älteste Weinhaus Österreichs: Das "Auracher Löchl". Romantisch im Herzen Kufsteins gelegen hat Wirt Richard Hirschhuber das Traditionshaus mit Stüberln und Kachelöfen innerhalb weniger Jahre aus dem Touristendunst herausgeholt und dem "Löchl" wieder seine alte Identität verliehen – bodenständig in der Küche, ursprüngliche Gemütlichkeit statt Japaner-Bedeutung, ausgefallene Arrangements statt Massenabfertigung. Das Beste: Das angeschlossene Hotel direkt an der Inn-Promenade wurde auf Vier-Sterne-Niveau gebracht, von hier aus lässt sich das aufstrebende Ferienland Kufstein mit Almen, Brauereien und Schnapsbrennereien vortrefflich erkunden.



Romantische Gemütlichkeit im „Auracher Löchl“

In dem 540 Jahre alten Haus, das mit jedem Balken Geschichte atmet, kehrten Österreichs Volkshelden von Andreas Hofer bis Arnold Schwarzenegger gerne ein, ebenso wie Boris Becker und Helmut Kohl. Ja, die Küche ist bodenständig. Ohne Schnörkel, das Beste aus heimischen Jagdrevieren und Metzgereien, Knödel wie sie dick, rund und schmackhaft sein sollen. Dazu eine Weinauswahl vor allem aus Österreich, die auf erfolgreiche Winzer setzt. Unter Richard Hirschhubers Führung lässt sich einer der spektakulärsten Weinkelner wie bei einer Bergwerksbegehung mit Kerzen und Fackeln erkunden – das "Löchel" im Festungsfelsen, das dem Lokal seinen Namen gab und noch heute zur Weinlagerung dient.

Die kulinarische Krönung sind die Süßspeisen, die im Hotel-Café gereicht werden. Frisch sahnig, cremig, vor allem mit frischem Obst oder Nusskreationen gaumenkitzelnd kreierte. Österreichische Zuckerbäckerei at it's best! Das Hotel selbst bietet im Vier-Sterne-Bereich durchschnittlichen Standard mit geschmackvoll renovierten Zimmern hinter der räumlich begrenzten alten Fassade. Fünf-Sterne-Niveau hat der Blick sowohl auf der Inn- als auch auf der Altstadt-Seite.

Vom Löchl führt die schönste Wanderung direkt ab Stadtrand ins Kaisertal, ein Hochtal, das nur zu Fuß erreichbar ist. Die wenigen Nutzfahrzeuge der Bauern wurden mit Helikoptern hoch-



geschafft. Besonders lohnenswert ist die Einkehr in der Ritzau Alm. Dort bekommt der Gast seine Brotzeitplatte frisch aus der Räucherammer und der eigenen Butterherstellung. Wer ein völlig neues Wandererlebnis sucht: In Erl bei Kufstein wird Lamatrekking angeboten. Die gutmütigen Tiere transportieren das Gepäck - insbesondere die Brotzeit für das Ziel der Wanderung - und sind ein Fotomotiv der besonderen Art (Buchung: 0043/5373/8554)

Lohnende urtümliche Kulinarik-Ziele sind die Sennereien Mühlthal und Oberndorf in Ebbs, Hatzenstätt in Niederdorferberg sowie die Ackernalm im Thierseeal. Außerdem die Schnapsbrennereien Messerschmied Ebbs und Kronthaler Kufstein sowie die hauseigene Bierbrauerei des Stöfelfbauern in Schwoich. Infos zu den Besuchsmöglichkeiten gibt es im Auracher Löchl oder über das Büro des Ferienlandes Kufstein.

Fotos: Auracher Löchl

Ferienland Kufstein  
Unterer Stadtplatz 8, A-6330 Kufstein  
Tel. 0043/(0)5372/62207, [info@ferienland-kufstein.com](mailto:info@ferienland-kufstein.com), <http://www.kufstein.com>

Altstadtrömantikhôtel und Tiroler  
Wirtshaus Auracher Löchl:  
Römergasse 3-5, A-6330 Kufstein,  
Tel. 0043/(0)5372/62138  
<http://www.auracher-loechl.at>

# Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

## NEUES SWISS GOURMET-KONZEPT JETZT AUCH AUF EUROPAFLÜGEN

# „SWISS TASTE OF SWITZERLAND“

*Klaus Lenser*

Das schon 2002 auf Swiss-Langstreckenflügen eingeführte und mit dem „Mercury-Award“ ausgezeichnete kulinarische Programm „SWISS Taste of Switzerland“ hebt die verschiedenen Regionen der Schweiz, ihre vielfältige Küche und die lokalen Produkte hervor.

Seit Juni 2006 genießen nun auch Business Class Passagiere auf Flügen aus der Schweiz lokal-typische Gerichte renommierter Küchenchefs aus der entsprechenden Region, begleitet von einer Auswahl dazu passender Weine. Die Menues und Spitzenköche wechseln sich im Laufe der vier Jahreszeiten ab.

Den Anfang machte im Sommer der Kanton Tessin, mit dem Chef de Cuisine des Hotels „Eden Roc“ Rolf Krapf. Der mit 15 Gault Millau Punkten ausgezeichnete Küchenchef verbindet Genuss mit Gesundheitsbewusstsein und verarbeitet hierfür vorwiegend sonnengereifte Produkte aus der Region.

Im Herbst versüßt das Appenzeller Land mit Küchenchefin Käthi Fässler den Gästen den Flug. Mit frischen Zutaten, fantasievoll komponiert und gekonnt zubereitet und mit herrlich duftenden Kräutern verfeinert, verführen die Kochkünste der mit 15 Gault Millau Punkten ausgezeichneten



*Käthi Fässler kreiert  
Gourmet-Gerichte für Swiss Air Lines*

Käthi Fässler die Gäste. Ihr Kräutergarten im Hotel „Hof Weissbad“ in Appenzell wird nicht nur von Köchen aufgesucht, sondern verführt auch so manchen Gast zu einem Steifzug ins Reich der Düfte.

Die von Käthi Fässler kreierten Gerichte wie z. B. das Zwetschgen Parfait, das Carpaccio, das Kalbssteak, das Rehcurry und das Rehmedaillon machen den Flug zu einem Genusserebnis.

Für den Winter holt SWISS das Berner Land mit dem Chef de Cuisine und ebenfalls mit 15 Gault Millau Punkten ausgezeichneten Peter Wyss aus dem Hotel „Palace“ an Bord.

Fotos: Swiss Interantional Air Lines

*Weitere Informationen:  
Swiss International Air Lines AG  
Corporate Communications  
Postfach  
Ch-4002 Basel  
<http://www.swiss.com>*



*Rehcurry*

# BRÜGGE – DAS „VENEDIG DES NORDENS“

*Nicole Jankowski*

In den engen Gassen mit dem holprigen Kopfsteinpflaster schweift der Blick die Häuserfront entlang. Rot leuchten die Ziegelfassaden im Sonnenlicht, genau wie vor 500 Jahren. Kaum zu glauben, dass es die Armut Brügges war, die das mittelalterliche Stadtbild so geschlossen erhielt. Denn die belgische Stadt verarmte nach

ihrer Blütezeit im 14. und 15. Jahrhundert und fiel in einen Schönheitsschlaf.

Heute sind rund 2000 Häuser in Brügge denkmalgeschützt, und die einmalige Stimmung zieht jährlich rund eine Million Besucher an. Damit ist Brügge die meistbesuchte Stadt Flanderns.



*Der Marktplatz von Brügge*



*Das Rathaus in Brügge*

Den Mittelpunkt der City bildet der dominante Belfried am Marktplatz. 366 Stufen führen auf die Spitze des 83 Meter hohen, früheren Stadtturms. Der 1482 vollendete Bau erhebt sich wuchtig über dem Gebäude, in dem Brügge seine Unabhängigkeit erhielt. An klaren Tagen kann man von der Spitze des Turms bis zu den Werfkränen von Zeebrugge an der Nordseeküste schauen. Aber der Blick auf die bunten Sonnenschirme der zahlreichen Cafés am Marktplatz ist sowieso schöner.

Die Unesco hat allen Belfrieden Flanderns den Status eines Weltkulturerbes verliehen. Auch die Beginenhöfe haben diese Auszeichnung erhalten. Der Hof Ten Wijngaerde in Brügge wurde 1245 von Margareta von Kon-

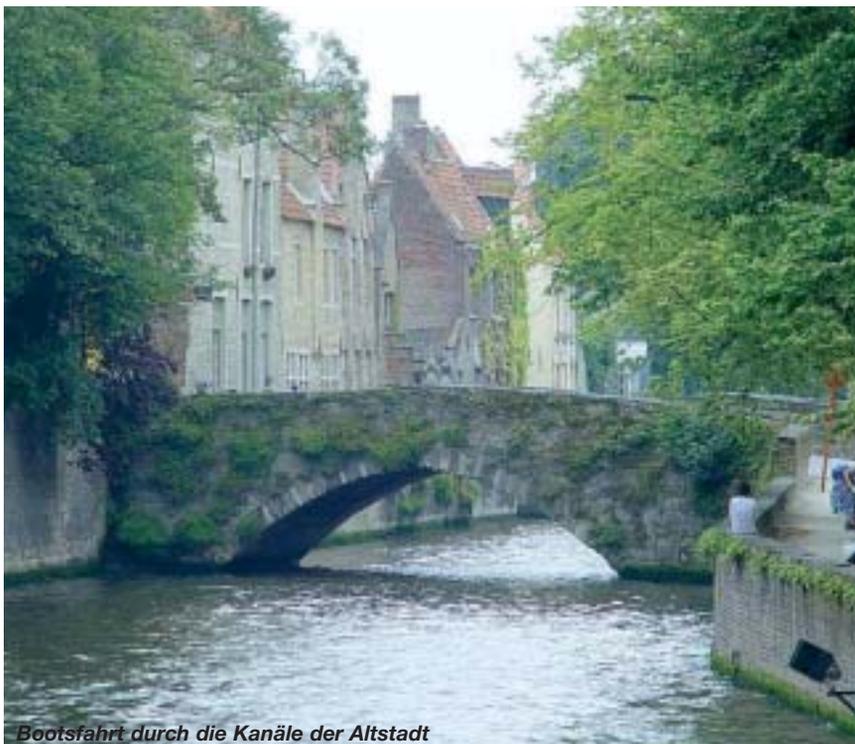


*Begijnhof*

stantinopel gegründet. Begijnhöfe entstanden im Mittelalter, als viele Männer mit den Kreuzrittern nach Jerusalem zogen und nicht mehr zurückkehrten. Die verlassenen Frauen fanden sich in den Begijnhöfen zusammen. Hier ging es weniger streng zu als im Kloster, dennoch boten die Miniaturstädtchen sichere Unterkunft. Der Hof mit den kleinen Gebäuden und Taubentürmen ist von einer weißen Mauer umschlossen, Pappeln spenden Schatten. Heute leben hier Benediktinerinnen. Ein

Besuch der kleinen Kapelle von 1602 ist empfehlenswert.

Zwei weitere Kirchen gehören in Brügge zum Pflichtprogramm. Der Turm der Liebfrauenkirche überragt mit seinen 122 Metern sogar den Belfried. Er ist ein noch immer sichtbares Zeichen des Jahrhunderte langen Machtkampfes zwischen Kirche und Bürgerschaft. Im Inneren der Kirche steht eine Michelangelo-Madonna aus weißem Marmor - die einzige Arbeit



*Bootsfahrt durch die Kanäle der Altstadt*

des großen Künstlers, die Italien zu seinen Lebzeiten verlassen hat. Die Heiligblutbasilika am Burgplatz, der älteste Bau der Stadt, beherbergt dagegen eine ganz besondere Reliquie. Hier soll ein Tropfen des „Heiligen Blutes“ liegen, den Dietrich von Elsass, Graf von Flandern, vom Kreuzzug ins Heilige Land mitgebracht hatte.

Der Burgplatz ist kleiner und feiner als der Markt am Belfried. Hier stand einst die Burg, um die sich die Stadt Brügge entwickelte. Heute findet man an dieser Stelle das hochgotische Stadthuis (Rathaus) mit seiner üppig verzierten Sandsteinfassade. Prunkstück des Gebäudes ist jedoch der Ratssaal von 1400 mit einem hölzernen Deckengewölbe.



*Die Liebfrauenkirche*

Brüggens Hauptattraktion aber sind seine vielen Kanäle, die die Stadt kreuz und quer durchziehen. Den schönsten Überblick verschafft dem Besucher ein halbstündiger Bootsausflug auf dem Wasser. Von verschiedenen Anlegestellen in der Stadt legen die Boote im Sommer alle 30 Minuten ab. Nach der Tour lässt es sich in einem Café mit Blick auf das Wasser am besten entspannen.

Auch in der kleinen Straße „Pandreitje“ floss einmal ein Kanal. Der „reitje“ ist heute jedoch verschüttet, auch das klosterähnliche Gebäude, das der Straße ihren Namen gab, steht nicht mehr. Dafür wartet in der baumbestandenen Gasse ein wahres Hotelkleinod.

Von außen sieht das „Pandhotel“ recht unscheinbar aus. Doch wer in das ehemalige Herrenhaus eintritt, weiß sofort, warum es als schönstes Boutique-Hotel Europas ausgezeichnet wurde und sowohl zu den „Small Luxury Hotels of the World“ zählt als auch zu Europas „Romantik Hotels“. Leise Musik läuft im Hintergrund, frische Lilien stehen an der Rezeption, Kerzen spenden warmes Licht. In dem Haus, das Chris Vanhaecke mit viel Liebe eingerichtet hat und das heute von ihrer Tochter Lyne geführt wird, findet man Ruhe, Erholung und allen erdenklichen Komfort. In der Bücherei mit Hunderten alter Bücher lädt ein offener Kamin zum Entspannen ein. Die alten Holzdielen geben dem Raum die Eleganz eines alten englischen Herrenhauses. Die Bar, in dunklen Tönen gehalten, wirkt mit ihren Mahagonimöbeln kuschelig und gemütlich. Vom Notenständer bis zur Anrichte, vom Lampenständer bis zum Couchtisch – alle Möbelstücke im „Pandhotel“ sind echte Antiquitäten. Bevor Chris Vanhaecke 1985 das Haus übernahm, führte sie einen Antiquitätenhandel. Mit ihrem Kennerblick suchte sie die besonderen Stücke aus, die in den 26 Zimmern des Hotels stehen. Für die Juniorsuiten hat die Belgierin Stoffe des britischen Designers Ralph Lauren



Die Bar im „Pandhotel“ – nicht nur ein Genuss für den Gaumen

ausgewählt. Diese zeitlosen Designs vereinen alte britische Tradition mit moderner Interpretation und ermöglichen ihr, jedem Raum ein anderes Gesicht zu geben: Kühl in blau-weiß mit Blick über die Dächer der Stadt, afrikanisch-angehaucht mit Leder und Leopardendruck oder romantisch im Laura-Ashley-Stil mit rosafarbenen Blüten. Gemeinsam sind allen Zimmern die klaren Linien im Bad, mit glänzendem Granit und einer großen Jacuzzi-Badewanne.



Eine Ralph Lauren Suite im „Pandhotel“



Die Lounge im „Pandhotel“

Das Pandhotel will anders sein als die Konkurrenz und diese familiär-gehobene Atmosphäre zeigt sich auch beim Frühstück. Die Unruhe eines Büfets ist hier nicht gewünscht. Weiße Tischtücher liegen auf den kleinen Tischen, ein aufmerksamer Kellner bringt Champagner und frischen Orangensaft, serviert Kaffee, Brötchen und Belag. Auf den alten AGA-Öfen im Frühstücksraum brät eine Angestellte das frische Rührei. Im Innenhof mit Olivenbäumen beginnt so der Tag im Herzen der Stadt.

Fotos: Pandhotel, Brügge

Weitere Informationen:

The PAND Hotel  
 Pandreitje 16  
 8000 Brügge  
 Tel.: +32 (0) 50 340666  
 Fax: +32 (0) 50 340556  
 info@pandhotel.com  
<http://www.pandhotel.com>

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

## GESUNDER, KULINARISCHER URLAUB AN EINEM DER SCHÖNSTEN SEEN NORDITALIENS

# URLAUBSZIEL GARDASEE



Palazzo am Gardasee

*Anne Wantia*

Die Seenplatte Norditaliens gehört zu den attraktivsten Urlaubszielen nicht nur deutscher und anderer nord-

europäischer Urlaubsgäste, internationales Publikum genießt Land, Leute, exklusive Hotels und gutes Essen. Das

besonders milde Klima entsteht durch die hohen Berge rund um den Gardasee und lässt hier besonders gute Produkte wachsen. Selbst Goethe lobte schon die Schönheit und die Weine dieser Region.



Die Uferpromenade in Bardolino

Verona – nur 25 km von der Südspitze des Gardasees entfernt – ist auch heute noch Zentrum der Kunst und Kultur. Die Geschichte auf die Verona zurückblickt ist lang. Spuren erster Siedlungen gehen bis in die prähistorische Zeit zurück. In der mit teilweise von Mauern und Türmen umgebenen Stadt findet man noch eine Fülle von gut erhaltenen Bauten, wie z.B. den Dom, Kirche S. Zeno, das Castelvecchio, die Scaligerbrücke sowie die Scaligergräber.

Den Mittelpunkt der Altstadt bilden das einstige römische Forum, die Piazz-

# Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

za della Erbe (Gemüsemarkt), die nahegelegene Piazza dei Signori und die Piazza Bra mit dem sicherlich bekanntesten Bauwerk Veronas, dem Amphitheater – der berühmten „Arena“. Von hier sind es nur ein paar Meter bis zur Via Mazzini, einer der beliebtesten Einkaufsstraßen Veronas an deren Ende Sie auf die Via Cappello stossen. Hier finden Sie in einem etwas versteckt gelegenen Hinterhof den berühmten Balkon und eine Statue der Julia. Der Busen der Julia



Arena di Verona

Die Scaligerbrücke in Verona



Porta Borsari in Verona

leuchtet Ihnen glatt poliert entgegen. Diesen zu berühren soll immerwährendes Glück in der Liebe bringen. Also



Piazza dei Signori in Verona

nicht vergessen – wenn es auch manchmal wegen des großen Andrangs von Touristen schwierig wird „Hand anzulegen“.

In der Arena finden alljährlich von Juni bis August diverse Opernaufführungen statt. Am bekanntesten ist sicher „Aida“.

Zu den wohl beliebtesten Orten am Gardasee gehören Bardolino und Lazise am östlichen Ufer des Sees. In Bar-

dolino wurde bis vor ca. 5 Jahren das „Gesundheitsmineralwasser Balda“ aus etlichen hundert Metern gefördert und abgefüllt. Genau an dieser Stelle entstand jetzt ein neuer Wellness-Tempel, das Hotel Caesius Thermae Spa.

Das 3000 m<sup>2</sup> große Wellnesscenter bietet dem Gast eine Vielzahl von Anwendungen. Neben dem 200 m<sup>2</sup> großen Hallenbad mit angrenzendem Whirlpool stehen, verschiedene Saunen, Erlebnisduschen, Calidarium,



Via Mazzini

Der berühmte „Julia - Balkon in Verona“

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



*Das neuerbaute Hotel Caesius Thermal Spa*

Tepidarium , Tauchbecken, Eisbecken sowie großzügige Ruhezeiten, dem Gast zur Verfügung.

Das Caesius Beauty Center ist eine Schönheitsoase mit den verschiedensten Behandlungsmöglichkeiten. 11 hervorragend ausgebildete Mitarbeiter erfüllen täglich die Wünsche der

Gäste. Sei es um Gesicht und Körper zu „verjüngen“ oder sich mit einer der vielen Massagemöglichkeiten verwöhnen zu lassen. Eines ist auf jeden Fall sicher, selbst die Ansprüche des verwöhntesten Gastes werden hier erfüllt. Da ist es schon eine Selbstverständlichkeit, dass das Thermalzentrum über eine eigene Quelle verfügt.

Eine weitere Besonderheit des Hauses ist das Original Ayurveda-Zentrum unter der Leitung eines speziell ausgebildeten Ayurveda-Arzt. Ganz individuell kann jeder Gast nach einer Eingangsuntersuchung sein persönliches Kurprogramm zusammenstellen lassen um Körper und Geist ins Gleichgewicht zu bringen. Voraussetzung für



*Wellnessbereich im Thermalzentrum*

# Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

[www.gour-med.de](http://www.gour-med.de)

die Ayurveda-Anwendung ist, dass der Gast die Anordnungen des Ayurveda-Arztes befolgt.

Trotz des vielfältigen Angebotes im Caesius Thermae sollten Sie nicht ganz vergessen auch die wunderschöne Umgebung des Hauses wahrzunehmen und zu erkunden. Ein Spaziergang an der Uferpromenade des Gardasees bis nach Bardolino oder Lazise oder auch mal eine größere Radtour entlang der Seepromenade, durch verwinkelte Gassen der anliegenden Orte, durch Olivenhaine und Weinstöcke ins Hinterland oder eine Bootstour mit dem Oldtimersegler „San Nicola“, da dürfen Sie auch selbst mal beim Segeln helfen.

Selbstverständlich haben wir für Sie das kulinarische Angebot ausprobiert und können Ihnen versichern, dass auch anspruchsvolle Gaumen in 3 verschiedenen Restaurants, je nach Lust und Laune, genießen können. Das variantenreiche, geschmackvolle Küchenangebot ist italienisch und international. Die Weinkarte, wie in dieser Region zu erwarten, ist umfangreich und qualifiziert. Vom einfachen, aber gut schmeckenden Landwein bis hin zu hochpreisigen italienischen und internationalen Spezialitäten bleibt kein Wunsch offen.



Massagen – Wohltat für Körper und Geist  
im Spa-Bereich des Hotel Caesius Thermae Spa

Den Gast erwarten komfortable und im stilvollen Ambiente eingerichtete Zimmer in verschiedenen Kategorien, alle verfügen über Balkon oder Terrasse. Die Bäder sind schick eingerichtet mit ausreichend Platz, für jeden Gast steht, wie es sich für ein Hotel in dieser Kategorie gehört, ein flauschiger Bademantel für die Dauer seines Aufenthaltes zur Verfügung.

Wer will kann auch das Kongresszentrum für Tagungen nutzen. Alle technischen Vorrichtungen sind vorhanden.

Für Opernliebhaber empfiehlt es sich bereits bei der Hotel-Reservierung Kartenwünsche für die Opernaufführungen in der Arena von Verona mit zu bestellen. Die Open-air- Aufführungen in Verona finden nur im Sommer von Juni bis August statt.

Das Hotel Caesius Thermae Spa ist für Gesundheits-Erholungsuchende, die sich auch kulinarisch verwöhnen lassen wollen, eine Oase der Ruhe und Entspannung.

*Also dann,  
Arrivederci am Gardasee!*

Fotos: Anne Wantia (8),  
Caesius Thermae (4)

Weitere Informationen:

*Europlan Reservation Service*

*I-37011 Bardolino*

*Tel.: +39 045 6209444*

*Fax: +39 045 6210420*

*hotel@europlan.it*

*http://www.europlan.it*

*http://www.hotelcasieustherme.com*



Außenpool vom Hotel Caesius Thermae Spa

# Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

## ★ EIN STERN GEHT AUF IN ESTLAND/TALLINN

*Klaus Lenser*

Gar nicht so lange hat es gedauert bis die Baltischen Länder, neben dem rasanten wirtschaftlichen Aufbau, sich kulinarisch etablierten. In den größeren Städten und Ferienregionen gibt es heute Restaurants, die mit den euro-

päischen Spitzenhäusern mithalten können.

Der berühmteste Küchenchef des Baltikums arbeitet in Tallinn, in seinem eigenen Restaurant „Vertigo“.



Imre Kose hat in Italien und Frankreich seine Kochausbildung perfektioniert und den mutigen Schritt in die Selbstständigkeit gewagt. Ganz so schwer dürfte das nicht gewesen sein, denn Imre Kose ist *der* TV Koch in Estland. Seine Fernsehsendung ist nicht so überdreht wie man das von deutschen TV Köchen kennt. Gerade deshalb ist er so beliebt.



Das, gerade dem Rohbau entronnene, Restaurant „Vertigo“ liegt zwischen Hafen und Tallinner Altstadt inmitten einer neu entstanden Business City in der 6.Etg. eines Spiegelturms. Allein der Blick über Tallinn ist ein Besuch wert. Das Restaurant ist im Designer Stil, modern, elegant, eingerichtet. Schwarz und weiß, die Lieblingsfarben von Imre Kose, dominieren. Hier hat der Chef seine, in der Tat vorhandenen, Restaurant-Designer-Qualitäten bewiesen.



Imre Kose hat Geschmack, in jeder Beziehung. Die Speisekarte präsentiert sich geradezu bescheiden, 2

# Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

[www.gour-med.de](http://www.gour-med.de)



Modernes Ambiente – Bar im „Vertigo“



Kulinarische Köstlichkeiten von Imre Kose

Menues und von jedem Gang maximal 2-3 Auswahlmöglichkeiten. Davon sollte sich der Gast aber nicht täuschen lassen, alles ist von ausgesuchter Frische und wird französisch/italienisch geschmacklich verfeinert, in sehr gelungener Aromenabstimmung serviert.

Die Wein-Empfehlungen kommen vom Chef persönlich, wobei Imre Kose seine Liebe zu Frankreich, insbesondere zum Elsaß, gar nicht verheimlicht.

Wer Tallinn besucht sollte auf keinen Fall versäumen bei Imre Kose die neue Gourmetküche Estlands zu genießen.

Ich versprechen Ihnen ein unvergessliches Erlebnis, versprochen ist versprochen !!



Fotos: Vertigo (3),  
Lenser

Weitere Informationen:

Restaurant Vertigo  
Rävala pst. 4  
10143 Tallinn, Estonia  
Tel.: +372 666 3456  
Fax: +372 666 3455  
info@vertigo.ee  
<http://www.vertigo.ee>



Mittelalterliches Treiben auf dem Marktplatz von Tallinn

# Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

## TRAUMURLAUB IM MÄRCHENLAND OMAN

*Jürgen Sorges*

Omanis vergleichen ihr sich 1700 km entlang des Arabischen Golfes hinziehendes Märchenland gerne mit einem Körper. Die Halbinsel Musandam im Norden – der Kopf. Das bis auf 3000 Meter aufsteigende Hajjar-Gebirge – das Rückgrat. Nizwa, das alte geistige Zentrum und die alte Kapitale Omans –

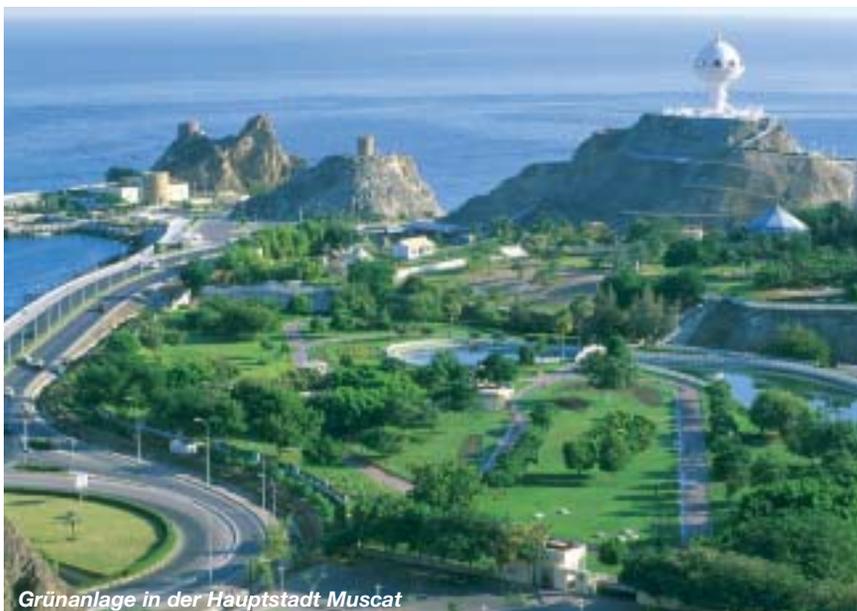
das Herz. Salalah und Dhofar im Süden – die Beine und Füße des Landes. Muscat aber, die Hauptstadt Omans samt der umliegenden Capital Area, bildet den Bauch. Dieser Vergleich bringt natürlich für den Gast auch alle kulinarischen Vorteile mit sich. Schon Marco Polo wusste dies. Er landete Ende des

13. Jh. während seiner Rückreise aus China zwar nicht in Muscat, doch im damaligen Bauchnabel des Landes – den er Calatu nannte. Heute ist dieser Ort als Qalat bekannt: touristisch eher unbedeutend, Omans erste Gasverflüssigungsanlage verhindert weitergehende Ambitionen. Im 13. Jh. aber, zu Polos Zeiten, hatte Qalat, dessen Ruinen man heute noch besuchen kann, das legendäre Sofar abgelöst, die Heimat des mythischen Seefahrers Sindbad. Omans Geschichte kennt einige solcher Bauchnabel-Transplantationen – eine historische Spezialität des Landes, die nicht selten Schönheitsoperationen im städtebaulichen Bereich nach sich zog, die das heutige Auge erfreuen: Nach Qalat, das südlich von Muscat liegt, war z.B. der Hafen von Sur an der Reihe, um den Indien- und Afrikahandel Omans abzuwickeln. Dann rückte erneut Sofar, nördlich von Muscat, zur Nummer 1 auf, ehe der kleine Hafen von Muscat diese Rolle übernahm. Nicht zuletzt die Portugiesen waren für diesen Aufstieg verantwortlich.

Leider hat die omanische Hauptstadt nur bedingt etwas mit der



*Wildromantisch – Kamelrennen in der Wüste*

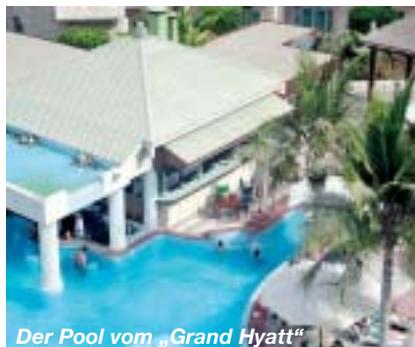


*Grünanlage in der Hauptstadt Muscat*

# Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

berühmten Gewürznuss zu tun – denn der Name der sich heute blitzsauber präsentierenden Metropole bedeutet schlicht „Ankerplatz“. Dennoch ist Muscat Namensgeberin für die harte, äußerst aromatische, aus keiner guten Küche wegzudenkende Nuss. Die Omanis „knackten“ dieses Gewürz, brachten es von Indien über ihren Hafengebiet nach Abendland. Es waren Europas Gourmets (und Ärzte!), die der neuen Nuss ihren Namen nach dem ursprünglichen Herkunftshafen verliehen. Deswegen olfaktorischen Wohlgerüchen ordneten sie dann auch andere, ähnlich aromatisierende Produkte zu: etwa den Muskateller oder den italienischen Moscato.

Ihr Aroma verdankt diese Delikatesse dem hohen Anteil an ätherischen



Der Pool vom „Grand Hyatt“

Ölen. Frisch gerieben, ist das flüchtige Aroma des Muskat vor allem zu Blumenkohl, Kohlrabi und Pastinaken bekannt, wird in Suppen und Eintöpfen eingesetzt und in Fleischgerichten als Würzmittel verwendet. Vorher aber muss sie an einem der bis zu 18 Meter hohen, immergrünen Muskatnussbäume heranwachsen. Die aber gedeihen nur in tropischen Gefilden. Ursprünglich stammt die von März bis Mai blühende Muskatnuss (*Myristica fragrans*) von den Molukken. Doch schon im 1. Jh. n. Chr. wurde Muskat aus Arabien nach Rom eingeführt, diente am Tiber als Aphrodisiakum wie Heilmittel. Dieses Datum ist vor allem Beweis für die frühen Handelsbeziehungen und das enorme seglerische Können jener Omanis, die dann sogar zwischen 660 n.



Die Hafeneinfahrt von Muscat

Chr. und 878 n. Chr. sowie erneut ab 979 n. Chr. vom legendären Hafen Sofar aus sogar bis nach Kanton/China zu segeln vermochten. In der späteren Phase stammte die Muskatnuss-Ware vorwiegend aus Indien, wo es als „berauschende“ wie „betäubende Frucht“ sowohl bei Asthma wie Herzproblemen Anwendung fand. Möglicherweise war ein Omani, der in Malindi/Kenia zusteigende Hauptnavigator Ahmad ibn Madjid dafür verantwortlich, dass Vasco da Gama 1498 den Seeweg

nach Indien und erstmals eine Muskatnuss fand.

In jedem Fall begann schon bald darauf die Hatz auf die Nuss, genauer: der Run auf die Indien vorgelagerte Winzinsel Run (3000 m x 750 m), die voller Muskatbäume stand. Die Konkurrenz mündete in regelrechte Muskatnusskriege zwischen Portugiesen, Holländern, Engländern und Arabern. Der Grund: Vor allem im England des späten 16. Jh. galt die Muskatnuss als proba-



Die „Al Qubrah“ Moschee in Muscat

# Der besondere Tipp für Gour-med-Leser



Die Oase „Birkit Al Mawz“ in der Nähe von Muscat

tes Allheilmittel gegen die Pest. Das war vielleicht geflunkert, aber die Gewinnspanne beim Verkauf war astronomisch: 60000 Prozent!!!



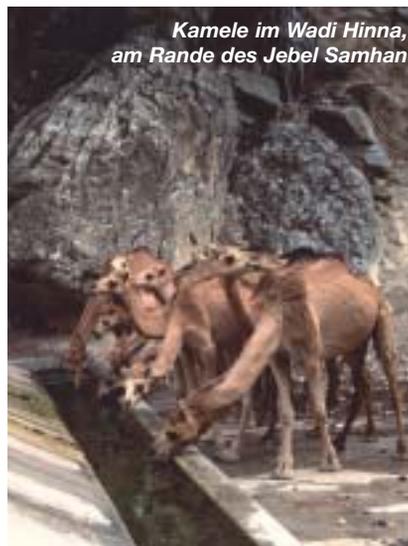
Immerhin vermag die Muskatnuss medizinisch noch mit weiteren Highlights aufzuwarten: Grundsätzlich ist die anregende wie aphrodisierende Wirkung von Muskat heute bestätigt. Sie wirkt zudem krampflösend, entzündungshemmend und verdauungsfördernd. Zudem wird in Indien Muskatnusspulver-Salbe äußerlich bei Ekzemen angewandt. Industriell wird Muskat heute für Zahnpasta, Kerzen, Seife und Parfüm genutzt. Hauptanbaugebiete sind Indonesien, Grenada und weitere Karibikinseln. Und Muskat hat leider auch einige Nebenwirkungen: In hoher Dosis genossen (etwa ein kompletter Esslöffel), hat die eher zu rebellende als zu knackende Muskatnuss als Cannabis-Ersatz fungiert, z.B. als illegales Hypnotikum für 'Knackis' hinter Gittern. Sehr hohe Dosen führen zu Vergiftungen (ab 4 Gramm) - von Kopfschmerzen bis zum Delirium.

## Muscat – ein kulinarischer Garten Eden

Mehr denn je gültig ist in Muscat jenes Verdikt des Marco Polos, das der

Venezianer über „die schöne Stadt“ Calatu/Qalat und die Menschen am Golf von Oman fällt:

„Der Hafen ist ausgezeichnet. Viele Frachter aus Indien gehen vor Anker; alle Güter finden guten Absatz; denn von Calatu aus werden sie weiterverkauft in die Städte und Dörfer im Landesinneren. Der Pferdehandel mit Indien ist sehr einträglich.“ Und: „Ihr dürft mir wirklich glauben: die Menschen in dieser Gegend ernähren sich von Datteln und gesalzenem Fisch, wovon sie große Vorräte haben. Es ver-



Kamele im Wadi Hinna, am Rande des Jebel Samhan

steht sich von selbst, dass wohlhabende Bürger feiner zu speisen pflegen.“

Insbesondere von letzterer Gültigkeit kann man sich in Omans Hauptstadt überzeugen.

Lange war der kleine Hafen als Zwillingssort des mächtigen Hormuz auf der persischen Seite des Golfes nur strategisch wichtig. Dabei hinterließen die Portugiesen, die hier Anfang des 16. Jh. Eroberungen tätigten, um ihren Seeweg nach Indien zu sichern, kräftig ihre Spuren. Zwei mächtige Forts an der Hafeneinfahrt zeugen bis heute von ihrer Präsenz. Danach nutzten die Omanis selbst wieder ihren Haupthafen – für die Schätze aus den Enklaven in Ostafrika.

Bis 1970 behielt Muscat diesen Status als wichtigster Umschlagplatz des einstigen omanischen Handelsimperiums, das vom 16. bis 19. Jh. Indien und das Cap Delgado an der Grenze zu Mosambik miteinander verband und im sagenhaften Sansibar sein ungekröntes Juwel besaß.

Anfang des 21. Jh. ist die kleine Altstadt von Muscat an der geschützten Felsenbucht prächtig restauriert und Sitz verschiedenster offiziöser Einrichtungen des heutigen Sultanats. Die gesamte Stadtanlage aber, vorbildlich am Reißbrett entworfen und noch dazu bestens von einem deutschen Architektur-Professor samt Studenten dokumentiert, erstreckt sich heute über eine Entfernung von mehr als 50 Kilometern. Vom Flughafen nahe Sib über al-Kuwair, Madinat Qabus, vorbei an den Sandstränden von Qurum, die alten Siedlungen Muscat und Mutrah bis hin zum Wadi Kabir, dem Märchenpalast des Al-Bustan Hotels und der Tauchschiule bei Bandar Jissah erstreckt sich das Areal dieser Capital Area. Muscat verfügt, anders als zu Polos Zeiten, über weit überdurchschnittliche, geradezu herausragende Fünfsterne-Plus-Hotelanlagen wie das Designer-Hotel The Chedi\*\*\*\*\* im Norden oder das Al-Bustan-Hotel\*\*\*\*\* im Süden der Stadt, die beide zu den besten 100 Hotels weltweit zählen.

# Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

www.gour-med.de

Auf dem Sprung in die Kategorie der besten Resorts weltweit ist zudem das nagelneue Shangri-la Barr al-Jis-sah\*\*\*\*, das etwa 50 Kilometer vom Stadtzentrum entfernt liegt. Mit Sicherheit nicht schlechter ist auch das Grand Hyatt Muscat, das 1998 vom ehem. Herrscher des Jemen, Scheich Ahmed Farid, für schlappe 125 Millionen DM errichtet wurde. Dass er dabei auf einen Silberschatz aus einem vor der Hoteltür liegenden Wrack, die von einem deutschen U-Boot 1944 torpedierte „S.S. John Barry“ zurückgreifen konnte, kann man bis heute an der Hausbar „Barry“ bei einem Absacker nach opulentem Mahl nacherleben. Ein neues, weiteres Märchen aus 1001 Nacht.

Aus Marco Polos Zeiten bis heute tradiert ist das sehr hohe Niveau der omanschen Küche. Rings um die nagelneue, prächtig ausgestattete Sultan Qabus-Moschee findet sich schon in einfachsten Mittelklasse-Restaurants höchste Qualität. Grund ist die rigorose Konkurrenz, die den Einsatz nur allerfrischester Waren erzwingt. Die Tradition bringt es zudem mit sich, dass neben der arabischen auch indische Gaumenfreuden geschätzt werden. Selbst exquisite chinesische, vor allem aber auch persische Küche und Spezialitäten Sansibars zeugen von allerhöchster

Esskultur im Oman. Selbstverständlich bieten die Restaurants in den Luxushotels zudem thematisch orientierte kulinarische Abende, bei denen italienische, französische, thailändische oder gar mexikanische Küche auf den Silb-Platten zur Geltung kommt.

Berühmt sind in allen Hotelrestaurants die speziellen Seafood Nights. Fangfrisch aus dem Arabischen Golf, ist die ganze Fülle an Meeresfrüchten nachzuerleben. Arabiens und die internationale Süßspeisenwelt schließen solche Gourmet-Mahle ab, zu denen stets die besten Weine der Welt gereicht werden. Am Herd stehen nicht selten internationale Spitzenköche. Wie etwa der Elsässer Jean Luc Amann, der das französisch ausgerichtete Spitzenrestaurant „Al Marjan“ im Al Bustan Palace führt. Das Restaurant ist die unbestrittene Nummer Eins im Oman. Zum Restaurant-Portfolio des Hauses gehören zudem das chinesische „China Mood“ und das italienische „Al Khiran“, während sich das „Beach pavillon“ auf Meeresfrüchte spezialisiert. Im The Chedi kocht der Deutsche Enrico Wahl, der im Edel-Gourmets bekannten Münchner „Tantris“ lernte. Im Grand Hyatt wird italienisch im „Tuscany“ serviert. Unbedingt lohnend sind aber auch die kleinsten Restaurants in Muscat, etwa die



Die Hoti-Höhle –  
ein Eldorado für Höhlenforscher

persische Küche im „Omar Kayyam“ in Ruwi oder das „Golden Spoon“ in Sib. Die allerbeste omanische Küche bietet aber das Al Bustan an jedem Mittwoch Abend, wenn zur Omani night gebeten wird: eine unvergessliche kulinarische Reise in den Bauch Omans. Wer einen landestypischen Kaffee möchte, der sollte nicht Mocca bestellen. Denn Al-Mukha, ebenfalls eine Hafenstadt, die lange vom Kaffee-Export lebte, liegt am Golf von Aden. In Oman wird er „Qahwa“ genannt und nicht selten mit Rosenwasser gereicht.

## Nizwa – Herz des Oman

Der Blick von Omans Hauptstadt in Richtung Landesinneres offenbart den gebirgigen Charakter des Landes. Bis zu 3000 m hoch ziehen sich die Gipfel des Hajjar-Gebirges wie ein gewaltiger, furunkelstrotzender Drachenrücken gen Norden. Wahrlich ein Eldorado für Trekking- und Outdoor-Spezialisten, das in großen Zügen noch ursprünglich und zu entdecken ist. Selbst Höhlenforscher kommen auf ihre Kosten: Im Oktober 2006 eröffnet hier – dank österreichischer Hilfe – das viertgrößte Höhlensystem der Welt für jedermann, die Hoti-Höhle! Auch der Öko-Tourismus boomt. Allen voran ist man dem arabischen Leoparden auf der Spur. Anfang 2007 wird der Veranstalter Biosphere Expeditions in Zusammenarbeit mit Land Rover eine solche wissenschaftlich touristische Späh-Expedition auflegen und auf die Fährte des vom Aussterben bedrohten Raubtiers zu gehen. Eine weitere Öko-Attraktion ist das UNESCO-Weltnaturerbe des Jiddat-al-Harassis-Schutzgebietes: Oryx-Antilopen, Honigdachse, arabische Gazellen, nubi-



Intakte Natur: Schildkröte nach der Eiablage

# Der besondere Tipp für Gour-med-Leser



Musandam - Omans Fjorde

sche Steinböcke, Wölfe und äthiopische Igel sind zu entdecken.

Normalsterbliche ohne Gipfelambitionen sollten sich zumindest bis in die alte Hauptstadt Nizwa wagen, die 180 km von Muscat entfernt liegt, um – nur freitagmorgens - im örtlichen Souk den besten Silberschmuck des Landes zu erfeilschen. Oder einen Blick auf die dortigen Befestigungsanlagen und Burgen ringsum werfen, z.B. das UNESCO-Weltkulturerbe der Lehmziegel-Festung von Bahla, Dazu stehen Moscheen, ausgetrocknete Wadis, einmalige, pittoreske Bergdörfer und Oasen wie Birkat al Mawz auf dem Programm. Natürlich lockt auch das gewaltige unterirdische Kanalsystem der falaj, das in Oman schon seit 1500 Jahren perfekt funktioniert. Vielleicht wird man auch eine Einladung erhalten in einen jener legendären omanischen Stadtgärten, in dem der Jasmin wie nirgends sonst blüht. Spätestens in solchen Momenten wird klar, dass eine Reise in den Oman immer zuvörderst eine Reise der Sinne sein wird, eine Aromatherapie für die Seele, die Gaumen wie Nase stimuliert.

## Gen Norden: AL-Zarqa – die blaue Stadt am Meer

Nach den Silber- und Gold-, den Fisch und Obstmärkten Muskats lok-

ken die Strände. Neben Qurum bietet auch das The Chedi exklusive Strandvergnügen, ehe weiter gen Norden ein Tipp für Investoren lockt: Ein ganz besonderes Zukunftsprojekt ist Al Zarqa, die Blaue Stadt am Meer. Hier investieren Omanis, Öl-Scheichs und die internationale Hochfinanz unter Federführung eines südafrikanischen Diamanten-Großmagnaten bis 2015 bis zu 15 Milliarden Euro, um den Traum von Sultan Qabus, „die blaue Stadt am Meer“ Wirklichkeit werden zu lassen. 200 000 Menschen sollen dereinst, wenn ab 2030 die Ölvorkommen versiegen sollten, hier wohnen, leben, genießen. Zig Restaurants und Hotelanlagen sind geplant, aber auch Appartements und Villen, die man schon jetzt erwerben kann. Der Kauf schließt ein lebenslangliches Aufenthaltsrecht im Oman ein - keine Selbstverständlichkeit in Arabien. Ganz nebenbei wird Oman in Kürze das zweite Unterwasser-Hotel der Welt erhalten. Architekt ist ein Deutscher, die Pläne sind fertig, die Verträge unterzeichnet.

Mächtige Konkurrenz also für die Duty free-Paradiese Abu Dhabi und Dubai, denen eben diese grandiose Synthese zwischen Tradition und Moderne und damit manches attraktive Moment im Vergleich zu Oman fehlt...

## Arabiens Fjorde: Musandam

Lange das Sorgenkind des Sultans von Oman, ist die nördliche Halbinsel Musandam heute längst mehr als nur ein Geheimtipp für Taucher, die an den Korallenriffen des Arabischen Golfs schnorcheln und beim Auftauchen den grandiosen Blick auf die arabische Fjordlandschaft der Halbinsel haben. Einmalig sind Fahrten durch die gebirgige Halbinsel, die zumeist von Khasab an der Straße von Hormuz starten. Zu entdecken ist zum Beispiel das uralte Oman, die Welt der einzigartigen Bienenkorbgräber aus vorantiker Zeit, dazu die alten, uralten Kupferabbaustellen von Bat, Al Khutm und Al Ayn, die schon vor 4000 Jahren die Seehandelstradition Omans, das damals noch Magan hieß, begründeten. Früheste Märchen aus 1001 Nacht, die es neu zu entdecken gilt.

## 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, (Tel.: 069/71911211)  
Qatar Airways, (Tel.: 0180/5728271)  
Carrier Oman Air (Tel.: 060/31737613)

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>

### Ein VW der dritten Art und unverhofftes Umsteige-Glück

*Horst-Dieter Ebert*

Man kreuze einen wohlgelungenen Golf und einen bestens polierten Passat und verrühre die beiden unter Zugabe einer kräftigen Design-Beigabe zu einem sportlichen Coupé mit Cabrio-Ambitionen (oder umgekehrt?) – das klingt wie ein Hirnriss-Rezept aus der Frankenstein-Küche. Doch die Volkswagen-Leute haben genau das gemacht, und heraus kam ein spektakuläres neues Auto: der "Eos" (zu deutsch: die Morgenröte, bei Homer gern als die "rosenfingrige" gerühmt).

Er wurde – seines griechischen Namens wegen? – in Attika vorgestellt, und ich habe ihn dort gefahren. Nach über einer Million VW-Cabrios (Käfer, Karmann, Golf und New Beetle) wissen sie in Wolfsburg so ziemlich alles über diese Wagengattung: Das jüngste fasziniert mit einer ganz neuen Generation von Dachkonstruktion. Fünf Teile führen ein artistisches Technik-Ballett vor, dann ist aus dem schönen Cabrio ein vollwertiges Coupé geworden, steif, geräuscharm und – seinerseits mit einem gläsernen Schiebedach gesegnet.

Mit seinem pfeilförmigen Design guckt der Eos selbstbewusst, doch nicht unfreundlich; seine Formen sind durchaus muskulös verrundet: "Ganz schön sexy!" fasst es meine Beifahrerin zusammen, während wir leichtfüßig die griechische Küstenstrasse entlang-eilen. Doch das wird kein Damen-Auto, sondern ein Erfolg beiderlei Geschlechts: Mit Preisen zwischen 26.000 und 30.000 Euro wird dieses gelungene Gefährt den Cabrio-Markt in dieser Saison erfolgreich aufmischen; die Vorbestellungen jedenfalls überschreiten jede Vorhersage.



Für die verstorbene Concorde gibt es keinen Ersatz. Für den eiligen Reisenden, der für einen Tag nach New York will, gibt es indes eine Lösung: Flug SQ 26 der Singapore Airlines startet in Frankfurt um 8.30 und landet um 10.40 in JFK. Der Rückflug (SQ 25) hebt erst um 21.45 ab, netto sind das acht Stunden in Manhattan.

Als Hamburger muss ich freilich früh aus den Federn, der Lufthansa-Anschlussflug geht schon um 6.05. Oder? "Der Flug ist leider gecancelt", bedauert die Hostess. Und der näch-



ste? Der kommt planmässig erst um acht in Frankfurt an, das reicht niemals für einen Übergang von A nach C. Kann man nicht so etwas machen, was man früher unter "ramp-to-ramp-service" kannte, einen Auto-Transfer von einem Flugzeug zum anderen? "Ach, Sie meinen einen Shuttle", sagt sie frohgemut, "das geben wir ein, damit müssten Sie es schaffen!"

Natürlich endet die Maschine in Frankfurt weit draussen, um 8.05 Uhr. Doch neben dem normalen Bus steht ein zweiter, Aufschrift "New York". Zwei Sicherheitsleute in neongelben Westen winken mich rein, wir fahren kilometerweit übers Vorfeld, laufen dann kilometerweit durch die endlosen Gänge, sie telefonieren zwischendurch



mit dem Singapore-Airlines-Gate. Dort sind wir um ziemlich genau 8.30. Ich gehe durch den Finger in die Maschine, die Tür schließt sich, wir rollen los. Wenn sie wollen, können sie.



Kleiner Sprung auf eine klassische Fernoststrecke, von schönen Erlebnissen zu einem verdrüsslichen: Eine Unsitte, die ich besonders ärgerlich finde, ist ein Frühstück am Ende des Fluges, das allzu frühzeitig anfängt und allzu lärmig; beides verkürzt ja unnötig die Schlafenszeit an Bord.

Ich verstehe natürlich, dass Crews auf der Langstrecke möglichst früh vor der Landung zum Frühstück wecken, sie haben dann anschliessend mehr Zeit, klar Schiff zu machen. Doch die Royal Air Brunei stellt da zwischen Bangkok und Frankfurt einen neuen Rekord auf. Mehr als drei Stunden vor der Landung gibt es einen Alarm, als sei an Bord Feuer ausgebrochen: Wir werden gerüttelt, mit heissen Tüchern versorgt, die Kabine wird taghell. Natürlich sind wir nach einer Stunde mit allen Eiern, Omeletts und Nudeln fertig, das Licht wird wieder ausgemacht. Doch nun sind alle hellwach, und bis Frankfurt sind es immer noch über zwei Stunden.

"Sie haben natürlich vollkommen Recht", sagt lächelnd der nette Steward, den ich auf diesen Mißstand hinweise, "aber das machen wir immer so." Naja, wenn es so ist...

## HAIKU – DAS JAPANISCHE KÜCHENMESSER FÜR HOBBY- UND PROFIKÖCHE

HAIKU ist die höchst kunstvolle Dichtform in Japan und bedeutet übersetzt „Posse“, dessen Versmaß und Inhalt besonders „scharf geschliffen“ sind. Das trifft auch auf die HAIKU-Messer zu – sie sind extrem scharf und werden in kleinen japanischen Messer-Manufakturen hergestellt.

HAIKU Messer sind ideal für den Einstieg in die scharfe japanische „Messerwelt“, denn das Schleifen der Messer auf dem Stein will gelernt sein. Zudem sind HAIKU Messer exzellente Messer zu einem sehr vernünftigen Preis.



Fotos: kochmesser.de

Die Messer dürfen nicht in den Geschirrspüler, da die aggressiven Salze und die Hitze den CHROMA HAIKU Spezial-Stahl und das HONOKI-Holz angreifen. Statt dessen sollten die Messer nach jeder Benutzung nur lauwarm abgespült und danach mit einem Handtuch abgetrocknet werden. Bei dieser Pflege halten die Messer ein Leben lang. Auch Knochen oder andere harte Sachen sollten nicht mit dem Haiku-Messer sondern besser mit einem Küchenbeil zerteilt werden.

CHROMA HAIKU Messer bleiben lange scharf, aber je nachdem wie oft das Messer benutzt wird, benötigt es einen Nachschliff. Optimal abgestimmt auf den Spezial-Stahl ist der CHROMA HAIKU Schleifstein H-11, mit dem sich die Messer leicht und schnell nachschleifen lassen. Ein Schleifstein darf nicht benutzt werden, da er die empfindliche Chroma Haiku Klinge zerstören würde. Ein Video über das richtige Schleifen der HAIKU Messer finden Sie auf der Internetseite <http://www.kochmesser.de>!

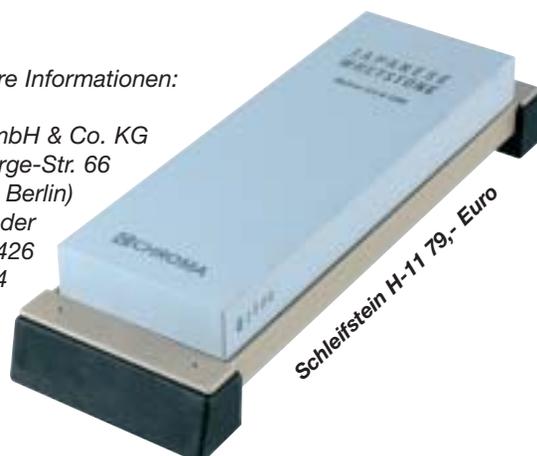


HD-06 Brotmesser 89,- Euro

HD-05 Gemüsemesser 149,- Euro

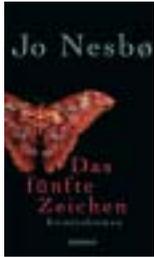
Weitere Informationen:

kochmesser.de Import GmbH & Co. KG  
Dr.-Richard-Sorge-Str. 66  
15745 Wildau (bei Berlin)  
Tel.: 01803/59 59 59 oder  
03375/217426  
Fax: 01803/74 74 74  
oder 03375/219374  
[beste@kuechenmesser.de](mailto:beste@kuechenmesser.de)  
<http://www.kochmesser.de>



Schleifstein H-11 79,- Euro

Haiku Messer erhalten Sie im exklusiven Fachhandel!



## Abgründig ... Das fünfte Zeichen

Seit seine Kollegin Ellen bei einem Einsatz getötet wurde, steckt Harry Hole, Hauptkommissar der Osloer Polizei, in einer Krise. Als er wieder zu trinken beginnt, wendet sich auch seine Freundin Rakel von ihm ab. Doch dann geschehen in Oslo drei spektakuläre Morde, und Hole bekommt eine letzte Chance. Den grausam zugerichteten Frauen fehlt jeweils ein Finger, und an den Tatorten findet sich immer ein Pentagramm, das auf weitere Opfer hinweist. Ein Wettlauf mit der Zeit beginnt.

Jo Nesbø  
Claassen Verlag  
19,95 Euro  
ISBN 3546003977



## Albtraumhaft ... Das schwarze Blut

Marc Dupeyrat ist Journalist. Schon immer übten Morde eine Faszination auf ihn aus. Sein neuester Fall ist die Geschichte des Serienmörders Jacques Reverdi, der mehrere junge Frauen umgebracht hat und nun auf sein Todesurteil wartet. Der ehemalige Weltmeister im „freediving“ verweigert jede Aussage – eine Herausforderung für den Sensationsreporter Dupeyrat. Mit einer Finte gelingt es ihm Kontakt aufzunehmen: Er bedient sich der Identität einer fiktiven, jungen Frau, die eine Magisterarbeit über die Psychogramme von Mördern schreibt. Reverdi fängt Feuer und lässt sich auf einen Briefkontakt ein. Er verliebt sich in „Elisabeth“ und bittet um ein Foto. Ohne zu Zögern schickt Dupeyrat das Bild des Fotomodells Kadidscha. Als er genug Material für sein Buch zusammen hat, bricht er den Kontakt zu Reverdi ab. Doch Reverdi gelingt die Flucht aus dem Gefängnis: Er kommt nach Paris und sucht „Elisabeth“, deren Gesicht überall in Paris auf Werbeplakaten zu sehen ist. Für Dupeyrat und Kadidscha beginnt ein Albtraum ...

Jean-Christophe Grangé  
Ehrenwirth Verlag  
19,90 Euro  
ISBN 3-431-03676-7



## Hervorragend ... Der Pakt

Willard Mayer ist attraktiv, erfolgreich und schätzt seine Freiheit – sowohl in seiner Beziehung zu der umwerfenden Diana als auch in seinen Forschungen. Doch eines Tages ruft US-Präsident Franklin D. Roosevelt den jungen Philosophieprofessor zu sich ins Oval Office. Mayer soll in seinem Auftrag die Umstände des Massakers von Katyn klären. Roosevelt will wissen, ob er Stalin trauen kann, bevor er sich auf Verhandlungen mit ihm einlässt. Nach der Katastrophe von Stalingrad ist auch Hitler klar, dass Deutschland den Krieg nicht mehr gewinnen kann. Deshalb lässt er im Vorfeld der Konferenz von Teheran, auf der die "Großen Drei" Europa neu aufteilen wollen, die Möglichkeit von Friedensverhandlungen sondieren.

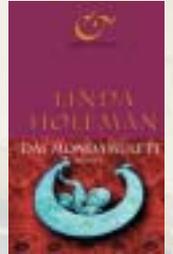
Philip Kerr,  
Wunderlich Verlag  
19,90 Euro  
ISBN 3-8052-0813-8

# Buch – Tipps

für die Freizeitgeniesser von Gour-med

## Historisch ... Das Mondamulett

Afghanistan, Mitte des 19. Jahrhunderts: Als einziges Kind eines Bauern ist die junge Daryâ ein wertloses Geschöpf, ihr einziger Nutzen besteht darin, einem Mann viele Söhne zu gebären und ihm in Demut und Gehorsam zu dienen. Doch Daryâ begehrt dagegen auf und wird von ihrer Familie mit einem Tod bringenden Fluch geächtet. Eine abenteuerliche Flucht beginnt, die das freiheitsliebende junge Mädchen von den kargen Hügeln ihres Heimatdorfes über den Khyber-Pass nach Indien führt und schließlich von Bombay bis nach London.



Linda Holeman  
Page & Turner Verlag  
18,95 Euro  
ISBN 3-442-20311-2

## Amüsant ... Der Geist der Madame Chen

In San Francisco gibt es kaum jemanden, der nicht wüsste, wer sie ist – die exzentrische Chinesin Bibi Chen. Dank ihrer glamourösen Erscheinung und ihres Temperaments ist sie sehr beliebt, und ihr Geschäft für asiatische Kunstobjekte floriert. Die Bestürzung ist daher groß, als Bibi Chen eines Tages unter mysteriösen Umständen ums Leben kommt. Niemand hat eine Erklärung für ihr unvermutetes Ableben. Doch so schnell lässt sich die lebenslustige Madame Chen nicht zur letzten Ruhe betten: Ihr ebenso reger wie rebellischer Geist beschließt, ihre Freunde, mit denen Sie nach Asien reisen wollte, zu begleiten!



Amy Tan  
Goldmann Verlag  
21,95 Euro  
ISBN 3-442-30704-X

## Fesselnd ... Homecoming

Howard hat seit dreißig Jahren kein Wort gesprochen. Zurückgezogen lebt er im Haus seiner verstorbenen Eltern und vermietet Zimmer. Sprechen und Schreiben sind ihm seit einer Kopfverletzung unmöglich. Eines Tages steht Sylvia, seine Highschool-Liebe, vor der Tür und bittet ihn, auf ihren neunjährigen Sohn Ryan aufzupassen. Als aus den angekündigten Tagen schließlich Wochen werden, beginnt die Gegenwart des Jungen in aller Stille Howards Leben für immer zu verändern. Er öffnet sich den Menschen seiner Umgebung, genießt gemeinsame Ausflüge, Sport und die Nähe zu seinen Untermietern und erlebt das liebevolle Gefühl einer echten Familie. Als Sylvia ihren Sohn zurück will, überschlagen sich die Ereignisse – Howard droht, den Lebensmut erneut zu verlieren. Doch er kämpft um sein neugewonnenes Zuhause.



Dave King  
Aufbau Verlag  
19,90 Euro  
ISBN 3-351-03070-3

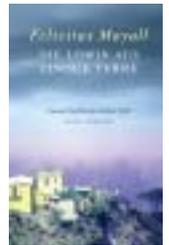
# Buch – Tipps

für die Freizeitgeniesser von **Gour-med**

[www.gour-med.de](http://www.gour-med.de)

## Geheimnisvoll...

### Die Löwin aus Cinque Terre



In München ist es Frühling geworden. Für die 18-jährige Valeria Cabun, eine temperamentvolle Italienerin aus Cinque Terre, war es der letzte. Das Mädchen, das als Au-pair bei einem Schwabinger Ärztepaar arbeitete, wird im Hinterhof eines Mietshauses tot aufgefunden. Offenbar hat sie sich aus dem Fenster in den Tod gestürzt. Aber war es wirklich Selbstmord? Kommissarin Laura Gottberg bezweifelt es. Auch in ihrem Privatleben geht es drunter und drüber: Als Laura endlich ihren Kindern von dem neuen Mann in ihrem Leben erzählt, hängt der Haussegen schief.

Felicitas Mayall  
Kindler Verlag  
19,90 Euro  
ISBN 3-463-40485-0

## Einfühlsam...

### Vindings Spiel

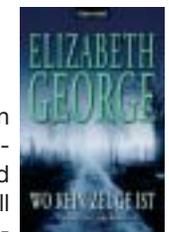


Aksel Vindings Leben gerät aus den Fugen, als seine Mutter bei einem Badeausflug vor seinen Augen ertrinkt. Der Fünfzehnjährige beschließt, die Schule abzubrechen und sich ganz dem Klavierspiel zu verschreiben. Er gründet mit Gleichgesinnten die Gruppe »Junge Pianisten«, zu der auch die sensible und hochbegabte Anja Skoog gehört, in die Aksel sich verliebt. Die Freunde und Konkurrenten Rebecca, Ferdinand, Margrethe Irene, Anja und Aksel fühlen sich als die zukünftige Elite und schwärmen für Beethoven, Ravel und Bartók. Der harte Weg durch Wettbewerbe, Debüts und Konzerte bringt alle an die Grenzen ihrer Kraft. Aksel beginnt sich als Außenseiter zu fühlen, dem die Frage nach der richtigen Konzertagentur und der Inszenierung von Auftritten nichts bedeutet.

Ketil Bjørnstad  
Insel Verlag  
22,90 Euro  
ISBN 3-458-17292-0

## Raffiniert...

### Wo kein Zeuge ist



Ein Teenager wird tot auf einem Grabstein in London aufgefunden – alles scheint auf einen Ritualmord hinzuweisen. Als man Thomas Lynley und Barbara Havers von New Scotland Yard den Fall überträgt, ist soeben klar geworden, dass ein brutaler Serienmörder bereits sein viertes Opfer gefunden hat. Brisant ist, dass die ersten drei Opfer alle dunkler Hautfarbe waren. Doch warum reagiert die Polizei erst jetzt? Rassendiskriminierung, so lautet der Aufschrei der empörten Öffentlichkeit. Die forensischen Untersuchungen lassen keinen Zweifel: alle Morde tragen dieselbe Handschrift. Welche Gemeinsamkeit verbindet aber die Opfer? Barbara Havers, degradiert wegen eigenmächtigen Handelns, stößt auf eine erste heiße Spur. Doch der Tod eines fünften Jungen weicht vom Muster ab. Waren Lynley und Havers auf der falschen Fährte?

Elisabeth George  
Blanvalet  
22,95 Euro  
ISBN 3-7645-0165-0

## Spannend ...

### Die Gerechten

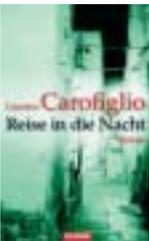


Ein Waffenfreak in Montana, ein Zuhälter in New York, ein Computergenie in Indien – alle ermordet, alle mit einem mysteriösen Zeichen versehen. Gibt es ein Geheimnis, das sie verbindet? Will Monroe, junger Starjournalist bei der New York Times, wittert die Superstory. Die Spur führt zum Geheimwissen der Kabbala und zu einer uralten Prophezeiung vom Ende der Welt. Doch plötzlich wird Wills Frau entführt. Und für Will beginnt ein Wettlauf um Leben und Tod.

Sam Bourne  
Scherz Verlag  
17,90 Euro  
ISBN 3-502-10024-1

## Herausragend ...

### Reise in die Nacht

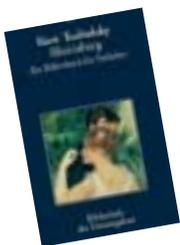


Avvocato Guido Guerrieri, frisch geschieden und geschüttelt von einer tiefen Lebenskrise, übernimmt einen fast aussichtslosen Fall: Er verteidigt einen des Mordes angeklagten Immigranten, der ohne seine Hilfe verloren wäre. Es beginnt ein nervenzerreißender Kampf gegen rassistische Vorurteile, eine voreingenommene Justiz und eine erdrückende Last von Indizien ... Bari, die Hauptstadt Apuliens, Tor Italiens zum Orient, Zentrum des Verbrechens, ist mit seinen engen Gassen, vornehmen Bürgerhäusern und seinem Mittelmeerhafen immer Protagonist in Gianrico Carofiglios Romanen.

Gianrico Carofiglio  
Goldmann Verlag  
19,95 Euro  
ISBN 3-442-31099-7

## Gefühvoll ...

### Rheinsberg



Um dem hektischen Berlin zu entfliehen, reisen Claire und Wolfgang für drei »leuchtende Tage« in das idyllische Rheinsberg. Sie necken, zanken, sie amüsieren und sie lieben sich – und das alles für damalige Verhältnisse unerhört offen. In nie mehr erreichter Leichtigkeit schildert Tucholsky die zärtlichen Stunden der zwei Verliebten, die sich mit ihrer höchst amüsanten Liebessprache und in kleinen Gesten ihre eigene Welt schaffen. Wer zwischen den Zeilen liest, erkennt jedoch auch hier Tucholskys versteckte Kritik am Bürgertum, an dessen Sexualmoral und dessen Ausdrucksweise. Das Buch wurde in Deutschland schon kurz nach seinem Erscheinen zum Riesenerfolg, die jungen Mädchen versuchten in »Rheinsberger Sprache« zu sprechen, und Tucholsky wurde von Lesern wiederholt um Fortsetzung ersucht. Doch: »Nein – solche Dinge haben keine Fortsetzung.« Tatjana Hauptmann fängt die Leichtigkeit der beiden Liebenden meisterhaft ein: verschmitzt, beglückt und verliebt schauen Claire und Wolfgang sich – und den Leser – an.

Kurt Tucholsky  
Diogenes  
12,90 Euro  
ISBN 3-257-06511-6

**HEUTE:** Der gewaltigste Flop des Jahres und ein Buch, das wirklich komisch ist, die Bibel der Saucen und ein gelungenes Indien-Buch.

## Meister der Peinlichkeiten

### Das Beste an Deutschland



Florian Langenscheidt (Hrsg.)  
"Das Beste an Deutschland. 250 Gründe, unser Land heute zu lieben"  
Deutsche Standards  
528 Seiten, 39,50 Euro  
ISBN 3-8349-0265-9

Mit gewaltigem Getöse zur Weltmeisterschaft gestartet (jeder ausländische Journalist kriegte es aufgedrängt), wurde es der Flop des Jahres. Florian Langenscheidt, der Meister aller Peinlichkeiten, hat ihn zusammengekleistert, mit der Bildzeitung (und wohl auch der Bunten) sowie einer "hochkarätig besetzten Jury" mit den üblichen Verdächtigen von Sabine Christiansen bis Ulrich Wickert, deren Mitglieder (oder ihre Produkte) fast alle zugleich in der Auswahl vorkommen.

Im übrigen ist der schwere Wälzer ein Abklatsch von "Deutsche Standards. Marken des Jahrhunderts", 57 Kapitel wurden stillschweigend und wortwörtlich übernommen, aber nix verbessert: Die "Ikonen der deutschen Wirtschaft" heissen immer noch Hengstenberg, Ahoj, Würth, Prym (wer bitte?). Montblanc, ein weltweit unbekanntes Schreibgerät, Steinway, ein dto. Piano, kommen nicht vor. Lieben sollen wir unser Land auch wg. 60 Deutschen von Gottschalk bis Grass, Lagerfeld und den Bullen von Tölz (!), wg. Tugenden von Gründlich- bis Sauberkeit, wg. Kulinarischem wie Bier, Wurst und Döner Kebab, sogar die Jahreszeiten und der Karneval werden hier zu typisch deutschen Errungenschaften.

## Goldene Wurst

### Der Gastronom



Stefan Gates  
"Der Gastronom"  
Gerstenberg Verlag  
240 Seiten, 19,90 Euro  
ISBN 978-3-8067-2945-0

Ein Astronaut ist einer, der zu den Sternen fliegt, ein Gastronom wäre demnach einer, der in den Magen reist, oder? Man sieht schon hier: So ganz Ernst gemeint ist dieser Titel nicht, und das ganz Büchlein ist eine ziemlich durchgeknallte Parodie auf die gastronomische Literatur und ihre Rezepte.

Gates, natürlich ein Engländer, rezeptiert, wie man Würstchen vergoldet und mit Heuschrecken oder Termiten kocht. Er fühlt sich „fasziniert von der Vorstellung, Menschenfleisch zu essen“, und experimentiert mit Marinaden aus Aftershave, seine Lieblingsmarke Issey Miyake eignet sich noch am besten, doch beim Probieren "wurde mir ein wenig übel davon: So kam ich denn schweren Herzens zu dem Schluss, dass Kochen mit Aftershave wohl doch keine so gute Idee ist."

Der Autor liebt Musik, so hat er zu jedem Gericht die passende Begleitmusik angegeben. Zumeist ist es Pop oder Rock, nur für König Edwards Chippenham Käsehäppchen empfiehlt er die "Last Night of the Proms" mit dem BBC Symphonie Orchester.

# Horst-Dieter Ebert

## BUCH-TIPPS

## Die Quintessenz der Küche

### Das Teubner Handbuch der Saucen



"Das Teubner Handbuch der Saucen"  
Teubner Verlag  
448 Seiten, 25 Euro  
ISBN 3-8338-0161-1

Die Sauce gilt seit alters her und sehr zu Recht als die Königsdisziplin am Herd, und an Büchern über das Thema ist kein Mangel: Zuletzt haben noch Alfons Schuhbeck und Michel Roux, der berühmte Franzose in London, Bücher darüber publiziert, und Roux hat sie im Untertitel als "Die Quintessenz der feinen Küche" gefeiert.

Doch für viele Hobby-Köche ist ein Thema erst dann sicher in der Küchenbibliothek gelandet, wenn es darüber einen Band der "Teubner Bibliothek" gibt: Die kulinarischen Handbücher des berühmten Foodfotografen und Küchenkenners Christian Teubner sind seit über 25 Jahren das Mass aller Dinge: So enzyklopädisch, so kenntnisreich und so didaktisch behandelt sonst niemand die Fragen der Küchenpraxis.

Während die klassischen Teubners alle in Großformat erschienen sind, ist dieses eine handliches Buch, und auch viel preiswerter. Dennoch enthält es alle wesentlichen Saucen, die Grundlagen, Fond, Jus, Glace, auch Dressings zu Salaten und Saucen zu süßen Sachen. Sogar die Phasenfotos, die ja nur zur Illustration der Zubereitung dienen, haben noch eine mundwässernde Wirkung. Wer hier länger blättert, begibt sich anschliessend geradezu zwangsläufig zum Kochtopf...

## Reportagen und Rezepte

### Indien – Küche und Kultur



Tanja Dusy/Ronald Schenkel  
"Indien – Küche & Kultur"  
Gräfe und Unzer Verlag  
240 Seiten, 29,90 Euro  
ISBN 3-7742-6725-1

"Incredible India", das unglaubliche Indien, wie dessen Tourismus-Werber trommeln, hat Konjunktur in Deutschland. Das Interesse an dem farbigen Subkontinent, der sich ja auch durch prächtige Wirtschaftsdaten und Zuwachsraten empfiehlt, hat enorm zugenommen, das läßt sich auch ablesen an der wachsenden Zahl von Indienbüchern, die bei uns erscheinen.

Und darunter sind erstaunlich viele Titel kulinarischer Art. Dieser stammt ausnahmsweise nicht aus dem Englischen, sondern ist eine Eigenproduktion des verdienstvollen Münchner Gräfe und Unzer Verlages.

Und sie ist ihm gut gelungen: Die Mischung aus Reportagen und Rezepten bestimmt Texte und Fotos. So hat ein Fotograf Strassenszenen, Märkte und Menschen abgelichtet, ein Food-Spezialist die Rezepte bebildert. Indien wurde in vier geographische Richtungen aufgeteilt, das kann man so machen oder auch anders. Viel Ordnung wird man in dieses vielfältige Land eh nicht bringen.



## Ausgewogene Ernährung hilft gesund älter zu werden:

### **DSL-Broschüre gibt Ernährungsempfehlungen für Senioren**

Möglichst lange gesund und selbstständig bleiben - das wünschen sich die meisten Menschen für ihren Lebensabend. Im Alter wächst jedoch das Risiko, chronisch zu erkranken, insbesondere an Krebs und Herz-Kreislauf-Leiden. Um dennoch gesund und möglichst lange mobil und eigenständig zu bleiben, ist eine ausgewogene Ernährung von großer Bedeutung. Sie unterstützt das Immunsystem und hilft, den Körper vor Krankheiten zu schützen.

Um möglichst lange gesund und leistungsfähig zu bleiben, sollten Senioren ganz besonders darauf achten, dass ihre Ernährung alle für den Körper notwendigen Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe in ausreichender Menge enthält. Denn ist der Körper mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen gut versorgt, kann er Krankheiten erfolgreicher abwehren. Doch für ältere Menschen ist es nicht immer leicht eine gesunde und altersgemäße Ernährung zu verwirklichen. Zudem wird der Körper mit dem Alter anspruchsvoller: Während der Energiebedarf stetig sinkt, bleibt der Bedarf an lebenswichtigen Nährstoffen wie Eiweiß, Vitaminen und Mineralien unverändert. Das Essen muss also pro Mengeneinheit mehr Nährstoffe enthalten als früher. Passen Senioren ihre Ernährung nicht an diese Veränderungen an, muss der Körper von den Reserven zehren. Oft ist auch die Nahrungsmenge nicht ausreichend, das Gewicht nimmt ab und es droht eine Mangelernährung. Treten dann Krankheiten auf, hat der Organismus diesen wenig entgegen zu setzen.

Eine effektive Vorbeugung der Mangelernährung trägt gerade im Alter

wesentlich dazu bei, dass Muskelabbau und Schwächezustände vermieden werden. Damit sinkt nicht nur das Risiko von Stürzen und Knochenbrüchen, auch im Falle einer Erkrankung stehen dem Körper notwendige Stoffe für eine erfolgreiche Immunabwehr zur Verfügung. Eine quantitativ ausreichende und qualitativ ausgewogene Ernährung spielt eine zentrale Rolle, wenn Selbstständigkeit und Mobilität im Alter bewahrt werden sollen", sagt Erhard Hackler, geschäftsführender Vorstand der DSL.

Reicht die normale Kost zur Deckung des täglichen Bedarfs nicht aus oder verliert ein älterer Mensch ungewollt an Gewicht, kann eine Ergänzung der täglichen Nahrung mit einer Trinknahrung hilfreich sein. So lassen sich gerade bei Senioren, die dazu neigen, zu wenig und unausgewogen zu essen, Mangelerscheinungen, Untergewicht und häufiges Kranksein vermeiden. Weitere Ernährungsempfehlungen für Senioren bietet die DSL mit der Broschüre "Mangelernährung erkennen und vermeiden". Sie ist kostenlos und kann postalisch angefordert werden bei der DSL e.V., Gotenstraße 164, 53175 Bonn oder im Internet unter [www.dsl-mangelernaeh-rung.de](http://www.dsl-mangelernaeh-rung.de) abgerufen werden.

Weitere Informationen:

Deutsche Seniorenliga e.V.  
c/o Medcom international  
Heinemannstraße 34  
53175 Bonn  
Tel.: 0228-308210

<http://www.deutsche-seniorenliga.de>  
<http://www.dsl-mangelernaeh-rung.de>





## Neues Hausarzt-Handbuch zu Asthma und chronischen Lungenerkrankungen

### **AOK und Hausärzteverband unterstützen Ärzte bei der Umsetzung der Disease-Management-Programme**

Mit einem neuen Hausarzt-Handbuch unterstützen der AOK-Bundesverband und der Deutsche Hausärzteverband die Ärzte bei der praktischen Umsetzung der strukturierten Behandlungsprogramme für Patienten mit Asthma und chronisch-obstruktiven Lungenerkrankungen (COPD). "Das Handbuch gibt den Hausärzten eine praxisnahe Arbeitshilfe zu den Disease-Management-Programmen an die Hand", betont der stellvertretende Vorstandsvorsitzende des AOK-Bundesverbandes, Johann-Magnus v. Stackelberg. "Es soll dabei helfen, die Versorgung der Patienten mit diesen Erkrankungen nachhaltig zu verbessern."

Das 128-seitige Nachschlagewerk vermittelt dem behandelnden Arzt schnell und übersichtlich die Grundlagen der beiden neuen Disease-Management-Programme (DMP) zu Asthma und COPD. "Das Handbuch ist von Ärzten für Ärzte entwickelt worden und dadurch praxisnah gestaltet", erklärt der Bundesvorsitzende des Hausärzteverbandes, Rainer Kötzle. "Es unterstützt die Hausärzte dabei, ihre chronisch kranken Patienten optimal zu behandeln. Die indikationsspezifischen DMPs waren ein richtiger Schritt, allerdings muss dieser weiter entwickelt werden in Richtung einer stärkeren Berücksichtigung von Multimorbidität. Zudem ist eine weitere Entbürokratisierung der DMPs erforderlich."

Neben Praxiswissen zu Diagnostik, DMP-Einschreibung und Therapie enthält das Buch unter anderem Tipps für das Qualitäts- und Praxismanagement

und eine Ausfüllanleitung zu den DMP-Dokumentationsbögen. Auch die Besonderheiten der Asthmaerkrankung bei Kindern werden dargestellt. Ein eigenes Kapitel ist der Rolle der Arzthelferin im DMP gewidmet. Zahlreiche Tabellen und farbige Abbildungen geben einen schnellen Überblick über die wichtigsten Aspekte der beiden Erkrankungen. Mit dem neuen Buch setzen AOK und Hausärzteverband ihre bewährte Reihe praxisorientierter Nachschlagewerke zu den Disease-Management-Programmen fort.

Die ersten strukturierten Behandlungsprogramme für Patienten mit Asthma bronchiale und chronisch-obstruktiven Lungenerkrankungen sind im April 2006 an den Start gegangen; in zahlreichen Bundesländern können sich die Patienten bereits einschreiben. Ziel der Programme ist es unter anderem, Anfälle von akuter Atemnot zu vermeiden, das Vorschreiten der Erkrankungen aufzuhalten und die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern. Am Programm für Asthmatiker können nicht nur Erwachsene, sondern auch Jugendliche und Kinder ab fünf Jahren teilnehmen.

Das Hausarzt-Handbuch zu Asthma und COPD ist zum Preis von 32,80 Euro zuzüglich 2,50 Euro Versandkosten erhältlich beim MED.KOMM Verlag, c/o Springer Distribution Center, Haberstraße 7, 69126 Heidelberg. Bestellungen sind auch per Fax (06221 345-4229) oder per E-Mail (verlag@medkomm.de) möglich.



Weitere Informationen:

Deutscher Hausärzteverband  
Von-der-Wettern-Straße 27  
51149 Köln  
Tel.: 0221/5756-0  
Fax: 0221/5756-7000  
info@hausarztverband.de  
<http://www.hausarztverband.de>

AOK-Bundesverband  
Kortrijker Straße 1  
53177 Bonn  
Tel.: 0228 843-310  
Fax: 0228 843-507  
presse@bv.aok.de  
<http://www.aok-presse.de>



## Vitamin C und Lycopin schützen die Haut vor Sonnenallergie

Für jeden fünften Bundesbürger löst der Kontakt mit Sonnenlicht Hautveränderungen wie Juckreiz oder Bläschen aus. Diesen lästigen Begleiterscheinungen können Vitamine und das Carotinoid Lycopin vorbeugen, so die VitaVea AG.

Sommerzeit - Sonnenzeit. Doch für schätzungsweise jeden fünften Bundesbürger hat der Kontakt mit der Sonne unangenehme Folgen: Juckreiz, Bläschen, Quaddeln. Bei diesen Hautveränderungen, ausgelöst durch Sonnenbestrahlung, spricht man im Allgemeinen von Sonnenallergie. Bei Menschen, die besonders empfänglich dafür sind, entstehen durch die UV-Strahlen Stoffe, die für die allergische Reaktion der Haut verantwortlich sind.

Schuld daran sind bei etwa 80 Prozent der Betroffenen die langwelligen UV-A-Strahlen. Sie sorgen für die Bildung von Botenstoffen wie Histamin und von sogenannten freien Radikalen im Gewebe. Freie Radikale sind natürliche Stoffwechselprodukte, die täglich in unserem Organismus produziert werden. Durch Sonnenbestrahlung kann es zu einer Überproduktion kommen. Kreisen zu viele davon im Blut, werden Zellen geschädigt.

Normalerweise besitzt die Haut diese Schutzmechanismen, um diese Verbindungen unschädlich zu machen. Bei Menschen, die unter der sogenannten Sonnenallergie leiden, scheint dieser Schutz zu versagen.

Man kann aber einer Sonnenallergie mit Vitaminen vorbeugen und zwar mit

Vitaminen, die die freien Radikale unschädlich machen. Eine hautschützende Wirkung haben die Vitamine C und E. Hier können Betroffene zu einem Premium-Vitalstoffpräparat wie Mental Vit greifen, das nicht nur Vitamin C und E enthält, sondern auch Lycopin.

### Doppelter Hautschutz durch Lycopin

Lycopin ist ein Inhaltsstoff der Tomate und gehört zu den sogenannten Carotinoiden, die schädliche freie Radikale im Körper neutralisieren können. Lycopin schützt die Haut gleich zweifach, wie deutsche und niederländische Forscher vermuten: Einerseits lagert es sich in die Hautschicht ein, was ähnlich wie eine bereits vorgebräunte Haut vor Sonnenbrand schützt und andererseits fängt es freie Radikale ab. Ideal ist es, wenn Lycopin und hautschützende Vitamine, wie in Mental Vit enthalten, etwa drei bis vier Wochen vor dem Urlaub mit ausgedehntem Sonnenkontakt geschluckt werden.

Grundsätzlich ist darauf zu achten, dass die Haut langsam an die Sonnenstrahlen gewöhnt wird. Tritt während eines Sonnenbads eine leichte Rötung oder Juckreiz auf, sollte man sofort aus der Sonne gehen.

**Ascorbinsäure (Vitamin C)** ist vor allem für viele Energie liefernde Reaktionen und Umwandlungsvorgänge im Stoffwechsel wesentlich. Das wasserlösliche Vitamin C ist geradezu ein Multitalent und findet sich in jeder Körperzelle. Besonders wichtig ist es für

ein starkes Immunsystem, indem es die körpereigenen Abwehrkräfte stimuliert, und eine gesunde Psyche. Denn es ermöglicht, dass Hormone und Trägerstoffe für die Weiterleitung von Nervenreizen gebildet werden. Zudem sorgt Vitamin C für ein stabiles Binde- und Stützgewebe, die Knochenausbildung, fördert die Wundheilung, ist an der Entgiftungsarbeit des Körpers beteiligt und schützt die Zellen als Antioxidanz. Das heißt, es macht aggressive Moleküle aus dem Stoffwechsel unschädlich, die als Freie Radikale Krankheiten wie Krebs oder Arteriosklerose den Weg ebnen können.

Das fettlösliche **Vitamin E** funktioniert wie eine Schutzpolizei. Es ist ein wichtiger natürlicher Radikalfänger. Das heißt es macht aggressive freie Teilchen unschädlich, die Körperzellen krankhaft verändern und im schlimmsten Fall Krankheiten wie Krebs auslösen können. Indem Vitamin E auch die Zellwände schützt, kann es Arteriosklerose verhindern. Zugleich bewahrt es andere Vitamine, Enzyme und Hormone vor Zerstörung durch Oxidation (Sauerstoffanlagerung) und schützt den Körper vor Umweltgiften.

Weitere Informationen:

VitaVea AG  
Pascalstraße 5  
47506 Neukirchen-Vluyn  
Tel.: 02845 - 910 450  
Fax: 02845 - 910 130  
info@vitavea.ag  
<http://www.vitavea.ag>



## Repräsentative Emnid-Umfrage zu Lungenentzündung:

### Jeder Zweite kennt die Pneumokokken-Impfung nicht

Wie schon im letzten Jahr hat sich Anita S. (62) gegen Grippe impfen lassen. Ihr Arzt hat ihr bei dieser Gelegenheit geraten, sich zusätzlich vor Pneumokokken-Bakterien zu schützen, die gerade bei Älteren schwere Lungenentzündungen auslösen können. Die Ständige Impfkommission empfiehlt die Impfung deshalb ab 60 Jahren. Eine Chance, die viel zu Wenige nutzen, wie das Ergebnis einer aktuellen Emnid-Umfrage zeigt: Die Pneumokokken-Impfung kennt nur jeder Zweite, und nur einer von fünf Befragten ist dagegen geimpft.

**In Deutschland erkranken  
jährlich 800.000 Menschen an  
Lungenentzündung.**

Die Erkrankung ist schmerzhaft, langwierig und kann tödlich enden. Laut Statistischem Bundesamt gehören Lungenentzündungen zu den 15 häufigsten Todesursachen in Deutschland. Pneumokokken sind der wichtigste Erreger von Lungenentzündung bei Erwachsenen. Eine Impfung gegen Pneumokokken kann viele Todesfälle verhindern. Aber die aktuelle Emnid-Umfrage zeigt: Nur 21 Prozent der älteren Bevölkerung sind derzeit geimpft.

Zwar ist die Impfrate seit dem Jahr 2000 gestiegen – damals betrug sie gerade mal acht Prozent – für einen so genannten „Herdenschutz“ der Bevölkerung vor Pneumokokken-bedingter Lungenentzündung reicht es aber noch

lange nicht. „Dafür sind Impfraten von etwa 90 Prozent notwendig,“ so Professor Dr. Klaus Wahle, Mitglied der Ständigen Impfkommission (STIKO) am Robert Koch-Institut. „Die Pneumokokken-Impfung liegt damit weit hinter ihren Möglichkeiten zurück.“

Betroffene sind oft schlecht informiert und unsicher: Jeder Zweite fühlt sich von seinem Arzt nicht ausreichend darüber aufgeklärt, wie wirksam und verträglich die Impfung ist. Andere fürchten Nebenwirkungen. Doch die Impfung ist gut verträglich. Nur gelegentlich kommt es zu lokalen Hautreizungen oder leichten Allgemeinbeschwerden. Diese sind jedoch im Vergleich zu den Symptomen einer Lungenentzündung harmlos. Zudem unterschätzen viele das Risiko, an einer Lungenentzündung zu erkranken. Ein Drittel der ungeimpften Befragten glaubt: „Mich trifft es nicht.“ – eine folgenschwere Fehleinschätzung.

**Pneumokokken sind Bakterien,  
die jeder Zweite im  
Nasen-Rachen-Raum hat**

– eine Ansteckung über Tröpfcheninfektion ist leicht möglich. So lange das Immunsystem intakt ist, kann es sich gegen die Erreger wehren. Wenn die Abwehrkräfte im Alter schwächer werden, können Pneumokokken jedoch schwere Lungenentzündungen verursachen.



Anita S. hat sich gegen Pneumokokken impfen lassen, um sich vor Lungenentzündung zu schützen. Und sie weiß: In sechs Jahren ist die nächste Impfung fällig. Laut Umfrage lassen 95 Prozent der Geimpften den Pneumokokken-Schutz erneuern.

Die Ständige Impfkommission (STIKO) am Robert Koch-Institut empfiehlt die Pneumokokken- und die Grippe-Impfung als Standardimpfungen für alle Menschen über 60 Jahre.

Weitere Informationen rund um das  
Thema Impfen bei:

Service Impfen Aktuell  
Ober-Ramstädter-Straße 96  
64367 Mühlthal  
<http://www.impfen-aktuell.de/>  
[info@impfen-aktuell.de](mailto:info@impfen-aktuell.de)  
Ärztliche Telefonsprechstunde  
montags von 14 bis 17 Uhr unter der  
Tel.: 0 61 51 / 13 69 92 5.



## Elektrische Entladung von Nervenzellen außer Kontrolle

### NGFN-Forscher finden Gendefekt, der Epilepsie auslösen kann

Bonn (ots) - Milliarden von Nervenzellen sind im Gehirn genau aufeinander abgestimmt. Bei Menschen mit Epilepsien ist dieses Zusammenspiel zeitweilig gestört. Die Nervenzellen werden zu stark erregt, so dass es zu einer gleichzeitigen elektrischen Entladung vieler Nervenzellen kommt. Wissenschaftler des Nationalen Genomforschungsnetzes (NGFN) fanden jetzt eine Genvariante, die eine bestimmte Form der Epilepsie auslöst, die besonders Kinder betrifft.

Die Genvariante führt dazu, dass ein wichtiges Kontrollelement für den Erregungszustand der Nervenzellen im Gehirn, der so genannte GABA-Rezeptor, zerstört ist. Der Verlust kann bei den Betroffenen eine bestimmte Form der Epilepsie auslösen. Die Erkrankung ist eines der häufigsten Leiden des Zentralnervensystems. Über 800.000 Menschen sind in Deutschland betroffen.

Auf der Suche nach den Genen, die Epilepsien hervorrufen, beschäftigt sich das Team um die beiden Wissenschaftler Privatdozent Dr. Armin Heils (Bonn) und Prof. Dr. Holger Lerche (Ulm) in Kooperation mit Privatdozent Dr. Kaus Krampfl (Hannover) bereits seit längerem intensiv mit den GABA-Rezeptoren. Sie sind in Gehirn und

Rückenmark weit verbreitet und kontrollieren unter anderem Bewegungsabläufe und den Schlaf. Der

GABA-Rezeptor befindet sich in der Hülle von Nervenzellen und dient als Andockstation für bestimmte Botenstoffe. Bindet ein bestimmter Signalstoff an einen GABA-Rezeptor, so wird dadurch ein Mechanismus ausgelöst, der die elektrische Entladung von Nervenzellen hemmt. "Dieser Kontrollmechanismus wird durch die gefundene Genvariante außer Kraft gesetzt. Die Nervenzellen sind enthemmt beziehungsweise übererregt und ein epileptischer Anfall kann entstehen", erläutert Heils.

Vieles spricht dafür, dass der Verlust dieser negativen Kontrolle ein zentraler Mechanismus für die Entstehung von Epilepsien sein könnte. Bereits vor drei Jahren entschlüsselten die NGFN-Wissenschaftler einen Defekt in einem Ionenkanal als genetische Ursache mehrerer Epilepsieformen. Dieser Ionenkanal ist an der Hemmung der Nervenzellen durch den GABA-Rezeptor maßgeblich beteiligt.

Trotz dieser Erfolge gibt es für die Epilepsie-Forscher noch viel zu tun: "Wir stehen erst am Anfang, die genetischen Ursachen zu entschlüsseln und finden bisher nur in seltenen Fällen tatsächlich Mutationen. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass sehr viele Genorte bei der Entstehung dieser Nervenerkrankung eine Rolle spielen. Die Veränderung im Gen des GABA-Rezeptors haben wir nur bei

einem von hundert Epilepsie-Patienten als Auslöser der Erkrankung gefunden", erläutert Lerche. "Daher ist es wichtig, dass wir die noch unbekanntesten Varianten der Epilepsie-Krankheitsgene aufspüren", ergänzt Heils. "Nur wenn wir wissen, welche genetischen Defekte für eine bestimmte Epilepsie-Form verantwortlich sind, wird es eines Tages vielleicht möglich sein, den Epilepsie-Patienten mit einer maßgeschneiderten Therapie zu helfen."

*Für weitere Informationen:*

*PD Dr. med. Armin Heils  
Universitätsklinikum Bonn  
Tel.: 0228 2871-9366  
Fax: 0228 2871-1560  
armin.heils@ukb.uni-bonn.de*

*Prof. Dr. med. Holger Lerche  
Universitätsklinikum Ulm  
Tel.: 0731 177-5203  
Fax: 0731 177-1202  
holger.lerche@uni-ulm.de*

*Projektmanagement NGFN  
Projektträger im DLR  
Tel.: 0228 3821-337  
Fax: 0228 3821-332  
pm-ngfn@dlr.de  
oder im Internet: <http://www.ngfn.de>*



## Kein Durchbruch bei medikamentöser Brustkrebsprävention – Präventionsstudie P-2 (STAR-Trial) veröffentlicht

*Prof. Dr. med. Günter Emons*

Jährlich erkranken in Deutschland etwa 50.000 Frauen an Brustkrebs. In den USA sind es 200.000. Neben der Verbesserung der Behandlung bereits erkrankter Frauen sucht die medizinische Forschung nach Möglichkeiten, die Häufigkeit der Erkrankung zu verringern. Eine große, doppelt blind durchgeführte Studie in den USA hatte in den neunziger Jahren untersucht, ob die vorbeugende Gabe des Brustkrebsmedikamentes Tamoxifen das Auftreten der Erkrankung verhindert. Es wurde in der Tat gezeigt, dass sich bei Frauen mit erhöhtem Brustkrebsrisiko die Häufigkeit des Auftretens der Erkrankung um 50 Prozent reduziert. Ähnliche, in Europa durchgeführte Studien schienen diesen Effekt zunächst nicht zu zeigen, bestätigten ihn aber später.

Obwohl Tamoxifen in den USA zur Prävention von Brustkrebs zugelassen ist, wird es dafür kaum eingesetzt. Vermutlich scheuen viele Ärzte die Verordnung beziehungsweise viele Frauen die Einnahme eines Krebsmedikamentes. Tamoxifen, ein selektiver Estrogen Rezeptor Modulator (SERM) hat anti-östrogene und gleichzeitig östrogene Wirkungen. Letztere führen zu Nebenwirkungen wie Thrombosen, Lungenembolien, Gebärmutterkörperkrebs und grauem Star. Bei der Behandlung von Brustkrebspatientinnen sind diese Nebenwirkungen akzeptabel, da sie bei weitem von den positiven Effekten des Tamoxifens (Zurückdrängung beziehungsweise Verhinderung des Wiederauftretens der Brustkrebskrankung) überwogen werden. In der Prävention, das heißt der Einnahme des Medika-

mentes durch gesunde Frauen sind diese Nebenwirkungen für viele Ärzte und Frauen jedoch nicht akzeptabel.

Als mögliche Alternative erschien ein anderer SERM, das Raloxifen. Diese Substanz, die zur Behandlung und Prävention der durch Östrogenmangel hervorgerufenen Osteoporose eingesetzt wird, hatte als Nebeneffekt auch eine deutliche Senkung (um 70 Prozent) des Auftretens von Brustkrebs gezeigt. Im Gegensatz zum Tamoxifen hatte Raloxifen keine ungünstigen Effekte auf die Gebärmutter-schleimhaut. Das National Surgical Adjuvant Breast and Bowel Project (NSABP) legte deshalb seine zweite Brustkrebspräventionsstudie auf, die „Study of Tamoxifen and Raloxifene (STAR) P-2 Trial“. Jeweils etwa 10.000 gesunde Frauen (nach den Wechseljahren, mittleres Alter: 59 Jahre) nahmen Tamoxifen oder Raloxifen über fünf Jahre ein. Die Ergebnisse dieser doppelt blind durchgeführten Studie wurden Anfang Juni auf der Jahrestagung der American Society for Clinical Oncology (ASCO) in Atlanta vorgestellt und parallel online publiziert (JAMA 2006; 295, www.jama.com). Die Häufigkeit von Brustkrebs war unter beiden Medikamenten gleich. In der Tamoxifengruppe wurden jedoch weniger Brustkrebsvorstufen beobachtet. Dieses Ergebnis war allerdings nicht statistisch signifikant. In der Tamoxifen-gruppe traten deutlich mehr Fälle von Vorstufen von Gebärmutterkörperkrebs auf und es waren mehr Gebärmutterentfernungen erforderlich. Die Häufigkeit von Gebärmutterkörperkrebs war in der Tamoxifengruppe höher, wenn auch nicht statistisch signifikant. Allerdings hatten etwa 50 Prozent der Studienteil-

nehmerinnen zu Beginn der Studie keine Gebärmutter mehr. In der Raloxifengruppe traten signifikant seltener Thrombosen und grauer Star auf. Knochenbrüche waren in beiden Gruppen gleich häufig. Auch die Parameter der Lebensqualität wurden sorgfältig erfasst: Frauen in der Tamoxifengruppe hatten häufiger gynäkologische Probleme, Hitzewallungen, Wadenkrämpfe und Blasenprobleme. Dafür hatten die Frauen in der Raloxifengruppe geringeres sexuelles Interesse, häufiger Beschwerden beim Geschlechtsverkehr sowie Muskel- und Knochenbeschwerden und Gewichtszunahme.

Die Euphorie bei der Vorstellung dieser Ergebnisse war verhalten: Raloxifen scheint das Risiko für Brustkrebs genauso effektiv zu senken wie Tamoxifen. Das Risiko des Auftretens von Brustkrebsvorstufen, die häufig auch eine Operation und Bestrahlung erfordern, wird durch das Raloxifen wahrscheinlich nicht so effektiv gesenkt, wie durch Tamoxifen. Dafür traten unter Raloxifen einige gravierende Nebenwirkungen (Thrombosen, grauer Star, wahrscheinlich auch Gebärmutterkörperkrebs) deutlich seltener auf als unter Tamoxifen. Bei den mehr subjektiv empfundenen Nebenwirkungen beeinträchtigt Raloxifen mehr das Sexualleben, macht aber weniger Hitzewallungen.

**Fazit:** Es steht jetzt eine zweite effektive Substanz zur Prävention von Brustkrebs zur Verfügung, die etwas weniger und andere Nebenwirkungen hat als Tamoxifen, dafür nicht so deutlich vor den Brustkrebsvorstufen zu schützen scheint und die Sexualfunktion stärker beeinträchtigt. Der erwartete große Durchbruch ist dies nicht, aber ein weiterer kleiner und wichtiger Fortschritt.

*Weitere Informationen:  
Deutsche Gesellschaft für Endokrinologie  
Postfach 30 11 20  
70451 Stuttgart  
info@medizinkommunikation.org*

		Mittwoch, 15.11.2006		Donnerstag, 16.11.2006	
	2	<b>Frühstücksymposium 9:00 - 9:45 Uhr</b> Auf neuestem Stand: <b>Minimalinvasive Bypass-Chirurgie</b> PD-Dr. J. Eberke, Lehr	<b>Mittagsseminar 13:30 - 14:00 Uhr</b> Auf neuestem Stand: <b>Fortschritte in der Kathetertherapie der KHK</b> Prof. Dr. H. Gellera, Wuppertal	<b>Frühstücksymposium 9:00 - 9:45 Uhr</b> Auf neuestem Stand: <b>Prostatagondoreinfekt durch Tomate, Licht und Messer</b> Prof. Dr. U. Hentke, Stuttgart	<b>Mittagsseminar 13:15 - 14:00 Uhr</b> Auf neuestem Stand: <b>Selen - Neue adjuvante Therapie bei Sepsis?</b> Prof. Dr. K. Reinhart, Jena
		10.00 - 13.00 Uhr	14.30 - 17.30 Uhr	10.00 - 13.00 Uhr	14.30 - 17.30 Uhr
CCD.Süd	D1	<b>Point of Care-Testing -Aktueller Stand</b> PD Dr. Dr. H.G. Wahl, Löhnderscheid 101	<b>Diagnostik und Therapie seltener Stoffwechselerkrankungen</b> Prof. Dr. D. Häussinger, Düsseldorf 123	<b>Die Arterie im Fokus moderner bildgebender Verfahren</b> PD Dr. M. Dör, Frankfurt 201	<b>Der alte Herzpatient - kardiologische und chirurgische Aspekte</b> Prof. Dr. E. Gans, Düsseldorf 220
	D2	<b>Differenzierte Nachsorge gynäkologischer Karzinome</b> Prof. Dr. W. Meier, Düsseldorf 102	<b>Diagnostik und Therapie des Hepatozellulären Karzinoms</b> PD Dr. M. Cohnen, Düsseldorf Dr. Chr. Vogt, Moers 124	<b>Lungenkarzinom</b> Prof. Dr. H. Schwarzkopf, Cottbus Prof. Dr. D. Kaiser, Berlin 302	<b>Fortschritte in der Krebsforschung</b> Prof. Dr. G. Hoffmann, Gießen Prof. Dr. Christopher Poremba, Düsseldorf 221
	3	<b>Von der molekularen Diagnostik zur zielgerichteten Therapie in der Hämatologie und Onkologie</b> Prof. Dr. R. Haas, PD Dr. R. Krause, Prof. Dr. Chr. Poremba, Düsseldorf 103		<b>Pflegeforum Kontinenzförderung in der Pflege</b> Kathrin Balzer, Stuttgart Prof. Hilbert, Neuwied 202	
	4 a/b	<b>Chinesische Medizin und Akupunktur in der Gynäkologie und Geburtshilfe</b> Dr. A. Römer, Mannheim 104	<b>Akupunktur bei Migräne und neurologischen Erkrankungen</b> Dr. G. Stax, Düsseldorf 126	<b>Schmerztherapie mit Akupunktur und TCM in der Praxis</b> Dr. S. Kirchhoff, Düsseldorf 204	<b>Chinesische Arzneimitteltherapie</b> Dr. F. Sulisty, Dornagen 223
	4c	<b>Case Management</b> R. Hill, München H.-D. Falkenberg, München 105	<b>Möglichkeiten der Burn-Out-Prophylaxe</b> Dr. Astrid Söhren, Marlow Dr. M. Wenk, Ebersberg 126	<b>Schmerztherapie im Alter</b> Dr. Ann-Kathrin Meyer, Hamburg 205	<b>Pharmakogenetik - wie Gene die Arzneimittelwirkung beeinflussen</b> Dr. H.-G. Klein, Marburg 224
	5	<b>Ortsübergreifende Kooperationen - Neues Vertragsrecht 2006</b> RA M. Brogje, Wiesbaden RA H. Wartenleben, Ostberg 106	<b>Neue Vergütungformen und Praxisleitfaden in der Arztpraxis</b> RA H. Wartenleben, Ostberg RA Dr. Stefanie Prandke-Schade, Weibach 127	<b>Controlling in der Praxis - Vorbereitung auf Basel II</b> M. Graf, Stuttgart 206	<b>Innovatives Management- und Problemlösungstechniken im Gesundheitswesen</b> G. Herber, Reutlingen 225
	6	<b>Aktuelle Strategien zur Fehlervermeidung in der Medizin</b> Dr. G. Pöcker, Düsseldorf 107	<b>Praktische Präventivmedizin</b> Prof. Dr. G. Schwack, Alzenbach Prof. Dr. H. Rasche, Hamburg 128	<b>Diagnostische Pfade im Krankenhaus</b> Prof. Dr. W. Hofmann, München 207	<b>Implantate gegen sexuelle übertragbare Krankheiten</b> Prof. Dr. G. Gross, Rastatt Prof. Dr. K.-U. Peby, Wolfsburg 226
	7a	<b>Molekulare Pathologie solider Tumoren</b> Prof. Dr. R. Sittner, Bonn 108	<b>Gastroenterologische Infektiologie - von der Diagnostik zur Therapie</b> Prof. Dr. J. Stein, Frankfurt 129	<b>Umgang mit multiresistenten Keimen in der täglichen ärztlichen Praxis II</b> Dr. Th. Fenner, Hamburg 208	<b>Aktuelle Infektionsgefahren</b> PD Dr. G. Krause, Berlin 227
	7b	<b>Schul- u. Lernstörungen bei Kindern und Möglichkeiten ihrer Behandlung</b> Prof. em. Dr. G. Nissen, Würzburg 109	<b>Praktische Ernährungsmedizin: Untergewicht - was ist zu tun?</b> Prof. Dr. S. Kolitzko, München 130	<b>Thoraxschmerzen</b> Prof. Dr. M. Leschke, Esslingen Prof. Dr. R. Diekmann, Gießen 209	<b>Geriatric - Neurogeriatric</b> Prof. Dr. P. Bülow, Würzburg PD Dr. H. Düren, Düsseldorf 228
	8	<b>Prostatakarzinom - Diagnostik und Therapie</b> Prof. Dr. S. Hadas, Siegen 110	<b>Neue Möglichkeiten der Behandlung von Stuhlinkontinenz</b> Prof. Dr. H.J. Suhr, Berlin 131	<b>Therapie der Sigmadivertikulitis</b> Prof. Dr. H.J. Suhr, Berlin 210	<b>Gehen Verstehen - Ganganalyse nach RLAMC, Los Angeles / U.S.A</b> Karin Gott-Neumann, Düsseldorf 229
	12	<b>Grundkurs Ultraschall Kopf/Hals</b> Introductory Workshop on Ultrasound for the head and the neck Prof. Dr. R. Schneider, Prof. Dr. R. Leuzig, Dr. Dr. R. Schön, Freiburg Prof. Dr. Dr. S. Reinert, Tübingen 111		<b>Grundkurs Ultraschall Kopf/Hals - Fortbildung</b> Prof. Dr. R. Schneider, Prof. Dr. R. Leuzig, Dr. Dr. R. Schön, Freiburg Prof. Dr. Dr. S. Reinert, Tübingen 211	
	14	<b>Mitgliederversammlung der Vereinigung der Deutschen Medizinischen Fach- und Standesressort e.V.</b>	<b>Infektanfälligkeit</b> Prof. Dr. H.-W. Bärnkötter, Erlangen Prof. Dr. J. P. Guggenbühler, Erlangen 132	<b>Homöopathie in Klinik und Praxis</b> Dr. M. Ebes, Laubach 212	<b>Homöopathie in der täglichen Praxis</b> Dr. M. Weissenauer, Weinstadt 230
CCD.Pavillon	15	<b>Demenz - Früherkennung und neuer Stand der Therapie</b> Prof. Dr. K. Maurer, Frankfurt 112	<b>Phantomschmerzen und Stumpfschmerzen</b> Dr. K.-U. Kern, Wiesbaden 133	<b>Depression - Früherkennung und neuer Stand der Therapie</b> Prof. Dr. K. Maurer, Frankfurt 212	<b>Psychose - Früherkennung und neuer Stand der Therapie</b> Prof. Dr. K. Maurer, Frankfurt 231
	16	<b>Katheterablation von komplexen Herzrhythmusstörungen</b> PD Dr. M. Hordt, Köln 113	<b>Die kranke Niere - Dialyse oder Transplantation?</b> Prof. Dr. Chr. J. Obrich, Stuttgart 134	<b>Hätten Sie es gewusst? Interaktives interistisches Fallseminar</b> Dr. S. Sahn, Offenbach 213	<b>Modernes Hypertonie-Management, Assessment, Leitlinien, Patientenführung</b> Prof. Dr. B. König, Siegen Prof. Dr. M. Anlauf, Barmen-Hagen 232
	17	<b>Kardiale Bildgebung - update 2006</b> Prof. Dr. G. Sobin, Essen Prof. Dr. R. Siebel, Essen 114	<b>Pädiatrie direkt</b> Dr. K.-J. Eber, Düren Dr. V. Arpa, Düren 135	<b>3D-Sonographie in Geburtshilfe und Gynäkologie</b> Dr. J. Jäger, Tilsen-Neustadt 214	<b>Moderne Diagnose und Therapie chronischer Beinleiden</b> Prof. Dr. M. Ludwig, Gerg/Kampfenhausen 233
	18	<b>Praxis-Qualitätsmanagement</b> W.M. Lamers, Biberbach Sylvia Posselt, Mülheim 115	<b>IGL-Verkaufstraining</b> W.M. Lamers, Biberbach 136	<b>Praxis-Übernahme aus juristischer, betriebswirtschaftlicher und steuerlicher Sicht</b> Monika Roth-Wengarten, Köln 215	<b>Qualitätsmanagement und Akkreditierung in medizinischen Laboratorien</b> Prof. Dr. R. Haackel, Bremen 234
19	<b>Arzneimittelsicherheit</b> Dr. C. Fahren, Düsseldorf Prof. Dr. C. Ohmann, Düsseldorf 116	<b>Genetisch bedingte Gerinnungsstörung und Gravidität</b> Prof. Dr. R. Seifart, Düsseldorf 137	<b>Riskmanagement</b> P. Geurtsen, Detmold Dr. A. Dorsch, Hainhausen Dr. J. Koppenberg, Suhl (CH) 216	<b>Team/ Crew Resource Management</b> Prof. Dr. M. Herringer, Weingarten Dr. J. Koppenberg, Suhl (CH) Dr. A. Dorsch, Hainhausen 235	
CCD.Süd, 2.OG	26	<b>Tropenkurs und Reisemedizin I</b> Dr. Th. Fenner, Hamburg 117	<b>Tropenkurs und Reisemedizin II</b> Dr. Th. Fenner, Hamburg 138	<b>Cytologie I: Entscheidungshilfen für die tägliche Routinediagnostik</b> Prof. Dr. H. Finkler, Bremerhaven Jutta Lange, Köln 217	<b>Cytologie II: Qualitätssicherung in der Routinediagnostik: Präparate- und Diatext</b> PD Dr. V. Schneider, Freiburg Jutta Lange, Köln 236
	27	<b>Gastroskopiekurs „Rhein-Ruhr“ des Berufsverbandes Deutscher Internisten (BDI) e.V.</b> Prof. Dr. J. Piasa, Mülheim a.d.R. Prof. Dr. B. Nag, Bochum 118		<b>Gastroskopiekurs „Rhein-Ruhr“ des Berufsverbandes Deutscher Internisten (BDI) e.V.</b> - Fortsetzung - 118	
CCD.Ost	28	<b>Pädiatrische Notfallsituationen</b> Dr. A. Dorsch, Hainhausen 119	<b>Kardiozirkulatorische Notfallsituationen</b> Dr. A. Dorsch, Hainhausen 139	<b>Reanimation I</b> Prof. Dr. P. Sehn, Würzburg 218	<b>Reanimation II</b> Prof. Dr. P. Sehn, Würzburg 237
	L	<b>Update Enterale Ernährung</b> PD Dr. A. Demnig, Köln Prof. Dr. C. Löser, Kassel 120	<b>Massingkurs - Neue Gebührenordnung im Anfall TS E- Notfall-Qualifikationen</b> Dr. H. A. Böving, Eberthüren 140	<b>Krankenhaus-Marketing - up-date 2007</b> Prof. Dr. G. Regl, Augsburg 219	<b>Praxis-Marketing - up-date 2007</b> Prof. Dr. G. Regl, Augsburg 238
	M	<b>Refresherkurs-Duplex-Sonographie - periphere Venen</b> Dr. Susanne Karasch-Siegen 121	<b>29. Deutscher Krankenhausstag</b>	<b>29. Deutscher Krankenhausstag</b>	<b>29. Deutscher Krankenhausstag</b>
	R	<b>EKG-Grundkurs Teil I</b> Prof. Dr. M. Leschke, Esslingen 122	<b>EKG-Grundkurs Teil II</b> Prof. Dr. M. Leschke, Esslingen 141	<b>29. Deutscher Krankenhausstag</b>	<b>29. Deutscher Krankenhausstag</b>

Nr.	Freitag, 17.11.2006		Samstag, 18.11.2006	
	10.00 - 13.00 Uhr	14.30 - 17.30 Uhr	10.00 - 13.00 Uhr	14.30 - 17.30 Uhr
2	<b>Frühstückssymposium 9.00 - 9.45 Uhr</b> Auf neuestem Stand: <b>Multimodale Therapie des Rektumkarzinoms</b> Prof. Dr. M. Becher, Essen	<b>Mittags Symposium 13.15 - 14.00 Uhr</b> Auf neuestem Stand: <b>Nasen und Bewährtes in der Antibiotikatherapie</b> Prof. Dr. H. Lode, Berlin	<b>Frühstückssymposium 9.00 - 9.45 Uhr</b> Auf neuestem Stand: <b>Leberzelltransplantation</b> Prof. Dr. W. Fleig, Leipzig	<b>Mittags Symposium 13.15 - 14.00 Uhr</b> Auf neuestem Stand: <b>Symptomatische Cholelithiasis</b> Prof. Dr. W. G. Zoller, Stuttgart
01	<b>Moderne Bildgebung des Herzens</b> Prof. Dr. H. M. Hoffmeister, Solingen 301	<b>Herzrhythmusstörungen</b> Prof. Dr. B. D. Goraika, Karlsruhe 323	<b>Proteomics im klinischen Alltag</b> Dr. S. Wittke, Hannover 401	<b>Interdisziplinäres Fallseminar</b> PD Dr. A. Jammann, Köln Dr. S. Wegds, Günde 422
02	<b>Diabetes mellitus – ein kardiovaskuläres Hochrisiko</b> Prof. Dr. H.L. Janka, Bremen 302	<b>Netzwerk Selbstes Krankheiten</b> Prof. Dr. W. Hardingheis, Ostercappeln 323	<b>Melanom und nicht-melanocytäre Hauttumoren</b> Prof. Dr. S. Roth, Düsseldorf Dr. K. W. Schulte, Düsseldorf 402	<b>Lasertherapie von Hautkrebs – was geht und was nicht geht</b> Dr. N. Seewitz, Hamburg 423
1	<b>Ihr Einstieg in die Zusatzbezeichnung „Akupunktur“</b> Prof. mult. h.c./China Dr. F. Bahr, München 303	<b>Ihr Einstieg in die ....</b> – Fortsetzung – 303	<b>Ihr Einstieg in die ....</b> Beginn: 9.00 h – Fortsetzung – 303	<b>Ihr Einstieg in die ....</b> – Fortsetzung – 303
3	<b>Aktuelle Infragen für die Praxis</b> Dr. H.-J. Lamm, Düsseldorf Prof. Dr. R. von Kries, München 304	<b>InfoForum: Darmkreb: und dann? mit Förderpreisverleihung für Selbsthilfegruppen</b> Dr. S. Wegener, Berlin 324	<b>InfoForum: Herzrhythmusstörungen</b> Prof. Dr. S. E. Steyer, Düsseldorf 403	<b>InfoForum: Tumor – Interdisziplinär</b> Dr. H.-M. Stahl, Düsseldorf 424
4	<b>Ohrakupunktur</b> Dr. H. R. Opel, Brunnen 305	<b>Akupunktur als Teil unserer Medizin</b> Dr. Walburg Maria-Delker, Bad Harzburg 325	<b>Aku-Taping</b> Dr. H.-U. Hecker, Kronstagen 404	<b>Neurotherapie bei gynäkologisch-geburtschlichen Indikationen</b> MR Dr. H. Becke, Ludwigshafen 425
4a	<b>Psychosexuelle Störungen</b> V. van der Boorn, Aachen 306	<b>Eheprobleme</b> V. van der Boorn, Aachen 326	<b>Karriere in Weiß</b> Dr. K-P. Schaps, Wilhelmshaven 405	<b>InfoForum: Elektrostimulatio /-therapie und Elektromyog</b> E.W. Schmitz, Bonn Prof. Dr. U. Reinhold, Bonn 426
5	<b>RFID - Chancen und Risiken radiofrequenter Identifikation im Gesundheitswesen</b> H. Oelmann, Neumburg 307	<b>Kooperationen im Gesundheitswesen – aktuelle Entwicklungen</b> RA Dr. jur. S. Halbe, Köln 327	<b>Betriebswirtschaftliche und Kassenrechtliche Aspekte auf dem Weg zur Selbständigkeit</b> M. Graf S. Beckl, Stuttgart 406	<b>IGL - Seminar</b> Dr. S. Keenken, Mülheim 427
6	<b>Das digitale Krankenhaus</b> Prof. Dr. M. Siebolds, Köln Dr. Helga Kuchner, Düsseldorf 308	<b>Praxisabgabe und ärztliche Niederlassung unter Gesundheitsreformbedingungen</b> Prof. h.c. -BG Dr. K. Godek, Münster 328	<b>Hausärztliche Suchtmedizin Schwerpunkt Alkohol bis 13.30 h</b> Dr. W. Creutz, Köln 407	<b>Evidenz basierte Medizin (EBM) - Basiswissen für die Bewertung von Pharmakodien - bis 16.30 h</b> Dr. J. Fessler, Pflanzheim 428
7a	<b>Pränatal-Medizin und Genetik</b> Dr. R. Kozłowski, Düsseldorf 309	<b>Interdisziplinäre Gastroenterologie: Refluxkrankheit, Divertikulosekrankheit</b> Prof. Dr. A. Trovati, Hattlingen 329	<b>Knochen- und Weichteilinfektionen</b> Prof. Dr. G. H. Wittke, Münster 408	<b>Aktuelle Aspekte der HIV-Infektion</b> Dr. H. Knechtel, Aachen 429
7b	<b>Multiple Sklerose - Neues zur Pathogenese und aktuellen Therapie</b> Dr. S. Schimrigk, Bochum 310	<b>Kleinwauche</b> Prof. Dr. R. Pankau, Kiel 330	<b>Aktuelle Proktologie</b> Dr. F. Rauf, Münster 409	<b>„Geriatrisches Basissassessment“ – Ernährung und Produktberatung</b> Dr. D. Lütke, Denzbrück Dr. A. Leischker, Lingen 430
8	<b>Fortschritte in der Schizophrenieforschung</b> Prof. Dr. J. Wittang, Erlangen Prof. Dr. G. Hoffmann, Göttingen 311	<b>Epilepsie - update</b> Dr. H. Hamer, Marburg Prof. Dr. B. Polmann-Essen, Bielefeld 331	<b>ArztInnenforum: Karriereoptionen für ÄrztInnen</b> Lena Drehsen, Duisburg Beate Grub, Völske 410	<b>Prima Klima im Team</b> Jutta Mosig-Frey, Fribourg 431
12	<b>Grundkurs Ultraschall Kopf/Hals</b> – Fortsetzung – 311	<b>Kurs: BetreuerInnenforum – ambulast Befunden</b> Dr. M. Hartmann, Freiburg 332	<b>Lungenfunktionsmessung in der Praxis – für Ärztesen und Ärzte</b> Dr. H. Mittelast, Remscheid 411	<b>Lungenfunktionsmessung in der Praxis – Tipps und Tricks für Assistentenpersonal</b> Dr. H. Mittelast, Remscheid 432
14	<b>MTA-Forum: Der neue TeilD und das Arbeitszeitgesetz</b> Karin Petry, Bochum 312	<b>Post track Anästhesie und Chirurgie 2006</b> Prof. Dr. Th. Standt, Solingen 333	<b>Asge und Allgemeinerkrankung</b> Prof. Dr. K. R. Steult, Essen 412	<b>Ernährungsmedizin und Diätetik aktuell</b> Prof. Dr. H. Mann, Aachen 433
15	<b>Polyneuropathien und -neuroden im mittleren und älteren Lebensalter</b> Prof. Dr. J. Jörg, Wuppertal 313	<b>Neurologisch-psychiatrischer Untersuchungskurs</b> Prof. Dr. S. Hoffner, Cöpenbrügge 334	<b>Neurologische Differentialdiagnose</b> Prof. Dr. P. Berkt, Essen Prof. Dr. W. Nöcker, Duisburg 413	<b>Der Rückenschmerz – eine interdisziplinäre Herausforderung</b> PD Dr. A. Saleh, Düsseldorf 434
16	<b>Hätten Sie es gewusst? Interaktives thematisches Fallseminar</b> Dr. S. Sehm, Offenbach 314	<b>Neue bildgebende Verfahren in der Prävention</b> Prof. Dr. R. Seibel, Mülheim/R. 335	<b>Othologische Seminar</b> Prof. Dr. Dr. E. Raak, Wiesbaden 414	<b>Klinische Ethikberatung im Krankenhaus</b> Dr. A. May, Bochum Prof. Dr. G. Volkmann, Bochum 435
17	<b>Refresherkurs-Duplex-Sonographie – periphere Arterien</b> Dr. Th. Karath, Köln 315	<b>Mamma-Sonographie</b> Dr. M. Wam, Köln 336	<b>Spezielle Immuntherapie / Hypsensibilisierung</b> Prof. Dr. H. F. Merk, Aachen 415	<b>MELK Topo-Proteomics in der Dermatologie</b> Prof. Dr. S. Bornack, Magdeburg Dr. A. Pommer, Magdeburg 436
18	<b>GOÄ-Abrechnungssminar Gynäkologie</b> Gerd-Marie Gömer, Mülheim M. Krauß, Mülheim 316	<b>Ozon in der Komplementärmedizin</b> Dr. Renate Vrbahn Händel, Pfalzheim 337	<b>GOÄ-Seminar</b> W.A. Lammers, Bielebeck 416	<b>Praxisorganisation nach dem „Deuser-Modell“</b> J. Gauer, Berlin Dr. R.-H. Gauer, Berlin 437
19	<b>Kopf- und Gesichtsschmerz</b> Dr. Dr. R. Schön, Freiburg 317	<b>Warum Kopfklinikum?</b> Prof. Dr. R. Hagen, Würzburg 338	<b>5. Jahreskongress der Deutschen Gesellschaft der Ärzte im Krankenhausmanagement: Unternehmensreformen deutscher Krankenhäuser - Chancen und Risiken für die ärztlichen Mitarbeiter</b> Dr. Christiane Ocker, Hamburg Dr. A. Dyma, Leipzig 417	
26	<b>Hämatologischer Mikroskopiekurs</b> Prof. Dr. K. F. Hellriegel, Berlin 318		<b>Mikroskopischer Hämatologiekurs für Fortgeschrittene – auch geeignet für MTA und Laborärzte</b> Prof. Dr. W. Gassmann, Siegen 418	
27	<b>Kolo-Endoskopischer Untersuchungskurs (Ludwigsburger Endoskopiekurs)</b> Prof. Dr. P. Fröhneogen, Dr. K. Wehmann, Ludwigshurg Dr. W. Rufa, Haldenheim 319		<b>Kolo-Endoskopischer Untersuchungskurs (Ludwigsburger Endoskopiekurs) – Fortsetzung –</b> 319	<b>Narkose im Rettungsdienst</b> PD Dr. H. Kuhnigk, Würzburg Dr. K. Zuchner, Frankfurt 438
28	<b>Nutrition bei älteren Menschen</b> Prof. Dr. P. Sehm, Würzburg 320	<b>Medikamentöse Therapie im Notfall</b> Prof. Dr. P. Sehm, Würzburg 339	<b>Qualitätsmanagement: Akkreditierung pathologischer Institute</b> Prof. Dr. W. Schlake, Gelsenkirchen 419	<b>Immunfluoreszenz-Kurs</b> Beginn: 13.30 h Dr. W. Stocke, Lisebeck Dr. R. Kähne, Göttingen 439
L	<b>Kolposkopie I – Grundlagen der Kolposkopie</b> PD Dr. V. Küppers, Düsseldorf Prof. Dr. R. J. Lode, Münster 321		<b>Kolposkopie II – Normale und abnorme Befunde der Vulva und Vagina</b> PD Dr. V. Küppers, Düsseldorf Prof. Dr. R. J. Lode, Münster 420	
M	<b>29. Deutscher Krankenhausstag</b>		<b>5. Präventionstag – Forum für interdisziplinäre Präventivmedizin</b> Dr. Claudia Hennig, Köln P. Böhm, Köln Königswinter 421	
R	<b>29. Deutscher Krankenhausstag</b>		<b>29. Deutscher Krankenhausstag</b> Manuelle Medizin Dr. H. J. Petersohn, Düsseldorf 440	



## Phytotherapie bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Phytotherapie bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen hat Tradition. Phytopharmaka sind im allgemeinen in ihrer Wirkstärke schwächer als chemisch-synthetische Arzneimittel. Daher sind sie insbesondere bei funktionellen Herzbeschwerden, im Frühstadium von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, bei Herzinsuffizienz im Stadium I und II und beim sogenannten Altersherz indiziert. Alle apothekenpflichtigen Phytotherapeutika sind nach wissenschaftlicher Aufbereitung durch das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) als Arzneimittel offiziell zugelassen.

Digitalisglycoside, die ja bekanntlich aus dem Fingerhut stammen (Digitalis purpurea, Digoxin – Digitalis lanatae), werden heute nur noch als Monosubstanz chemisch modifiziert und streng standardisiert eingesetzt und zählen damit nicht mehr zu den Phytopharmaka im eigentlichem Sinne. Als Phytopharmakon werden nur solche Arzneimittel bezeichnet, die den gesamten Wirkstoffkomplex der Pflanz Zubereitung enthalten.

Digitaloid-Drogen wie Adonis herba (Adonis kraut), Convallariae herba (Maiglöckchenkraut), Oleander folium (Oleanderblätter) und Scilla bulbosa (Meerzwiebel) wirken positiv inotrop, negativ chronotrop, negativ dromotrop und positiv bathmotrop. Nebenwirkungen können sich in gastrointestinalen Beschwerden und Herzrhythmusstörungen zeigen. Als Kontraindikation gilt vor allem eine bestehende Therapie

mit Digitalisglycosiden. Die gleichzeitige Gabe von Saluretica und Laxanzien steigert die Wirkung. Die höhere und schnellere Abklingquote dieser Phytopharmaka bedingt eine kürzere Wirkdauer, sodass eine exakte Einstellung wie bei Digitalisglycosiden schwieriger ist. Digitaloid-Drogen werden in Fertigarzneimitteln sowohl als Einzeldroge als auch als Kombinationspräparat zusammen mit anderen herzwirksamen Drogen angewandt.

Ein Phytopharmakon mit einer breiten Indikation und großer therapeutischer Breite ist Weißdorn, dessen Blätter und Blüten Verwendung finden (Crataegi folium cum flores). Die Wirkungen sind positiv inotrop, positiv dromotrop, negativ bathmotrop, Senkung des Gefäßwiderstandes und Steigerung der Myocarddurchblutung und Erhöhung der anaeroben Schwelle. Kontraindikationen, Nebenwirkungen und Interaktionen sind auch bei wissenschaftlicher Studienlage nicht bekannt. Allerdings sollte die Tagesdosis mindestens 300 mg, besser sogar 900 mg des wässrig-alkoholischen Auszugs betragen. Fertigarzneimittel geben den Flavonoid- oder Procyanidin-Gehalt an, der bei 3,5 – 20 mg Hypersoid bzw. 30 – 160 mg oligomere Procyanidine liegen sollte. Teezubereitungen haben eine erhebliche Schwankungsbreite der Inhaltsstoffe und sind für eine verantwortliche Therapie weniger geeignet als standardisierte Fertigarzneimittel. Bei dem langsamen Wirkungseintritt sollte die Anwendungsdauer mindestens 6 Wochen betragen.

Ajmalin und Chinidin, die bei Herzrhythmusstörungen indiziert sind, gelten nicht zu den Phytotherapeutika im eigentlichem Sinne. Die wirksamkeitsbestimmenden Inhaltsstoffe des Besenginsters (Cytisi scoparii herba) sind die Chinolizin-Alkaloide, deren Hauptalkaloid das Spartein ist. Es hemmt den Natriumtransport an der Zellmembran und reduziert so eine gesteigerte Erregbarkeit des Herzens. Es wirkt antiarrhythmisch, leicht negativ inotrop und erhöht den venösen Druck. Als Kontraindikationen gelten Hypertonie und Schwangerschaft. Bis auf vereinzelte Kopfschmerzen, Schwindel und Mydriasis sind keine Nebenwirkungen bekannt. Mit MAO-Hemmern kann es wegen des Thyramingehaltes der Droge zu Interaktionen mit Blutdruckkrisen kommen. Die Droge gibt es als standardisiertes Fertigarzneimittel. Aber auch Weißdorn-Präparate können eine leichte Wirkung bei Herzrhythmusstörungen zeigen.

Die koronare Herzkrankheit ist nur bedingt geeignet zur Behandlung mit Phytotherapeutika. Weißdornpräparate aber auch das homöopathische Arzneimittel Cactus D3 haben durchaus eine Wirkung bei pectanginösen Beschwerden. Bei akuten Beschwerden zeigen auch Externe wie Rosmarin-Öl (Rosmarini aetheroleum) oder Campher über die Headsche Zone, Dermatome Th 3-5, aufgetragen, eine Wirkung. Der natürliche Campher wird im Unterschied zum synthetisch hergestellten durch Wasserdampfdestillation aus dem Holz des Campher-



# 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**

baumes gewonnen und enthält als Wirkstoffgemisch auch Spuren von Cineol, Borneol und anderen Monoterpenen.

Weitere Pflanzen, die über eine nachgewiesene Wirkung bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen verfügen sind Herzgespann (*Leonuri cardiaca herba*) für funktionelle Herzbeschwerden, Ginkgo (*Ginkgo bilobae folium*) bei funktionellen Herzbeschwerden und Durchblutungsstörungen als auch Kno-

lauchzwiebel (*Allii sativi bulbus*) bei Hypertonie und insbesondere zur Prophylaxe von Gefäßerkrankungen.

Phytotherapeutika haben den Vorteil der großen therapeutischen Breite bei geringen Nebenwirkungen. Deshalb sind sie gerade für die Langzeitbehandlung besonders geeignet. Als mittelstark wirkende Pharmaka benötigen diese Medikamente zumeist einige Wochen, um ihre Wirkung voll zu entfalten. Die Anwendung der Phytothera-

pie ist wesentlicher Lehrinhalt der Weiterbildung für die Zusatzbezeichnung Naturheilverfahren, wie sie der ZAEN anbietet.

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

## 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](mailto:info@gour-med.de)  
Internet: [www.gour-med.de](http://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](mailto:jcorleis@optusnet.com.au)  
Tel.: 006 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](mailto: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](http://www.gour-med.de)**

# 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 vorführen. 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 42088012 Fax: +49 (0)30 42256286 E-Mail: [info@omantourism.de](mailto:info@omantourism.de) [www.omantourism.de](http://www.omantourism.de), [www.omantourism.gov.om](http://www.omantourism.gov.om)

<http://www.omantourism.de>

<http://www.omantourism.gov.om>

Zurück zum Inhaltsverzeichnis