

Gour-med[®]

+THERME EUROPA

Das Magazin für Ärzte

Besonders Empfehlenswert

Hendrik Otto
im Lorenz Adlon

Der Geniesser Tipp

Gourmet und Weingala
im Ahrtal
Vitaminreiche Tipps von
Armin Roßmeier

Der besondere Tipp

A-ROSA Flusskreuzfahrten
über europäische Flüsse

Seen-Sucht in Masuren

Toskana erleben
im Borgo San Felice

Reise durch
das Königreich Jordanien

Segeln in der Karibik

Life Style

Horst-Dieter-Ebert:
Wie Porsche
Amerika eroberte
Kosmetikprodukte
von La mer

Medizin News

Pharma News

1/2– 2011

30. Jahrgang

ISSN 0177-3941

H 54575



Hendrik Otto



Sanddorneis auf Rüblükuchen von Hendrik Otto im Restaurant Lorenz Adlon

Spenden *für* Deutschland

»Auch Menschen in Ihrer Nähe brauchen Hilfe.
Ich unterstütze den Bundesverband Selbsthilfe
Körperbehinderter e.V.
Helfen Sie durch Ihre Spende. Danke.«

Spenden: Bank für Sozialwirtschaft | BLZ 601 205 00 | Kto. 19 55



**Bundesverband
Selbsthilfe
Körperbehinderter e.V.**

Info-Telefon: 0180 5000 314 (12 ct / min)
www.bsk-ev.org

EDITORIAL

Liebe **Gour-med** Leser,

So einen genussreichen Winter haben wir selten erlebt. Der Auftakt aller Gourmet Festivals beginnt, wie seit vielen Jahren, wieder in Bad Neuenahr. Die Köche des Ahrtals starten zu einer Gourmet & Weinrallye die mit dem Besten und den Besten der Region aufwartet. Sicher werden auch Sie einen Termin finden der Sie ins Ahrtal führt.

Kurz darauf beginnt in St. Moritz das internationale Gourmet Festival mit Starköchinnen aus der ganzen Welt, aber darüber berichten wir in der nächsten Ausgabe.

Unsere **Besondere Empfehlung** kommt mal wieder aus Berlin, Hendrik Otto hat erfolgreich die Nachfolge von Thomas Neeser im Restaurant „Lorenz Adlon“ im Hotel Adlon angetreten.

Connaissseure sind ebenso überzeugt von seiner Leistung wie wir. Gemeinsam mit dem Maître Boris Häbel liefert er eine perfekte, sternenwürdige Leistung ab. Ich wage die Prognose, dass der 2. Stern nicht lange auf sich warten lässt.



Armin Roßmeier, der beliebte Fernsehkoch, hilft mit seinen gesunden Tipps wie man vitaminreich durch den Winter kommt, und das genussvoll.

Ein Schmankerl auf deutschen Flüssen stellt Ihnen Anne Wantia vor. Dieses Mal war sie auf der A-Rosa Viva und hat Spezialitäten von Rhein, Mosel und dem Elsass gekostet.

Lesen Sie wie es ihr gefallen hat und probieren Sie es selber aus wie genussreich eine Flusskreuzfahrt mit den A-Rosa Schiffen ist.

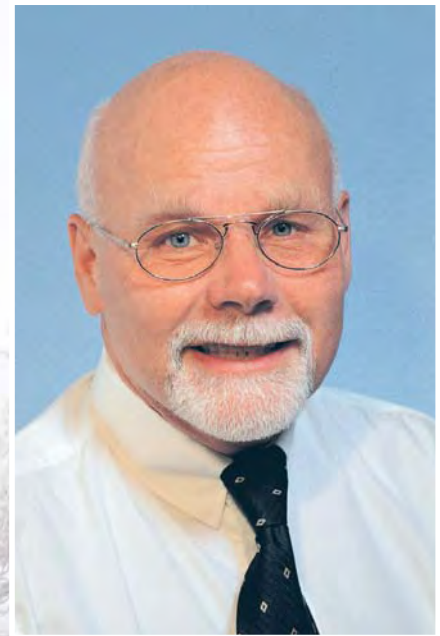


Auf antiken Spuren ist unsere Reisereisendakteurin in Jordanien gewandelt, ein Land zwischen Orient und Okzident, spannend und historisch. Wir meinen, dass es nicht gefährlich ist Jordanien zu besuchen, die pro Demokratie-Demonstrationen sind äußerst freundlich und von friedlichen Absichten geprägt.



Wer es etwas weitläufiger mag, dem empfehle ich die Hausboot Tour auf den Masurischen Seen, das ist der ideale Trip für Naturliebhaber und Wasserfreunde.

Etwas exklusiver und natürlich exotischer ist der Segeltörn mit der Royal Clipper in der Südkaribik, das ist Seefahrerromantik pur.



Horst-Dieter Ebert präsentiert nicht nur erlesene Bücher, er hat mit erlebt, wie Porsche auf nostalgischen Spuren Amerika zurück erobert.

Lassen Sie sich von der Faszination Porsche verführen.



In der Toscana hat Gour-med ein Refugium der Ruhe und des Verwöhnens entdeckt. Das Relais&Chateaux Hotel Borgo San Felice sollten sie nicht auslassen, wenn Sie dort sind.

Außerdem warten viele Tipps und Anregungen in der **KURZ NOTIERT** Rubrik auf Sie, so wie das Neueste aus der Medizin und Pharmaindustrie.

Ihnen einen guten und genussreichen Start in den Frühling und viel Spaß beim Ausprobieren unserer Rezeptempfehlungen wünscht Ihnen das Team von **Gour-med** und natürlich

Klaus Lenser
Chefredakteur

Und nicht vergessen: Alles wird gar!!

Spenden *für* Deutschland

»Auch Menschen in Ihrer Nähe brauchen Hilfe.
Ich unterstütze den Bundesverband Selbsthilfe
Körperbehinderter e.V.
Helfen Sie durch Ihre Spende. Danke.«

Spenden: Bank für Sozialwirtschaft | BLZ 601 205 00 | Kto. 19 55



**Bundesverband
Selbsthilfe
Körperbehinderter e.V.**

Info-Telefon: 0180 5000 314 (12 ct / min)
www.bsk-ev.org

INHALT

6

Besonders Empfehlenswert

Hendrik Otto im Lorenz Adlon

12

Geniesser-Wein-Tipp

Gourmet und Weingala im Ahrtal

14

Der gesunde Geniesser-Tipp von Armin Rossmeier

Vitaminreiches vom Fernsehkoch Armin Roßmeier

16

Der besondere Tipp

A-ROSA Flusskreuzfahrten über europäische Flüsse • Seen-Sucht in Masuren • Toskana erleben im Borgo San Felice • Reise durch das Königreich Jordanien • Segeln in der Karibik

39

Kurz notiert

Michelin Stern für Florian Hartmann • Senftenbergs Wellnesshotel • Relais & Chateaux Kochkurskalender 2011 • GOP präsentiert Chris Kolonko und stellt neuen Spielplan vor • Seehotel Überfahrt als Deutschlands Resorthotel des Jahres • Long Grove-Chicagos ländliche Seite in Feierlaune • Weiterer Michelin-Stern in der Altoff Hotel Gruppe für William Drabble • Saint Tropez für Verwöhnte-MUSE Hotel • Donnafugata Golf Resort und Spa-Top Golf und Wellnessdestination • Neues Restaurant im Okura Hotel Amsterdam • 5* Hotel in Süditalien-Grand Hotel Convento di Amalfi

52

Buch Tipps

- Empfehlenswertes von Horst-Dieter Ebert
- Bücher zum Lesen und verschenken

56

Life-Style

- Wie Porsche Amerika eroberte
- Hochwertige La mer Kosmetik

60

Medizin-News

Berufsausübungsgemeinschaften weiter bevorzugt • SKOLA-MED Gesundheitskongress • Medizinische Fort- und Weiterbildung goes Social Media • Neue Diagnose für Nervenschäden durch Diabetes • Neurodermitis hinterlässt seelische Wunden • Nagelpilz den Laufpass geben - Schöne Füße zur Sandalenzeit • Vaccentis gründet Zentrum für Individualmedizin • Ernährungsmedizinische Therapie •

68

Pharma-News

Frühlingszeit-Allergiezeit • Was tun bei Pharyngitis • Rapi-scan erhält als erster selektiver A2A

61

Impressum



Mit diesem Symbol kennzeichnen wir behindertenfreundlich ausgestattete Restaurants und Hotels

Besonders Empfehlenswert

Berlin kulinarisch

Mit Hendrik Otto kulinarisch ins neue Jahrzehnt

*Gourme(d)t Restaurant „Lorenz Adlon“
im Hotel Adlon Berlin*

*Klaus Lenser
Anne Wantia*



Hendrik Otto

Nur sechs Monate hat Hendrik Otto, der neue Küchenchef des Restaurants Lorenz Adlon im Hotel Adlon Berlin, benötigt um sich in der deutschen Sternekoch-Elite neu zu etablieren. Seit dem Weggang von Thomas Neeser im April 2010, der Jahre lang die Gäste begeisterte, übernahm Hendrik Otto sicher kein leichtes Erbe. Umso erfreuter ist man im Hotel Adlon, dass es dem neuen Küchenchef in so kurzer Zeit gelungen ist, einen Michelin-Stern für das Restaurant zu holen, übrigens zum achten Mal in Folge!

Hendrik Ottos Motto „Europäisch inspiriert, spannend und ausdrucksstark kochen“ kommt nicht nur bei den Restauranttestern gut an, die Gäste aus der ganzen Welt sind von seiner anspruchsvollen und innovativen Kochleistung begeistert.

Wichtig sind ihm auch sein Küchenteam und die Servicebrigade, denn mit dieser leistungsstarken Mannschaft im Hintergrund macht die Arbeit einfach Spaß. „Erfolgreich nur im Team“ so Hendrik Otto.

Der mit 35 Jahren noch junge Küchenchef begann seine hoffnungsvolle Karriere mit der Ausbildung zum Koch im Kurhotel Lauterbad in Freudenstadt. Im Restaurant Haerlin, Hotel Vier Jahreszeiten, Hamburg, unter der Regie von Michael Hoffmann verdiente er sich seine ersten Sporen.

Michael Hoffmann ist jetzt sein Nachbar genau gegenüber vom Hotel Adlon

im Margaux. Es folgten als weitere Stationen: Brenner's Parkhotel, Baden-Baden, Harald Wohlfahrt in Baiersbrunn, Landhaus Flottbek in Hamburg, La Vision in Köln, dort erkochte er 2002 seinen 1. Michelin Stern, den er in den folgenden sechs Jahren behielt. 2008 folgt er dem Ruf nach Berlin ins Ritz Carlton Hotel. Im Restaurant Vitrum ließ der begehrte Michelin Stern nicht lange auf sich warten.

Aus besten Produkten die prägnanten individuellen Aromen herauszuarbeiten um daraus kreative und qualitativ hochwertige Speisen zu servieren, das gelingt Hendrik Otto mit jedem Menugang.



Restaurant Lorenz Adlon

Berlin kulinarisch



Hendrik Otto und Restaurantchef Boris Häbel

So überzeugte er die Tester des Michelin auch im Vitrum. Leider wurde das Restaurant im Sommer 2009 geschlossen. Hendrik Otto nahm eine Auszeit, um sich mehr seiner kleinen Familie widmen zu können und um sich weiterzubilden. Privat isst er am liebsten – alles was schmeckt – allerdings achtet er auch hier auf qualitativ hochwertige Zutaten.

Anfang 2010 bekommt Hendrik Otto dann den Ruf, Küchenchef des berühmten Restaurants „Lorenz Adlon“ im Hotel Adlon zu werden. Seit April 2010 erfreut er nun die Gourmets aus aller Welt.

Das Hotel Adlon ist traditionell ein Haus von Weltruf und so manchen Staatsgast und berühmten Filmstar hat er mit seinen kreativen Präsentationen begeistert.

Seine Küche basiert auf traditionellem Handwerk, er ist kein Anhänger der molekularen Küche. Die von ihm verwendeten Produkte kommen nach Möglichkeit aus der Region. Die Menu Karte unterliegt einer stetigen Weiterentwicklung, saisonbedingt werden immer wieder neue Gerichte eingearbeitet. Essen muss Emotionen wecken, so sein Credo.

Die Gäste sollen Spaß haben und beim Genuss sollen alle Sinne geweckt werden. Dass ihm das zu jeder Zeit gelingt, davon haben wir uns bei einem Besuch im Lorenz Adlon überzeugt. Die vielen verschiedenen Amuse geueles, u.a. Tafelspitzsülz auf Meerrettich Creme, Canelloni vom Pfirsich mit Gänseleber, Muskatkürbis mit herbstlichen Kräutern im Filoteig oder Kichererbsenmousse mit Bananenchip, sind eine Vorfreude für genussreiche Fortsetzungen des Menus.

Das Carpaccio vom Thunfisch und gebackener Kalbskopf, mit Sauerkraut, geräucherter Remoulade, Senfkorn Schallotten, Zitrone und Petersilie, liest sich nicht nur erwartungsfroh auf der Menükarte, es ist ein kreativer Auftakt für Gaumen und Augen.

Die nachfolgende Gänseleber - eine Referenz an die französische Küche - als Parfait mit grünem Apfel, Zwetschge, Zitrusfrucht, Trüffel und Brioche Creme angerichtet ist Genuss pur.



Ausblick aus dem Lorenz Adlon auf das Brandenburger Tor

Besonders Empfehlenswert

Bei den beiden Fischgängen, Seeteufel auf Brokkoli Creme und Beurre noire sowie Saint Pierre im pfeffrigen Fenchelsud sind die einzelnen Aromen intensiv zu schmecken.

Die Läufchen vom Kaninchen mit Honig-Tomaten und Creme vom Wiesenchampignon sowie Brust und Keule von der Bresse Poularde mit einem Kartoffelcrumble überzeugen uns, und jeden strengen Kritiker, von der hohen Kochkunst Hendrik Ottos.

Es gelingt ihm die Aromen der einzelnen Produkte phantastisch herauszuarbeiten ohne den Eigengeschmack mit einem bestimmten Aroma zu unterdrücken. Gefühl, Ehrgeiz und Produktkenntnis, aus dieser Kombination entstehenden Gerichte in Perfektion, von Hendrik Otto zubereitet, das ist für ihn Berufung. Ein besonderes Highlight war zum Abschluss des Menus – wie nicht anders zu erwarten – das Dessert. Unter dem Motto „Schokolade/Milch/Birne“ wurde eine Variation aus diesen drei Zutaten serviert, die ein geschmackliches Meisterwerk der Patisserie war.



Hendrik Otto und Katja Laskowsky

Kai Judith Michels, die Pâtissière, ist schon jetzt eine der ganz Großen in der Gourmetszene. Wir werden sicher noch viel positives (Süßes) von ihr schmecken.

Die zum Menu gereichten Champagner und Weine, von Sommelier Norman Schmidt ausgewählt, passten ausgezeichnet zu den einzelnen Gängen. Norman Schmidt verlässt 2011 leider das Lorenz Adlon um sich einer neuen Herausforderung auf dem Darß zu stellen.

Maitre Boris Häbel und seine Mannschaft umsorgen den Gast perfekt und aufmerksam, so wie man es in einem Haus – wie dem Adlon – auch erwarten darf. Durch sein großes Fachwissen und seine charmante Art ist er die ideale Ergänzung zu Hendrik Otto. Die Karriere des 38jährigen Süd-Schwarzwälders begann im Hotel Barreiss.

Bevor es ihn ins berühmte Hotel Burj al Arab nach Dubai führte, war er bei Dieter Müller im Schlosshotel Lerbach, im Tigerpalast und im Restaurant Brick in Frankfurt. Seit 2009 ist Boris Häbel Maitre im Restaurant Lorenz Adlon.



Restaurantchef Boris Häbel

Alle Mitarbeiter sind erstklassig ausgebildet und betrachten es als selbstverständlich jeden Tag das Beste zu geben und dem Gast einige genussvolle Stunden zu bereiten.

Gour-med kann wieder einmal bestätigen, dass das Restaurant „Lorenz Adlon“ im Hotel Adlon, nicht nur in Berlin, zu den Besten seiner Zunft gehört. Wir sind sicher der zweite Stern wird nicht lange auf sich warten lassen. Wie immer haben wir den Gourmetkoch gebeten uns die Rezepte eines 3 Gang Menus zum Nachkochen, für Sie liebe Leser, zu verraten. Hendrik Otto freut sich, dass er Ihnen seine Genuss Tipps geben darf.

Viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit

Reservierungen:
Restaurant Lorenz Adlon
Tel: +49 (0) 30 2261 1960
www.hotel-adlon.de
Unter den Linden 77
10117 Berlin
Tel: Hotel. +49 (0)30 2261-0

*Verwöhnwochenende im
Hotel Adlon Kempinski Berlin*

Im weltbekannten Filmklassiker „Breakfast at Tiffany’s“ taucht Audrey Hepburn als „Holly Golightly“ in eine Welt voller Luxus ein mit glitzernden Diamanten, wertvollen Uhren und prachtvollen Colliers. Dieses weltweit einzigartige Erlebnis können Gäste ab sofort auch in Berlin genießen: Das Hotel Adlon Kempinski bietet ab Januar 2011 in Zusammenarbeit mit Tiffany & Co. das romantische Arrangement „Breakfast at Tiffany’s“ an.

Eisgekühlter Champagner, ein Schokoladentreatment der Extraklasse, eine Überraschung im Badezimmer sowie die DVD „Frühstück bei Tiffany“ zur Einstimmung auf das bevorstehende Wochenende - all dies erwartet die Gäste bei ihrer Anreise auf dem Zimmer. Am nächsten Morgen werden sie von einem livrierten Hotelpagen in der neuesten BMW-Limousine der 7er Klasse stilvoll zu Tiffany & Co im KadeWe chauffiert. Nach dem Frühstück inmitten funkeln-der Diamanten können die Gäste nach Herzenslust den edlen Schmuck anprobieren. Wer anschließend noch mag, dem steht das KaDeWe für einen Einkaufsbummel zur Verfügung.

Der Nachmittag dient zur Entspannung: Im luxuriösen ADLON DAY SPA werden die Gäste mit je einer 30 minütigen Massage verwöhnt und der Adlon Pool- und Fitnessbereich mit Saunen, Whirlpool und einem Schwimmbad steht zur weiteren Erholung bereit.

Das Arrangement enthält neben zwei Übernachtungen im luxuriösen Doppelzimmer ein opulentes Feinschmecker-Frühstücksbuffet im Restaurant Quarré sowie die oben genannten Inhalte.

Reservierungen werden unter der Telefonnummer +49 30 2261 1111 oder per E-Mail an reservation.adlon@kempinski.com entgegengenommen.

Rezepte

Hummer Favorit

Zutaten für 4 Personen

2 Stck. Hummer 5 min. in einem Sud aus Wurzelgemüsen garen.
Danach auskühlen lassen und die Scheren und Schwänze ausbrechen.

Hummersauce

- 1 kg Hummerkarkassen
- 50g Butter
- 2 Eßl. Olivenöl
- 100g geschälte gewürfelte Schalotten
- 100g geschälte gewürfelte Karotten
- 100g geschälte gewürfelte Staudensellerie
- 50 g Champignons
- 50g Fenchel
- 2 eßl. Tomatenmark
- 3 Frische Tomaten

*Spritzer Cognac und weißen Portwein,
Noilly Prat und Weißwein*

- 1 l Geflügelfond
- 200 ml Sahne
- 1 Zweig Basilikum und Estragon
- Meersalz
- 30g Butter

Hummerkarkassen sanft mit Butter und Olivenöl anrösten, Gemüse zugeben, mitschwitzen, Tomatenmark und dann die frischen Tomatenhinzufügen.

Mit dem Alkohol ablöschen, Geflügelfond aufgießen und eine halbe Stunde sanft köcheln lassen. Die Sahne hinzugeben und die Kräuter, noch einmal 10 min ziehen lassen. Mixen und passieren. Bis zur gewünschten Konsistenz reduzieren und etwas Butter einmontieren.



Hummer Favorit

Hummereis

- 500 ml Hummerfond
- 2 Stck. Zitronengras geschnitten und geklopft
- 1 Zweig Dill und Basilikum
- 100 g Creme fraiche
- 50g Glukose
- 1 Blatt Gelatine

Hummerfond einmal aufkochen lassen, Creme fraiche, Glukose und eingeweichte und ausgedrückte Gelatine zugeben und die restlichen Zutaten 20 min. ziehen lassen, passieren und abfrieren

Melonencreme

- 1 Charentaismelone
- 50 g Butter
- 2 Eßl. Himbeerwasser
- Salz, Pfeffer
- 3 Blatt Gelatine

Fleisch von der Melone mit warmer Butter mixen, Himbeergeist, Salz und Pfeffer zugeben und eingeweichte flüssige Gelatine hinzufügen und alles passieren und erkalten lassen.

Besonders Empfehlenswert

Cocktailsauce:

- 8 Eßl. Mayonnaise
- 2 Eßl. Reduzierte Tomatenjus

Soft und Abrieb von einer halben Orange

- 1 Spritzer Cognac
- 1 Eßl. Geriebener Meerrettich
- Salz, Pfeffer
- Dill

Lasagne:

- 1 Avocado
- 2 Eßl. Creme fraiche
- ½ entkernte kleingewürfelte Chilischote
- ½ Eßl. gehackter frischer Koriander
- Salz
- ½ Charentaisemelone

Avocadofleisch mit der Creme fraiche, dem Chili und Salz mixen und zum Schluß den Koriander zugeben. Melone in Form bringen und mit der Avocadocreme schichten.

Anrichten:

Lasagne umsetzen, Melonencreme aufspritzen, Cocktailsauce hinzufügen, wenn man möchte noch etwas Salat und zum Schluß das Eis.

Hummerschwanz und Hummerschere auf einem separaten Teller anrichten (lauwarm) und mit heißer Hummersauce nappieren.



Kaninchenläufchen

Kaninchen

Zutaten für 4 Personen

- 4 Kaninchenläufe
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zweig Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- Salz, Pfeffer
- 0,5L dunkler Kalbsfond
- 50g Chorizzo

Kaninchenkeulen würzen und anbraten, in einen Vakuumbutel geben, Knoblauch, Thymian, Rosmarin und dunklen Kalbsfond zugeben. Dann vakuumieren und im Wasserbad bei 60°C 5 Std. garen. Danach auslösen, die Jus passieren und die Läufe damit glasieren. Chorizzo würfeln und anbraten und dann die Läufe damit bestreuen.

Champignoncreme

- 200g geschnittene Champignon
- 50g geschmorte Schalotten
- 20g Butter
- 20ml Olivenöl
- 100ml Sahne

Schalotten in Butter anschwitzen und die Champignonscheiben zugeben. Würzen und weichdünsten. Zum Schluss die Sahne und das Olivenöl zugeben. Mixen und passieren.

Kartoffel-Knoblauchpüree

- 200g gehackte Kartoffeln
- 100g ungesäuerte Butter
- 50ml Milch
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 5g Knoblauch

Kartoffeln durchpressen, heiße Milch und Butter unterheben und würzen. Knoblauch schneiden und in Milch weichkochen. Dann den Knoblauch mixen und zum Püree geben.

- Wilder Majoran
- 20 Honigtomaten
- 1 Zweig Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- Meersalz, Olivenöl

Majoranblätter zupfen und frittieren, auf Küchenkrepp legen und würzen. Honigtomaten blanchieren und abziehen. In einem Topf etwas Olivenöl erwärmen, Tomaten, Meersalz und Kräuter zugeben.

Bei 140°C ca. 30 min abgedeckt im Ofen garen.

Kichererbsen

50g eingeweichte Kichererbsen
250ml Geflügelfond
Prise Meersalz
5 Safranfäden
2 Stk. Kardamon
10 Stk. Kreuzkümmel
1 Zweig Thymian

Anrichten:

Tomaten, darauf das Läufchen. Majoran und Knoblauchpüree anrichten. Dann das Champignonpüree, die Kichererbsen und die Sauce.

Sanddorneis

200g Sauerrahm
50g Sanddornsaft
50g Puderzucker
1EL Milchpulver
Abrieb von einer Zitrone
Verrühren, passieren, frieren

Rüblükuchen

90g geraspelte Möhren
40g geriebenen Zwieback
1/2TL Zimt
Abrieb von einer Zitrone
1/2TL Backpulver
... vermengen

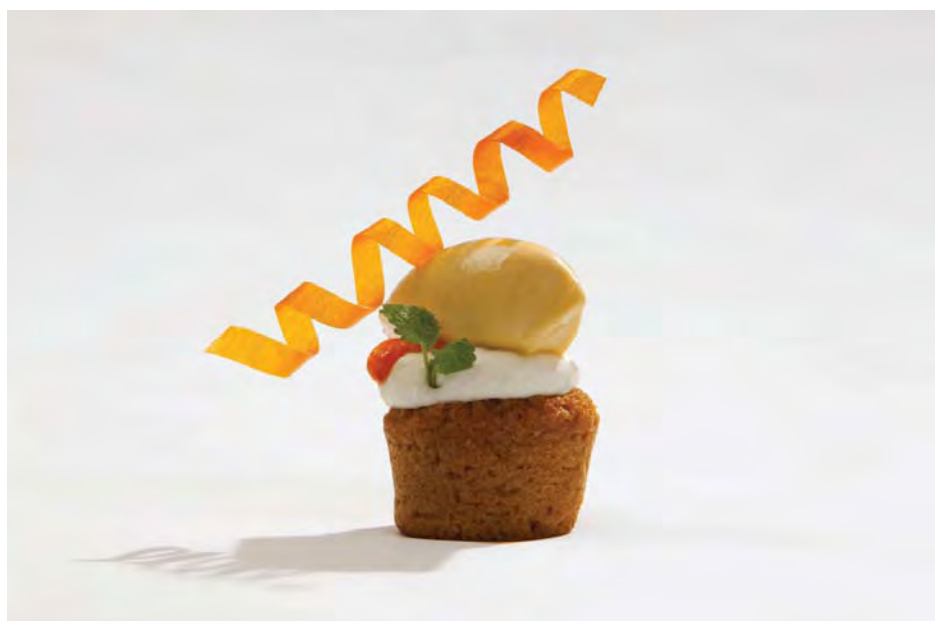
1 Ei
40g Zucker
Schaumig steif schlagen und unter die Möhrenmasse heben. Bei 200°C 10 – 12 min. backen.

Möhrenhippe

10 Möhren schälen, klein schneiden. In einen Topf geben, mit Wasser bedecken, weich kochen. Alles zusammen pürieren. Mit 10% Zucker abschmecken, unter Rühren nochmal aufkochen, bis der Zucker sich gelöst hat. Püree durch ein Sieb streichen und höchstens 1 mm dick auf eine Silikonmatte streichen. Bei 80°C im Ofen trocknen. Noch warm in dünne Streifen schneiden, um einen Wetzstahl o.ä. wickeln und erkalten lassen.



Hotel Adlon



Sanddorneis auf Rüblükuchen

Reservierungen:
Restaurant Lorenz Adlon
Tel: +49 (0)30 2261 1960
www.hotel-adlon.de
Unter den Linden 77
10117 Berlin
Tel: Hotel. +49 (0)30 2261-0

„Der Wein-Genießer-Tipp von Gour-med

Gourmet & Wein im Ahrtal

Klaus Lenser

Der Auftakt der Gourmet Festivals in Deutschland startet alljährlich im Ahrtal in Bad Neuenahr.

Bereits zum 16. Mal findet das Gourmet & Wein Festival statt. Kein geringerer als Hans Stefan Steinheuer und seine Freunde, die Winzermeister Gerhard Stodden und Werner Näkel, hatten die Idee zu diesem genussreichen Festival. Spitzenweine und exklusive Gastronomie, was passt besser zusammen als diese Verbindung.



Landschaft Ahrtal

Das Ahrtal ist das Rotweinparadies Deutschlands, seine Winzer gehören zu den besten, verknüpft mit den Köchen der Top Gastronomie hat sich das Gourmet & Wein Festival im Ahrtal zu einer, nicht nur bei Connaissseuren, kulinarischen Institution entwickelt.

Die Köche der Region laden das ganze Jahr über zu kulinarischen Streifzügen und Degustationen mit den besten Weinen von der Ahr ein. Im landschaftlich



Steinheuers Poststuben

reizvollen Ahrtal ist eine große Zahl erstklassiger Restaurants beheimatet.

Neben dem Restaurant von 2 Sterne Koch Hans Stefan Steinheuer, u. a. die Restaurants Brogsitter, Prümer Gang, Giffels Goldener Anker, nur um einige zu nennen.

Alle haben sich auf regionale Produkte spezialisiert und bieten erstklassige Menus an.

Neben dem Kurort Bad Neuenahr bietet das Ahrtal Attraktionen, die außer feiner Küche und exzellenter Rotweine jede Menge Abwechslung bieten.

Der Rotweinwanderweg und der Ahruferweg führen entlang an einer Vielzahl von Straußwirtschaften die zum

gemütlichen Verweilen und zum genießen einladen.

Steile Weinberge, zerklüftete Felshänge, grüne Wälder und herrliche Flusslandschaften bieten dem Gast bei seinen Streifzügen durch das Ahrtal bewundernswerte Ausblicke.

Hier entstehen Top Weine die weltweit einen erstklassigen Ruf genießen. Auf die Rotweine vom Weingut Stodden müssen Sie auch in Singapur nicht verzichten.

In diesem Jahr steht das Gourmet & Wein Festival im Ahrtal unter dem Motto „Liaison“

Die besten Köchen und Winzer verpflichten sich eine aromatische Verbindung zwischen ersten Gewächsen und



„Der Wein-Genießer-Tipp von Gour-med

**Giffels Goldener Anker
mit Hoteleigenem Oldtimer**



hochwertigsten Lebensmitteln zu arrangieren, um den maximalen Geschmack dieser Liaison zu betonen. Ein Anspruch der nicht nur sehr ehrgeizig ist, der auch erfüllt wird.

Probieren Sie es selber aus, besuchen Sie eine der Gourmet & Wein Veranstaltungen. Sie werden überzeugt sein. Viel Vergnügen bei dem Genuss im Ahr-tal.

Fotos: Ahrtal Tourismus

Info:
Ahraltourismus
53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler
Tel: 02641 91 71-0
www.ahrwein.de

Genuss Termine 2011

• 26.02.2011

„Weinlandschaft & Brennkunst
für die Sinne“

Wo? -Winzer-genossenschaft Mayschoß-Altenahr

Winzer-genossenschaft Mayschoß- Altenahr
53508 Mayschoß
Tel: (0 26 43) 30 01
info@stodden.de

• 12.03.2011

„Kulinarische Reise mit dem Frühburgunder“

Wo?-Hotel Restaurant Hohenzollern
Hotel Restaurant Hohenzollern
53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler
Tel: (0 26 41) 973-0
info@hohenzollern.com

• 18.03.2011

„Kultur und Kulinarik“

Wo?-Dokumentationsstätte Regie-rungsbunker
Weingut H. J. Kreuzberg
53507 Dernau
Tel: (0 26 43) 16 91
info@weingut-kreuzberg.de

• 07.05.2011

„Unterwegs auf Winzers Spuren“

Start: -Weingut Burggarten, Heppingen
Ziel: -Ringhotel Giffels Goldener
Anker Bad Neuenahr-Ahrweiler

Weingut Burggarten
53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler
Tel:(02641) 21 28 0
burggarten@t-online.de

• 14.05.2011

„Wein und Genüsse an der Landskrone“

Wo? -Weingut Burggarten, Heppingen

• 17.06.2011

„Sommerabend im Weingut“

Wo?-Weingut Sermann Kreuzberg,
Altenahr
Weingut Sermann Kreuzberg
53505 Altenahr
Tel:(0 26 43) 71 05
info@sermann.de

• 13.08.2011

„Laacher ART“

Wo? -Seehotel Maria Laach
Seehotel Maria Laach
56653 Maria Laach
Tel:(0 26 52) 584-0
seehotel@maria-laach.de

• 10.09.2011

„Traubenreife im Mayschosses Rebland“

Wo? -Winzer-genossenschaft Mayschoß-
Altenahr
Tel: (0 26 43) 30 01
info@stodden.de

• 12.11.2011

„Feuer und Wein“

Start: -Weinmanufaktur Walporzheim
Ende: -Restaurant Prümer Gang, Bad
Neuenahr-Ahrweiler

Weinmanufaktur Walporzheim
53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler
wein@wgwalporzheim.de

• 19.11.2011

„Genussreiche Streifzüge“

Wo? -Gasthaus Assenmacher, Altenahr



Weingut Stodden

„Der gesunde Genießer-Tipp

...vom Fernsehkoch Armin Roßmeier

www.gour-med.de



Armin Roßmeier

Vitaminreich durch den Winter!

Man sieht sie nicht und man schmeckt sie nicht, aber ohne sie wären wir schnell platt - Vitamine, die kleinen Lebensgeister!

Wir unterscheiden die wasserlöslichen Vitamine wie C und B-Komplex und die fettlöslichen Vitamine wie A, D, E und K. Das bedeutet für uns: über die wasserlöslichen brauchen wir uns keine Gedanken machen, denn Wasser ist bei Speisen und Getränken ja immer dabei, sodass sie ihre Wirkung entfalten können. Bei den fettlöslichen Vitaminen achten wir einfach auf etwas Fettzufuhr, was ja bei Speisen problemlos ist. Bei Getränken wie z.B. frisch gepresster Karottensaft, geben wir etwas Fett z.B. ein paar Tropfen Öl dazu, dann ist auch hier alles im Lot. Vitamine reagieren auf Licht, Sauerstoff und Hitze. Daher die Waren dunkel lagern, erst zerkleinern wenn sie gebraucht werden, dann sofort verarbeiten und verzehren.

Und noch ein Tipp: bei der Zubereitung lieber etwas höhere Temperaturen verwenden und kürzere Garzeiten als umgekehrt und ein Aufwärmen der Vitamine möglichst vermeiden. Vom Apfel und der Birne die Schale mitverzehren - natürlich gut warm gewaschen, dass trifft auch bei Gemüsen wie Zucchini, Auberginen und Champignons zu. Gemüse gehört täglich auf den Tisch.

Auch jetzt im Winter haben wir ein breites Angebot an preiswertem Gemüse, welches genügend Vitamine besitzt, wie Kartoffeln, Sauerkraut, Wirsing, Rotkohl, Weißkraut, Rosenkohl, Schwarzwurzeln, Steckrüben, Sellerie, Karotten, Kren, Lauch und Hülsenfrüchte und wer es gerne fruchtig mag, kombiniert Früchte zu den Gerichten. Vitamin C kann vom Körper nicht gespeichert werden, d.h. wir müssen es tagtäglich aufnehmen, mit einer Mischkost geht das leicht.

Typische Fleisch- und Fischesser können hier mit einer Gemüse- und Kartoffelbeilage Abhilfe schaffen. Das Standardfrühstück hat mit Vitamin C wenig am Hut, das sind meist Kohlenhydrate in Form von Brot, Eiweiß und Fett, deshalb ist ein Fruchtsaft morgens angebracht oder echtes Müsli mit Früchten. Getrocknete Früchte können frische Früchte allerdings nicht ersetzen. Das Mittag- oder Abendessen als Mischkost wäre in Ordnung. Wenn es aber nur eine Brotzeit ist, dann sollten Gemüsestäbchen oder Apfelsaft als Getränk nicht fehlen. So kann der Vitaminhaushalt meist sichergestellt werden und auch der Blutzuckerspiegel bleibt konstant.

Ich habe vitaminreiche Gerichte für Sie zusammengestellt als kleines Beispiel für genußvolle Winterküche, gemeinsam sind wir stark und bleiben gesund!

Lammhackstrudel mit Bohnen auf Wirsing

Zutaten für 4 Personen

120 g	Mehl
2	Eier
150 ml	Milch
2 EL	Schnittlauchröllchen
1 EL	gehackte Petersilie
	Salz, Pfeffer, Muskat
2 EL	Öl
80 ml	Gemüsebrühe
1 EL	Olivöl

Füllung

400 g	Lammhackfleisch
2	Knoblauchzehen fein gewürfelt
80 g	feine Zwiebelwürfel
	Eistreiche: 1 Eigelb und 2 EL Milch verrühren
5 Zweige	Thymian
2	Eier
200 g	Kidneybohnen
400 g	Wirsing
80 g	Zwiebelwürfel
1 EL	Öl
2 EL	Tomatenmark
1 TL	Mehl
¼ l	Lammfond
	Salz, Pfeffer
16	Kirschtomaten



Lammhackstrudel mit Bohnen auf Wirsing

„Der gesunde Genießer-Tipp“

...vom Fernsehkoch Armin Roßmeier

Zubereitung:

Mehl in eine Schüssel geben, mit Eiern, Milch, etwas Öl, etwas Salz, Pfeffer und Muskat verrühren und mit mehlierter Hand einen glatten Teig kneten, zum Ballen formen, danach mit etwas Öl einpinseln und abgedeckt ca. ½ - 1 Stunde ruhen lassen. Lammhackfleisch mit glasig ansautierten Zwiebeln, Knoblauch, etwas gerebeltem Thymian, Schnittlauch, Petersilie, Eiern gut vermengen, mit Salz, Pfeffer würzen, Kidneybohnen mit einarbeiten.

Vom Wirsing den Strunk großzügig ausschneiden, Blätter in grobe Streifen schneiden, 40 g Zwiebelwürfel in Olivenöl glasig angehen lassen, Wirsing zugeben, kurz mit angehen lassen, mit etwas Gemüsebrühe angießen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, auf den Biss dünsten lassen. Den Teig auf mehliertem Tuch rechteckig ausrollen, von den Enden her dünn ausziehen, Lammmasse darauf verstreichen, mit einem Tuch einrollen und den Strudel auf ein gefettetes Backblech geben. Nun mit Eistreiche einpinseln und im vorgeheizten Backofen bei 175° C auf mittlerer Schiene 35 Minuten backen. Die Restzwiebelwürfel in heißem Öl glasig angehen lassen, Tomatenmark zufügen, kurz mit angehen lassen, mit Mehl bestäuben, mit Lammfond aufgießen, aufkochen und köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kirschtomaten in heißem Öl etwas anbraten (dünsten), mit Salz und Pfeffer würzen. Den Wirsing auf Tellern als Bett anrichten, Strudel in 2 cm dicke Scheiben schneiden, darauf setzen, Soße rundum angießen, Tomaten mit ansetzen, mit Thymian garnieren.

Zubereitungszeit ca. 55 Minuten

Nährwert pro Person

559 Kcal – 28 g Fett – 38 g Eiweiß – 38 g Kohlenhydrate – 2,5 BE

Karpfenröllchen auf Erbsenpüree mit Apfelsauerkraut

Zutaten für 4 Personen

4 Karpfenfilets
1 Zitrone unbehandelt (in Scheiben)
1 Bund Suppengrün
4 Wacholderbeeren
3 Lorbeerblätter
300 g Sauerkraut
1 EL Olivenöl
80 g Apfelwürfel
1/8 l Apfelsaft
Erbsenpüree
300 g Erbsen (Tiefkühlware)
200 g Kartoffeln
1/8 l Milch
15 g Butter
Salz, Pfeffer, Muskat
1 Schale Kresse
Meerrettichschaum
3 Eigelbe
8 cl Pochierfond
1 TL Meerrettich
2 EL frisch geriebener Meerrettich
½ TL Chiliröllchen
Salz, Pfeffer Garnitur
4 Minzekrönchen

Zubereitung:

1 Bund Suppengrün in Stücke geschnitten zusammen mit Wacholderbeeren, Lorbeerblättern, Zitronenscheiben in 1,2 l Wasser aufkochen lassen, ziehen lassen (Pochierfond). Kartoffeln säubern, kochen, schälen und durch die Kartoffelpresse drücken, mit erhitzter Milch und Butter verrühren.

Die gegarten Erbsen mit dem Mixstab fein pürieren, zum Kartoffelpüree geben, mit unterheben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen – warm stellen. Sauerkraut mit Apfelwürfeln erhitzen,



Karpfenröllchen auf Erbsenpüree mit Apfelsauerkraut

mit Apfelsaft angießen, dünsten lassen und mit etwas Essig, Zucker und Lorbeer verfeinern.

Karpfenfilets ohne Haut längs halbiert, mit der Hautseite nach innen, einrollen, mit Zahnstocher feststecken und auf ein Lochsieb setzen, auf den Pochierfond aufsetzen, abdecken und auf den Punkt glasig garen lassen (ca. 5 Minuten).

Für den Meerrettichschaum die Eigelbe mit etwas Pochierfond über heißem Wasserbad schaumig schlagen, 1 TL Meerrettich zugeben, etwas Chiliröllchen zufügen, mit Salz, Pfeffer würzen. Sauerkraut auf Teller als Bett anrichten, Karpfenröllchen daraufsetzen, mit Meerrettichschaum überziehen, mit frisch geriebenem Meerrettich und restlichen Chiliröllchen bestreuen. Das Erbsenpüree anhäufeln und mit abgeschnittener Kresse bestreuen.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

Nährwert pro Person

474 Kcal – 20 g Fett – 44 g Eiweiß – 28 g Kohlenhydrate – 2 BE

In diesem Sinne,

Ihr Armin Roßmeier

Fotos und Text: Armin Roßmeier
www.armin-rossmeier.de
Von Mo.-Fr. in der Sendung:
„Volle Kanne-Service täglich“
im ZDF um 09:05 Uhr

Der besondere Tipp

für **Gour-med**-Leser

www.gour-med.de

Gour-med(t) Empfehlung 2011

Genuss Flusskreuzfahrten für Lekker-Schmecker auf europäischen Flüssen

Anne Wantia

A-ROSA Flusskreuzfahrten sind der Inbegriff für kulinarische Besonderheiten und für Feinschmecker ein Angebot das sich wunderbar mit schönen Landschaften und luxuriösem Bordleben auf Flusskreuzfahrtschiffen ergänzt. Begonnen hat es auf der Donau, dem wohl immer noch beliebtesten Fluss für Kreuzfahrten in Europa, in Frankreich auf Rhône und Saône wurde das äußerst erfolgreiche (Gourmet) Angebot übernommen.

Seit 2009 bietet A-ROSA auch auf Rhein und Mosel, mit 2 Schiffen, Feinschmeckerreisen an. Spezielle Angebote für Gourmets sind die Attraktionen. Gour-med hat die Arosa-Viva im September auf einer Gourmet-Reise begleitet und war begeistert über die kulinarischen Highlights an Bord des Flussschiffes, aber ebenso von der herrlichen Landschaft die

vom Schiff aus bewundert werden kann. Interessante Landausflügen und Stadtbesichtigungen entlang von Rhein und Mosel gehören mit zum Programm.

Die Gourmet-Tour auf der Arosa Viva startete in Köln, erster Halt war die hessische Landeshauptstadt Mainz, gefolgt von Speyer und Straßburg/Kehl.

Ein Ausflug ins Weinland-Elsass mit Wein- und Käse-Verkostung, bleibt als lustvolle Geschmacksexkursion in Erinnerung. Abends serviert man an Bord Austern und Champagner ganz nach Gourmet Art. Ja so lässt es sich leben!

Vom südlichsten Punkt der Kreuzfahrt ging es bereits wieder rheinabwärts Richtung Rüdesheim.

Der Besuch des Weingutes Flick in Flörsheim mit einer Besichtigung des

Weinkellers und einer Lichtweinprobe und der interessanten Frage – wie beeinflusst zum Beispiel die Farbe Pink den Geschmack des Weines – war schon etwas Besonderes.

Es ist erstaunlich, wie die unterschiedlichen Farbbeleuchtungen eine andere aromatische Wahrnehmung vermittelt. Man glaubt zu empfinden, dass aggressives Farblight, aggressive Aromen im Wein freisetzen, was natürlich nur subjektiv der Fall ist.



Feiner Adlerfisch von Oliver Heberlein

Das Mittagessen, von der Besitzerin des Weingutes gekocht, und die begleitenden Weine waren ein genussvoller Abschluss der Besichtigung.

Das Kuchenbuffet anschließend, an Bord, war so umfangreich und nichts für Kalorienzähler. Fast hätte man darüber den Anblick der Loreley verpasst, wenn nicht der Kapitän über Lautsprecher darauf hingewiesen hätte.



Das A-Rosa Viva - Sonnendeck



Romantik pur: Das Renaissance Rathaus Bernkastel-Kues

So eine Gourmet-Reise auf einem A-Rosa Flussschiff ist eine einzige Verführung, der man(n) oder frau nicht widerstehen kann.

Gut, dass es auf dem Schiff ein Fitness-center gibt! Möglichkeiten zum Nordic Walking und Radfahren gehörten zum (Abnehm)Angebot bei den Landgängen.

Die verschiedenen Wellness- und Kosmetikbehandlungen im Spa, die Sauna sowie Yoga-Stunden am frühen Morgen wurden von den Gästen gern besucht und gebucht.

Das kulinarische Angebot an Bord war so verlockend und umfangreich, dass man nur ungern das Schiff verließ um die kleinen reizenden Städtchen an Rhein und Mosel zu erkunden.

Ein Rundgang durch das romantische Bernkastel-Kues führte über den mittelalterlichen Marktplatz mit den Giebel-fachwerkhäusern und dem Renaissance-Rathaus.

Etwas versteckt liegt hier hinter dem Rathaus das aus dem Jahr 1416 stammende Spitzhäuschen.

Durch kleine, verwinkelte Gassen und Straßen ging es weiter zum einzig erhaltenen Stadttor von Bernkastel, dem Graacher Tor. Die berühmteste Weinlage des Ortes, Bernkasteler Doctor, müssen Sie unbedingt probieren.

An Bord wartete bereits Gastköchin Claudia Schröter aus dem Restaurant Taku (Hotel Exelsior/Köln) um ihr Menu für den Abend vorzustellen.



Claudia Schröter

Zum Auftakt gab es ein Vitello vom Rinderfilet, danach gebeizte Lachsforelle mit Ketakaviar. Es folgten ein Krustentier-süppchen mit Cognactortelloni und See-teufel auf Sepiatagliatelle.

Als Hauptgang dann die polentagefüllte Wachtel auf Trüffelfjus. Als Dessert ein - leider etwas zu fest geratener - Schokoladenaufwurf an Champagnereis und Beerenpotpourri.

Die dazu gereichten Weine waren gut auf das Menu abgestimmt – aber leider nicht aus der Region.



Gefüllte Wachtel auf Trüffelfjus

Der besondere Tipp

für Gour-med-Leser

www.gour-med.de



A-Rosa

Die letzte Station unserer Gourmetreise war die, direkt an der Mosel gelegene Stadt Cochem. Malerische Häuser entlang der Moselpromenade und am Marktplatz sowie die vielen Fachwerkhäuser in der Altstadt ziehen nicht nur im Sommer zahlreiche Touristen an.

Viel Zeit blieb nicht für die Erkundung Cochems, denn auf der Arosa Viva wartete ein umfangreiches, kulinarisches Programm auf die Flusskreuzfahrer und -fahrerinnen.

Gab es doch um 15 Uhr die Schokoladenpräsentation von und mit Oliver Edelmann, einem der besten Pâtisiers unseres Landes. Von der Schokolade zum Champagner, fast nahtlos übernahm der bekannte Master-Sommelier Hendrik Thoma das Zepter und präsentierte Wissenswertes über das prickelnde Luxusgetränk.



Pâtissier Oliver Edelmann

Winston Churchill sagte über den Champagnergenuss folgendes: „In der Niederlage braucht man ihn, im Sieg verdient man ihn.“ Ganz unrecht hatte der Mann nicht!

Und wussten Sie schon?, dass in einer Champagnerflasche 100 Millionen Luftbläschen sind!!



Hendrik Thoma

Zum Abschluss dieser Gourmet-Reise auf Rhein und Mosel gab der Sternekoch Oliver Heberlein vom Kempinski Hotel Falkenstein in Königstein/Taunus sein Debüt als Gast-Küchenchef auf der A-Rosa Viva.

Yellow Fin Thunfisch mit Ananas Chutney, Gâteau von Jakobsmuscheln mit schwarzen Trüffeln, gefolgt von einer Schaumsuppe aus Erbsen mit Kaninchenravioli – alle 3 Gänge waren hervorragend zubereitet und geschmacklich auf höchstem Niveau.

Kross gebratener Adlerfisch mit Tomaten-Artischockensud und Bäckchen und Filet vom Kalb mit Schmorgemüse und



Steinpilz-Griesstrudel waren Genuss pur.

Dennoch wurde das Menu nochmal durch das Dessert getoppt. Riegel von weißer Schokolade, Passionsfrucht und Aprikose mit Haselnuss Crumble und Vanille-Rahmeis.

Da durfte man über die Kalorien nicht mehr nachdenken. Die von Hendrik Thoma ausgewählten, korrespondierenden Weine passten ausgezeichnet zu den einzelnen Gängen.

Ein wahrhaft köstlich-kulinarischer Endspurt auf dieser Gourmet-Flusskreuzfahrt.

Nach so viel Genuss fällt das Abschiednehmen am frühen Morgen des nächsten Tages in Köln nicht ganz leicht. Genießer, die gerne an einer kulinarischen A-Rosa Kreuzfahrt teilnehmen möchten, sollten allerdings möglichst bald buchen, 2011 wird es drei exklusive Gourmetreisen geben – eine auf jedem der drei Flüsse Donau, Rhône und Rhein.



Oliver Heberlein

Der neue Katalog mit vielen weiteren abwechslungsreichen Flusskreuzfahrten liegt vor und kann im Reisebüro oder direkt im A-ROSA Service-Center angefordert werden.

Freuen Sie sich auf großzügig geschnittene Kabinen mit viel Komfort, lassen Sie sich von den leckeren Buffets mit vielen Spezialitäten oder von den frisch zubereiteten Speisen beim Live-Cooking verwöhnen.

Nutzen Sie die Angebote im Spa- und Fitnessbereich, lernen Sie neue Golfplätze entlang der Route kennen, entspannen Sie auf dem Sonnendeck mit Blick auf die herrliche Flusslandschaft und entscheiden Sie - das ist die Qual der Wahl - an welchen Ausflügen Sie teilnehmen möchten.

Also dann
Bis bald auf der A-ROSA

Fotos: Anne Wantia

Info:
A-ROSA Servicecenter
Tel. +49 381 202 6001
www.a-rosa.de
oder in Ihrem Reisebüro



Gebeizte Lachsforelle von Claudia Schröter

Der besondere Tipp

für **Gour-med**-Leser

www.gour-med.de

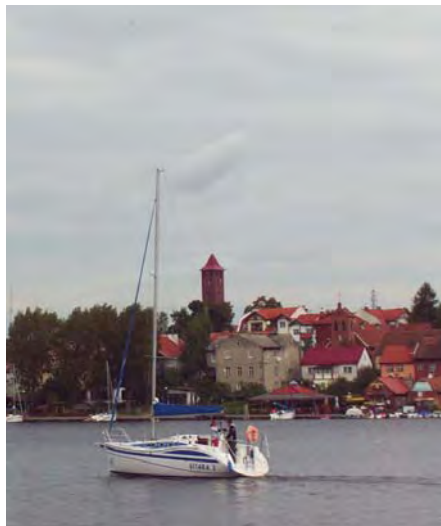
Seen-Sucht in Masuren

Im Land der 1000 Seen erlebt der Boots-Tourist Ruhe und Natur pur. Die deftige Küche passt zur Urwüchsigkeit dieser grandiosen Landschaft.

Gunther Schnatmann

Es muss ein riesiger Fisch gewesen sein. Die Fischer gaben ihm den Namen „Maränen-König“. Das Ungetüm kippte Fischerboote um und zerriss die Netze. Bis eine Fischersfrau auf die Idee kam, ein eisernes Netz, wie ein Kettenhemd, zu schmieden. Darin verfang sich der König der Fische und alle Fischer forderten, ihn zu töten. Doch der Fisch drohte, dass auch alle seine Artgenossen mit ihm sterben würden, der See für immer fischfrei bleiben würde. Da ließen ihn die Menschen am Leben, banden ihn aber an einer schweren Kette unter einer Brücke fest.

Da treibt der Maränen-König nun still im Wasser, mit roten Flossen und einer Krone auf dem Kopf. Der rund drei Meter lange Körper ist aus Holz, eine Kette hält ihn an der Brücke in Mikolajki, früher Nikolaiken, fest. Die findigen Stadtväter des malerischen Ortes im Zentrum der Masurischen Seen haben die Sagegestalt nachbilden lassen, zur Freude der Ausflügler in den gegenüber liegenden Hafen-Cafés und der Freizeitkapitäne, die dem Maränen-König als Glücksbringer im Vorbeifahren über die Krone streichen.



Marina Nikolaiken

Das ehemalige ostpreußische Fischerdorf Nikolaiken ist der ideale Ausgangspunkt, um die Großen Masurischen Seen auf dem Wasser zu entdecken. Der Ort, in dem 1888 das erste Hotel eröffnete, putzt sich gerade für einheimische und westliche Besucher heraus. Restaurants und Cafés bieten Aussicht auf den angrenzenden See, das Hotel Mikolajki ist zum Beispiel idealer Startpunkt für Masuren-Entdecker, die abends ankommen und am nächsten Morgen ihr Hausboot für die ausgiebige Entdeckungstour übernehmen.

Neben dem allgemeinen Sportboot-Hafen und den Anlegestellen der zahlreichen Ausflugsdampfer hat in Mikolajki eine komplett ausgestattete Marina, für Hausboote, eröffnet. Hier liegen auch die Hausboote von LOCABOAT HOLIDAYS, die eine große Auswahl von modernen und komfortablen Hausbooten bereit hält. Wir waren mit einer Pénichette 1120 unterwegs. Ein ca. 12m langes, leicht zu fahrendes Schiff mit ausreichend Platz für 4 Personen. Das Boot ist auch für Anfänger leicht zu fahren. Seit Sommer 2010 kann man die Boote auch ohne Bootsführerschein über die



Hotel Mazurna in Nikolaiken

Der besondere Tipp

für Gour-med-Leser

Der Ort Ryn selbst ist überschaubar. Daher sollte nach diesem ersten Stopp bald die an Wasservögeln reiche, von Biberburgen und dichten Wäldern gesäumte Wasserstraße nach Rydzewo (Rotwalde) angesteuert werden.

Ein Stück zurück über den See geht es dann auf ruhigen Kanälen weiter. Störche nisten auf den Dächern der einsamen Bauernhöfe, das Leben geht ab hier einen deutlich langsameren Gang. In Rydzewo fehlen Sterne-Hotels und Strandpromenaden. Hier hat sich der Kern des Dorfes um eine kleine Bucht geschmiegt: Kirche, Bauernhöfe mit kleinen Bootsstegen und das frühere Dorfgasthaus Zum Schwarzen Schwan.

Gasthaus wie vor 100 Jahren

Das urige Restaurant versetzt den Gast in die Atmosphäre eines alten preußischen Gasthauses vor über 100 Jahren. Die Gerichte beruhen auf masurischen Originalrezepten, dazu gibt es Spezialitäten der polnischen und litauischen Küche.



Masurische Spezialitäten



Hotel zum Schwarzen Schwan

Hier wurde die Plötzenpastete wiederentdeckt, ein altmasurisches Fischergericht. Zudem ist das Gasthaus alljährlich Austragungsort eines kulinarischen Wettbewerbs in traditioneller regionaler Kochkunst. Nach den ganz hervorragenden Piroggen mit Kraut, Kartoffeln oder Pilzen bleibt eigentlich gerade noch Platz für eine delikate Nachspeise, etwa Pfannkuchen mit Blaubeeren und Dickmilch. Die Zutaten kommen aus örtlichen ökologischen Bauernhöfen.

Draußen auf der Terrasse schweift der Blick über die hier zusammentreffenden Seen Boczne und Niegocin. Der Hausboot-Kapitän findet direkt vor dem Schwanen eine kleine Marina mit Wasser- und Stromanschluss, muss nach einem langen Abend in dem gemütlichen Gasthaus und nach ein bis zwei obligatorischen Verdauungswodka nur noch rund 50 Schritte zur Koje gehen. Hier taktet sich die Seele auf den masurischen Rhythmus ein. Hektik und Stress gehören einer anderen Welt an. Die heimelige Atmosphäre in der Locaboat-Pénichette tut ein Übriges.

Auf dem weiteren Weg nach Norden geht es durch den Touristenort Gizycko (Lötzchen), der ähnlich wie Nikolaiken zwischen zwei Seen gelegen ist und durch den ein Kanal hindurchführt. Ein schönes Schauspiel ist die Aktivierung der Drehbrücke, um den Bootsverkehr hindurchzulassen. Die Wartezeit lässt sich mit der Besichtigung der im Ort gelegenen sternförmigen Feste Boyen aus dem 19. Jahrhundert überbrücken.



Drehbrücke in Gizycko



Seeromantik bei Sonnenuntergang
mit unserer zuverlässigen Penichette

Wolfsschanze und Bunker

Nördlich von Gizycko öffnet sich eine verzweigte Seenlandschaft mit unzähligen Möglichkeiten für kleine Erkundungen der wilden Uferlandschaft. Kaum vorstellbar, dass rund zehn Kilometer tiefer in diesen dunklen Wäldern das Führerhauptquartier Wolfsschanze lag. Die völlig zerstörte Anlage ist eine große Touristenattraktion. Jedoch sind unweit von Węgorzewo (Angerburg) 30 Bunker des ehemaligen Oberkommandos der Heeresleitung noch gut erhalten und auch zu besichtigen (www.mamerki.com).



Unendliche Weiten in Masuren

Angerburg ist der nördlichste Punkt jeder Masuren-Hausboottour. Hier endet der Mamry See, zehn Kilometer weiter nördlich ist die Welt zu Ende, dort stehen die russischen Grenztruppen vor dem nördlichen Teil Ostpreußens. Entsprechend zurückgeblieben ist der Ort, der heute noch im wirtschaftlich aufstrebenden Polen original sozialistischen Charme versprüht. Hauptattraktion ist die Pfarrkirche St. Peter und Paul von 1611, im spätgotischen Stil gebaut, mit dem reich verzierten Barock-Altar von 1652 aus Königsberger Werkstätten.

Die großzügige und bestens ausgestattete Marina von Angerburg ist für den Urlaubs-Skipper idealer Ausgangspunkt für Entdeckungstouren per Leih-Rad oder auf Schusters Rappen durch die Umgebung. Etwa zum kleinen Swiecajty See, ein Paradies für Angler. Hier lässt sich im Restaurant der Fischbraterei Sambor im Ort Ogonki schmackhafter Zander oder Aal genießen. An den Masurischen Seen keine Selbstverständlichkeit, gerade große Hotels und Restaurants ordern ihren Fisch lieber bei Käpt'n Iglo.

Schwäne, Reiher und tiefgrüne Seen

Vom Ausgangspunkt Nikolaiken führt die zweite Tour-Alternative nach Osten über den großen Sniardwy See oder über eine Kette langgezogener schmaler

Seen hinunter nach Ruciane-Nida.

Für die zuverlässig mit rund 10 Kilometern pro Stunde dahin tuckernde Penichette ist der kleine Ort von Nikolaiken aus eine Tagesreise. Am Ziel locken tiefgrüne saubere Seen wie der Jezioro Nidzkie im Herzen des Naturschutzgebietes zum Baden. Wildschwäne umkreisen das Boot, Reiher beobachten die Eindringlinge von umgestürzten und halb im Wasser liegenden Bäumen aus argwöhnisch.



Anlegestelle am Hotel Nidzkie

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

Eine Alternative zum Hafen am Ortsrand ist der Anlegesteg des Hotels Nidzki, das einsam am schon kitschig malerischen See liegt. Das freundliche Personal gewährt dem Bootsfahrer hier gerne eine Übernachtungsmöglichkeit. Im Hotel selbst hat 2004 König Juan Carlos I. genächtigt. Der Wellness- und Spa-Bereich ist klein, aber eine willkommene Erholung nach mehreren Tagen an Bord.

Eine Alternative zum Bord-Frühstück ist das äußerst reichhaltige Buffet mit typisch polnischer Kost: kaltem Fisch, Pasteten, deftiger Wurst und mit viel Mayonaisse angemachten Salat-Variationen.

Ab Sommer gibt es gerade rund um Ruciane-Nida eine hervorragende Art zum Abtrainieren überflüssiger Pfunde: Pilze-Sammeln in den endlosen Wäldern.

Der Weg durch unwegsames Gelände wird mit häufigem Bücken belohnt, Steinpilze, Maronenröhrlinge und Pfifferlinge gibt es hier satt.

Für Aktivurlaub gibt es im Hotel Nidzki zudem Mountainbikes, Padelboote und Kajaks zum Ausleihen.



Pilze satt



Zwar allein, aber nicht einsam

Auf jeden Fall hat sich das Hausboot als ideales Fortbewegungsmittel erwiesen, um die Masurischen Seen naturnah und erholsam zu entdecken. Dazu kommen Kultur, freundliche Menschen und eine sehr traditionelle Küche. Diese Gegend Europas zu entdecken lohnt sich, es ist eine Zeitreise mit Wohlfühlgarantie.

Restaurant-Infos:

Restaurant Hotel ZAMEK RYN

Plac Wolności 2
PL-11-520 Ryn
Tel: 0048-87 429-70-18
Fax: 0048-87 429 70 01
www.zamekryn.pl
restauracja@zamekryn.pl

Gasthaus zum Schwarzen Schwan

(Gospoda Pod Czarnym łabędziem)
Ul. Mazurska 98
PL-11-513 Rydzewo
Tel. 0048-87 4211252
www.gospoda.pl

Restaurant Fischbraterei Sambor

Ul. Gizycka 18
PL-11-600 Ogonki bei Węgorzewo
Tel. 0048-511-812384
info@smazalniaryb-sambor.info
www.smazalniaryb-sambor.info

Restaurant Hotel NIDZKI

Ul. Nadbrzeżna 1
PL-12-220 RUCIANE-NIDA,
Tel. 0048 87 423 64 01
Fax 0048 87 423 64 03
info@hotelnidzki.pl
www.hotelnidzki.pl

Bootsvermietung

Locaboat ist der führende Hausboot-Anbieter aus Deutschland, der auf den Masurischen Seen eine größere Verleih-Flotte bereithält.

Kontakt:

Locaboat Holidays
Postfach 867
79008 Freiburg
Tel. 0761 207 37 37
Fax. 0761 207 37 73
info@locaboat.de
www.locaboat.com

Tipp zur Reiseliteratur:



Dumont Bildatlas
Danzig, Ostsee,
Masuren

von Klaus Klöppel und
Peter Hirth

Preis: 8,50 Euro
ISBN-13: 9783770192090
www.dumontreise.de



Abschied von der Penichette



Spenden *für* Deutschland

»Um Menschen mit Körperbehinderung helfen zu können, benötigt der Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter e.V. Ihre Unterstützung. Spenden auch Sie. Danke.«

Spenden: Bank für Sozialwirtschaft | BLZ 601 205 00 | Kto. 19 55



**Bundesverband
Selbsthilfe
Körperbehinderter e.V.**

Info-Telefon: 0180 5000 314 (12 ct / min)
www.bsk-ev.org

Der besondere Tipp

für **Gour-med**-Leser

www.gour-med.de

Toskana erleben auf höchstem Niveau

- im Borgo San Felice

Klaus Lenser
Anne Wantia

Inmitten der hauseigenen Weinberge, nach einer kurvenreichen Anfahrt, erreichen wir das etwas versteckt auf einem Hügel liegende Hotel Borgo San Felice im Süd-Chianti.

Durch die traumhafte und absolut ruhige Lage des Relais&Chateaux Hotels ist ein exklusives Refugium entstanden um abzuschalten und sich vom stressigen Alltag zu erholen.

15 km von Siena und eine Autostunde von Florenz entfernt, findet man einen wunderbaren Ort mit luxuriösen Zimmern und Suiten, einer hervorragenden Küchenleistung sowie einem perfekten Service.

Umgeben von Wäldern, 140 ha Weinbergen und 15.000 Olivenbäumen wurde der kleine mittelalterliche Ort San Felice 1991 restauriert und zu einer stilvollen Hotelanlage umgestaltet.

Rund um die ehemalige Piazza ist aus den einstigen typisch-toskanischen Steinhäusern eine luxuriöse und komfortable Anlage entstanden. Die elegante und z.T. antike Möblierung der Zimmer mit großen Bädern und kuscheligen, im Laura Ashley-Stil eingerichteten Wohnbereichen in den Suiten, lassen einen Aufenthalt im Borgo San Felice zu einem ganz besonderen Toskana-Erlebnis werden. Die kleine Kirche des ehemaligen Dorfes wurde restauriert und wird gerne für Hochzeiten genutzt. Entsprechende Veranstaltungsräume in unterschiedlichen Größen sind selbstver-



Stilvoll: Antike Möblierung

ständig vorhanden.

Nicht nur das einzigartige Ambiente dieses mittelalterlichen Borgos zieht Gäste aus der ganzen Welt an sondern auch die ausgezeichnete Leistung des Küchenchefs Luca Lodovici im Restaurant „Poggio Rosso“.

Nach verschiedenen Stationen im In- und Ausland, u.a. als Chef de Partita in der berühmten und mit 3 Michelin-Sternen ausgezeichneten „Enoteca Pinchiorri“ in Florenz, war er sieben Jahre Sous-Chef bevor er im Januar 2010 die Küchenleitung des Poggio Rosso übernahm.

Luca kocht – wie nicht anders zu erwarten – toskanische Spezialitäten auf höchstem Niveau. In Carrara, der Marmorstadt Italiens, geboren, liebte er es schon als Kleinkind seiner Mutter beim Kochen zuzuschauen.

Das war der Grundstein für seine Karriere als Küchenchef. Persönlich mag er am liebsten einfache toskanische Gerichte, deren Zutaten er sich auf dem Markt zusammen sucht. Auf der Speisekarte des Restaurants steht schon mal eine „Espanna von Kartoffeln“, das ist sein einziges Zugeständnis an die molekulare Küche. „kilometro zero“ ist beim Kauf der Zutaten die Devise, die Produkte sollen nach Möglichkeit aus der näheren Umgebung kommen. Auf der Menükarte finden Sie Kaninchen aus dem Chianti, toskanisches Lamm, Steaks vom Chianina Rind, Ziegenkäse von der nahegelegenen Bio-



Küchenchef Luca Lodovici

Borgo



Farm und Gemüse und Kräuter aus dem eigenen Garten.



Traditionelle Küche mit regionalen Zutaten

Lodovici liebt die toskanischen Aromen und verarbeitet sie in seinen authentischen Gerichten. Mit jedem Wechsel der Jahreszeiten gibt es eine neue Menükarte, aber immer mit Produkten der Region.

In Zusammenarbeit mit Sous Chef Simone und dem Maitre und Sommelier Augusto di Benedetto, seit 1 Jahr für das Restaurant Poggio Rosso verantwortlich, wird die Auswahl von Weinen und Speisen aufeinander abgestimmt. Die Weinempfehlungen des Maitre sind immer ein zusätzlicher Genuss zu den geschmacklich absolut sternenwürdigen Gängen eines Menüs von Chef Luca.

Wunderbare Weine werden Sie hier entdecken, probieren Sie die Rot- und Weissweine aus der hauseigenen Produktion. Nicht nur die Trauben aus den umliegenden Weinbergen werden hier zu erstklassigen Tropfen verarbeitet, auch in Montalcino und in Perolla (Ma-

remma) besitzen die Eigentümer seit einigen Jahren Weinberge. In dem Souvenirladen des Borgo können Weine sowie zwei hochwertige Olivenöle - alles aus eigener Produktion - gekauft werden.

Das Beauty Center des Hotels bietet für alle, die auf der Suche nach Wellness für Körper und Geist sind, eine Vielzahl an Anwendungen. Neben kosmetischen Behandlungen und Massagen, gibt es die Vinotherapie. Warme Bäder mit Zusatz von Traubenextrakten, reich an Wirkstoffen für eine geschmeidige Haut.

Um die Regeneration zu vervollständigen ist der Abschluss einer Vinotherapie immer mit einer Ölmassage verbunden und zur Entspannung wird ein Glas Rotwein gereicht.

Der Gartenbereich mit dem großen Swimmingpool und den Sonnenliegen laden zum Relaxen ein. Im Sommer ist die große Terrasse beliebter Treffpunkt um die Mahlzeiten einzunehmen.



Bereit, den Gast zu Verwöhnen:
Das Koch- und Serviceteam vom
Borgo San Felice

Wer hier einmal einen Abend unter dem toskanischen Sternenhimmel und mit Live-Musik vom Piano erlebt hat, möchte gar nicht mehr von hier abreisen.

Die aufmerksame Servicemannschaft und die tolle Küchenleistung des Teams um Luca Lodovici lassen einmal mehr den toskanischen Traum wahr werden. Ach ja und wann entdecken Sie San Felice?

Vielleicht möchten Sie lieber die vielen kleinen Dörfer und Städtchen des Chianti mit alten Burgen und historischen Sehenswürdigkeiten besuchen, oder in Siena als Zuschauer beim berühmten Palio zu Gast sein?

Die Toskana mit ihren vielen Kunstschätzen, Museen und antiken Stätten bietet sicher für jeden Besucher eine lohnende Alternative. Machen Sie das wunderschöne Hotel Borgo San Felice zu Ihrem Ausgangspunkt für Ausflüge in die Toskana. Sie werden begeistert sein.

Also dann
Arrivederci(la) in Toscana

Fotos: Borgo San Felice, Klaus Lenser

Kontakt:

Borgo San Felice

Località San Felice

I-53019 Castelnuovo Berardenga,

Siena-Italia

Tel. +39 0577 3964

www.borgosanfelice.com

Der besondere Tipp

für **Gour-med**-Leser

Orient sucht Okzident - eine Reise durch das Königreich Jordanien

Anne Wantia

Das Königreich Jordanien zählt als Reiseziel für Touristen noch eher zu den unbekannten Ländern.

Wer weiß schon, dass hier die am besten erhaltenen antiken Stätten außerhalb Italiens zu finden sind, die Hauptstadt Amman mit über zwei Millionen Einwohnern die dichteste besiedelte Region Jordaniens ist, die den Beinamen „Weiße Stadt“ trägt?

Häuser dürfen nur mit Steinen in Weiß-, Ocker- oder Beigetönen erbaut bzw. gestrichen werden. Die Stadt ist ein Anziehungspunkt für Touristen aus aller Welt geworden.

Durch die geografisch günstige Lage – kein Ausflugsziel ist mehr als 5 Stunden entfernt – ist Amman Ausgangspunkt für viele Entdeckungstouren. Genau wie Rom, ist Amman auf sieben Hügeln erbaut worden.

Die ersten nachgewiesenen Besiedlungen fanden schon vor Jahrtausenden statt und heute noch wandelt man u.a. auf den Spuren der Römer, Byzantiner und Kreuzritter. Amman bietet neben vielen historischen Sehenswürdigkeiten, wie z.B. die Zitadelle, von der man einen wunderschönen Blick über die Stadt hat, verschiedene Museen und natürlich orientalische Märkte mit den unterschiedlichsten Warenangeboten.

Das Gewürzangebot ist so exotisch wie riesig, ebenso lohnt ein Besuch auf dem

Gemüse- und Fruchtemarkt, eine Vielzahl in Europa unbekannter Früchte und Gemüsesorten locken zum Kauf. Das Werben der Händler um Kunden ist ein großes und lautstarkes Spektakel.



Gewürze...

Imponierend ist das Angebot der Goldhändler, die glitzernden Auslagen in den Geschäften locken viele Touristen an, doch Vorsicht, es ist nicht alles Gold was glänzt.

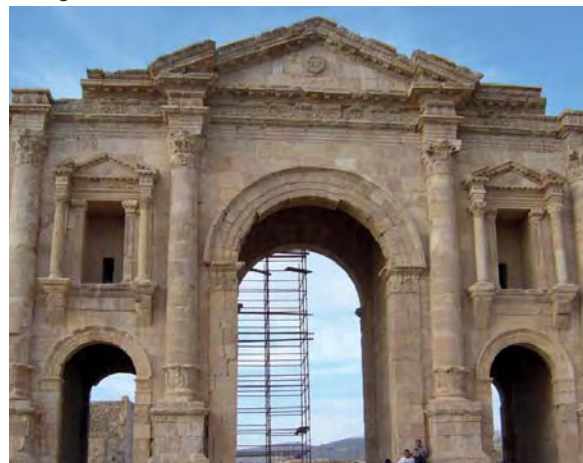


...und Gold in Hülle und Fülle

Hotels im 4- bis 5-Sterne-Bereich sowie zahlreiche erstklassige Restaurants und stylische Bars bieten den Besuchern, nicht nur in der Hauptstadt Jordaniens, westlichen Komfort.

Das Hotel Le Royal, ein 5 Sterne-Haus zur Gruppe der Leading Hotels of the World, gehörend, ist leider nicht mehr unbedingt erste Wahl für Touristen. Der Renovierungsstau, dem man im gesamten Haus begegnet sollte möglichst bald behoben werden.

Im Norden des Landes, gut eine Stunde Fahrzeit von Amman entfernt, liegt die Stadt Jerash. Sie gilt als die besterhaltene römische Provinzstadt der Welt. Bereits 6000 v. Chr. war die Stadt einer der wichtigsten Handelsstützpunkte des vorderen Orients, aber erst durch die Römer wurde Jerash bedeutend. Bäder, Brunnen, Theater, Tempel und riesige Kolonnaden wurden gebaut.



Hadriansbogen im alten Jerash



Die antike Felsenstadt Petra

Eine Arena für Wagenrennen und Gladiatoren Kämpfe fasste 15000 Zuschauer. Noch heute werden zwei der gut erhaltenen Amphitheater für Veranstaltungen genutzt. In Jerash gibt es so viel anzuschauen, dass ein Tag kaum ausreicht um einen ersten Eindruck von der riesigen Anlage zu bekommen.

Weitere Ausflugsziele im Norden bzw. Nordosten Jordaniens sind die antiken Stätten Umm Qays, Abila, Pella und Umm-al-Jimal.

Westlich von Amman in Bethanien lebte Johannes der Täufer, der Schutzheilige der römisch-katholischen Christen in Jordanien.

Seit fast zwei Jahrtausenden ist die Gegend entlang des Ostufers des Jordans bekannt als der Ort, an dem Jesus getauft wurde. 1966 konnte dank archäologischer Funde die genaue Stelle identifiziert werden, an der die Taufe stattgefunden haben soll. Der Berg Nebo, von dem Moses das gelobte Land Kanaan erblickte und die Stadt Madaba, wo die älteste Mosaiklandkarte des Heiligen Landes zu besichtigen ist, sind weitere biblisch-geschichtsträchtige Ziele bei einer Reise durch Jordanien.

Im Süden Jordaniens befindet sich die bekannteste touristische Attraktion - die antike Felsenstadt Petra — eines der Nationalschätze Jordaniens.

Einst Residenz der Nabatäer Könige und Handelsplatz im Karawanenverkehr von Südarabien nach Syrien wurde diese Stadt vor über 2000 Jahren besiedelt.

Die kunstvollen Fassaden — so wie man sie heute wahrnimmt — lassen einmal mehr erahnen, welche architektonischen Meisterleistungen in der Antike erbracht wurden.

Heute sieht man nur noch die kunstvollen Fassaden der in den Fels gehauenen Grabstätten und Tempelfassaden, die Häuser wurden fast vollständig durch ein Erdbeben zerstört. Nachdem über Jahrhunderte die Stadt in Vergessenheit geraten war, entdeckte 1812 ein Schweizer die Überreste der Stadt.



Eingang zum Siq

Es sollte noch fast 100 Jahre dauern bevor die Ausgrabungen begannen. Seit 1985 gehört Petra zum Unesco- Weltkulturerbe.

Um zum Tal zu gelangen muss man durch den Siq gehen, eine ca. 1km lange Felsschlucht, an einigen Stellen nicht mal 2m breit, dafür ragen die Felsen links und rechts bis zu 80m in die Höhe.

Am Ende des Siqs taucht dann das berühmteste und sicher auch meistfotografierte Monument- „Schatzhaus des Pharaos“ auf. Durch Licht und Schatten nimmt man immer wieder andere Schattierungen der Felsen wahr. Eine Besichtigung bei Nacht, wenn Siq und Schatzhaus mit über 1800 Kerzen beleuchtet werden, ist sicher ein beeindruckendes und unvergessliches Erlebnis.



Das 45 m hohe Schatzhaus in Petra

Der besondere Tipp

für Gour-med-Leser



Mezzeh - Die köstlichen orientalischen Vorspeisen

Auch kulinarisch gibt es in Jordanien viel zu entdecken. Die Küche ist ein Mix aus Beduinenkost und arabischer Küche. Die traditionellen Essen beginnen mit Mezzeh, bestehend aus verschiedenen Salaten und Dips aus Kichererbsen, Weizengries und Sesampaste mit frischem und eingelegtem Gemüse angereichert.

Dazu wird frisches, meist noch warmes Fladenbrot serviert. Die Vorspeisen sind so köstlich, dass man nach ausgiebigem Genuss davon schon satt ist. Aber für Jordanier ist ein Essen ohne Fleisch nicht vollständig und so folgt als Hauptgericht Lamm- oder Geflügelfleisch, in internationalen Restaurants bekommt man auch Fischgerichte.

Als Dessert wird frisches Obst gereicht oder die unwiderstehlichen, süßen Köstlichkeiten namens Baklava (Blätterteig mit einer Füllung aus Pistazien, Datteln, Mandeln oder Feigen).

Das Nationalgericht ist Mansaf, gekochtes Lamm, serviert auf Reis mit Pinienkernen und mit einer Joghurt-Sauce übergossen. Zu offiziellen Anlässen und großen Festen wie Hochzeiten ist Mansaf Tradition. Das Gericht wird mit den Händen gegessen, man nimmt Fladenbrot

und greift damit in die Schüssel um Fleisch und Reis aufzunehmen, daraus werden Kugeln geformt, die man dann in den Mund wirft.

Zum Essen wird die rechte Hand benutzt, da die linke als unrein gilt. Für Europäer eher eine etwas ungewöhnliche Art zu essen.



Mansaf - Das jordanische Nationalgericht

Wasser oder eine Limonade aus frisch gepresstem Zitronensaft mit Minze – sehr köstlich und erfrischend werden zum Essen getrunken.

Die erste Kochschule Jordaniens - die Royal Academy of Culinary Arts - die auf Initiative König Abdullahs in Amman vor 3 Jahren gegründet wurde, zeigt, dass Jordanien, auch oder gerade im kulinarischen Bereich, neue Wege gehen möchte.

Die Kooperation mit der bekannten Schweizer Hotelfachschule Les Roches ist ganz sicher eine gute Entscheidung. In Jordanien werden ausschließlich Köche ausgebildet.

Z.Zt. gibt es 110 Studenten im Alter von 18-46! Jahren. Für die 2-jährige Ausbildung ist ein Betrag von 11.000 jordanische Dinar (ca. €11.000) fällig, ausländische Studenten bezahlen 20.000 Dinar.

Seit biblischen Zeiten wird in Jordanien Wein angebaut. Auf meiner Reise durch Jordanien lernte ich den jungen, dynamischen und experimentierfreudigen Winzer Omar Zumot kennen.



Omar Zumot , Winzer mit Visionen

Seine Familie baut seit ca. 14 Jahren Wein an. Mit jahrelangen Tests erprobten sie welche Trauben sich dem Klima Jordaniens am besten anpassen würden. Cabernet Sauvignon, Chardonnay und Pinot Noir werden nun zu hervorragenden Weinen verarbeitet.

2009 und 2010 erhielten sie in Frankreich auf der Vinaly für den Gewürztraminer die Silbermedaille und in Japan bei einem internationalen Wettbewerb für den Merlot und Chenin Blanc die Bronzemedaille.

Bei einer Verkostung konnte ich mich von der hohen Qualität der Weine überzeugen. Leider dürfen die Zumots ihre Weine noch nicht in Deutschland verkaufen. Schade, gerne hätten wir Ihnen, liebe Gour-med-Leser, den Spitzenwein des Weinguts Zumot, den Cabernet Sauvignon Reserve, als Geheimtipp präsentiert.

Eine weitere Attraktion – nicht nur für die Liebhaber von Wellness- und Fitnessangeboten – ist das Tote Meer. Seit über 2000 Jahren sind die therapeutischen Vorzüge des am tiefsten gelegenen Sees der Erde bekannt.

Der hohe Salzgehalt, ca. 28%, lässt den Badenden nicht untergehen – man schwebt auf dem Wasser. Nicht nur die im Wasser vorkommenden Mineralien und das Salz haben heilende Kräfte, die trockene Luft, der hohe Sauerstoffgehalt, absolute Pollenfreiheit und ca. 330 Sonnentage im Jahr sind Anziehungspunkt für Gesundheitstouristen aus der ganzen Welt.

Durch Einreibungen mit dem Schlamm des Toten Meeres werden bei rheumatischen Erkrankungen, Atemwegserkrankungen und bei diversen dermatologischen Erkrankungen große Erfolge erzielt.



Heilsame Schlämme, wohltuende Wirkung

Das Tote Meer wird mit dem Wasser des Jordan gespeist.

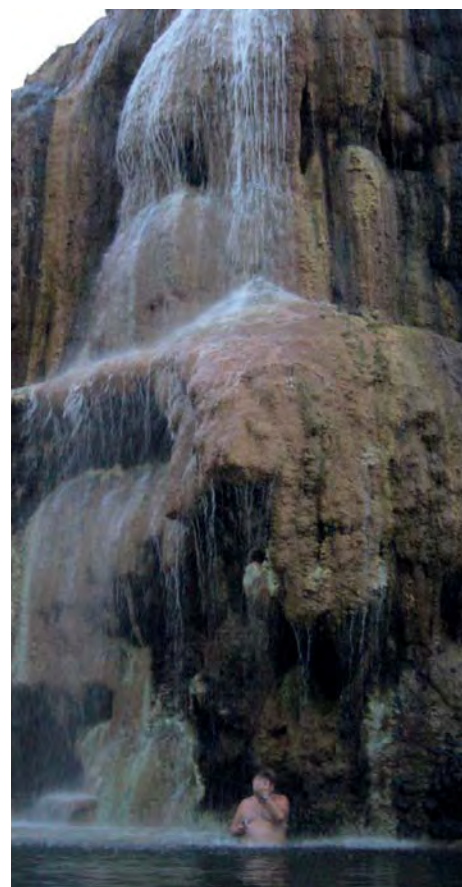
Wenig Regen und die Wasserentnahme für Bewässerung im Jordantal sind ein jahrelanges Problem gegen die Austrocknung des Sees. Immer wieder hat man überlegt, zusammen mit Israel, Rohre vom Roten Meer oder vom Mittelmeer zum Toten Meer hin zu legen.

Leider ist bis heute noch keine Lösung gefunden worden. Hoffen wir, dass eine für den Menschen so wertvolle Region nicht wegen Wassermangel verloren geht.

Für Rheumakranke haben wir noch eine spezielle Empfehlung, die heißen Quellen von Hammamat Ma'in, nur wenige Kilometer vom Toten Meer entfernt. 50 Quellen entspringen dort und ergießen sich über einen 25m hohen Wasserfall in Thermalbecken des Hotels Evason Ma'in, ein Hotel der Six Senses Gruppe. Das Hotel ist sehr geschmackvoll eingerichtet, alle Gegenstände sind aus Naturprodukten hergestellt, selbst die Speisekarten haben einen Einband aus Holz. Wie in allen Six Senses Häusern wird im Spa-Bereich mit hochwertigen biologischen Kosmetikprodukten behandelt.

Unsere Hotelempfehlung für das Tote Meer ist das in 2010 eröffnete Kempinski Hotel Ishtar Dead Sea.

Eine wunderschöne, weitläufige Anlage, mit vielen Pools, verschiedenen Bars und Restaurants, mit direktem Zugang zum Toten Meer.



Wasserfall im Hotel Evason

Der besondere Tipp

für Gour-med-Leser



Kempinski Hotel Ishtar am Ufer der Dead Sea

Die Zimmer und Apartments sind sehr elegant eingerichtet und bieten jeglichen Komfort. Von den direkt am Ufer liegenden „Villas“ hat man einen phantastischen Blick auf das Tote Meer.

Der riesige SPA-Bereich wirkt leider etwas kühl auf den Gast, hier wurde vielleicht etwas zu viel Beton verarbeitet, aber über Geschmack lässt sich natürlich streiten.

Etwas kleiner, aber nicht weniger luxuriös, liegt direkt nebenan das Mövenpick Hotel. Viele verschiedene Restaurants, ein großer Pool- und SPA-Bereich, auch hier alle Annehmlichkeiten eines internationalen 5-Sterne-Hauses, dass selbst verwöhnten Gästen gerecht wird. Die Ausstattung der Hotels zeigt einmal mehr, dass man versucht westeuropäischen Ansprüchen gerecht zu werden.

Die zahlungskräftigen Touristen sind neben den Besuchern aus dem eigenen Land gern gesehene Gäste, denn Orient sucht Okzident.

Erkunden Sie Jordanien und Sie werden von Kultur, Antike und den freundlichen Menschen begeistert sein. Komfortabel und in nur 4 Stunden Flugzeit erreichen Sie Jordanien mit Maschinen der Royal Jordanien Fluggesellschaft.

Im Infoteil finden Sie noch einige Restaurant-Tipps für Amman.

Also dann

Masalama (auf Wiedersehen) in Jordanien

Foto: Anne Wantia, Kempinski Hotel



Vollmond über dem Toten Meer

Restaurant Tips für Amman:
Restaurant Indochine im Hyatt Hotel
Wild Jordan Café
Restaurant Fakhr El-Din
(Beeindruckende Gäste-Liste von der Königs-Familie bis zu Sting!)
Restaurant Blue Fig

Info:

www.visitjordan.com

Le Royal Hotel Amman
www.leroyalamman.com

Evason Ma'in Hotel
www.sixsenses.com

Kempinski Hotel Ishtar Dead Sea
www.kempinski.deadsea.com

Mövenpick Hotel
www.moevenpick-deadsea.com

Spenden *für* Deutschland

»Um Menschen mit Körperbehinderung helfen zu können, benötigt der Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter e.V. Ihre Unterstützung. Spenden auch Sie. Danke.«

Spenden: Bank für Sozialwirtschaft | BLZ 601 205 00 | Kto. 19 55



**Bundesverband
Selbsthilfe
Körperbehinderter e.V.**

Info-Telefon: 0180 5000 314 (12 ct / min)
www.bsk-ev.org

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser

Auf der Royal Clipper durch die Südkaribik

Kreuzfahrt auf dem größten Segelschiff der Welt –
mehr als ein Abenteuer

Anne Wantia
Klaus Lenser

Einen ersten Blick auf „unser“ Schiff können wir schon beim Boarding auf Barbados vom Hafengebäude aus werfen, da kommt es uns noch ziemlich klein vor, liegt es doch umgeben von drei amerikanischen „Riesenkreuzern“ für je 2500 bis 3500 Passagiere im Hafen.

Nachdem alle Formalitäten erledigt sind geht es endlich voll spannender Erwartung die Gangway hoch, an deren Ende werden alle Passagiere persönlich durch den Hoteldirektor Otto von Monfort begrüßt, wir fühlen uns dadurch persönlich angesprochen und aufgenommen.

Die ersten Schritte auf dem Schiff sind recht zaghaft, ein leichtes Schwanken ist spürbar. Nach dem Willkommensdrink geht es in die Tiefen des Segelschiffes, hinab zu unserer Kabine auf dem Clipper Deck. Sonny – unser Kabinensteward für die nächsten Tage – empfängt uns mit einem strahlenden Lächeln, sodass wir uns von Anfang an hervorragend betreut fühlen.

Die Kabinen sind sehr gut und betont maritim ausgestattet und für ein Segelschiff geräumig, die Bäder recht klein, die luxuriöse Marmorverkleidung tröstet aber darüber hinweg.



Die Royal Clipper unter vollen Segeln

Bevor es zum ersten Dinner geht schauen wir uns noch ein bisschen auf den verschiedenen Decks um, Tropical Bar, Piano Bar, Wellness-Bereich, eine kleine-Bibliothek, gut klimatisiert, und den Sloop-Shop haben wir schnell gefunden.

Da läutet auch schon die Glocke – Zeit zum Abendessen im Clipper Dining Room, der Dinner Room ist ein Luxus Restaurant der ersten Kategorie. Auch bei voller Belegung des Schiffes, bis zu 227 Passagiere, können die Mahlzeiten in einer Sitzung eingenommen werden. Frühstück und Mittagessen wird in Büffetform serviert und abends ein à la carte Dinner.

Nachmittagssnack und Mitternachtsuppe sind wie das Early Bird Frühstück obligatorisch. Gut das die Waage zuhau-



Hoteldirektor Otto von Monfort

Strände, die zum Tauchen, Schnorcheln und Wassersport einladen



se geblieben ist. Gespannt warten alle Mitreisenden auf das 1. Segelsetzen und Ablegen der Royal Clipper von Barbados. Dieses spektakuläre Ereignis werden wir in den nächsten Tagen noch oft erleben. Zu den Klängen von „Conquest of Paradise“ werden die Segel gehisst, da bekommt man schon mal eine Gänsehaut. **So** fühlt sich Seefahrer Romanik an. Den Matrosen bei der Arbeit zusehen,



Segel setzen, immer wieder spannend

hören wie der Anker eingeholt wird - das ist Seefahrt in seiner ursprünglichen Art. Wo ist man Wind und Wellen näher? Wo bekommt man mehr Respekt vor den Naturgewalten.

Mit der Royal Clipper und zwei weiteren Segelschiffen, Star Clipper und Star Flyer, hat sich der schwedische Unternehmer Mikael Krafft einen Traum erfüllt. Die Royal Clipper ist ein Nachbau der vor hundert Jahren gesunkenen legendären „Preussen“.

Bei der Suche nach einem Schiff wurde er auf der Danziger Werft in Polen fündig und ließ dort einen ziemlich verrosteten Schiffskörper zu dem heutigen Luxussegler „Royal Clipper“ ausbauen. Weltweit das einzige Segelschiff mit 5 Masten.

Ganz ruhig war die erste Nacht nicht, muss man sich doch an das Knarzen und Ächzen – Seefahrt pur - und das Schaukeln des Schiffes gewöhnen. Die vorgeschriebenen üblichen Sicherheits- und Rettungsübungen finden traditionsgemäß vor dem ersten Landgang statt, die Teilnahme ist für alle Passagiere verpflichtend.

Das Anlegen der Rettungsweste ist nicht so einfach, mit Hilfe der stets freundlichen und aufmerksamen Besatzung klappt es dann doch. Über Nacht haben wir die karibische

Inselgruppe Grenadines erreicht und ankern vor der unbewohnten Insel Union Island. Hier finden auch die ersten sportlichen Aktivitäten im und auf dem Wasser statt. Schnorcheln, Boot- und Wasserskifahren. Strahlende Sonne, angenehme Luft- und Wassertemperaturen, Palmen und Sand da muss man einfach genießen.



Sonne, Strand, Palmen und blaues Meer

Noch vor dem Dinner hisst die Royal Clipper die Segel um Kurs auf Grenada zu nehmen. Gegen Mittag des nächsten Tages legen wir in dem Hafen der Insel Grenada mit der Hauptstadt St. George's an. Auf dem berühmten Gewürzmarkt hatten wir schon eine Vielzahl von karibischen Gewürzen erwartet, gleichwohl waren wir von der Fülle und Exotik des Angebotes gerade zu erschlagen.

Der besondere Tipp für Gour-med-Leser



Duftende Gewürze der Karibik, Gewürzmarkt auf Grenada

Der Wunsch, nicht nur bei Köchen, Hobbyköchen und Gourmets, möglichst alle auszuprobieren bzw. zu kaufen, war kaum zu unterdrücken, auch wir konnten nicht widerstehen.

Von der Muskatnuss, über verschiedene Pfeffersorten bis zur Muskatnussblüte - alles und viel mehr als uns und den Mitreisenden bekannt war - ist hier zu finden.

Selbst das dringend benötigte Hemd für den karibischen Abend an Bord finden wir hier. Bei der Vielzahl der Farben und Muster kein leichtes Unterfangen. Mit einer anderen Währung müssen wir uns auch vertraut machen, hier ist

der East Caribbean Dollar Zahlungsmittel, manchem Marktbesucher fällt es nicht leicht umzurechnen. Der Abend an Bord endet mit heißen karibischen Rhythmen der Angel Harps' Steelband. Schnell füllt sich die Tanzfläche der Tropical Bar und die Gäste haben viel Spaß bei der Show.



Heiße Rythmen mit der Steel Band

Fast hätten wir vergessen das Sonnendeck aufzusuchen, um das immer wieder spannende Segelmanöver der Royal Clipper zu erleben.

Am anderen Morgen erreichen wir den Nationalpark Tobago Cays.

Die vier einsamen, kleinen Inseln inmitten von Riffs gehören zu den weltweit besten Tauch- und Schnorchel-Paradiesen. Weißer Strand, Palmen, türkisgrünes Wasser, dümpelnde Schiffe - Karibik wie man sie sich vorstellt. Am Strand wartet ein riesiges Barbeque und tüchtige einheimische Verkäufer die ihre Langusten zu überhöhten Prei-

se feil bieten. Nachdem aber keiner von uns so recht „zubeißen“ wollte, wurden die Angebote schnell auf ein realistisches Maß gesenkt.

Leider hat der Wettergott kein Einsehen mit den sonnenhungrigen Gästen, viel zu früh beginnt es zu regnen und alle wollen zurück aufs Schiff.

Die Mühen der Crew für den Aufbau des exzellenten Barbeque wurden nicht belohnt.



Lekkeres Essen von karibischen Köchen

Die Insel St. Vincent erreichen wir um 8.00Uhr am nächsten Tag. Ein kleiner Bummel durch das Städtchen Kingstown - mehr Zeit bleibt nicht - denn zwischen 9.00 und 11.00Uhr ist Mastklettern angesagt. Da stellt sich heraus wer sich zum Matrosen eignet, mancher Versuch wurde abgebrochen, unglaubliche Ausblicke bieten sich demjenigen der es gewagt hat über die Strickleiter zur Plattform zu klettern.

Aus einer völlig neuen Perspektive schaut man von hier auf das Sonnendeck mit den drei Swimmingpools, den vielen Sonnenliegen und auf staunende Mitreisende, die den Mut derer bewundern, die es gewagt haben in den Mast zu steigen.



Lobster frisch aus der See



Karibischer Traum in blau: Strandblick auf das Meer



„Krähennest“ Ausguck im Mast

Seien Sie versichert liebe Leser die Mutprobe lohnt sich. Mittags legt die Royal Clipper bereits wieder in Richtung Bequia ab, einer weiteren Insel der Kleinen Antillen. Bei herrlichem Wetter lockt der Princess Margret Strand. Nach ausgiebigem Schwimmen und Sonnen holt uns das Tenderboot zurück aufs Schiff.

Heute Abend ist Piratenabend, wir sind aufgefordert als Piraten verkleidet zum Dinner zu erscheinen, da ist Phantasie gefragt, mehr als die obligatorischen Augenklappen haben wir leider nicht zu bieten, das typische Holzbein wäre zu kompliziert gewesen.

Mitreisende sind da viel phantasievoller und von echten Piraten kaum zu unterscheiden. Dennoch ist es nicht zu einer Schiffskaperung durch die Piraten gekommen. Beim anschließenden Krabbenrennen ist uns das Glück auch nicht hold und wir verlieren unseren Einsatz auf „Käpt´n Blaubart“.

Nach einer ruhigen Nacht an Bord legt das Schiff schon um 8.00Uhr in Fort de France auf der französischen Karibikinsel Martinique an. Mit Guadeloupe stellt Martinique Frankreichs westlichstes „Département“ dar. Die Bewohner sind französische Staatsbürger. Alles ist hier ein bisschen schicker – aber auch ein bisschen teurer.

Den tollen Boutiquen und den netten Restaurants kann man kaum widerstehen, zumal man hier mit dem Euro zahlt.

Schade nur, dass das Schiff an einem Strand vor Anker ging der nicht allen gefiel, die Einheimischen auf uns (die Touristen) schimpften und alle „Strandläufer“ ganz schnell wieder zurück an Bord wollten. Kein schönes Erlebnis, dass der Hotel Direktor bedauerte und versprach zu ändern.

Die Insel Dominica ist der botanische Garten der Karibik, hier finden Sie bei einer Wanderung oder auch bei einer Bootstour wilde Orchideen, Farne und viele andere typische Regenwaldpflanzen.



Royal Clipper vor den Felsnasen (Pitons) St. Lucia

Der besondere Tipp

für **Gour-med**-Leser



Luxuriöse Privatschiffe im Yachthafen Marigot Bay

Eine Bootstour auf dem Layrou River oder ein Spaziergang durch den Cabrits Nationalpark, das ist zur Erkundung von Flora und Fauna dieser einmaligen Landschaft besonders zu empfehlen.

Unsere Reise auf der Royal Clipper neigt sich dem Ende zu, aber bevor es soweit ist steuern wir eine der beliebtesten Karibikinseln an. Dicht bewachsene Hügel, Kokospalmen und zwei riesige aus dem Meer ragende Felsen – die Pitons, das ist St. Lucia.

In der Marigot Bay, einem beliebten Yachthafen, stehen wir staunend vor riesigen Privatschiffen und man wundert sich über den maritimen Luxus. Die Schnorchelsafari bei den Pitons zeigt noch einmal welch herrliche Unterwasserwelt es hier zu entdecken gibt.

Wunderschöne Korallen, Papageienfische und viele andere – uns meistens unbekannte – tropische Fische können wir bewundern.

Unsere Tauchexpertin Clara, eine junge hübsche Meeresbiologin aus Spanien, hat uns fachkundig in die Unterwasserwelt eingeführt.

Abends stellt sich bei allen Mitreisenden so langsam Abschiedsschmerz ein. Eine wundervolle Zeit geht zu Ende und ein Großteil der Passagiere versichert eine Kreuzfahrt unter Segeln auf jeden Fall zu wiederholen.

In Barbados heißt es endgültig Good Bye und bis zum Wiedersehen auf der Royal Clipper oder einem anderen Schiff der Star Clippers Company.

Also dann
Good bye und ahoi

Fotos: A Wantia



Exotische Köstlichkeiten
kunstvoll zubereitet



Botanische Vielfalt auf Dominica

Info:
Star Clippers Monaco
Fax +377 97 97 84 01
Clipper Palace
www.starclippers.com
4 rue de la Turbie
98 000 Monaco

Gour-med 1/2-2011

Nach einem Jahr der erste Stern für Florian Hartmann im Restaurant Philipp Soldan im Hotel „Die Sonne Frankenberg“



Florian Hartmann

Das im Oktober 2009 eröffnete Gourmetrestaurant Philipp Soldan im Hotel „Die Sonne Frankenberg“ hat den ersten Michelin-Stern bekommen.

Küchenchef Florian Hartmann und Hoteldirektorin Kerstin Scholl freuen sich sehr über die hohe Anerkennung für Küche und Service, die bereits ein Jahr nach der Eröffnung im ersten Anlauf erreicht wurde.

„Modern-European“ ist der Kochstil von Florian Hartmann: Die neue europäische Küche konzentriert sich auf ein einzelnes Grundlebensmittel, statt Gerichte mit einer Vielzahl an Komponenten auf den Teller zu bringen.

So verarbeitet der Küchenchef mit seinem Team beste Grundprodukte in ausgewählter Spitzenqualität wie handgeangelteten Wolfsbarsch oder Etouffée Tauben, weißen Alba Trüffel oder auch das iberische Eichelmastschwein. In der Küche umspielt Hartmann sie mit wenigen

Zutaten, hebt die herausragenden Eigenschaften von Fisch oder Fleisch hervor und betont sie damit zugleich in ihrer Wertigkeit. Voraussetzung für diese Art von Spitzenqualität ist die täglich frische Lieferung aller Produkte.

Als besondere Empfehlung für seine Gäste präsentiert der Küchenchef das Degustationsmenü mit seinen 9 Gängen.

Florian Hartmann hat in mehreren hochkarätigen Sterne-Restaurants gekocht, seine Ausbildung absolvierte er mit außerordentlichem Erfolg in einem der renommiertesten deutschen Hotels, in der Traube Tonbach.

Weitere Stationen des Küchenchefs waren in Belgien die Hostellerie Lafarque in Pepinster, das Gourmetrestaurant Foliage im Mandarin Oriental Hotel London, das Restaurant Tafelhaus in Hamburg, in dem der aus dem Fernsehen bekannte Restaurant-Tester

und Sternekoch Christian Rach Regie in der Küche führt, das Grand Hotel Residencia auf Gran Canaria und das Hotel Adler Asperg. Das umfangreiche Weinangebot konzentriert sich auf Winzer mit Spitzenqualität. Darunter sind selbstverständlich alle bedeutenden Weinanbaugebiete weltweit vertreten, aber erfreulich viele der sehr guten Weine findet der verantwortliche Maitre d'Hôtel Mario Hönighausen in Deutschland und Österreich.

Das Hotel DIE SONNE FRANKENBERG liegt inmitten der historischen Altstadt Frankenburgs und bietet als Small Luxury Hotel of the World hohen Komfort für Gäste in 61 modern ausgestatteten Zimmern und Suiten.

Fotos: Sonne Frankenberg

Hotel „Die Sonne Frankenberg“
Marktplatz 2-4
35066 Frankenberg
Telefon +49 6451 750-0
Telefax +49 6451 750-500
E-Mail info@sonne-frankenberg.de



Restaurant Philip Soldan

Prasselndes Kaminfeuer am neuen Indoor-Pool

Senftenbergs Wellnesshotel „Seeschlößchen“ mit neuen Attraktionen

Am Rande der südbrandenburgischen Stadt Senftenberg und malerisch am Ufer des Senftenberger Sees gelegen, befindet sich das 4-Sterne-Wellnesshotel „Seeschlößchen“.

Inhaber Maik Zander, selbst bekennender Genussmensch, erfüllte sich hier einen lang gehegten Traum: Tagsüber Wellness in allen Variationen und abends höchste kulinarische Genüsse erleben.

Ein weiterer lang gehegter Wunsch ist nun ebenfalls von ihm realisiert worden, denn bis vor kurzem fehlte ihm ein haus-eigenes Hallenbad zum absoluten Glück. Allerdings geht man auch so scheinbar einfache Dinge im Vier-Sterne-Haus „Seeschlößchen“ ganz behutsam an.

Ein Becken mit Dach und fertig – nein, das passt definitiv nicht ins Konzept. Alles, was hier neu entsteht, entspringt den Gedanken des Chefs. „Wir wollen, dass sich unsere Gäste ganz und gar fallen lassen können und somit Wellness und die damit verbundene Entspannung bis in den kleinen Zeh fühlen.“

Schon bei der Planung muss sich bei mir ein Wohlgefühl einstellen; erreiche ich das nicht, muss weiter an der Idee gewerkelt werden“, so Maik Zander. Auch die Umsetzung ist dann Chefsache, denn Zander war früher selber als Ingenieur an der FH Senftenberg tätig, was ihn jetzt zum „geborenen“ Bauleiter macht.

So kann er kleine Details dann noch während der Bauphase ändern, ohne in den sonst fast zwangsläufig vorprogrammierten Interessenskonflikt zwischen Ar-

chitekten und Bauherren zu geraten.

Unter seinen fachkundigen Händen entstand jetzt ein Anbau, welcher Alt-holz, Onyxgestein, Wandstuck mit Gemälden und einen 16 x 6,5 m Indoor-Pool in harmonischer Weise miteinander verbinden lässt.

Wenn am Abend die romantische Beleuchtung erstrahlt und der Saunameister Holzsplit für Holzsplit am offenen Kaminfeuer auflegt, ist anschließend ein entspannender und erholsamer Schlaf in einem der behaglich ausgestatteten Hotelzimmer garantiert.

„In erster Linie übernachtet bei uns der Wellness-Gast, der tagsüber die Vorzüge des für ein 33 Zimmer-Hotel ungewöhnlich großen Wellness- und SPA-Bereichs nutzt.“

Aufgrund der romantisch-verwinkelten Architektur und Weitläufigkeit der Anlage finden unsere Gäste immer wieder ein lauschiges Plätzchen und damit auch die gewünschte Ruhe und Entspannung. Der neue Indoor-Pool-Bereich war hierfür noch das fehlende Puzzle im Gesamtkonzept“, so der Chef abschließend.

Foto: Medienkontor

Buchungen:
Seeschlößchen

Telefon: +49 (0) 3573 3789-0

Fax: +49 (0) 3573 3789-32

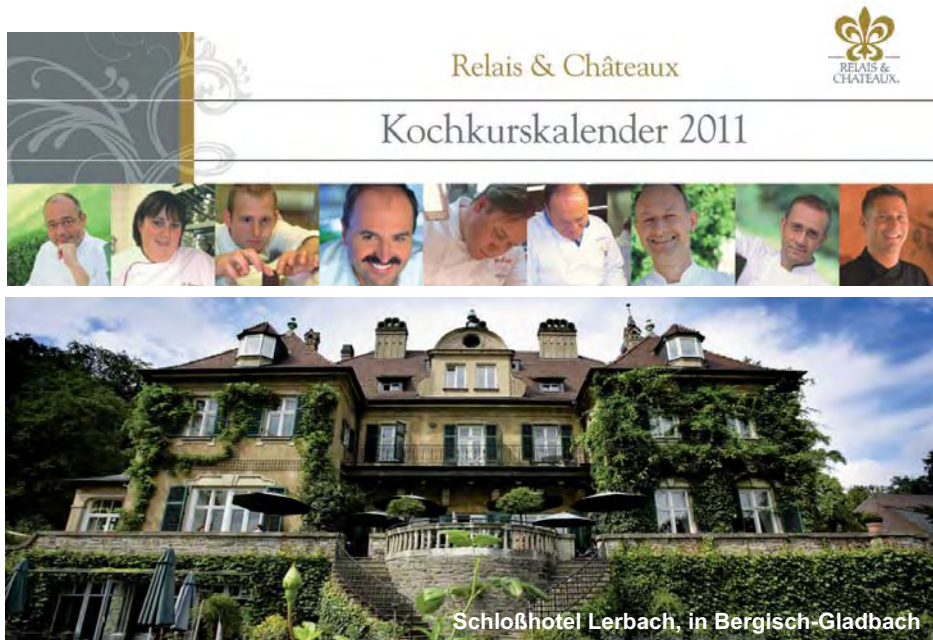
Mail: info@seeschloessen-lausitztherme.de



Innenpool mit Kamin im Wellnesshotel Seeschlößchen in Senftenberg

Kochkurskalender 2011:

Relais & Châteaux lädt ein zum Braten, Brutzeln, Backen mit Spitzenköchen



Kochen soll Spaß machen – und Essen ein Genuss sein. Spaß und Genuss vermitteln, das will der „Kochkurskalender 2011“, den die deutschen Mitglieder der exklusiven Hotel- und Restaurantvereinigung Relais & Châteaux nun erstmalig für das kommende Jahr herausgegeben haben.

16 prominente Küchenchefs und –chefinnen laden ein, gemeinsam mit Freunden, Familie, Kollegen oder Geschäftspartnern in ihre Töpfe zu schauen und selbst kreativ am Herd mitzuarbeiten.

Die unterschiedlichen Konzepte der Kochkurse in den einzelnen Häusern werden allen Erwartungen und Ansprüchen gerecht: Kochanfängern und Kindern, Semiprofis, Gourmets und Gourmands wird Gelegenheit geboten, die kleinen Tricks der großen Chefs kennenzulernen.

Die Broschüre informiert auf 32 Seiten über Termine, Preise und Inhalte der Kochkurs-Angebote dieser Sterne- und Spitzenköche:

Jochen Kempf, Hotel Abtei, Hamburg
Claus-Peter Lumppp, Hotel Bareiss, Baiersbrunn im Schwarzwald
Sven Messerschmidt, Burg Schwarzenstein, Geisenheim im Rheingau
Thomas Kellermann, Hotel Burg Wernberg, Wernberg-Köblitz im Bayerischen Wald
Dirk Schröer, Bülow Palais & Residenz, Dresden
Martin Herrmann, Hotel Dollenberg, Bad Peterstal im Schwarzwald
André Münch, Gutshaus Stolpe, Stolpe bei Anklam in Mecklenburg-Vorpommern

Ingo Bockler, Hotel Hohenhaus, Herleshausen in Hessen

Katja Burgwinkel, Hardenberg BurgHotel, Nörten-Hardenberg in Niedersachsen

Ralf Hollokoj, Hotel Jagdhof Glashütte, Bad Laasphe-Glashütte im Siegerland

Johann Lafer, Johann Lafers Table d'Or, Guldental im Nahetal

Thomas Bühner, Restaurant La Vie, Osnabrück

Heinz Winkler, Residenz Heinz Winkler, Aschau am Chiemsee

Ulrich Person, Hotel Stadt Hamburg, Sylt

Nils Henkel, Schlosshotel Lerbach, Bergisch-Gladbach

Reiner Fischer, Hotel Villino, Lindau am Bodensee

Der „Kochkurskalender 2011“ von Relais & Châteaux kann im Internet heruntergeladen werden unter:

http://www.isiflip.com/ws_ebook/relais/2010/gmbh/index.htm

Reservierungen:
Tel. 00800-2000 0002
(Gebührenfrei)
resa-germany@relaischateaux.com

KURZ NOTIERT

für **Gour-med**-Leser



Finnlines Fähre

Ostseereisen mit der Autofähre zu **Finnlines** Sonderpreisen

Die Finnlines-Reederei bietet Frühbuchern „clever Packages“ an. Ob nach Finnland/Polen/Schweden oder ein anderes Ostsee-Land bietet Finnlines Sonderkonditionen mit oder ohne Auto an.

Neu ist das Angebot der Kurzreisen nach Polen(Gdynia-Zoppot-Danzig) mit einem circa 10-stündigen Aufenthalt in den drei Städten. Gelegenheit, Land und Leute kennen zu lernen.

Wer mehr über die Reisen in den Norden wissen will, informiert sich bei:

Finnlines Passagierdienst
Einsiedelstraße 43-45
23554 Lübeck
+49- 451-1507-443
passagierdienst@finnlines.com
www.finnlines.de

„Seeblick Genuss und Spa Resort Amrum“ geht im ältesten Friesenort Norddorf an den Start

– *Einziges Hotel auf Amrum und Föhr
mit einem Lifestyle-Konzept*

Mit dem neuen Lifestyle-Konzept „Lust am Leben“, das auf Amrum und Föhr seinesgleichen sucht, startet das bekannte Hotel Seeblick in Norddorf ab sofort als komplett neu gestaltetes „Seeblick **** Genuss und Spa Resort Amrum“ in die Saison.

Das Hotel wird in langjähriger Tradition mit ganzer Leidenschaft geführt. Dies spiegelt sich in allen öffentlichen Bereichen, Zimmern und Einrichtungen des Hotel-Resorts wieder, die von Nicole Hesse und ihrer Schwiegermutter liebevoll gepflegt werden. „Lust am Ambiente“ ist Teil des Lifestyle-Konzeptes.

Für Gastgeber Gunnar Hesse ist die „Lust am Genuss“ ebenso bedeutend. So tobt sich der 33-jährige für seine Gäste in der Küche aus. Sein Credo: Frische in Hülle und Fülle – dazu gehört die Verwendung bester Erzeugnisse der Region. So ist das Hotel und Spa Resort Seeblick auch Mitglied bei „FEINHEIMISCH – Genuss aus Schleswig-Holstein“, dem Verein für regionale Ess- und Kochkultur. Schon mal Kartoffelschnee oder Trüffelsenfornjuss probiert oder den Amrumer Pannfisch aus der Eisenpfanne?

Jeder Gaumen – ob fein oder rustikal – wird hier verwöhnt. „Lust an Entspannung“ bietet der Spa-Bereich mit verschiedenen Saunen, Ruhebereich und Schwimmbädern. Wellness-Gäste lassen die Seele baumeln bei einer sanften Reflexzonenmas-

sage oder bei Beautybehandlungen mit exklusiven Naturprodukten. Für aktive Hausgäste steht ein kostenloses Sportprogramm unter fachkundiger Anleitung zur Verfügung, wie zum Beispiel Wassergymnastik oder Nordic Walking.

Der nahe gelegene Strand, Wald, Heide und Dünenlandschaften bieten sich aber auch für ausgiebige Wander- oder Radtouren, Reitstunden, Wattwanderungen oder Surf- und Segeleinlagen an.

Seeblick ****
Genuss und Spa Resort Amrum
Strunwai 13
25946 Norddorf auf Amrum
Fon 0 46 82 - 921-0
Fax 0 46 82 - 25 74
www.seeblicker.de
mail@seeblicker.de



„Seeblick Genuss und Spa Resort Amrum“

Mit den Hurtigruten auf den Spuren Nansens *oder den nordischen Winter entdecken*



Die MS Fram auf Spitzbergen

Ein ganz besonderes Angebot erwartet die Freunde der Hurtigruten-Kreuzfahrtschiffe im September 2011. Das Expeditionsschiff MS Fram begibt sich anlässlich des Nansen-Amundsen-Jahres 2011 auf die Spuren von Fridtjof Nansen.

Erleben Sie atemberaubende Naturschauspiele und sind Sie als Gast dabei wenn die MS Fram von der Inselgruppe Spitzbergen bis zur alten Hansestadt Bergen auf Reisen geht.

Genießen Sie die Schönheiten der arktischen Natur mit einer Seereise entlang der norwegischen Fjordküste. Die Tour beginnt in Longyearbyen, der größten Ansiedlung und dem modernen Zentrum des Archipels.

Über das russische Barentsburg geht es weiter zur Westküste der Inselgruppe. Mit Polarcirkel-Booten gibt es verschiedene Abstecher an der Westküste Spitzbergens. Der Nordwest-Spitzbergen-Nationalpark, der Magdalenefjord sowie die Insel Moffen, auf der Walrosse und Robben beobachtet werden können, gehören zu den Zielen.

Weitere Highlights sind der Kongsfjord, Ny-Ålesund, mit einer ständig besetzten Forschungsstation, weiter südlich die Insel Bjornoya, ein bekannter Brutplatz für Seevögel. Am fünften Tag legt die MS Fram im norwegischen Hafen Honningsvåg an, bevor es entlang der norwegischen Fjordküste weitergeht. Anlaufstellen sind dann Tromsø, der

Trollfjord, die malerischen Lofoten und das UNESCO geschützte Vega-Archipel. Ein Höhepunkt der Reise wird die Fahrt durch den weltberühmten Geirangerfjord. Bis zum Hafen Bergen, wo die Reise endet, ist es dann nicht mehr weit.

Die MS Fram - benannt nach dem Polarschiff des berühmten Entdeckers Fridtjof Nansen - wurde am 24. April 2007 in Dienst gestellt und ist damit das jüngste Schiff der Hurtigruten Flotte.

Die Fram wurde speziell für Entdecker-Seereisen in der Arktis und Antarktis und den modernsten technischen Standards, wie zwei Stabilisatoren in der Mitte des Schiffes, konzipiert.

Das Schiff verfügt über 136 Kabinen. Neben den geschmackvoll ausgestatteten Suiten (16–40 m²) gibt es eine Auswahl an 2-Bett- bis 4-Bett-Außen- und -Innenkabinen (10–12 m²). Ein großzügiger Panorama-Salon und weitläufige Decksflächen ermöglichen herrliche Ausblicke auf eindrucksvolle Eisberge.

Die Hurtigruten-Expeditionsreisen werden immer von deutsch- bzw. englischsprachigen Expeditionsteams und Reiseleitern begleitet.

Da die beliebten Fahrten mit den Schiffen der Hurtigruten immer schnell ausgebucht sind, sollten Sie sich möglichst bald anmelden. Für welche der Reisen Sie sich auch entscheiden, es wird

immer ein einmaliges und unvergessliches Erlebnis sein – wie alle Teilnehmer immer wieder nach einer Reise betonen.

Den norwegischen Winter entdecken

Als herrliches Wintermärchen präsentiert sich Norwegen auf den Postschiffreisen entlang der weiß verschneiten Fjordküste. Faszinierendes Nordlicht, knackig frische Winterluft und die mit Schnee beduderten Bergspitzen verzaubern die Passagiere an Bord der Hurtigruten.

Elf Hurtigruten Schiffe sind auch im Winter täglich an der – dank des warmen Golfstroms – eisfreien norwegischen Küste unterwegs. Von Bergen nach Kirkenes und wieder zurück führt die Fahrt entlang romantisch verschneiter Landstriche und durch beeindruckende Fjorde zu malerischen Städten und Dörfern, in deren Häfen die Schiffe regelmäßig Halt machen. Mit etwas Glück präsentiert sich nachts das Nordlicht – Aurora borealis – und verzaubert die Hurtigruten Passagiere mit seinen grünen und violetten Schleiern, die über den Himmel huschen.

Foto: Gian-Rico Willy

Kontakt

Hurtigruten GmbH

Burchardstr. 14 20095 Hamburg

Tel.: 040 376930 Fax: 040 364177

www.hurtigruten.de

CHRIS Kolonko in „Wild Boys“ vom 05.01. bis 6.03.2011 im GOP Varieté-Theater Essen

Vom 05. Januar bis 6. März bringt der Varietéstar und Entertainer CHRIS Kolonko gemeinsam mit Künstlern aus den Bereichen Akrobatik, Jonglage und Tanz bei der „Wild Boys“ Show im GOP Variété Essen das Publikum zum Toben.

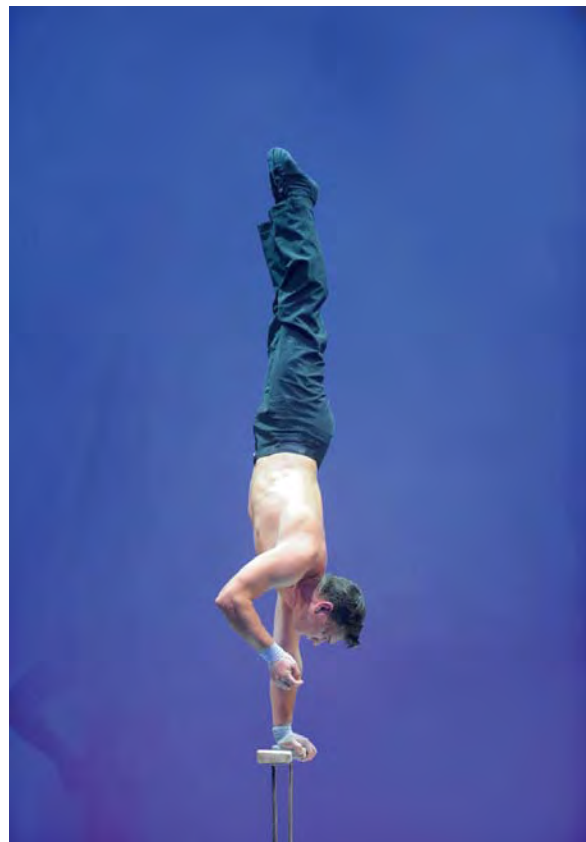
Wenn Chris Kolonko als unleugbares It-Girl und Diva die Bühne betritt, sinken Männer wie Frauen gleich reihenweise danieder. Venusfliegenfallengleich lockt und betört die wandlungsfähige Sirene mit Anmut, Schönheit und Grazie und fesselt mit unbändigem Charme und einer doppelten Portion Sex-Appeal das Publikum.

Dem Image der veritablen Dame entsprechend ist sie stets umgeben von einem Tross jugendlicher Anbeter – den artistisch hochbegabten „Wild Boys“.

Diese vergöttern die holde Schöne nicht nur, sondern zeigen auch selbst, was sie können. Und das ist eine Menge!

„Wild Boys“ ist eine Show der Leidenschaft. Eine Liebeserklärung an den feinen Humor, an passionierte Körperkunst und an das ewig Weibliche. Eine Show, die einfach Spaß macht!

Wenn Revue, Phantasie und Theaterkunst zu einer Illusion verschmelzen entstehen fabelhafte Wesen, urkomische Figuren und wundervolle Paradiesvögel. CHRIS Kolonko ist alles zugleich und betört seine Wild Boys ebenso wie das Publikum, wenn er mit unverwechselbarer Stimme Erlebtes und Gelebtes aufregend interpretiert und inszeniert. Dass dieser Varietéstar in Wirklichkeit ein Mann ist, gerät schon bald in Vergessenheit! Mit im Programm:



Artistisch: Die Wild Boys begeistern mit atemberaubender Akrobatik

Die schrulligen Comedy-Großmütter Herta & Berta! Im Doppelpack auf Gäste losgelassen, plaudern sie sich durch den Abend und schwelgen in Geschichten von gemeinsamen Reisen, verstorbenen Ehemännern und unerfüllten Liebeswünschen. Endlich stehen sie auch in Essen auf der Bühne, um ihren Jungs und dem Publikum schonungslos von ihren Abenteuern zu berichten.

Fotos: GOP



Chris Kolonko, Hauptdarsteller

Kontakt:
GOP Variété Essen
Rottstraße 30, 45127 Essen
Telefon (02 01) 247 93 93
Telefax (02 01) 247 93 94
info-essen@variete.de
<http://www.variete.de/Essen/>

KURZ NOTIERT

für Gour-med-Leser

Spielplan 2011

Spielorte

- GOP Variété-Theater Hannover
- GOP Variété-Theater Essen
- GOP Variété-Theater Bad Oeynhausen
- GOP Variété-Theater Münster
- GOP Variété-Theater München



Verzaubernde Täuschung : Chris Kolonko überzeugt

BASE (Ensemble mit Jungen Künstlern)

- 1. März bis 1. Mai in Hannover
- 2. Mai bis 5. Juni in Essen
- 7. November bis 8. Januar 2012 in Bad Oeynhausen

Bilder einer Ausstellung

(Künstler stellen Musik auf der Bühne dar)

- 6. Januar bis 6. März in München

Canada

(Kunstvolle Darbietung kanadischer Künstler)

- 8. September bis 30. Oktober 2011 in Münster
- 10. November 2011 bis 8. Januar 2012 in München

dummy (Ein Blick durch's „Show“-Fenster)

- 15. Juli bis 4. September in Münster
- 7. September bis 6. November in München

FUNtastisch

(Eine brüllend komische und magische Show)

- 6. Januar bis 27. Februar in Münster
- 2. März bis 1. Mai in Bad Oeynhausen
- 13. Juli bis 28. August in Essen

le clown (urkomische Show voller Posie)

- 5. Januar bis 27. Februar in Bad Oeynhausen

Move (Eine neue Dimension des Varietes)

- 10. März bis 1. Mai in Essen
- 4. Mai bis 26. Juni in Bad Oeynhausen
- 30. Juni bis 28. August in München
- 31. August bis 30. Oktober in Hannover
- 2. November bis 31. Dezember in Münster

red (Eine Hommage an die Farbe der Liebe)

- 2. März bis 1. Mai in Münster
- 5. Mai bis 26. Juni in München
- 14. Juli bis 28. August in Bad Oeynhausen
- 1. September bis 30. Oktober in Essen

Rock a billy (Aufleben der 50er Jahre)

- 9. März bis 1. Mai in München

Short cuts (Humorvolle Show kurzer Stories)

- 4. Mai bis 26. Juni in Münster
- 3. November bis 31. Dezember in Essen

Wild Boys (Prickelnde Show voller artistischer Höhepunkte)

- 5. Januar bis 6. März in Essen
- 2. September bis 6. November in Bad Oeynhausen



Deutschlands Resorthotel des Jahres 2011:

Seehotel Überfahrt am Tegernsee



Beratungspaket für selbständige Ärzte
DanRevision Flensburg-Handewitt
Steuerberatungsgesellschaft OHG



Amalfi Zitrone vom Küchenchef
Christian Jürgens

Das Seehotel Überfahrt der Althoff Hotel & Gourmet Collection ist „Deutschlands Resorthotel des Jahres 2011“.

„Das Seehotel Überfahrt ist für Gourmets, Entspannungssuchende, Aktiv- und Natururlauber gleichermaßen ideal. In vier hochwertigen Restaurants genießen Gäste das umfassende kulinarische Angebot, das von authentischer bayerischer Küche über die traditionelle italienische „Cucina Casalinga“ bis zu den kreativen Kompositionen des Spitzenkochs Christian Jürgens reicht.

Entspannungssuchende finden im Winter im 2.000 Quadratmeter großen Spa-Bereich oder beim sommerlichen Outdoor-Wellness mit Blick auf den Tegernsee Erholung.

Aktivurlauber vergnügen sich beim Skifahren oder Snowboarden im Ski-gebiet Tegernsee-Spitzingsee oder erkunden die Bergwelt im Sommer auf Mountainbike- und Wandertouren. Das Elegant Nature Resort Seehotel Überfahrt ist eingebettet in die Landschaft und Kultur des Tegernseer Tals. Mit dem Arrangement „Resorthotel des Jahres“ haben Urlauber die Gelegenheit das Elegant Nature Resort mit allen Facetten zu erleben: Sie übernachten vier Nächte in einem Superior Doppelzimmer inklusive reichhaltigem Frühstücksbuffet, Fünf-Gänge-Menü im Gourmetrestaurant Überfahrt sowie Abendmenüs im italienischen Restaurant Il Barcaiolo und in der Egerner Bucht.

Eigens zur Auszeichnung hat der Barchef einen „Resorthotel des Jahres“-Cocktail kreiert, dessen Verköstigung zusätzlich im Arrangement enthalten ist.

Bei einer Kutschfahrt erkunden die Gäste mit saisonaler Brotzeit je nach Jahreszeit auch mit dem Pferdeschlitten die nähere Umgebung und entspannen bei einer Spa-Anwendung nach Wahl.

Kontakt:
Seehotel Überfahrt
Überfahrtstraße 10
83700 Rottach-Egern
T: +49 (0)80 22 / 669 0
F: +49 (0)80 22 / 669 1000
E: info@seehotel-ueberfahrt.com



Thomas H. Althoff und Direktor Vincent Ludwig

Long Grove: Chicagos ländliche Seite in Feierlaune

Nordwestlicher Vorposten der Mega-Metropole als reizvoller Kontrast
Feste und Festivals im Jahr 2011 vor
der Haustür Chicagos

Long Grove befindet sich in Nordwesten Chicagos. Ein entzückender Ort mit dem treffenden Motto „Yesterday's Charm. Today's Lifestyles“. Historische Häuser, gepflasterte Straßen und blühende Gärten unterstreichen das Ländliche, das Antiquitätengeschäften, Kunsthandlungen, Souvenirläden und hübschen Restaurants den perfekten Rahmen bietet und auch nicht schläft, was Feste und Events angeht. Ein echtes Juwel in Chicagoland, eine Brücke vom Gestern zum Heute, vom Land in die Stadt. Ideenreiche Veranstaltungen gehören inzwischen zum Markenzeichen der schönen Gemeinde.

Long Grove vertreibt im März die Winterstarre mit dem Ice Meling' Blues Fest. Heiße Musik und Live-Events ziehen sich quer durch das Städtchen. Danach freut man sich auf das Long Grove Chocolate Fest am 29. April und 30. Mai, eine süße Versuchung mit frischen Himbeeren, umhüllt mit dunkler Schokolade, Schokoladen-Popcorn, Schoko-Douts und Schokoladen-Martinis. Die Liste der Köstlichkeiten ist lang. Hinzu kommen Schoko-Workshops und Live-Musik.

Vom 24. – 26. Juni steht Long Grove im Zeichen des Strawberry-Festivals zu Ehren der Erdbeere. Es ist ein fröhliches Ereignis mit Musik, Aktivitäten – und vielen Erdbeer-Speisen. Am 20. und 21. August zieht es Künstler und Weinhändler in den Ort, um das Fine Arts & Wine Festival von Long Grove mit Leben zu füllen, und das seit über 20 Jahren. Bilder,



gemalt mit Wasser-, Öl- oder Acrylfarben, Skulpturen, Keramik und Fotografien stehen im Mittelpunkt, und auch bei diesem Fest hier gehören Musik und viel gutes Essen dazu. Danach geht es weiter mit dem Apfelfest vom 30. September bis 2. Oktober, dem Oktoberfest vom 14. bis 16. Oktober, und dann beginnt auch schon die Weihnachtszeit. Fazit: Wer Chicago besucht, sollte die Stadt ohne einen Abstecher nach Long Grove nicht verlassen. Auch wenn gerade kein Fest stattfindet.

Foto: Mark Montgomery

Info:
Fremdenverkehrsbüro
Chicago & Illinois
Frankfurt/Main
Telefon 069-255 38 280
www.gochicago.de

Ein weiterer Michelin-Stern für die Althoff Hotel Gruppe

Chef de Cuisine im St. James's Hotel and Club in London, William Drabble mit einem Michelin Stern ausgezeichnet.

Nur ein Jahr nach seiner Eröffnung unter der Leitung von William Drabble ist nun das Gourmetrestaurant „Seven Park Place“ im St. James's Hotel and Club in London mit einem Michelin-Stern ausgezeichnet worden. Küchenpatron William Drabble ist begeistert über die Auszeichnung des Michelin Guide Great Britain and Ireland 2011: „Ich freue mich, dass unsere Leidenschaft für die Kulinarik und unser Engagement im Service durch den Michelin-Stern internationale Anerkennung findet.“

Alle sieben Hotels der Althoff Hotel & Gourmet Collection sind nun mit Michelin-Sternen ausgezeichnet. Insgesamt zählen die Fünf-Sterne-Hotels der Gruppe ab sofort zwölf Michelin-Sterne. Thomas H. Althoff, Präsident der Althoff Hotels, freut sich: „Ich möchte William Drabble, seinem Team und Henrik Muehle von ganzem Herzen zu dieser Spitzenleistung gratulieren.“

Seit dem 9. September 2009 bietet Koch William Drabble im Gourmetrestaurant „Seven Park Place“ in luxuriöser und intimer Atmosphäre kulinarische Köstlichkeiten. Gemeinsam mit seinem Food & Beverage Manager Christophe Thuirot überraschen und begeistern William Drabble und Team mit moderner französischer Küche mit regionalen britischen Zutaten. Ursprünglich aus Liverpool stammend, arbeitete Drabble in Sternerestaurants wie „Country House Hotel“ in Grasmere sowie im „Pied a Terre“ in London. Die meiste Zeit seines Schaffens verbrachte der erfahrene Koch im Restaurant „Aubergine“ (Chelsea, London), wo er 1999 einen Michelin-Stern erhielt, der zehn Jahre in Folge vom Guide Michelin bestätigt wurde.

Kontakt:
St. James's Hotel & Club
7-8 Park Place, St James's
SW1A 1LS London
Telefon : +44 (0) / 20 7316 - 1600
Telefax : +44 (0) / 20 7316 - 1603
E-Mail : info@stjameshotelandclub.com
<http://www.stjameshotelandclub.com>

MUSE – HOTEL DE LUXE

Saint-Tropez für Verwöhnte



Neuer Geheimtipp für Urlauber: Das Muse, Hotel de Luxe

Das MUSE liegt in einem prachtvollen, terrassenförmig angelegten provenzalischen Garten, gestaltet von der bekannten Landschafts-Architektin Sophie Agata Ambroise, in Ramatuelle an der „Route des Plages“, nur wenige Minuten entfernt von Traumstränden und dem Hafen von Saint-Tropez. Die intime Anlage bietet auf einem Hektar Gartenfläche 15 elegante Suiten, von denen zehn über Privatpools verfügen.

Französische Qualitätsarbeit und Design kennzeichnen die Einrichtungen der Suiten – vom Mobiliar, speziell entworfen für das MUSE von Henryot, bis zu den Textilien aus dem Pariser Haus Pierre Frey. Jede der 15, zwischen 35 m² und 115 m² großen Suiten ist benannt nach den „Musen“, denen das Hotel gewidmet ist – zum Beispiel „Edith“ nach Edith Piaf, „Catherine“ nach Catherine Deneuve oder „Lauren“ nach Lauren Bacall.

Obwohl im Design total individuell, verfügen alle Suiten über kühlende Steinböden, Marmorelemente, einige auch über eigene Spa-Behandlungsräume und begehbare Kleiderschränke.

Exklusiv für die Gäste des MUSE sind Bentley-Shuttles zum Hafen von Saint-Tropez, zu den Stränden oder auch Transfers zum Flughafen in Nizza. „Sun-

Butler“ beraten in Sachen Sonnenschutz und das Concierge-Team vermittelt Zutritt und Reservierungen zu den exklusivsten Restaurants und Beach Clubs an der Cote d’Azur.

Das „M“ Restaurant, dessen Cuisine inspiriert ist durch die Slow Food Philosophie, steht unter der kulinarischen Leitung von Nicolas de Tournel, der aus dem Team von Pascal Proyart vom „One O One“ im Sheraton Knightsbridge kommt.

Es wird kulinarisch beraten von Clement Bruno, Küchenchef des „Chez Bruno“, der in Frankreich als „König der Trüffel“ bekannt ist und exklusiv für das „M“ ausgefallene Trüffel-Gerichte kreiert. Restaurant und Bar liegen mit Blick auf die Gartenanlage in unmittelbarer Nähe des Hotelpools.

Fotos: Muse

Reservierungen
Tel (+334-94-430 440)
antoine@muse-hotels.com
www.muse-hotels.com

Frühstück im Restaurant „M“



Neues Luxusdomizil in Sizilien:

Das Donnafugata Golf Resort & Spa empfängt die ersten Gäste – Top Golf und Wellnessdestination im Südosten der Insel



Golfplatz Donnafugata

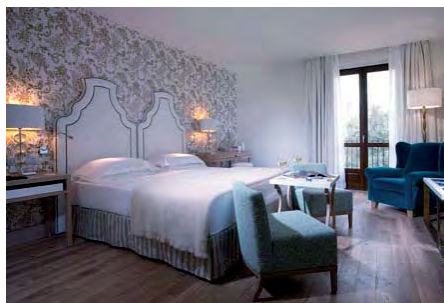
Sizilien hat ein neues Fünf-Sterne-Domizil: Das Donnafugata Golf Resort & Spa nahe Ragusa im Südosten der Insel öffnete im August erstmals seine Pforten. 202 Zimmer und Suiten, Restaurants, Bars, ein Spa der italienischen Design-Marke "Culti" und ein Kongressbereich zeichnen das Hotelangebot aus.

Highlight des neuen Domizils sind die beiden 18-Loch-Golfplätze, entworfen von Gary Player und Franco Piras. Das Hotel liegt auf dem weitläufigen Anwesen von Donnafugata, heute ein Naturschutzgebiet und einst Schauplatz der Dreharbeiten des "Gattopardo", meisterhaft verfilmt von Luchino Visconti.

Die Strände Marina di Ragusa, Punta Secca und Camarina sowie zahlreiche historische Sehenswürdigkeiten sind leicht vom Hotel aus erreichbar. Nahegelegene Städte wie Ragusa, Modica, Ibla, Noto und Scicli sind Teil des Weltkulturerbes der UNESCO und Zeugen der wunderschönen barocken Vergan-

genheit Siziliens. Ein historisches Herrenhaus, welches intelligent restauriert wurde und seine ganze Faszination und Schönheit in vielen Details bewahrt hat, ist der Kern des Hotels.

Um ihn herum befinden sich kleine Gebäude, die sich perfekt und unaufdringlich in die ockergelbe Landschaft einfügen. Das Interieur sowie die Zimmer und Suiten sind sehr modern gehalten. Ein Kosmetikbereich, Sauna, Hammam und ein beheizter Innenpool mit Hydromassagegarantieren Wohlbe-



Lichtdurchflutetes Hotelzimmer im Donnafugata

finden und totale Entspannung. Das Hotel beherbergt zudem einen hochmodernen Fitnessbereich mit Geräten, die im Speziellen auf die Vorbereitung für das Golfspiel abgestimmt sind.

Siziliens neues Fünf-Sterne-Resort verfügt über drei Restaurants, in denen Liebhaber der gehobenen Gastronomie kreative Gerichte, hergestellt aus hochwertigen typischen lokalen Produkten, genießen können.

Innovative Küche von höchstem Anspruch, welche den Reichtum önologischer Produkte der Insel vereint, steht im Mittelpunkt des Schaffens von Küchenchef Salvatore Pullara. Seine Leidenschaft machte er schließlich zum Beruf. Pullaras Küche zeichnet sich in erster Linie durch die Verwendung von Fisch aus, welcher jeden Tag fangfrisch ins Hotel geliefert wird. Pullaras Gerichte stehen für die große sizilianische Gastronomie-Tradition.

Fotos: Donnafugata

Buchungen:
Donnafugata Golf Resort & Spa
Via S. Lipari 18
91025 Marsala
Sizilien
Tel.: 0923 724 245/263
Fax: 0923 722 042

web: www.donnafugatagolfresort.com
e-mail enoturismo@donnafugata.it

Neues Restaurant im Okura Hotel Amsterdam

Neben den zwei Sterne Restaurants Ciel Bleu (2 Sterne) und Yamazato (1 Stern) wurde am 3. Januar d.J. das modern gestaltete „Serre Restaurant“ im Okura Hotel Amsterdam eröffnet.

Chef des Serre ist Marc van der Tang, der bisherige Sous Chef aus dem Ciel Bleu. Mit dem neuen Konzept möchte man Gästen, die nicht soviel Zeit haben oder nur mal schnell eine Kleinigkeit zu sich nehmen wollen, entgegenkommen. Marc van der Tang ist sich seiner neuen Aufgabe durchaus bewusst und wird auch hier mit qualitativ hochwertigen Produkten arbeiten.

Eine Auswahl der beliebtesten Gerichte der letzten Jahre aus dem Ciel Bleu, allerdings in leichterer Form, findet der Gast auf der Speisekarte.

Die elegante, moderne Einrichtung, der Entwurf eines Londoner Architektenteams sowie die halboffene Küche sollen für eine etwas lockere Atmosphä-

re sorgen in der es sich dennoch stilvoll speisen lässt.

Die wärmere Jahreszeit wird herbeigesehnt, denn im Sommer werden die Gäste auf der großzügigen Terrasse sitzen und den direkten Blick auf den Amstel Kanal genießen.

Im Serre werden Frühstück, Lunch und Dinner angeboten. Kennzeichen soll die Bento Box werden, ein komplettes Lunchangebot mit Fisch, Fleisch und Gemüse einschließlich Dessert, welches innerhalb von 50 min. serviert wird. Die Öffnungszeiten sind tgl. von 7.00 bis 23.00 Uhr.

Das Serre ist eine tolle Ergänzung zu den bisherigen kulinarischen Angeboten des Okura Hotels in Amsterdam.

Foto: Okura Hotels

Reservierungen:
serre@okura.nl
Tel. 031 20 6787450



„Draußen in der Natur“ Jahreskalender 2011 von Kindern mit Behinderung

Jetzt kostenlos reservieren:
Tel.: 0180 5000 314 (14 ct/min)
E-Mail: info@bsk-ev.org
Internet: www.bsk-ev.org



Bundesverband
Selbsthilfe
Körperbehinderter e.V.



Klassische Eleganz im Restaurant Serre Amsterdam

VON DER ZISTERZIENSER-ABTEI ZUM FÜNF-STERNE-HOTEL

DAS GRAND HOTEL CONVENTO DI AMALFI IN SÜDITALIEN

1212 als Zisterzienserabtei erbaut, später Teil der Universität, dann Standort der Nautischen Schule und 1899 erstmals als Hotel genutzt – so liest sich die Geschichte des Hotels über der Bucht von San Cristóforo an der berühmten Amalfiküste zwischen Positano und Sorrent. Vielen ist der ursprüngliche Name des Hotels, Cappuccini Convento, noch ein Begriff.

Fast 100 Jahre empfing das Kulthotel Reisende aus aller Welt, bis es 2002 seine Pforten schloss. Ende 2009 wurde es als Grand Hotel Convento di Amalfi wiedereröffnet. Das Hotel ist Teil des Portfolios der NH Resorts, der luxuriösen Ferienhotels der NH Hoteles. Das Hotel öffnet am 1. April 2011 nach der Winterpause wieder seine Pforten.

Alle 53 Zimmer und Suiten bieten sowohl Meerblick als auch Sicht auf den Laubengang, die sogenannte Mönchspromenade aus dem 13. Jahrhundert.



Terrasse bei Nacht im Hotel Amalfi

Diese führt zu einem mitten im Fels gelegenen Pool und zählt heute zu den schönsten Frühstücksterrassen der Region. Umrahmt wird das Fünf-Sterne-Hotel von Limonenbäumen, üppigen Bougainvilleas und dem hauseigenen Kräutergarten.

Zu den besonderen Highlights des Refugiums gehört das komplett in Weiß gehaltene Restaurant Cappuccini im fünften Stock, auf dessen Terrasse man nicht nur kulinarisch verwöhnt wird, sondern auch einen atemberaubenden Blick auf das Tyrrhenische Meer hat.

Die Speisekarte bietet eine Mischung aus lokalen Spezialitäten Kampaniens und Kreationen mit französischem Einfluss.

Die Restaurierung des Gebäudes führte der Architekt Claudio Tenerelli durch, der besonderes Augenmerk auf die Wiederherstellung des ursprünglichen Klosters mit seinen Kolonnaden legte. Dabei wurde eine Kapelle mit hölzernen Skulpturen und einer Orgel aus dem 18. Jahrhundert wieder entdeckt sowie Decken- und Wandfresken freigelegt. Viele dieser Fresken lassen sich auf das Jahr 1800 zurück datieren.

Der Restaurierungsprozess erstreckte sich über drei Jahre. Heute dominiert puristisches Weiß das Design des Hotels.



Grand Hotel Convento di Amalfi

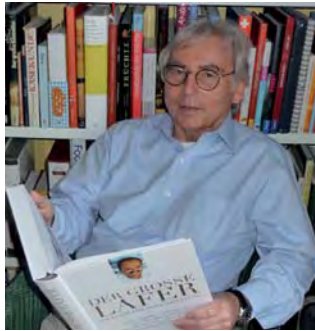
Das Grand Hotel Convento di Amalfi hat einen direkten Zugang zu einem halbpri- vatn Strand, einer bezaubernden Bucht, die mit Liegestühlen und Sonnenschir- men ausgestattet ist und Cocktail- und Bar-Services für die Gäste anbietet. Au- ßerdem verfügt das 5-Sterne-Hotel über einen großen Outdoor-Infinity-Pool und ein voll ausgestattetes, modernes Fitness- center. Der Wellnessbereich des Hauses bietet Massagen und Beauty Treatments, Türkisches Bad und einen Hamman.

Fotos: Amalfi Hotel

Buchungen:
Grand Hotel Convento di Amalfi
Tel.: +39 089 873 67 11
www.ghconventodiamalfi.com

Heute:

Heute: Eine total maritime Bücherseite. Das beste Kreuzfahrtbuch der Saison und der beste Guide für deutsche Kreuzfahrer. Dann das Buch über das deutsche Fernseh-„Traumschiff“. Und schließlich Spott und Häme eines „Traumschiff“-Darstellers.



Horst-Dieter Ebert Buch-Tipps

Nostalgisch und deutsch

Das Traumschiff MS Deutschland

Christian Prager, Peer Schmidt-Walther
„Das Traumschiff MS Deutschland“
Delius Klasing Verlag, Bielefeld
176 Seiten, 29,90 Euro
ISBN 978-3-7688.3190-1



Wer jemals eine Folge von „Das Traumschiff“ gesehen hat, fühlt sich in diesem Bilderbuch sofort zu Hause: Denn diese Publikation ist, welch Wunder!, der dickste Werbeprospekt, den die MS Deutschland jemals hatte. Auch ein bisschen „Traumschiff“-Chronik der letzten dreissig Jahre natürlich: sechs Mal war es gespielt worden von der MS Vistamar, ebensooft von der MS Astor, 21 Mal von der MS Berlin und – krönende Gegenwart! – 31 Mal von der MS Deutschland, bislang.

Das Schiff, nun auch schon zehn Jahre unterwegs, gilt ja immer noch als ein Unikum: Es ist das einzige „deutsche“ Schiff zwischen all den „Aidas“ und „Mein Schiff“, will meinen, das einzige unter deutscher Flagge. Die Ideale des Reeders hießen „Grandhotel der zwanziger Jahre“, also Nostalgie und deutsch, es gibt einen „Kaisersaal“, einen Salon „Lilli Marleen“, eine Bar „Zum Alten Fritz“, von dem auch allerhand Büsten zu bestaunen sind.

Das alles und die weltweiten Ziele der „Deutschland“, besonders die fernen, teuren in Karibik und Südsee, werden ausführlich gerühmt und bebildert. Für die Dreharbeiten bleiben da nur knapp 20 Seiten am Ende, mit sieben Bildern von „Stargast“ Harald Schmidt. Aber man ahnt, wenn da gedreht wird, möchte man nicht an Bord sein. Ausser, man hätte sich schon immer mal gewünscht, im Dschungelcamp mitzumachen.

Farbig und lebendig

Kreuzfahrt Guide 2011

Uwe Bahn, Johannes Bohmann
„Kreuzfahrt Guide 2011“
Bellevue and More Verlag, Hamburg
306 Seiten, 16,80 Euro
ISBN 978-3-9810991-9-5



Dieser Kreuzfahrtführer von zwei Hamburger Maritim-Journalisten darf sich inzwischen wohl als bester Ratgeber für deutsche Kreuzfahrt-Interessenten brüsten. (Der teure und englischsprachige Berlitz Guide führt zwar sehr viel mehr Schiffe auf, doch es mangelt ihm an Bebilderung.)

Der Hamburger Guide präsentiert die besten und die interessantesten 120 Seeschiffe und Flußkreuzer. Und er bietet sie nicht in spröden Beschreibungen, sondern in lebendigen Reportagen: Wer sich hier über sein Ferienschiff orientiert, kriegt mehr und bessere Informationen als sonst wo. Und er kann sich anhand der farbigen Fotos ein realistisches Bild von dem machen, was ihn an Bord erwartet.

Dazu gibt es Service-Kapitel à la „Welches Schiff passt zu mir?“, doch auch sorgfältig ausgerechnete Preise pro Tag an Bord. Da kann man dann kalkulieren, wo man am preiswertesten mitfahren kann: Für 99 Euro auf der „Carnival Dream“, für 110 auf der „Disney Magic“ oder in der Oberklasse für 608 auf der „Seacloud“ oder gar für 630 auf der „MS Europa“.

Drastisch und dumm

Ein Traum von einem Schiff

Christoph Maria Herbst
„Ein Traum von einem Schiff“
Scherz Verlag, München
208 Seiten, 14,95 Euro
ISBN 978-3-651-06-3000



Der Autor ist ein Schauspieler, nicht aus der allerersten Prominenten-Liga, doch den Konsumenten gehobener Fernsehkost („Stromberg“) kein Unbekannter. Er hat auch Comedy gemacht und einen Preis gewonnen. So war er eher abgeneigt, auf dem populären Kitschdampfer „Traumschiff“ mitzuspielen.

Doch dann machte er doch mit. Und er schrieb ein Buch darüber, „Eine Art Roman“, wie er das kokett nennt. Dabei muss man einräumen: Der Mann hat eine durchaus witzige, drastisch comedy-witzige Art zu erzählen: Wie er seinen Produzenten, den „Traumschiff“-Erfinder Wolfgang Rademann, beschreibt, einen schwerst verknofelt düstenden Schwadron- aber auch Charmeur, voller prolo-berlinernden Witzen und Kalauern.

Die anderen Mitwirkenden nennt er nicht bei Namen, da darf der Leser raten. Jedenfalls gehören sie für Herbst zu den Greisen, den Geronten. Und das gilt erst recht für die Passagiere. Er kann gar nicht aufhören sich zu wundern, wieviele da im reifen Pensionsalter sind. Immer nach dem alten Naiv-Journalisten-Motto: „Da stellen wir uns mal ganz dumm...“ Hat David Foster Wallace („Schrecklich amüsant – aber in Zukunft ohne mich“) vor 15 Jahren schon um einiges eleganter gemacht, doch das kennt Herbst wohl kaum.

Leicht und vergnüglich

Über alle sieben Meere

Klaus Viedebantt, Holger Leue
„Über alle sieben Meere“
Bruckmann Verlag, München
218 Seiten, 49,95 Euro
ISBN 978-3-7654-5525-4



Keine Frage: Dies ist das schönste Kreuzfahrt-Buch der Saison: „Auf den schönsten Luxuslinern einmal um die ganze Welt“, heißt der stolze Untertitel. Den darf man freilich nicht so ganz auf die Waagschale legen. Es sind nicht nur Luxusliner, sondern dazwischen auch ein paar sympathische Mittelklassen-Schiffe, und die ganze Welt wird auch nicht umfahren, sondern dazwischen bleiben einige Etappen unberührt: doch alle touristisch reizvollen Regionen sind dabei und sind wundervoll bebildert.

Klaus Viedebantt war auf einem guten dutzend interessanter Schiffe unterwegs, hat sie porträtiert, und sein Fotograf Holger Leue hat sie eindrucksvoll abgelichtet. Daß die MS Europa fünf Mal so häufig gezeigt wird (und die MS Deutschland fast so häufig) wie die anderen zehn (ausländischen) Kreuzfahrer, ist sicher ein Zufall (Honi soit qui mal y pense).

Der Autor war als Lektor auf vielen Reisen dabei, und so hat er auch als Schreiber jenes elegante rednerische Parlando beibehalten: „Bora Bora. Klar, das kennt man. Aber Aitutak? Nie gehört? Kein Wunder...“ So liest sich das Buch wie sich seine Vorträge stets angehört haben: Leicht und vergnüglich, Infotainment in seiner schönsten Form. Gratulation!



Spenden *für* Deutschland

»Auch in Deutschland brauchen Menschen Hilfe. Unterstützen Sie den Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter e.V. mit Ihrer Spende. Danke.«

Spenden: Bank für Sozialwirtschaft | BLZ 601 205 00 | Kto. 19 55



**Bundesverband
Selbsthilfe
Körperbehinderter e.V.**

Info-Telefon: 0180 5000 314 (12 ct / min)
www.bsk-ev.org



Gewürze **Donhauser, Rose Marie /** **Kresovic, Danijel**

Verlag: Umschau
256 Seiten, 34,90 Euro
ISBN: 978-3865286949

Was wäre das Leben nur ohne Gewürze? Gewürze verwandeln einfache Gerichte in aufregende Kre-

ationen. Sie können verzaubern und verführen, stärken und heilen, Mut machen und aphrodisieren. Gewürze verdienen volle Aufmerksamkeit, denn dann geben sie die Fülle ihrer Aromen preis. Über 50 Gewürzen und Gewürzmischungen wird diese Aufmerksamkeit zuteil. Faszinierende Porträts mit Anwendungen und Anekdoten, Wissenschaftlichem und Wissenswertem ermutigen zum kreativen Umgang mit Gewürzen. Der zum Aufsteiger des Jahres 2009 nominierte Spitzenkoch Danijel Kresovic liebt das facettenreiche Spiel mit Gewürzen und zaubert so 40 Rezepte, die sich beliebig zu einem vollendeten Menü kombinieren lassen, die aber auch als Einzelstücke glänzen.



Anne B. Ragde **Die Liebesangst**

btb Verlag, 288 Seiten, 19,95 Euro
ISBN: 978-3-442-75266-9

Ingunn, 39, äußerst attraktiv und erfolgreich, ist eigentlich ganz zufrieden mit ihrem Leben. Sie kann jeden Mann haben, den sie will, und sie nimmt sich auch jeden, der ihr gefällt. Hauptsache, es sind keine Gefühle im Spiel! Denn Ingunns größte Angst ist es, verlassen zu werden; sie will diejenige sein, die verlässt. Doch dann lernt sie durch Zufall Tom kennen und verliebt sich auf der Stelle in ihn – für Ingunn ein Dilemma, beherrschte doch bisher der Kopf und nicht der Bauch ihre Gefühle und ihr Handeln.(...)Als sie auch noch erfährt, dass sie schwanger ist, bekommt ihre sonst so professionelle Hülle endgültig Risse ...

FRANKA POTENTE Franka Potente



Zehn Stories

Piper Verlag, 176 Seiten, 16,95 Euro
ISBN: 9783492054232

Franka Potente schlägt in ihrem ersten literarischen Erzählungsband unterschiedlichste Töne an, weiche, dunkle melancholische und präzise helle. Sie gewährt dabei

sensible Einblicke in das alltägliche Japan. Was wird, wenn die schwangere Ikuko die Einzige in ihrer Familie ist, die sich eine Tochter wünscht? (...) Wo endet es, wenn sich Miyu, die heimlich in einem Nachtclub tanzt, in einen schüchternen Polizisten verliebt? In ihren genauen, sensiblen Stories eröffnet uns Franka Potente den Blick auf die japanische Kultur und die Menschen, denen sie dort begegnet ist.(...)



Gerhard Eichelmann **Eichelmann 2011**

mondo Heidelberg
1080 Seiten, 29,95 Euro
ISBN: 978-3-938839-09-6

Voller Ungeduld warten Jahr für Jahr alle Weinfreunde in Deutschland auf die Neuausgabe des Weinführers: Nun ist er da, der neue „Eichelmann“, das Standardwerk für deutsche Weine, das in diesem Jahr zum elften Mal erscheint. In der neuesten Ausgabe Eichelmann 2011 werden 944 deutsche Weingüter und 9985 Weine vorgestellt, das Gros der Weine wird nicht nur bewertet, sondern auch beschrieben. Hinzu kommen weitere Bewertungen ausgesuchter Weine von vorausgegangenen Jahrgängen: 20.000 Weinbewertungen findet man so im Eichelmann 2011. Kein anderer Weinführer über deutschen Wein ist ausführlicher. Wie jedes Jahr zeichnet der Autor die Weingüter aus, die ihm besonders aufgefallen sind.



Harald Lesch **Der Außerirdische ist auch nur ein Mensch**

Unerhört wissenschaftliche Erklärungen

Knaus Verlag, 224 Seiten, 19,99 Euro
ISBN: 978-3-8135-0382-1

Harald Lesch, Moderator der ZDF-Sendung „Abenteuer Forschung“, erklärt und kommentiert Klassiker, neueste Entdeckungen und Irrtümer der Forschung: Nie sinnfrei, aber immer mit Humor. Vom sockenverschlingenden Bermuda-dreieck in der eigenen Waschmaschine bis zu neuen Schlaf-techniken und raumfahrenden Fischen.(...)In der Tierwelt klappt das ja auch, mit den Streifen und der Tarnung, denken Sie. Kaum auf der Straße stellen Sie fest, dass alle Sie anstarren. Tja, der gemeine Dickmaulrüssler hat der Krone der Schöpfung wohl so einiges voraus ... Und auch das Bier, das Sie gestern getrunken haben, hat mehr mit Ordnung zu tun, als Ihr Schreibtisch, dessen Chaos übrigens mit einem anderen Chaos zusammenhängt, durch das alles, also wirklich alles hier entstanden ist. Das soll kompliziert sein? Wer hat eigentlich gesagt, dass die Welt simpel ist? (...)



Ingrid Noll **Ehrenwort**

Diogenes Verlag, 336 Seiten, 21,90 Euro
ISBN 978-3-257-06760-6

Drei Generationen unter einem Dach: Student Max, die Buchhändlerin Petra, Ingenieur Harald und Willy Knobel, hochbetagt. Trautes Heim, Glück allein? Zwischen Maxiwindeln und mörderischer Eisenstange spielt diese bitterböse Kriminalkomödie. Ingrid Noll erzählt von einer Familie, die das Altern anpackt – auf unkonventionelle Art.



Andrea Camilleri
Die Spur des Fuchses

Bastei Lübbe Verlag
267 Seiten, 19,99 Euro
ISBN: 978-3-7857-2395-1

Hat Commissario Montalbano womöglich seherische Fähigkeiten? Kaum ist er aus einem bizarren Traum von einem Pferd erwacht, als er beim morgendlichen Blick aus dem Fenster tatsächlich ein Pferd am Strand liegen sieht, das dort qualvoll verendet ist. Kurz darauf ist das Tier spurlos verschwunden.(...) Wie Montalbanos Nachforschungen ergeben, hat Lo Duca einiges zu verbergen, nicht zuletzt den mysteriösen Tod eines seiner Stallburschen. Doch ehe der Commissario hinter Lo Ducas dunkles Geheimnis kommt, gilt es herauszufinden, welche Rolle die sphinxhafte Rachele in dem mörderischen Verwirrspiel hat ...



Joy Fielding
Das Verhängnis

Goldmann Verlag, 416 Seiten, 19,99 Euro
ISBN: 978-3-442-31205-4

Suzy Bigelow ist neu in Miami Beach, Florida – erst kürzlich ist sie mit ihrem Mann Dave, der als Arzt eine Anstellung in einer renommierten Klinik bekommen hat, hierher gezogen. Doch ihre Ehe ist nicht glücklich, denn Dave erweist sich zunehmend als Choleriker, der Suzy mit seinen unberechenbaren Wutausbrüchen das Leben zur Hölle macht. Eines Abends beschließt sie, in einer Bar einen Drink zu nehmen(...). Schnell zieht die attraktive Unbekannte die Aufmerksamkeit von drei Männern auf sich, die am Tresen stehen – und plötzlich kommt einer von ihnen auf die Idee, eine Wette darüber abzuschließen, wer aus der Runde es schafft, Suzy noch am selben Abend zu verführen. Doch was zunächst beginnt wie ein harmloses Spiel, entwickelt sich mehr und mehr zu einer gefährlichen Gratwanderung – und schlägt schließlich um in eine wahrhafte Katastrophe ...



John Grisham
Das Gesetz

Heyne Verlag, 384 Seiten, 19,99 Euro
ISBN: 978-3-453-26653-7

Inez Graney scheut keine Mühe, um ihren Sohn zu besuchen. Seit elf Jahren sitzt Raymond im Todestrakt. Seine Brüder, die ihre Mutter stets begleiten, halten Raymond für einen schrägen Vogel. Oft muss Inez zwischen ihren Söhnen vermitteln. So auch diesmal, an diesem besonderen Besuchstag, an dem Raymond Graney hingerichtet wird. John Grisham erzählt Stories, die den Leser ins Herz treffen, und schafft Figuren, die man nie mehr vergisst. Ein Meisterwerk!



Giulia Melucci
Die Nudeln meines Lebens

Limes Verlag
320 Seiten, 13,99 Euro
ISBN: 978-3-641-03638-6

Eines steht für Giulia Melucci fest: Liebe geht durch den Magen! Und so kocht sie leidenschaftlich und in beinahe jeder Lebenslage – vor allem aber, um ihren Traummann zu verführen. Erweist sich der vermeintliche Mr. Right allerdings wieder einmal als Fehlgriff, so vertreibt eine unwiderstehliche Portion Spaghetti Carbonara den schlimmsten Liebeskummer. Denn vielleicht wartet ja nach dem anhänglichen Muttersöhnchen, dem postpubertären Casanova, dem erfolglosen Schriftsteller oder dem typischen New Yorker Beziehungsneurotiker an der nächsten Ecke doch Mr. Right – und diesmal wirklich der richtige!



Gerard Donovan
Ein bitterkalter Nachmittag

Luchterhand Verlag,
336 Seiten, 19,99 Euro
ISBN: 978-3-630-87342-8

(...) Ein Nachmittag in einem Dorf irgendwo im winterlichen Europa: Ein Mann gräbt auf einem Feld ein großes Loch, ein anderer wacht über ihn. Der Schnee fällt, Soldaten marschieren vorbei, Lastwagen karren Dorfbewohner an den Waldrand. Während rings umher ein Bürgerkrieg tobt, beginnen die beiden Männer miteinander zu reden. Sie kennen sich, der Bewacher ist der Lehrer, der Mann in der Grube der Bäcker des Dorfes. Sie stehen auf verschiedenen Seiten in diesem nicht näher benannten Konflikt, und sie tasten sich aneinander heran, indem sie über den Menschen, die Zivilisation, die Geschichte des Krieges und über Gewalt reden. (...) Und doch muss die Grube gegraben werden, sie dient einem Zweck, der beiden nur allzu klar ist. (...)



Das Web-Adressbuch für Deutschland 2011

m.w Verlag,
768 Seiten, 16,90 Euro
ISBN 978-3-934517-12-7

Die neue Ausgabe des führenden deutschen Internet-Guides „Das Web-Adressbuch für Deutschland“ präsentiert die besten und wichtigsten Internet-Adressen auf einen Blick! Zu über 1.800 Themenbereichen werden jeweils die zwei bis zehn absoluten Top-Adressen aus dem Internet übersichtlich im Web-Adressbuch präsentiert. (...) Mit Hilfe des Web-Adressbuches spart man sich somit das ewige Herumsurfen und Durcharbeiten der Trefferlisten in Suchmaschinen und stößt auf viele interessante und praktische Web-Seiten, die bei den Suchmaschinen im Netz gar nicht oder nur sehr schwer zu finden sind!

Wie Porsche Amerika eroberte

Das neueste Modell 911 GTS wurde in Kalifornien enthüllt

Horst-Dieter Ebert

Porsche lockte zur Vorstellung seines neuen Carrera GTS in die USA, doch nicht aus Jux und Tollerei: Es ging zugleich um ein rares Jubiläum – vor exakt 60 Jahren hatte der deutsche Sportwagenhersteller sein Debut in der Neuen Welt begangen, ein Ereignis, das sowohl sein neuestes Produkt (kommt etwas später) als auch die Marke adelte.

Denn als Porsche 1950 seine ersten Autos nach New York verschifft, war der Krieg gerade eben vorbei, die Marke war, anders als andere Europäer, wie etwa Jaguar, MG, Ferrari, bei den Amerikanern so gut wie unbekannt, doch der aus Österreich eingewanderte Autohändler Alexander Hoffmann schließt mit Ferdinand Porsche einen Vertrag: Er soll jährlich 15 Porsches 356 liefern, der hartnäckige Porschefan Hoffmann kann sich vorstellen, dass er die an den Mann bringt.

Dazu gehört schon eine erhebliche Portion Optimismus: Der Porsche ist nicht nur weitgehend unbekannt, er soll überdies teurer sein als alle Konkurrenten. Über 7000 Dollar, mehr als sogar ein Cadillac oder ein Jaguar. Und doch: Es funktioniert, und zwar über alle Erwartungen!

Noch 1950 werden drei Porsche in Hoffmanns Showroom an der Fifth Avenue in New York geliefert. 1951 bereits 32 und 1952 sogar 283, das waren über 20 Prozent der gesamten Porsche-Produktion – ein Erfolg, den sich weder Ferdinand Porsche noch Alexander Hoffmann, sein



Amerikanische Porsche-Werbung in den Fünfziger Jahren

Prophet in der Neuen Welt, erträumt hatten. In den nächsten Jahren verlangsamte sich der Porsche-Erfolg in den USA, doch 1955 wanderte bereits jeder zweite Wagen über den großen Teich; 1965, im letzten Produktionsjahr des Modells 356, machte der US-Export fast 75 Prozent der Produktion aus.

Offenbar hatte Porsche seinen Eingang in den großen US-Markt insbesondere über die kalifornische Rennszene bewerkstelligt und – über das Interesse von Filmstars in Hollywood. Rennen fahren war in den fünfziger Jahren in den USA ein Society-Event wie es heute in Europa allenfalls noch Polo-Matches sind: ein Ereignis für die bessere Gesellschaft. Und das galt insbesondere für die Amateurrennen, in

denen so mancher Fahrer von betuchten Sponsoren finanziert wurde, um die eine oder andere Marke ins Gespräch zu bringen.

Porsche hatte das nicht nötig, weil sich um das exotische „German Car“ alsbald eine passionierte Gemeinde versammelte. Und darunter viele Filmschauspieler und Hollywood-Celebrities. Die meisten Namen sind heute vergessen, doch natürlich kennt jedermann James Dean als leidenschaftlichen Porsche-Rennfahrer, der ja dann auch in einem Porsche 550 tödlich und prominent verunglückte, und weit mehr Nachruhm produzierte als zu Lebzeiten (er drehte ja nur drei Filme). Die Porsches waren nicht immer die schnellsten, doch sie galten als ungewöhnlich zuverlässig und als extrem

fahrtüchtig. Ab 1954 baute Porsche speziell für die US-Szene und da besonders für den sportlichen Einsatz den „Speedster“: ein abgestripptes Modell (ohne verstellbare Fenster und lediglich mit einem Notverdeck) zu einem Kampfprijs von 3.800 Dollar, also gerade die Hälfte eines serienmäßigen 356; es wurden davon über 20.000 verkauft.

Schon in diesem ersten Nachkriegsjahrzehnt gelingt es der Stuttgarter Marke, unter ihren Kunden jenes Wir-Gefühl zu kreieren, das auf der Überzeugung fußt, kein alltägliches, sondern ein ganz besonderes Auto zu fahren.

In dieser fast ein bisschen verschworenen Gemeinde konnte sich dann ja auch entwickeln, daß sich begegnende Porschefahrer einander grüßten, eine etwas aus der Mode gekommene Etikette, an der jedoch ein Teil der 911-Piloten bis auf den heutigen Tag festhält. Seit der Ausweitung des Modellprogramms (Boxster, Cayman, Cayenne, Panamera) sind die Anhänger der sportlichsten Porsches ja die Kerntruppe aller Freunde der berühmten Marke.

So wurde denn auch das 60jährige Jubiläum mit der Premiere eines neuen 911er gefeiert, und zwar in Palm Springs, der sozusagen Sommerfrische der Hollywood-Prominenz, dem Retreat der Rei-



Der neue 911 GTS mit unserem Autor in Palm Springs

chen und Schönen aus der Traumfabrik. Der neue müßte ganz nach ihrem Geschmack sein: Der (so der volle Name) „Porsche 911 Carrera GTS“ stellt die neue Spitze der Carrera-Modellreihe dar; es ist „der neue Spitzensportler“ und zugleich schon jetzt eine Ikone des modernen automobilistischen Lifestyles.

Für Porsche-Connaissseure sollte anmerkt sein, dass er leistungs- und preismäßig die Lücke schließt zwischen dem Carrera S und dem GT 3; für Porsche-Greenhorns muss mit den imposanten Daten wohl oder übel nochmal aufgetrumpft werden. Es sind Fakten aus den allerhöchsten Etagen der Sportwagen-Aristokratie: Aus dem 3,8-Liter Boxermotor erheben sich knurrend und wenn der Fahrer das gern möchte, fauchend 408 Pferdestärken und vereinen sich zu jenem gefährlichen Röhren, das dem richtigen Porsche-Fan wie Musik im Ohr klingt.

Dabei kann er in 4,2 Sekunden, also in einem tiefen Atemzug, auf hundert beschleunigen und erreicht eine Höchstgeschwindigkeit von 306 Stundenkilometer, das sind nur sechs weniger als beim GT3, der immerhin 16.000 Euro mehr kostet, also fast 3000 Euro pro Mehr-Stundenkilometer. Verglichen mit dem Carrera S bringt er 23 Pferde

stärken mehr auf die Piste, doch er verbraucht trotz entsprechend höherer Leistung – das ist seit einiger Zeit der Vorzug des neueren Autos gegenüber dem neuen – nicht mehr.

„Ziemlich breit“, lobt mein Nebemann bei der Vorstellung das umlagerte Gefährt. Ich bewundere sein Augenmaß: Tatsächlich ist das Heck 44 Millimeter breiter geworden und verfügt damit um eine neue Qualität von „aerodynamischem Feinschliff“, der auch an den Spoilerlippen der Bugschürze erkennbar ist. Die Cabrioversion kann bis zu 50 Stundenkilometer, als jederzeit im Stadtverkehr, vollautomatisch geöffnet oder geschlossen werden.

Für den mehr ästhetisch als rennsportlich fixierten Porschefahrer könnte das neue Innenraum-Material Alcantara durchaus zu den Kaufgründen zählen. Der taktile so angenehme, ausschließlich in feinem Schwarz eingesetzte Stoff, leichter als Leder und angeblich genauso durabel, überzieht Lenkrad und Schalthebel, überhaupt alle Griffe und Hebel, mit denen der Fahrer in Berührung kommt. „Ich bin nicht sicher, ob es der beste Porsche aller Zeiten ist“, sagt denn auch ein altgedienter Fan und Sammler von Modellen der Marke, „doch der Porsche, der sich am besten anfasst, ist er ganz bestimmt.“



Star mit Statussymbol: James Dean und sein Porsche

Gour-med Life Style

www.gour-med.de

Schönheit und Pflege aus dem Meer

La mer bietet für jeden Hauttyp und jedes Alter die passende Pflege: Feuchtigkeitspflege für junge Haut, hochkonzentrierte Pflege für beanspruchte oder Anti-Aging-Pflege für reife Haut sowie unkomplizierte Pflege für Männer. Mit MED hat La mer zudem eine therapiebegleitende Pflege entwickelt, die speziell auf empfindliche und sehr trockene Haut, Neurodermitis, Psoriasis und Couperose abgestimmt ist.

FIRST

Pflegeserie für die junge Haut. Ihre erste Pflegeserie schützt junge Haut von Grund auf und wirkt regulierend und ausgleichend. Für die natürlich schöne Ausstrahlung.

ADVANCED

Vitalisierende Pflegeserie für ein frisches Aussehen. Bietet effektive Hilfe gegen erste Fältchen. Wirkt regenerierend und feuchtigkeitsspendend. Für ein verführerisches Erscheinungsbild.

SUPREME NATURAL LIFT

Der einzigartige Meeresschlick-Extrakt von La mer spendet der Haut intensiv und lang anhaltend Feuchtigkeit,

verbessert die Hautelastizität und unterstützt so die wirkungsvolle Pflege der reifen Haut. Marine Phytoflavone aus der Pelvetia Alge wirken zusätzlich feuchtigkeitsspendend. Sie regen die Bildung von Kollagenfasern, die für die elastischen Eigenschaften des Bindegewebes verantwortlich sind, an.

Die Hautelastizität wird erhöht und die Ausprägung von Falten reduziert. Die SUPREME Serie Natural Lift regeneriert und belebt die Haut und zaubert ein frisches Aussehen.

ULTRA

Der marine Wirkstoffkomplex Osmocean™ aus dem Maximum an Meeresschlick-Extrakt und der Alge Codium Tomentosum wirkt tief in den Zellen der Haut.



SUPREME NATURAL LIFT

Die Feuchtigkeitsdepots werden lang anhaltend und spürbar wieder aufgefüllt.

Mit La mer ULTRA CELL HYDRATION verwöhnt, wirkt Ihre Haut wieder frisch, strahlend und prall.

MED

Für eine spürbare Erhöhung der Lebensqualität setzt La mer MED zwei starke Partner ein: Die Forschung und die Heilkraft des Meeres.

So entstand im Verlauf intensiver wissenschaftlicher Arbeit in den La mer Laboratorien eine einzigartige Entwicklung: die La mer MED Pflegeserie mit dem Marine Care Complex (MCC3™). Das Ergebnis: Beruhigte, spürbar glattere und geschmeidige Haut.

FLEXIBLE

In wenigen Minuten sorgen die Hochleistungskosmetika für eine tiefgreifende Erholung und neue Energie.

FLEXIBLE ist die perfekte Rundumpflege für jede Haut und jedes Alter und mit allen La mer Serien kombinierbar.



Ultra- Luxuspflege für einen strahlenden Teint

La mer

SUN

Die dermatologisch geprüften Sonnenschutzgele mit LSF 15, 25 und 50 bieten UVB- und UVA-Schutz vor Sonnenbrand und sonnenbedingter Hautalterung.

Sie sind besonders für empfindliche, zu Sonnenunverträglichkeit neigender Haut – selbst bei Mallorca-Akne – verträglich. Meeresschlick- und Algen-Extrakt spenden langanhaltende Feuchtigkeit und stärken die Hautschutzbarriere. Durch Sonnenlicht hervorgerufene Entzündungen werden reduziert und das Austrocknen sonnengestresster Haut verhindert.

LAMARIN MEN

Männerhaut besitzt mehr Hornschichten und ist ca. 15-20 % dicker als die Haut der Frau. Außerdem produziert sie mehr Talg. Durch die tägliche Rasur ist die Haut ständigen Belastungen ausgesetzt.

Als Folge haben Männer häufig Probleme mit Komedonen, Unreinheiten, trockener Haut, Entzündungen der Barthäärchen oder fettiger Haut. Die Männerhaut benötigt somit viel Feuchtigkeit.

Pflegeprodukte müssen schnell einziehen und dürfen auf der Haut keinen Fettfilm hinterlassen. Der höhere Kollagengehalt und die stärkere Vernetzung des Bindegewebes macht die Männerhaut elastischer als die der Frau. Die Faltenbildung bei Männern setzt deshalb später ein, aber es entstehen sofort markante, ausgeprägte Falten.

La mer MED DERMA MAKE-UP

Das erste, natürlich deckende DERMA MAKE-UP von La mer, dem Experten für Meereskosmetik, ist speziell auf die Bedürfnisse empfindlicher und irritierter Haut abgestimmt.

Rötungen und Hautunregelmäßigkeiten werden kaschiert, die Haut erhält einen ebenmäßigen Teint und ein frisches Aussehen.

Die Wirkstoffkombination MCC₃TM, Marine Care Complex, spendet langanhaltend Feuchtigkeit.

Für optimalen Sonnenschutz sorgen UVA- und UVB-Lichtschutzfilter und verhindern lichtbedingte Hautalterung. Das La mer DERMA MAKE-UP fettet nicht und ist nicht komedogen¹.

Für eine ausgezeichnete Hautverträglichkeit sorgt La mer durch seinen bewussten Verzicht auf folgende Inhaltsstoffe:

- ohne Konservierungsmittel
- ohne Parfum
- ohne künstliche Farbstoffe
- ohne Paraffinöl
- ohne Silikon
- ohne PEG (Polyethylen Glycol)

Das DERMA MAKE-UP für jeden Hauttyp eignet sich auch für empfindliche Haut, schützt mit LSF 15 und ist nicht okkludierend².

^{*1} fördert nicht die Bildung von Mitessern (Komedonen)

^{*2} nicht Haut und Poren verschließend



DERMA MAKE-UP

Fotos: La mer



La mer Cosmetics AG
Hinrich-Wilhelm-Kopf-Straße 3
27478 Cuxhaven
Telefon 04723/79 00 - 0
info@la-mer.com
www.la-mer.com



Bewertungsausschuss erhöht Anreize für Kooperation von Ärzten / Berufsausübungsgemeinschaften werden weiter bevorzugt

- Bewertungsausschuss koppelt höhere Zuschüsse an Kooperationsgrad der Ärzte
- Ärzteexperte Feindt: „BAG ist attraktiv, wenn Risiken rechtzeitig bedacht werden“

Kooperationen zwischen Ärzten zählen derzeit zu den beliebtesten Projekten der Politik auf dem Weg zu einem effizienteren und kostengünstigen Gesundheitssystem. Durch attraktive Budgetzuweisungen sollen zusätzliche Anreize geschaffen werden, den Trend zur ärztlichen Zusammenarbeit zu fördern.

Nun hat der Bewertungsausschuss kurz vor Weihnachten zwar beschlossen, dass die Zuschüsse für die sogenannten Berufsausübungsgemeinschaften ihr hohes Niveau (bis zu 40 Prozent) halten werden. Allerdings hängt der Grad der Förderung zukünftig stärker von der Intensität der Kooperation ab.

Bis einschließlich 30.6.2011 erhalten schwerpunktgleiche Berufsausübungsgemeinschaften (BAG) einen Zuschlag von 10 Prozent zu ihrem Budget. Fach- und schwerpunktübergreifende BAGs, Medizinische Versorgungszentren (MVZ) und Praxen mit angestellten Ärzten anderer Schwerpunkte erhalten Zuschläge von 5 Prozent für maximal sechs verschiedene Arztgruppen.

Darüber hinaus wird ein Zuschlag von 2,5 Prozent je neuer Arztgruppe zugeteilt. Auf diese Art kann ein Zuschlag von maximal 40 Prozent des einzelnen Regelleistungsvolumens (RLV) gewährt werden. Mit der neuen Regelung ab Juli 2011 wird der Zuschuss aber stärker an den realen Kooperationsgrad der Ärzte

gekoppelt. Standort- und fachgleiche BAG erhalten weiterhin einen Budgetzuschlag von 10 Prozent. Standortübergreifende, fachgleiche BAG erhalten nur dann einen 10-prozentigen Zuschlag, wenn ihr Kooperationsgrad mehr als 10 Prozent beträgt.

„Zukünftig profitieren vor allem die Ärzte von den Zuschüssen für Kooperationen, die auch tatsächlich gemeinsam Patienten behandeln“, erklärt Benjamin Feindt, verantwortlicher Partner für den auf die Beratung von Ärzten und Praxen spezialisierten Bereich DanMed der DanRevision-Gruppe in Flensburg.

„Wer sich nur rein formell zusammenschließt, ohne tatsächlich zu kooperieren, geht in Zukunft leer aus.“

Der Kooperationsgrad berechnet sich durch eine einfache Formel. Wird ein Patient in einem Quartal von zwei Ärzten einer Gemeinschaftspraxis behandelt, liegen zwei Arztfälle, aber nur ein Behandlungsfall vor.

Der Kooperationsgrad würde 100% betragen. Die Formel lautet:

$$\left(\frac{\text{Summe Arztfälle Vorjahresquartal}}{\text{Summe Behandlungsfälle Vorjahresquartal}} - 1 \right) \cdot 100 = \text{Kooperationsgrad (in \%)}$$

Der Zuschlag entspricht nach der neuen Regelung dem Kooperationsgrad, liegt dieser unter 10 Prozent, entfällt die Förderung, bei einem Kooperationsgrad

von 40 Prozent liegt der Zuschlag ebenfalls in dieser Höhe:

Kooperationsgrad	RLV-Zuschlag
< 10%	0%
10% - <15%	10%
15% - <20%	15%
20% - <25%	20%
25% - <30%	25%
30% - <35%	30%
35% - <40%	35%
>40%	40%

Ortsübergreifende Gemeinschaften von Ärzten sind dann interessant, wenn beispielsweise ein altangestammter Praxis-sitz nicht aufgegeben werden soll. Allerdings sollten vor der Begründung einer Kooperation deren Auswirkungen auf das tägliche Arbeiten, die rechtliche Situation der beteiligten Ärzte, eine mögliche Wiederauflösung der Kooperationsform und deren Folgen betrachtet werden.

„Die Vorteile einer Berufsausübungsgemeinschaft liegen auf der Hand. Aber viele Ärzte sind sich der Risiken nicht bewusst, die mit der Gründung einhergehen“, warnt Ärzteexperte Feindt. „In einer Freiberufler-GbR, die oft die Voraussetzung für eine BAG bildet, haftet jeder für den anderen. Ärzte, die sich zusammenschließen, sollten daher nicht nur fachlich zusammenpassen. Weil in der GbR etwaiges Fehlverhalten des einen auch die Situation des anderen verschlechtern kann, ist die gemeinsame Vertrauensbasis besonders wichtig“, betont Feindt.

DAN\$MED
Beratungspaket für selbständige Ärzte
DanRevision Flensburg-Handewitt
Steuerberatungsgesellschaft OHG

Kontakt
Benjamin Feindt,
Tel.: +49 (46 08) 90 29-7400
E-Mail: benjamin.feindt@dan-med.de



Health on Top VIII - Der SKOLAMED Gesundheitskongress: Gesundheitsmanagement ist Changemanagement

Am 22. März 2011 findet zum 8. Mal der SKOLAMED Gesundheitskongress Health on Top auf dem Petersberg in Königswinter bei Bonn statt.

Die Veranstaltung steht unter dem Motto „Gesundheitsmanagement ist Changemanagement“ und hat sich zum Ziel gesetzt, über Möglichkeiten, Strategien, Zielsetzungen und Umsetzungsmaßnahmen des Changemanagements aus Blickrichtung des Gesundheitsmanagements zu informieren und Praxisbeispiele erfolgreich durchgeführter Maßnahmen vorzustellen.

Mit insgesamt 24 Vorträgen und 7 am Vortag vorgeschalteten Kurzseminaren wendet sich die Veranstaltung an Geschäftsführer, Personalleiter, Personalentwickler, Gesundheitsförderer, Betriebs- und Werksärzte sowie alle mit dem Thema Gesundheitsförderung in Unternehmen Beschäftigte.

Die Plenumsvorträge 2011 halten Matthias Horx vom Zukunftsinstitut „Change – Die Zukunftsgesellschaft und wie wir leben und arbeiten werden“, Frank Schomburg, nextpractice, zum Thema „Changemanagement in Unternehmen“, Dr. Matthias Lauterbach, HOHENZOLLERN SIEBEN, „Führungskultur und Gesundheit“ und der Bestsellerautor und Chefarzt des Alexianer Krankenhauses Köln, Dr. Manfred Lütz „Lebenslust – über Risiken und Nebenwirkungen von Gesundheit“.

Weitere namhafte Referenten geben in 20 Fachvorträgen zu den Themenschwerpunkten Führungskultur, Unternehmenskultur und Gesundheitskultur dann einen vertiefenden Einblick in das erfolgreiche Zusammenspiel von betrieblichem Gesundheitsmanagement und Veränderungsprozessgestaltung sowohl in Richtung der Mitarbeiter als auch in Richtung von Unternehmensstrukturen. -

„Die Erfahrungen der letzten Jahre haben gezeigt, dass ein effektives und nachhaltig wirkendes, systematisches betriebliches Gesundheitsmanagement in Unternehmenszusammenhängen Veränderungsprozesse mit initiieren, begleiten, beeinflussen und lebendig halten und im Sinne des Unternehmens Produktivkraft entwickeln kann“, so SKOLAMED Sprecher und Kongressleiter Malte Klemusch.

In 6 jeweils halbtägigen und einem ganztägigen, dem Kongresstag vorgeschalteten Seminaren bietet SKOLAMED am 21. März 2011 zusätzlich die Möglichkeit, sich einzelnen Themenbereichen noch intensiver zu widmen, als dies im Vortragskonzept des Kongresses möglich ist.

Im Einzelnen sind dies: „Der erfolgreiche Weg für Unternehmen von der Gesundheitsförderung zu einem nachhaltig wirkenden, kennzifferngestützten betrieblichen Gesundheitsmanagement“;

„Führungskultur – Denken, handeln, integrieren“; „Das Demographieseminar-konzept – Ältere Arbeitnehmer in sich ändernden Unternehmensstrukturen“; Präsentismus – die Mitarbeiterperformance“;

„Change – Das Unternehmen als lebend(ig)er Organismus“; „Ein Beitrag zur Unternehmenskultur – Burnout erkennen: Strategien zur Vorbeugung und Vermeidung“; „Gesunde Kommunikation – Gesundes Führen“.

Diese Kurzseminare können sowohl einzeln oder in Kombination mit dem Kongress besucht werden.

Kontakt:
SKOLAMED
Petersberg
53639 Königswinter
Tel.: 02223/2983-0,
Fax.: 02223/2983-20



www.gour-med.de

MEDIZIN NEWS

www.my-medical-education.com



Medizinische Fort- und Weiterbildung goes Social Media

Bei www.my-medical-education.com ist der Name Programm: Die Fach-Community bietet der medizinischen Fachwelt alles rund um ihre persönliche Fortbildung.

Neben der weltweit größten Datenbank für medizinische Fort- und Weiterbildungsveranstaltungen stehen interaktive Funktionen, Features sowie Services bereit – und machen daraus ein innovatives Social Network.

Fortbildung online planen: individuell und unkompliziert

Herzstück der Fach-Community ist die mit bereits heute etwa 11.000 registrierten Ärzten und 90.000 erfassten nationalen und internationalen medizinischen Veranstaltungen weltweit größte Datenbank und Informationsquelle seiner Art.

Hier können registrierte Mitglieder ihren persönlichen Veranstaltungskalender anlegen und für sie relevante Themengebiete auswählen.

Mitglieder erhalten so auf ihrer persönlichen Startseite aktuelle Informationen zu den Veranstaltungen, die sie wirklich interessieren – und bleiben in puncto Fortbildung immer up to date. Reiseunterstützende Online-Angebote stehen ebenso zur Verfügung und helfen bei der Hotelrecherche und -buchung.

Auf diese Weise ermöglicht www.my-medical-education.com allen an medizinischer Fort- und Weiterbildung interessierten Berufsgruppen eine maßgeschneiderte individuelle Planung ihrer medizinischen Fortbildungsmaßnahmen.

Social Network für medizinische Fachkreise

Die zahlreichen neuen Funktionen und Tools zur Vernetzung und Kommunikation untereinander rücken den Community-Gedanken verstärkt in den Fokus und machen aus www.my-medical-education.com ein interaktives soziales Netzwerk:

Ganz im Sinne eines Social Network können kostenlos Profile angelegt, Netzwerke mit Freunden und Kollegen aufgebaut, neue Kontakte geknüpft, gemeinsame Fortbildungen geplant oder Veranstaltungen und Referenten mithilfe eines innovativen Bewertungssystems beurteilt und weiterempfohlen werden.

Weitere Features wie Umfragen, E-Learning-Programme oder virtuelle Fortbildungen runden das Angebot von www.my-medical-education.com ab.

Ärzte schätzen Social-Media-Funktionen

Auf www.my-medical-education.com können sich sämtliche medizinische Berufsgruppen kostenlos registrieren und als Mitglied alle Basisinhalte und -funktionen der Fach-Community nutzen.

Social Media und Web 2.0 werden auch bei der Ärzteschaft immer bedeutender: 90 Prozent der Ärzte nutzen das Web zur Kommunikation mit Patienten und Kollegen, zur Online-Recherche, zum Datenaustausch oder zu Fortbildungszwecken (vgl. LA-MED 2010).

Eine Online-Befragung unter 206 Fachärzten und Allgemeinmediziner des Fort- und Weiterbildungsportals www.medizinische-kongresse.de bestätigt: Die Organisation und Realisierung medizinischer Fort- und Weiterbildungsveranstaltungen gehen im Social-Media-Zeitalter weit über die reine Informationsrecherche im Internet hinaus.

Bei Ärzten besonders gefragt sind klassische Community-Module wie Facebook und Xing, die einen intensive Informations- und Meinungsaustausch untereinander ermöglichen.



mymedical**education**
Finden. Bewerten. Kommunizieren.



Neue Diagnose für Nervenschäden durch Diabetes- Augenhornhaut als Spiegel für Krankheitsverlauf

Mehr als die Hälfte aller Diabetiker entwickelt eine Nervenschädigung – die diabetische Neuropathie. Sie beeinträchtigt die Sinneswahrnehmung und die Funktion von Organen.

Künftig könnte eine mikroskopische Analyse der Augenhornhaut die Früherkennung von krankhaften Veränderungen ermöglichen und Betroffene vor schweren Nervenschäden bewahren, so die Deutsche Ophthalmologische Gesellschaft (DOG).

DOG-Experten an der Universitätsaugenklinik Rostock entwickeln derzeit eine Methode, die mithilfe digitaler Bildverarbeitung der konfokalmikroskopischen Bilder erste Anzeichen einer Neuropathie erkennt.

Damit ließe sich zukünftig die aktuelle Situation des Patienten zuverlässig und ohne operativen Eingriff ermitteln.

Die Arbeitsgruppe unter Professor Dr. med. Rudolf Guthoff fand in ihren Untersuchungen heraus, dass sich der Verlauf der diabetischen Neuropathie im Nervengeflecht der Augenhornhaut widerspiegelt.

Auch die diabetische Retinopathie, eine Schädigung der Netzhaut, korreliert mit der diabetischen Neuropathie.

„Anhand von Veränderungen der Nervenfasernlänge und -dichte, der Anzahl der Nervenverzweigungen und dem Grad der Nervenwindungen in der Hornhaut können wir strukturelle Veränderungen des peripheren Nervensystems

– also außerhalb von Gehirn und Knochenmark – erkennen“, erläutert Professor Dr. med. Rudolf Guthoff, Leiter der Sektion „DOG-Ophthalmoplastische und rekonstruktive Chirurgie“ (SORC).

Die Experten arbeiten derzeit an einer nicht-operativen diagnostischen Methode, die bereits kleinste Veränderungen des peripheren Nervensystems über die Hornhaut des Auges wahrnimmt: Mittels digitaler Bildverarbeitung erkennen sie qualitative und quantitative Veränderungen neuropathiebedingter Verformungen der Hornhaut.

„Künftig könnten wir mit diesen Erkenntnissen eine sehr zuverlässige Diagnose stellen“, sagt DOG-Gesamtpräsidiumsmitglied Guthoff. Krankheitsverlauf, bisherige Schäden und Stadium können identifiziert und ein Fortschreiten der Krankheit kann vorgebeugt werden.

„Wir haben sozusagen das optische Fenster zum peripheren Nervensystem erblickt und werden eine weitaus bessere Datenlage als jemals zuvor haben“, hofft der Experte.

Hauptursache für eine diabetische Neuropathie sind langfristig erhöhte Blutzuckerwerte. Die Nervenschäden setzten bereits ein, bevor die ersten Beschwerden auftreten. Den schleichen Prozess der Nervenerkrankung bemerken Betroffene häufig nicht.

Bereits eingetretene Schäden lassen sich jedoch nicht mehr rückgängig machen. „An dieser Stelle ist es besonders wichtig, frühdiagnostische Maßnahmen zu ergreifen, um den Patienten eine lange Leidensgeschichte zu ersparen.

Daher nimmt die aktuelle Studie einen besonderen Stellenwert in der Verbesserung der Lebensqualität betroffener Menschen ein“, bilanziert Professor Dr. med. Christian Ohrloff, Mediensprecher der DOG.

Besonders von einer Neuropathie betroffen sind Tastsinn und die Bewegungsfähigkeit. Oft geraten ganze Körperpartien gleichzeitig in Mitleidenschaft, wie beispielsweise Beine, Rumpf oder auch innere Organe. Kribbeln, Missempfindungen bis hin zu Taubheit sind die Folgen.

Kontakt:
Deutsche Ophthalmologische
Gesellschaft (DOG)
Postfach 30 11 20
70451 Stuttgart
Telefon: 0711 8931-552
Telefax: 0711 8931-167
www.dog.org



Neurodermitis hinterlässt seelische Wunden

Sogar Kinder, deren Ekzem schon im ersten Lebensjahr abheilte, haben später oft psychische Probleme

Neurodermitis in den Kinderjahren führt im späteren Leben häufig zu psychischen Problemen.

Das ergab eine Studie mehrerer deutscher Universitätskliniken („GINIplus“-Studie) mit fast 6000 Kindern. 3000 davon konnten bis zum zehnten Lebensjahr untersucht werden.

„Die Ergebnisse zeigen, dass Ekzemerkrankungen im Säuglings- und Kleinkindalter einen erheblichen Krankheitswert mit Auswirkungen auf deren späteres Leben besitzen“, sagt der Erstautor der Studie, Privatdozent Dr. Schmitt, Universitätsklinikum Dresden.

Blieb das Ekzem über das zweite Lebensjahr hinaus bestehen, waren psychische Probleme und Verhaltensauffälligkeiten im Alter von zehn Jahren besonders häufig. Überraschenderweise ergab sich auch, dass sogar Kleinkinder, deren Ekzeme im ersten Lebensjahr spontan abgeheilt waren, vermehrt mit psychischen Problemen rechnen müssen.

Professor Dr. med. Thomas Werfel vom Vorstand der Deutschen Gesellschaft für Allergologie und klinische Immunologie (DGAKI) rät deshalb zu psychologischen Angeboten für Eltern betroffener Kinder, etwa in Form einer 12-stündigen ambulanten Schulung nach AGENES (www.neurodermitisschulung.de) um sie frühzeitig auf diese Gefährdung vorzubereiten.

Quelle: Deutschen Gesellschaft für Allergologie und klinische Immunologie (DGAKI)

Nagelpilz den Laufpass geben

Im Sommer, der Barfuß-Zeit, gehen unsere Füße mit vielem auf Tuchfühlung: Schwimmbadfliesen, Hotelzimmertepiche, gemeinsam genutzte Badematten, im Schuhgeschäft schlüpft man dann auch schnell mal ohne Socken in einen Schuh.

Hat der jeweilige Vorgänger Nagelpilz, kann das ansteckend sein. Die Infektion überträgt sich schnell und bietet gerade zur Sandalenzeit ein unschönes Bild: Eine verdickte und gelb-bräunlich verfärbte Nagelplatte, die beim Nägelschneiden bröckeln kann.

Viele Betroffene lassen Nagelpilz nicht behandeln. „Von selbst heilt der Pilz aber nicht aus“, warnt Dr. Johannes Müller-Steinmann, Dermatologe und Leiter der Vitaklinik in Kiel.

„Im Gegenteil, er befällt schnell auch andere Körperstellen wie Zehenzwischenräume, Fingernägel oder sogar die Leistenregion. Dorthin kann er über die Kleidung gelangen.“ In leichten Fällen lässt sich Nagelpilz (Onychomykose) mit speziellen Nagellacken und Cremes in den Griff bekommen.

Nagelpilz den Laufpass geben - Schöne Füße zur Sandalenzeit

Eine moderne, auch für schwerere Fälle geeignete Behandlungsmethode ist das Verdampfen der betroffenen Nägel mit dem Erbium-YAG-Laser. Dieser trägt die Nägel durch Infrarotlicht in dünnen Schichten ab und beseitigt den Pilz oft schon nach einer Sitzung. Patienten spüren hierbei allenfalls einen leichten Stich, wie von einer sehr feinen Nadel. „Davor, dass Ärzte die Nägel schmerzhaft ziehen, muss sich heute also niemand mehr fürchten“, so Müller-Steinmann.

Noch besser ist natürlich richtig vorzubeugen. Im Feuchten fühlen sich die Pilz-Sporen am wohlsten. Daher gilt: auf enge, luftundurchlässige Schuhe verzichten, Füße immer gründlich abtrocknen, im Schwimmbad Badeschuhe tragen und Handtücher nicht mit anderen teilen.

Kontakt:
Vitaklinik AG - Dermatologische Klinik Kiel
Alter Markt 1-2
24103 Kiel
Tel. (04 31) 38 01 82-0
Fax (04 31) 38 01 82-1
Info@vitaklinik.de



Hämorridenleiden: Starkes Therapie-Konzept

Seine jahrzehntelang bewährte proktologische Produktpalette ergänzt der Berliner Pharmahersteller Dr. Kade Pharmazeutische Fabrik jetzt um das Therapeutikum Posterisan® protect. Damit legt das traditionsreiche Unternehmen ein neues Therapie-Konzept vor: Posterisan® akut lindert mit dem Wirkstoff Lidocain rasch akute Hämorridenbeschwerden.

Posterisan® protect pflegt im Anschluss mit einem eigens entwickelten Hautschutzkomplex die empfindliche Haut und beugt dem Wiederauftreten von vergrößerten Hämorriden vor.

Treten im Analbereich verdickte Blutgefäße und Symptome wie Schmerzen, Brennen und Jucken auf, lassen sich diese mit Posterisan® akut und seinem Wirkstoff Lidocain rasch lindern. Posterisan® protect ergänzt optimal eine erfolgreiche Behandlung von Hämorridenleiden.

Gerade bei chronischen Formen bringt es den Betroffenen Erleichterung und eine Verlängerung der beschwerdefreien Zeit.

Das starke Team von Dr. Kade - Posterisan® akut und Posterisan® protect - ist jeweils in Form von Salbe, Zäpfchen und Haemotamps* rezeptfrei in der Apotheke erhältlich.

Weitere Informationen zu Hämorridenleiden und ihre erfolgreiche Behandlung gibt es im Internet unter www.posterisan.de und www.kade.de. Es steht auch eine kostenlose Broschüre zum Download bereit.

**Zäpfchen mit Mulleinlage - gibt seine Wirkstoffe über Stunden direkt am Ort der Entzündung frei*

Originaltext: Dr. Kade Pharmazeutische Fabrik GmbH

Dr. Kade Pharmazeutische Fabrik GmbH
Regist. 2
12277 Berlin
Tel. 030 / 720 82-299
Fax 030 / 720 82-199
www.posterisan.de



„Draußen in der Natur“
Jahreskalender 2011 von
Kindern mit Behinderung

Jetzt kostenlos reservieren:
Tel.: 0180 5000 314 (14 ct/min)
E-Mail: info@bsk-ev.org
Internet: www.bsk-ev.org

 **Bundesverband
Selbsthilfe
Körperbehinderter e.V.**

IMPRESSUM

Verlag und Herausgeber:
Media Agentur Klaus Lenser
Brockhoffstr. 4,
48143 Münster
Tel.: +49(0)25 1/5303651
Fax: +49(0)25 1/5303653
E-Mail: gour-med@gour-med.de
Internet: www.gour-med.de

Inhaber: Klaus Lenser

Chefredakteur: Klaus Lenser

Redaktion:
Horst-Dieter Ebert (Reise, Buch und Kolumne)
Armin Roßmeier (Fernsehkoch)
Anne Wantia (Reise)
Gunther Schnatmann (Reise)

Layout: Santana Raus

Erscheinungsort: 48143 Münster

Der Online Bezug von **Gour-med** ist z. Z.
Kostenfrei, zu einem späteren Zeitpunkt werden
die Nutzer der Homepage ein Kenn- und Passwort
erhalten, dann wird eine jährliche Bezugsgebühr
berechnet, über die Höhe und die Bedingungen
werden die Nutzer rechtzeitig informiert.

Abonnement:

Bei Nichtlieferung ohne Verschulden
des Verlages bestehen keine Ansprüche. Alle
Rechte vorbehalten. Nachdruck nur mit
ausdrücklicher Genehmigung des Verlages. Für
unverlangt eingesandte 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.



Vaccentis gründet Zentrum für Individualmedizin

Schwerpunkt Behandlung von Autoimmunerkrankungen

Die Vaccentis AG, Zürich, hat in Ludwigshafen das „Deutsche Zentrum für Individualmedizin“ eröffnet, das ab sofort Ärzten sowie Patienten zur Verfügung steht. Unter Leitung des erfahrenen Mediziners Dr. Horst Kief wird hier unter anderem die von ihm entwickelte und patentierte AHIT-Therapie bei den wesentlichen Autoimmunerkrankungen wie Neurodermitis, Psoriasis und Asthma angewandt.

Mit der Gründung und Inbetriebnahme des Zentrums setzt die Vaccentis AG ihre Expansion im Bereich der integrativen Medizin fort. Das „Deutsche Zentrum für Individualmedizin“ nutzt die Räumlichkeiten des Vaccentis-Tochterunternehmens FBM-PHARMA, die jetzt bei laufendem Betrieb ausgebaut werden. Hier behandeln zunächst 19 Mitarbeiter vorwiegend Patienten, deren Erkrankungen größtenteils als unheilbar gelten.

Für die Behandlung maligner Erkrankungen sowie von Hauterkrankungen sucht das Zentrum weitere Ärzte der Fachrichtungen Innere Medizin, Dermatologie und Allgemeinmedizin.

Dr. Dirk Rüggeberg, Direktor der Vaccentis AG: „Unser Unternehmen setzt auf evidenzbasierte Medizin ebenso wie auf Komplementär-Medizin. Das Zentrum ist im Rahmen unserer Europa-Strategie ein wichtiger Schritt im Ausbau der Stru-

kturen für die individuelle Behandlung von Krankheiten“. Die Nähe zum Flughafen Frankfurt, so Rüggeberg, sei besonders für die amerikanischen Patienten von Interesse, deren Zahl seit Jahren steigt.

Dr. Horst Kief hat mit der AHIT-Therapie seit vielen Jahren herausragende Erfolge bei der nachhaltigen Behandlung von Neurodermitis, Psoriasis, Asthma, Rheuma und weiteren Autoimmunerkrankungen erzielt. Bei der Behandlung wird auf Basis der Blutanalyse des Patienten nach einem patentierten Verfahren ein individuelles Medikament erstellt.

Die Erfolgsquote der Therapie liegt im hohen zweistelligen Bereich. Bei der Behandlung der Neurodermitis kommt es bei 41% der Patienten zur Vollremission (weitere 41% erzielten eine deutliche, nachhaltige Verbesserung, 11% eine Verbesserung, 7% blieben unverändert).

Dr. Kief: „Wir können mit voller Überzeugung sagen: Neurodermitis ist heilbar.“ Jürgen Pfeifer, Vorsitzender und Bundesgeschäftsführer des Bundesverbandes Neurodermitis-Kranker in Deutschland e.V. ist ein engagierter Befürworter der AHIT-Therapie: „Ganz besonders beeindruckend ist die Heilungsquote bei Kindern.“

Bei rund 350 Kindern, denen unsere Organisation im Laufe der Jahre die AHIT-Therapie empfahl, ist sie bei fast allen erfolgreich verlaufen.“

Foto: osicom

Kontakt:

Osicom GmbH

Achenbachstr. 20

40237 Düsseldorf

Tel: +49 (211) 159262 60

Fax: +49 (211) 159262 69



Jürgen Pfeifer, Dr. Horst Kief, Dr. Dirk Rüggeberg v.l.n.r.



Ernährungsmedizinische Therapie

ergänzt sinnvoll die
Standardbehandlung
von Arthrose und Tendopathien



Gelenkschäden und Tendopathien haben in der orthopädischen und sportmedizinischen Praxis eine hohe Relevanz: Etwa jeder zweite Deutsche hat eine nachgewiesene Arthrose. Tendopathien wie die Achillessehnenverletzung oder der Tennisellenbogen (Epicondylitis humeri radialis) sind ebenfalls weit verbreitet.

Die Behandlungsstrategien von Arthrose und Tendopathien entwickeln sich weiter und weisen neue Wege auch in den konservativen Ansätzen.

Dabei gewinnt die ernährungsmedizinische Therapie zunehmend an Bedeutung. Ein Überblick über praxisorientierte, aktuelle und zukunftsweisende Ansätze der ganzheitlichen Behandlung von Gelenkschäden und Tendopathien wurde bei einem wissenschaftlichen Symposium der Firma Orthomol vorgestellt.

„Ein frühzeitiger ganzheitlicher Therapieansatz aus operativen und konservativen Therapieverfahren inklusive ergänzender ernährungsmedizinischer Behandlung hat bei Arthrose am meisten Aussicht auf Erfolg“, erklärt Professor Jörg Jerosch, Neuss.

Um die körpereigenen Reparaturprozesse zu unterstützen, sind gezielt aufeinander abgestimmte gelenkaktive Nährstoffe, wie die Knorpelbausteine Glucosamin- und Chondroitinsulfat, Hyaluronsäure und Kollagenhydrolysat von Bedeutung, bestätigt der Experte. Ergänzend sei es empfehlenswert, Vitamine, Spurenelemente und andere Mikronährstoffe, die den Knorpel- und Knochenstoffwechsel unterstützen, zu supplementieren. „Dieser Prozess kann durch die entzündungshemmende Wirkung von Antioxidanzien und Omega-3-Fettsäuren noch gefördert werden“, erklärt Jerosch.

Unter der Einnahme der ergänzenden balanzierten Diät Orthomol Arthro plus® bei Patienten unterschiedlicher Arthrostadien konnte innerhalb von vier Monaten eine Symptomlinderung (Reduktion des WOMAC-Gesamtwertes) um 50 % über alle Arthrostadien erzielt werden (t0 vs t4; p<0,0001). Als besonders wichtiges Ergebnis wertet Jerosch auch die Reduktion von Analgetika bzw. von NSAR, die durch die Symptomlinderung erreicht werden kann.

Nach viermonatiger Supplementierung konnten eine Schmerzreduktion und Verbesserung der Beweglichkeit um 50 % erzielt werden.

Wie beim Arthrosemanagement empfiehlt sich auch bei der Behandlung von Tendopathien und Enthesopathien ein integratives Therapiekonzept. Reizzustände der Sehnen und Sehnenansätze können durch eine ernährungsmedizinische Begleittherapie sinnvoll behandelt werden. Die Achillessehne hat im Sport eine Verletzungsinzidenz von etwa 12 bis 15 %. Bei Läufern findet sich sogar bei knapp der Hälfte eine Achillessehnenverletzung. Beispielsweise erkrankt jeder zweite Spitzenathlet mindestens einmal in seiner Sportlerkarriere an Achillstendopathie – im Vergleich dazu etwa 5,9 % der Allgemeinbevölkerung.

Eine weitere, häufige Tendopathie ist der Tennisellenbogen, der insbesondere Menschen in Berufen mit repetitiven, monotonen Bewegungen betrifft. Pro Jahr gibt es 1 % bis 3 % Neuerkrankungen. „Neuere Therapieansätze haben zum Ziel, speziell die Kollagen-I-Bildung als endgültigen Ersatz für das nach einer Reizung temporär entstandene Kollagen III zu fördern“, betont Dr. Lukas Weisskopf, Orthopädischer Chirurg aus Muttenz (Schweiz) bei dem Symposium. Symptomatisch wirkende Therapien, wie NSAR oder Kortikoi- de, seien nach heutiger Studienlage nicht förderlich und verhinderten die Bildung dieses Kollagen I. „Eine Supplementierung von sehnenspezifischen Nährstoffen ist sinnvoll und erfolgversprechend“, stuft Dr. Weisskopf die ernährungsmedizinische Therapie ein.

Foto: Orthomol GmbH

Info
Orthomol
c/o Circle Comm
64367 Mühlthal
Tel : 0 61 51/36 0 87
<http://www.circlecomm.de/>



Frühlingszeit – Allergiezeit?

Wenn die Natur zu voller Blüte erwacht,
brechen für Allergiker „reizende“ Zeiten an

Das Wissen um ihre gesundheitsfördernden Kräfte der Heilpilze ist unserer Gesellschaft seit dem Mittelalter so gut wie verloren gegangen. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) hingegen spielen Heilpilze schon seit tausenden von Jahren eine bedeutende Rolle bei der Vorbeugung und der Behandlung vieler Beschwerden und Krankheiten.

Mittlerweile gewinnt die Pilzheilkunde auch in Europa wieder zunehmend an Bedeutung. Zusätzlich zu den positiven Erfahrungen aus der TCM und der Naturheilkunde belegen heute zudem viele wissenschaftliche Studien die gesundheitsfördernden Wirkungen der Heilpilze.

Neben dem therapeutischen Einsatz bei einer Vielzahl von Erkrankungen eignen sich die Heilpilze sehr gut, um zahlreiche Allergieformen – wie z.B. Asthma, Heuschnupfen oder Neurodermitis – ganzheitlich zu behandeln.

Das Wissen um ihre gesundheitsfördernden Kräfte der Heilpilze ist unserer Gesellschaft seit dem Mittelalter so gut wie verloren gegangen. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) hingegen spielen Heilpilze schon seit tausenden von Jahren eine bedeutende Rolle bei der Vorbeugung und der Behandlung vieler Beschwerden und Krankheiten.

Mittlerweile gewinnt die Pilzheilkunde auch in Europa wieder zunehmend an Bedeutung.

Zusätzlich zu den positiven Erfahrungen aus der TCM und der Naturheilkunde belegen heute zudem viele wissenschaftliche Studien die gesundheitsfördernden Wirkungen der Heilpilze. Neben dem therapeutischen Einsatz bei einer Vielzahl von Erkrankungen eignen sich die Heilpilze sehr gut, um zahlreiche Allergieformen – wie z.B. Asthma, Heuschnupfen oder Neurodermitis – ganzheitlich zu behandeln.

Zahlreiche Menschen sehnen den Frühling und die in dieser schönen Zeit erwachende Natur herbei – Allergiker können die Freude über die heranannahende „Blütezeit“ des Jahres meist nur bedingt teilen. Sobald der Frühling naht, stehen ihnen schwere Zeiten ins Haus: Pollenallergien bzw. Heuschnupfen bescheren tiefende Nasen, geschwollene, tränende und juckende Augen oder Niesanfälle.

Viele Allergiker haben so massive Beschwerden, dass der Griff nach Medikamenten unausweichlich scheint. Die Behandlung mit Heilpilzen bietet hier eine sanfte und doch effektive Alternative oder auch Ergänzung zur schulmedizinischen Behandlung, die die Lebensqualität der Betroffenen erheblich steigern kann.

Ca. 26 Millionen Deutsche sind von allergischen Erkrankungen betroffen – davon leiden allein 11 Millionen unter Heuschnupfen, acht Millionen unter

allergischem Asthma.

Die Mykotherapie bietet Allergikern eine vielversprechende Möglichkeit, ihr Immunsystem wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Sie enthalten Substanzen, die regulativ wirken und so nicht nur übermäßige Immunreaktionen verhindern und das geschwächte Abwehrsystem anregen können, sondern auch für die Erhaltung der Widerstandskraft des Körpers in Stress-Situationen sorgen.

Die „Basis-Pilze“ bei Allergien sind Reishi und Hericium. Der Reishi vermindert die Histaminausschüttung (wichtig, um Juckreiz und Entzündungen zu lindern) und sichert die Sauerstoffversorgung des Körpers, was vor allem für chronische Asthmatiker entscheidend ist.

Ausführliche Informationen zur Pilzheilkunde finden Interessierte auf der Website von MykoTroph unter www.Heilen-mitPilzen.de.

Kontakt:
MykoTroph AG c/o Leonardo GmbH
Saalburgstraße 3
61138 Niederdorfelden
Telefon: 069/36603571



PHARMA NEWS

Was tun bei Pharyngitis?

Hyaluronsäure ist anderen Substanzen überlegen



Eine effektive Lokalthherapie bessert die klinische Symptomatik bei Pharyngitis und unterstützt die Regeneration der entzündeten Rachenschleimhaut. Im Gegensatz zu Sole- und Salzlösungen setzen GeloRevoice® Halstabletten mit Hyaluronsäure einen lang anhaltenden Hydrogel-Komplex auf der Rachenschleimhaut frei, der die Schleimhaut vor weiteren Reizungen schützt und die Wundheilung fördert.

Beschwerden wie Halskratzen, Hustenreiz und Heiserkeit klingen schnell und zuverlässig ab. Dieses Fazit zog Prof. Dr. Hans Behrbohm (Berlin) in seiner Übersichtsarbeit „Was tun bei Pharyngitis?“.

Entzündungen der Rachenschleimhaut können eine Vielzahl von Ursachen haben. Dazu gehören Viren und Bakterien, aber auch exogene Noxen wie Staub oder Zigarettenrauch sowie eine behinderte Nasenatmung. Leitsymptome der akuten Pharyngitis sind ein Rauigkeitsgefühl im Hals, Räsperzwang sowie Halsschmerzen bis hin zur Heiserkeit.

Ein übermäßiger Stimmgebrauch oder häufiger Aufenthalt in klimatisierten oder beheizten Räumen mit verminderter Luftfeuchtigkeit lassen die Schleimhaut leicht austrocknen; das wirkt prädisponierend für virale Infektionen im Hals- und Rachenbereich, so Prof. Behrbohm. „In dieser Situation kommt es deshalb entscheidend darauf an, die Schleimhaut dauerhaft zu befeuchten.

Hier bestand bisher eine therapeutische Lücke, weil für häufig eingesetzte Hausmittel wissenschaftliche Belege fehlen und Sole- und Salzlösungen wegen ihrer wässrigen Konsistenz die Schleimhaut nur vorübergehend befeuchten.“ Speziell für die Bedürfnisse der gereizten und angegriffenen Rachenschleimhaut wurden GeloRevoice® Halstabletten mit Hyaluronsäure entwickelt.

Eine Substanz, die sich als Feuchtigkeitsspeicher in der Ophthalmologie bei der Behandlung des „trockenen Auges“ und in der Orthopädie bereits seit vielen Jahren bewährt hat und jetzt erstmals für die Hals-Nasen-Ohrenheilkunde genutzt wird.

GeloRevoice® Halstabletten entfalten beim Lutschen ein hochwertiges Hydrogel. Das ist ein viskoser Komplex aus Natriumhyaluronat und weiteren darauf abgestimmten Hydrogelbildnern. Durch den leichten Brauseeffekt und die spezielle Zusammensetzung der Mineralstoffe wird der Speichelfluss angeregt und eine intensive Benetzung des Mund- und Rachenraums gefördert. Das sorgt für eine gleichmäßige Verteilung des Schutzfilms im Rachenbereich. Das Hydrogel breitet sich bereits nach zehn Minuten vollständig in Mund und Rachen aus und benetzt 70-90 Prozent der Zunge, des Gaumens und der Tonsillen. Im Gegensatz zu anderen mucilaginosen Substanzen wirkt das Hydrogel von Gelo Revoice® ausgesprochen

lang anhaltend. Mit jeder Halstablette verbleibt es über einen Zeitraum von 30 bis 60 Minuten im Mund- und Rachenraum.

Dies zeigte Prof. Behrbohm in seiner Anwendungsbeobachtung an 20 Probanden mit Heiserkeit, Halsschmerzen, Halskratzen oder Hustenreiz. Die Patienten wurden rund fünf Tage lang mit GeloRevoice® Halstabletten behandelt.

Der klinische Benefit für die Patienten zeigte sich im Symptomverlauf. Es konnte eine deutliche Abnahme der Intensität aller Symptome während der Anwendung beobachtet werden. Der Symptomverlauf wurde zweifach abgefragt: Einerseits gaben die Patienten am ersten und letzten Tag der Behandlung im Patientenfragebogen Auskunft und andererseits fragte der behandelnde Arzt in der ersten und zweiten Sprechstunde die Symptome im Erhebungsbogen ab. Im Mittel gingen die Beschwerden laut Erhebungsbogen um 76 Prozent zurück. Am stärksten reduzierten sich die Halsschmerzen (85 Prozent) und die Schluckbeschwerden (81 Prozent). Im Patientenfragebogen spiegelten sich diese positiven Befunde wider.

Kontakt:
G. Pohl-Boskamp
Kieler Str. 11
25551 Hohenlockstedt
Tel: 04826 59-483



Rapiscan(R) (Regadenoson) erhält als erster selektiver A2A

Adenosinrezeptoragonist die Lizenz der Europäischen Kommission zur Unterstützung der Diagnose einer koronaren Herzkrankheit

Wie Rapidscan Pharma Solutions (RPS) EU Ltd. meldete, hat das Unternehmen die Genehmigung zur Vermarktung von Rapiscan(R) (Regadenoson) erhalten - einem selektiven koronaren Vasodilator, das als pharmakologisches Stressmedikament bei der Diagnose der koronaren Herzkrankheit genutzt wird, der ersten und häufigsten Todes- und Invaliditätsursache in Europa [1].

Rapiscan wird als Bolusinjektion gewichtsunabhängig verabreicht und ist der erste und einzige selektive A2A Adenosinrezeptoragonist, der für diese Nutzung eine Lizenz erhalten hat. Zur Diagnose der koronaren Herzkrankheit kommt die Technik der Myocardial Perfusion Imaging (MPI) zum Einsatz, um Bereiche schlechter Durchblutung im Herzen bei Ruhe und körperlicher Tätigkeit zu identifizieren.

Die Patienten werden normalerweise gebeten, sich auf einem Laufband oder einem Fahrrad körperlich zu betätigen; knapp die Hälfte der Patienten jedoch ist unfähig, diese Übung entsprechend auszuführen.

Rapiscan simuliert die Auswirkungen der körperlichen Bewegung, indem es kurzzeitig die Durchblutung im Herzen durch die Arterien erhöht und diesen Patienten somit eine Möglichkeit bietet. Im Gegensatz zu älteren Medikamenten ist für Rapiscan keine Dosierung in Abhän-

gigkeit des Körpergewichts [2] erforderlich und die Bolusdosierung erfolgt schnell (innerhalb von 10 Sekunden). Somit sind der Aufbau und die Anwendung einer Infusionspumpe nicht benötigt. Dr. Brent Blackburn, Gründer, Präsident und Geschäftsführer von Rapidscan Pharma Solutions, kommentierte: „Ich freue mich ausserordentlich, Rapiscan in Europa einzuführen. Rapiscan wurde speziell für die Bedürfnisse von Patienten und medizinischen Fachkräften entwickelt, die MPI-Tests durchführen.“

Regadenoson wurde in den USA nach klinischen Versuchen mit mehr als 2000 Patienten mit nachgewiesener oder Verdacht auf koronarer Herzkrankheit[3,4] im Jahre 2008 eingeführt.

Mit mehr als 3 Millionen Patienten ist Regadenoson zurzeit das am weitesten verbreitete pharmakologische Stressmedikament in den USA.

Regadenoson ist ein selektiver A2A Adenosinrezeptoragonist, der als pharmakologisches Stressmedikament bei radionuklidern MPI bei Patienten angewendet wird, die keinen angemessenen Übungstest ausführen können. Regadenoson wurde von CV Therapeutics entdeckt und entwickelt und von der FDA im April 2008 genehmigt. Im September 2010 erhielt das Medikament die Genehmigung der EU-Kommission und der Europäischen Arzneimittelagentur.

Referenzen:

1. Scholte op Reimer WJM, Gitt AK, Boersma E, Simoons ML (eds.). Cardiovascular Diseases in Europe. Euro Heart Survey - 2006. Sophia Antipolis; European Society of Cardiology; 2006
2. Rapiscan Summary of Product Characteristics. Gilead Sciences; September 2010. Siehe http://www.ema.europa.eu/ema/index.jsp?curl=pages/medicines/human/medicines/001176/human_med_001378.jsp&murl=menus/medicines/medicines.jsp&mid=WC0b01ac058001d125
3. Cerqueira MD, Nguyen P, Staehr P, et al, on behalf of the ADVANCE MPI Trial Investigators. Effects of age, gender, obesity and diabetes on the efficacy and safety of the selective A2A agonist Rapiscan versus adenosine: integrated ADVANCE MPI trial results. J Am Coll Cardiol 2008;1:307-316.
4. Iskandrian AE, Bateman TM, Belardinelli L, et al. Adenosine versus Rapiscan comparative evaluation in myocardial perfusion imaging: results of the ADVANCE phase 3 multicenter international trial. J Nucl Cardiol 2007;14:645-658.

Originaltext: Rapidscan Pharma Solutions

Info:
Rapidscan Pharma Solutions Inc
Tel: +1-650-776-1198
brent.blackburn@rapidscanpharma.com



PHARMA NEWS

Hormone als Gele oder Pflaster richtig anwenden

*/ Internationaler Fortbildungskongress
Pharmacon*

Patienten, die hormonartige Medikamente brauchen, sollten sich bei ihrem Apotheker über die richtige Anwendung informieren. „Es gibt verschiedene Darreichungsformen, um Hormone als Medikamente zu verabreichen. Einen Königsweg gibt es dabei nicht, jede Darreichungsform hat Vor- und Nachteile“, sagte Professor Dr. Rolf Daniels von der Universität Tübingen.

Beim Internationalen Fortbildungskongress Pharmacon informieren sich Apotheker eine Woche lang über aktuelle Entwicklungen der Hormontherapie.

Alle Hormonpräparate sind verschreibungspflichtig. Je nach Therapieziel sollen sie im gesamten Körper (systemisch) oder lokal wirken. Werden naturidentische Hormone als Tabletten geschluckt, werden sie im Magen oder in der Leber weitestgehend abgebaut.

Werden die Hormone dennoch als Tablette gegeben, dann muss das Medikament einen Überschuss an Wirkstoff enthalten. Ein Alternative dazu ist, Hormone zu spritzen. „Aber wenn ein Hormon oft gespritzt werden muss, zudem über längere Zeit, empfinden Patienten das als Belastung“, sagte Daniels. Der unerwünschte Abbau in der Leber lässt sich auch durch patientenfreundlichere Arzneiformen wie Wirkstoffpflaster, Nasenspray oder Gele umgehen.

Gegen Wechseljahresbeschwerden werden Östrogene eingesetzt. Sie werden als Tabletten, Nasensprays, Wirkstoffpflaster

oder Gele verordnet. Nasensprays wirken relativ kurz und müssen täglich angewendet werden. Länger hält die Wirkung bei Wirkstoffpflastern an, sie werden ein- bis zweimal pro Woche gewechselt. Durch die Haut geschleust werden die Hormone auch bei Gelen. Durch das Auftragen eines östrogenhaltigen Gels baut sich in der obersten Hautschicht ein Wirkstoffreservoir auf. Aus ihm werden die Hormone nach und nach ins Blut abgegeben. Wichtig ist für Patientinnen, das Gel auf einer Hautstelle der vorgesehenen Größe zu verteilen. Wird eine größere oder kleinere Hautstelle genutzt, ist das Östrogen unterdosiert.

Daniels: „Ist das Gel einmal getrocknet, können die Hormone auch bei engem Hautkontakt nicht auf den Partner übertragen werden.“

Originaltext: ABDA Bundesvgg. Dt. Apothekerverbände

55. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Klinische Neurophysiologie und funktionelle Bildgebung (DGKN)

16. bis 19. März 2011,

Halle Münsterland,

Albersloher Weg 32,

48155 Münster

Die Klinische Neurophysiologie beschäftigt sich mit der Funktionsweise von Gehirn, Rückenmark, peripheren Nerven und Muskeln. Damit fallen in ihren Aufgabenbereich auch Krankheitsbilder wie Schlaganfall, Multiple Sklerose, Epilepsie und Morbus Parkinson. Neue Erkenntnisse hierzu diskutieren Ärzte und Wissenschaftler auf der 55.

Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Klinische Neurophysiologie und funktionelle Bildgebung (DGKN) vom 16. bis zum 19. März 2011 in Münster.

Auf dem Programm stehen darüber hinaus Themen aus der Neurokardiologie und der Schlafmedizin. Zudem können sich die Kongressteilnehmer darüber informieren, wie unser Gehirn Musik verarbeitet und welche neuen Ansätze es bei der Behandlung des Tinnitus gibt.

Dr. Ursula Sellerberg
Tel.: 030 40004-134
Fax: 030 40004-133
E-Mail: u.sellerberg@abda.aponet.de
www.abda.de

DGKN
Postfach 30 11 20
70451 Stuttgart
Tel.: 0711 8931-572
Fax: 0711 8931-167
stark@medizinkommunikation.org

Spenden *für* Deutschland

»Auch Menschen in Ihrer Nähe brauchen Hilfe.
Ich unterstütze den Bundesverband Selbsthilfe
Körperbehinderter e.V.
Helfen Sie durch Ihre Spende. Danke.«

Spenden: Bank für Sozialwirtschaft | BLZ 601 205 00 | Kto. 19 55



**Bundesverband
Selbsthilfe
Körperbehinderter e.V.**

Info-Telefon: 0180 5000 314 (12 ct / min)
www.bsk-ev.org