

ErnährungsMedizin-Aktuell

Gour-med[®]

+THERME EUROPA

Das Magazin für Ärzte

Besonders
Empfehlenswert

Nils Henkel
im Gourmetrestaurant
Lerbach

Der Geniesser Tipp

Grüner Veltliner von
Laurenz
Vitaminreiches von
Armin Roßmeier

Der besondere Tipp

Gourmetrestaurant 1895
in Münster
18. Gourmet Festival
in St. Moritz

Reise durch
die Champagne

Zweimal Genuss
im Tessin

Exklusives auf
den Malediven

Horst Dieter Ebert
mit interessanten
Büchern

Medizin News

Pharma News

3/4– 2011

30. Jahrgang

ISSN 0177-3941

H 54575

Nils Henkel



Geliertes Süppchen von Paprika und Himbeere Basilikumsorbet



Spenden *für* Deutschland

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

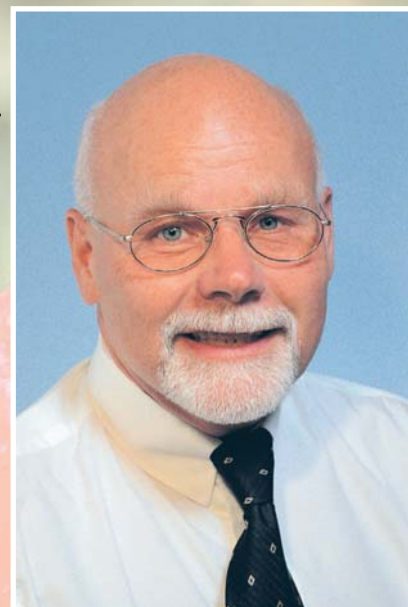
Spenden: Bank für Sozialwirtschaft | BLZ 601 205 00 | Kto. 19 55



**Bundesverband
Selbsthilfe
Körperbehinderter e.V.**

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

EDITORIAL



Liebe **Gour-med** Leser,

Der Frühling ist die schönste und farbenfroheste Jahreszeit, mindestens aber die abwechslungsreichste mit dem alljährlichen Beginn einer neuen kulinarischen Zeit.

Das kaiserliche Gemüse, der Spargel, läutet eine genussvolle Sommerzeit ein, auf die Feinschmecker sich, spätestens seit Weihnachten, freuen. Spargel und frischer fruchtiger Wein, wie z. Bsp. der Grüne Veltliner in unserer Weinempfehlung, lässt unser Herz höher schlagen.

Genauso begeistert wie erwartungsvoll haben wir Nils Henkel im Schloss Hotel Lerbach in Bergisch Gladbach besucht. Ich hoffe und wünsche mir, dass unsere Begeisterung über das dort erlebte



Menu „Pure Nature“ von Ihnen geteilt wird.



Armin Roßmeier hat eine klassische Frühjahrsempfehlung, die nicht nur sehr gut schmeckt sondern auch noch sehr gesund und leicht nachzukochen ist.

Stopover im Tessin heißt der Tipp von Anne Wantia, sie hat zwei Entdeckungen gemacht, die es zu besuchen lohnt.

Eine ganz besondere Genussreise war der Besuch des 5 Sterne Hotels „Giardino“ in Ascona, Gunther Schnatmann hat sich von dem Küchenchef Rolf Fliegauf verzaubern lassen.



Champagner Liebhaber sollten sich zu einer Reise durch die Champagne verführen lassen.

Die Champagne gehört zu den reizvollsten Regionen Frankreichs und bietet eine Vielzahl von attraktiven, genussreichen Abwechslungen.

Eine völlig andere Region Frankreichs ist die Insel La Réunion im Indischen Ozean. Die Gewürzinsel ist geprägt von einer Vielfalt der Natur wie es sie weltweit nur dort gibt. La Réunion ist ein exotisches Erlebnis, das eine Reise wert ist.

Schöne, lesenswerte – oder auch nicht - Bücher stellt Ihnen Horst – Dieter Ebert wieder vor. Außerdem haben wir ein Restaurant



entdeckt das sicher bald in Deutschland bekannter sein wird.

Das Gourmet Restaurant 1895 im Hotel Kaiserhof in Münster/ Westf. mit dem Küchenchef André Skupin.



Ist bisher noch ein Tipp für Einheimische, wird aber bald von Gourmets entdeckt werden. Eine Menge Tipps und neue schöne Anregungen für Geniesser und

solche die es werden wollen stehen in der Rubrik „Kurz notiert“.

Lassen Sie sich von Gour-med inspirieren.

Natürlich gibt es das Neueste aus der Medizin und der Pharma Industrie.

Möge der Frühling auf Sie kulinarisch wirken, widerstehen sie nicht seinen genussreichen Angeboten und kochen Sie nach was unsere besten Köche Ihnen empfehlen.

Eine gute Zeit wünscht Ihnen

Ihr **Gour-med** Team und

Natürlich

Klaus Lenser

P.S. Nicht vergessen : Alles wird gar !!

Jürgen von der Lippe

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

Nils Henkel im Gourmetrestaurant Lerbach

12

Geniesser-Wein-Tipp

Ball des Weines

14

Der gesunde Geniesser-Tipp von Armin Rossmeier

Vitaminreiches vom Fernsehkoch Armin Roßmeier

16

Der besondere Tipp

Gourmetrestaurant 1895 • 18. Gourmet Festival in St. Moritz • Reisebericht über die Champagne • La Réunion • Stopover im Tessin • Ein Garten Eden im Ticino • Harald Wohlfahrt und Dieter Müller laden in die Traube Tonbach ein

39

Kurz notiert

Thomas Barth-neuer Küchenchef im Landhaus „Zu den Rothen Forellen“ • Döllerer's Winzerfestival im Schloß Fuschl • Romantisches Refugium an Spaniens Sonnenküste • Oriental residence Bangkok • U-Boot im Conrad Maledives Rangali Island • Asiatische Köstlichkeiten im Bamboo (Maledives) • Touren zu den Grizzlybären • Airline Umfrage • Premiere auf AIDA Sol

53

Buch Tipps

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

56

Medizin-News

Meningokokken-Epidemie in Afrika • E.COOLINE-Wadenwickel • Allergien gegen Lebensmittel • Diabetisches Fuß-Syndrom • 30. Deutscher Venentag • Warnung vor Jodeinnahme •

61

Pharma-News

Akne creme als Medizinprodukt in der Drogerie • PiDaNa • Schmerzbehandlung mit NSAR-Topika • Kooperation mit deutschem Ärztenetzwerk • Internetportal Femibion • Überlegenheitsnachweis anerkannt • Rapiscan • Hormone als Gel oder Pflaster • Ruhe gegen Migräne • EarPlanes-gegen Ohrenschmerzen •

66

Impressum



Mit diesem Symbol kennzeichnen wir behindertenfreundlich ausgestattete Restaurants und Hotels

Besonders Empfehlenswert

Pure Nature, Kochen als Lebenseinstellung

Nils Henkel

im Gourmetrestaurant Lerbach

Klaus Lenser
Anne Wantia



Nils Henkel

Mein Kopf ist oft voll von Eindrücken und Ideen, die ich aufnehme, wenn ich selbst essen gehe oder wenn ich mich mit Produkten im Wandel der Jahreszeiten beschäftige.

Es gilt dann, diese einzelnen Ideen mit den entsprechenden Produkten zu verknüpfen.

Nils Henkel

Nils Henkel, einer von nur neun 3-Sterne Köchen in Deutschland, ist längst aus dem Schatten seines letzten Patrons und Vorgängers Dieter Müller herausgetreten. Mit seiner konsequent aromenstarken Küche hat er nicht nur die Tester der bekanntesten Gourmetmagazine sondern auch die Besucher seines Gourmetrestaurants „Lerbach“ im Schloss Lerbach in Bergisch Gladbach überzeugt.

Seine beruflichen Stationen, u.a. im Landhaus Scherrer in Hamburg, im Valkenhof Coesfeld und in Averbücks Giebelhof in Ottmarsbocholt (letztere beide schon lange geschlossen) fand er bei und mit Kochlegende Dieter Müller eine neue Wirkungsstätte, die seinen ehrgeizigen Zielen entsprach, zu einem der besten Köche in Europa zu werden. Mit viel Disziplin, Energie und Geduld ist der 41-jährige Henkel in den Kocholymp der 3-Sterne Köche aufgestiegen.



Schloß Lerbach

„Pure Nature“ ist für ihn nicht nur ein Konzept sondern seine Lebenseinstellung.

Sein Küchenstil hat sich aus der jahrelangen Erfahrung entwickelt und ist ein Spiegel seiner Einstellung zum Produkt und zur Natur.

Seinem Anspruch bei jedem Gericht geschmacklich exakt auf den Punkt zu kommen ist bei unserem Besuch mehr als gelungen. Die kreativ und Aromen betonte Zubereitung der Grundprodukte, die natürlich sorgfältig ausgesucht und von hervorragender Qualität sein müssen, bieten

dem Gast allerhöchste kulinarische Freuden. In der Küche werden nach Möglichkeit nur regionale Produkte verwandt, oder Produkte die auf kürzestem Weg angeliefert werden können. Nicht nur in seiner Küche fühlt er sich der Umwelt verpflichtet, sein bewusstes Umgehen mit den vorhandenen Ressourcen liegt ihm auch privat sehr am Herzen. Immer wieder kommt es zu Überlegungen mal ganz auf Fleisch und Fisch zu verzichten. Die logische Folge aus seiner Einstellung ist die Kreation eines vegetarischen Menus, das aber auch für Nichtvegetarier ein Genuss par excellence ist.

Das Degustationsmenu „Pure Nature“ – benannt nach dem gleichnamigen Buch * von Nils Henkel – Nomen est Omen, besteht aus vier Fischgängen und nur zwei Fleischgängen. In diesem Menu stehen neben Kraut und Rüben auch confierte Auberginen und Blumenkohl mit Butterbröseln für ein geschmackvolles Aromen betontes, leichtes Genusserlebnis. Innovative Kompositionen und kunstvoll angerichtete Teller machen den Besuch bei Nils Henkel zu einem Erlebnis für Gaumen und Augen.

Unter Nils Henkel als neuem Küchenchef wurde nicht nur die Küche umgestal-



Nils Henkel, ganz relaxed



Wintergarten Restaurant Lerbach

tet, auch das Restaurant Lerbach erhielt ein komplett neues Design. Der dunkle Holzboden und die warmen Farben der Stoffe für Möbel und Dekoration sind gelungen und wirken äußerst elegant. Wintergarten und Restaurant ergänzen sich hervorragend.

Den Raffinessen der Molekularküche ist Nils Henkel nicht ganz abgeneigt, sie finden aber nur in kleinen Details in seiner Küche Einzug und müssen in der Gesamtkomposition zu dem Gericht passen. Wenngleich er der Meinung ist, dass einzelne Segmente der Molekularküche in der Küchenentwicklung hängen bleiben werden.

Privat liebt er bevorzugt Fisch und Meeresfrüchte. Gesunde Ernährung ist für Nils Henkel oberstes Gebot, dazu gehört natürlich auch frisches Gemüse. Ein kleines Laster gibt er dann ganz zum Schluss des Interviews doch noch zu. Seine Vorliebe für Schokolade mit 60-70%igem Kakaoanteil. Der Kühlschrank für die Schokolade befindet sich direkt neben seinem Büro – ja, wer könnte da schon einfach so vorbeigehen?

Unser Besuch im Gourmetrestaurant Lerbach begann mit verschiedenen Grü-

ßen aus der Schlossküche, u.a. einer Praline vom Kalbstatar mit Wasabi Schaum und Erbse sowie einer köstlichen Selleriepraline, ein mit Gänselebermousse gefüllter Cannelloni und ein sehr leckeres Kräuter-Kürbissüppchen. Diese perfekten kulinarischen Kleinigkeiten waren ein genussreicher Auftakt.

Zu hausgebackenen Brotvariationen mit verschiedenen Gewürzen und Zutaten wurde eine feine Rucola Creme gereicht.

Der 1. Gang, Eismeergarnelen auf geister Meerettichmilch mit Gurken und Dill und eine Kürbisselektion auf einem Champagner-Reinetten-Schaum waren ein gelungener Anfang des „Pure Nature“ Menus.

Die nachfolgenden vier Gänge, Seesuppe mit Blumenkohl und Nussbutter-schaum und schwarzem Trüffel, geschmorter Aal auf einer Senfkornvinaigrette mit Schinkencrumble, Isländischer Kaisergranat auf Pistazienpüree und confierte Aubergine auf gelber Linsensauce waren geschmacklich sensationell und die Arrangements auf den Tellern kleine Kunstwerke die

Besonders Empfehlenswert

man ungern zerstören wollte. Die zwei Fleischgänge, Wildtaube aus dem Münsterland und Frischlingsrücken mit Langpfeffer waren auf den Punkt gegart und - wie nicht anders zu erwarten - von herausragender Qualität und mit phantastischem Aroma. Der, unserer Meinung nach, etwas zu kräftig geräucherte Topinambur zum Frischlingsrücken, eine Kombination die der Philosophie des Küchenchefs gerecht wird, war etwas zu dominant und drängte den tollen Geschmack des Fleisches ein wenig in den Hintergrund.

Die vom Pâtissier Frédéric Guillon kreierten Desserts waren ein krönender Abschluss des genussreichen Abends im Schlosshotel Lerbach. Die Variation vom grünen Apfel und als Highlight die Komposition von Taïnorischokolade und Blutorange ließen auch uns dahin schmelzen. Das war aber noch nicht genug des „Süßen“. Es folgte eine Kreation aus Schokolade, Weinbergpfirsich und einem Rosmarincrumble – absolut köstlich, auch wenn es eigentlich nicht mehr „reinpasste“!



Thomas Sommer



Nils Henkel mit Küchenteam

Die aufmerksame Servicemannschaft unter Maître André Thomann und Chef-sommelier Thomas Sommer werden auch Ihren Besuch im Gourmetrestaurant Lerbach zu einem unvergesslich-sinnlichen Erlebnis machen.

Die, vom Sommelier Thomas Sommer, zum Menu hervorragend passenden und geschmacklich ausgewogenen Weine waren überwiegend aus deutschem Anbau. Thomas Sommer zählt zur deutschen Elite der Sommeliers, seine Auszeichnungen der letzten fünf Jahre aufzuzählen würde den hier möglichen Rahmen sprengen. Auf eine ist er ganz besonders stolz, vor kurzem erhielt er die Auszeichnung für die „Beste Riesling Weinkarte“ Deutschlands.

Er ist „Wein-Berater“ und verfügt über die Fähigkeit, nach einem kurzen informativen Gespräch mit seinen Gästen, die zu den einzelnen Gängen passenden Weine zu servieren. Seine Kompetenz und zurückhaltende Beratung macht es dem Gast leicht den Empfehlungen zu folgen.

Sind Sie neugierig geworden? Dann ist nicht nur für Gourmets, ein Besuch bei Nils Henkel und seinem Team im Res-

taurant Lerbach, eine gute Gelegenheit, sich kulinarisch auf höchstem Niveau verwöhnen zu lassen.

Für alle, die so bald keine Möglichkeit für einen Besuch im Restaurant Lerbach haben, gibt es - wie immer - ein 3-Gang-Menu von Nils Henkel zum Nachkochen.

Viel Spaß beim Zubereiten und guten Appetit.

Fotos: Schloss Lerbach
Anne Wantia

Info und Buchung:
Schlosshotel Lerbach
Lerbacher Weg
51465 Bergisch-Gladbach
Tel. +49(0)2202-204 962
www.schlosshotel-lerbach.com

Rezepte

von Nils Henkel

www.gour-med.de

Borretanezwiebeln



Borretanezwiebeln

Auf Salz gegart • Röstzwiebelsud •
Erbsensprossen

- 12 Borretanezwiebeln,
je etwa 40–50 g
- Meersalz, grob
- 4 Frühlingslauchstangen
- 8 Zuckerschoten
- 8 Erbsenschoten
- 20 g Butter
- 1 Schale Erbsensprossen (Affillakresse)

Erbsenpüree:

- 200 g Erbsen, fein, TK
- 50 g Portwein, weiß
- 80 g Sahne
- 50 g Butterwürfel, kalt
- Salz, Pfeffer

Röstzwiebelsud:

- 400 g Zwiebeln, weiß, geschält
- 50 g Rapsöl
- 600 g Lauchbouillon
- 50 g Champignons, weiß, zerkleinert
- 40 g Lauch, gewaschen und zerkleinert
- 1 Knoblauchzehe, angedrückt
- 1 Lorbeerblatt, frisch
- 6 Pfefferkörner, weiß, zerdrückt
- 50 g Eiklar
- Salz
- 20 g Weißweinessig
- 200 g Schalotten, geschält

- 45 g Rapsöl zum Frittieren
- Tapiokaperlen,
gewässert

Röstzwiebelluft:

- 100 g Röstzwiebelsud
- 1 TL Lecithin

Die Borretanezwiebeln in einen flachen Topf mit grobem Meersalz platzieren und bei 200° C etwa 50–60 Minuten im Ofen garen. Etwas abkühlen lassen, dann die Zwiebeln schälen und den inneren Kern entfernen.

Den Frühlingslauch zu Mittelstücken von 8 cm schneiden. Das Zwiebelgrün für die Lauchbouillon verwenden. Die Zuckerschoten putzen und halbieren, die frischen Erbsen aus den Schoten pulen. Den Frühlingslauch, die Zuckerschoten und die Erbsen in Salzwasser mit etwas Biss blanchieren und in Eiswasser abschrecken.

Erbsenpüree: Die Erbsen auftauen lassen und in einem Tuch gut ausdrücken. Portwein und Sahne aufkochen, mit den Erbsen im Thermomix fein pürieren und die kalte Butter untermixen. Das Erbsenpüree durch ein feines Sieb streichen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einem Spritzbeutel warm halten.

Röstzwiebelsud: Die weißen, geschälten Zwiebeln grob zerkleinern und mit Rapsöl im Backofen bei 220° C in einem flachen Topf mit Pergament abgedeckt etwa 60 Minuten hellbraun schmoren. Die Lauchbouillon mit den geschmorten Zwiebeln, Champignons, Lauch, Knoblauch, Lorbeerblatt, Pfefferkörnern, Eiklar, etwas Salz und dem Essig vermischen. In einem Topf unter Rühren am Topfboden aufkochen und etwa 2 Stunden ziehen lassen. Die klare Brühe durch ein Tuch passieren und davon etwa 100 g für die Röstzwiebelluft abnehmen. Den restlichen Sud nach Geschmack auf etwa 300 g einkochen.

Die Schalotten in feine Ringe schneiden und in Rapsöl goldgelb und knusprig frittieren. Die frittierten Schalottenringe auf Küchenkrepp abtropfen lassen und die schönsten Ringe für die Garnitur beiseite legen. Die restlichen Schalotten etwa 30 Minuten in der Bouillon ziehen lassen und dann durch ein Mikrosieb passieren. Nebenbei die Tapiokaperlen in fließendem Wasser spülen, bis das Wasser klar abläuft. Auf 300 g Röstzwiebelsud 45 g gewässerte Tapiokaperlen zufügen, einmal aufkochen und bei milder Hitze ausquellen lassen, bis die Tapiokaperlen durchsichtig sind und der Fond gebunden ist.

Röstzwiebelluft: Das Lecithin unter den Röstzwiebelsud geben. Zum Anrichten den Sud bei etwa 65° C wie einen Milchschaum aufmixen.

Anrichten: Die Borretanezwiebeln im Ofen erhitzen. Nebenbei Frühlingslauch, Zuckerschoten und Erbsen in etwas Butter anschwelen. Die Zwiebeln auf vier heiße Teller verteilen und mit dem Erbsenpüree füllen. Den Röstzwiebelsud angießen und das Gemüse platzieren. Die Erbsensprossen und Schalottenringe verteilen und von der Röstzwiebelluft ein Wölkchen in der Mitte platzieren.

Besonders Empfehlenswert

BIRNEN, BOHNEN UND SPECK

Bauch vom Landschwein •
Birnenkompott • Bohnenkrautjus

- 500 g Schweinebauch, frisch
- 200 g Kalbsfond, dunkel (besser noch vom Schwein)
- 200 g Wasser
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Lorbeerblatt
- 10 Pfefferkörner, weiß
- 2 Bohnenkrautzwige
- 1 Msp Pökelsalz
- 1 Msp Kreuzkümmel
- 1 Msp Kümmel
- Zitronenzeste
- Salz, Pfeffer

Bohnen:

- 100 g Schneidebohnen
- 2 EL Bohnenkrautbutter (Butter - mit Bohnenkraut gemixt)
- 2 EL Saubohnenkerne
- 2 EL Palbohnen, gekocht
- 2 EL Risinibohnen, gekocht
- Salz, Pfeffer

Bohnenkrautjus:

- 1 Schalotte
- 50 g Birnensaft
- 200 g Schweinebauchfond, reduziert
- 3 Bohnenkrautzwige
- 1/4 TL Kümmel, zerstoßen
- 5 Pfefferkörner, weiß, zerdrückt
- Pfeilwurzelmehl
- Salz, Pfeffer



Birnen, Bohnen und Speck

Bohnenkrautluft:

- 1 Schalotte
- 3 Champignons, weiß
- 20 g Rapsöl
- 40 g Riesling
- 200 g Geflügelfond, hell
- 5 Bohnenkrautzwige
- Salz, Pfeffer
- Lecithin
- 4 Birnengeleefolien
- Birnenstücke, roh
- 4 TL Birnenkompott
- Speckwürfel, geröstet
- 4 Stück Bohnenesspapier
- Bohnenkrautspitzen, frisch

Vom Schweinebauch die Schwarte ablösen. Den Bauch parieren und zuschneiden. Die Abschnitte und Rippchen mit dunklem Kalbsfond, Wasser und den anderen Zutaten aufkochen und etwa 60 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen. Den Fond durch ein feines Sieb passieren und etwas abkühlen lassen. Den Schweinebauch mit dem Fond in einem Beutel vakuumieren. Im Wasserbad bei konstant 65° C etwa 36 Stunden garen. Den abgekühlten Schweinebauch in gerade Würfel von 5 × 5 × 5 cm schneiden. Den Fond nach Geschmack einkochen und für die Bohnenkrautjus verwenden.

Bohnen: Die Schneidebohnen in Salzwasser mit Biss blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Die Bohnen auf 14 cm Länge portionieren und in feine Streifen schneiden. Backpapierstreifen mit Bohnenkrautbutter bepinseln und die Bohnenstreifen als Rechtecke von 5 × 14 cm auflegen. Wiederum mit Bohnenkrautbutter bepinseln. Die Saubohnenkerne in Salzwasser blanchieren, abschrecken und die Haut abziehen.

Bohnenkrautjus: Die Schalotte fein schneiden und anschwitzen, mit Birnensaft ablöschen und mit dem Schweinebauchfond auffüllen. Bohnenkraut, Kümmel und Pfefferkörner zufügen und einmal aufkochen. Dann etwa 30 Minuten ziehen lassen, nochmals aufkochen und durch ein feines Sieb passieren. Nach Bedarf mit etwas Pfeilwurzelmehl leicht binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bohnenkrautluft: Die Schalotte und die Champignons fein schneiden und in Rapsöl anschwitzen. Mit Riesling ablöschen und den Geflügelfond angießen. Bohnenkraut zufügen, aufkochen und dann 20 Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, eine Messerspitze Lecithin zufügen und passieren.

Zum Anrichten den Fond bei etwa 65° C wie einen Milchschaum aufmixen.

Anrichten: Die Schweinebauchwürfel auf 60° C temperieren, mit Salz und Pfeffer würzen und von allen Seiten leicht anbraten. Die Bohnenrechtecke auf dem Pergament im Backofen etwa 3 Minuten erwärmen und mit Hilfe des Pergaments exakt auf die Teller platzieren. Die restlichen Bohnen mit etwas Bohnenkrautbutter erhitzen, mit Salz und Pfeffer würzen und locker anrichten.

Den Schweinebauchwürfel mit einer Birnengeleefolie bedecken und etwa 1 Minute mit Oberhitze temperieren, dann auf einem Teller platzieren. Die rohen Birnenstücke und je eine Nocke vom lauwarmen Birnenkompott anrichten. Zum Schluss die Bohnenkrautjus angießen und eine kleine Wolke von der aufgeschlagenen Bohnenkrautluft auf den Teller geben. Die Schweinebauchwürfel mit den knusprigen Speckwürfelchen bestreuen, das Bohnenesspapier und die frischen Bohnenkrautspitzen anlegen und servieren.



Geliertes Süppchen von Paprika und Himbeere Basilikumsorbet

Geliertes Süppchen von Paprika und Himbeere Basilikumsorbet

Paprika-Himbeersüppchen:

100 g	Spitzpaprika, rot
300 g	Riesling
40 g	Zucker
50 g	Himbeeren
1,5 Bl	Gelatine

Basilikumsorbet:

320 g	Wasser
50 g	Glukose
90 g	Zucker
35 g	Limettensaft
25 g	Basilikumblätter
12	Himbeeren
	Basilikumspitzen

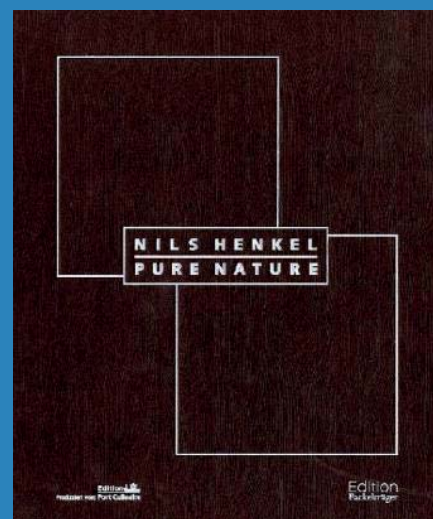
Paprika-Himbeersüppchen: Paprika entkernen und klein schneiden, mit Riesling und Zucker aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen. Himbeeren dazugeben und abgedeckt 12 Stunden ziehen lassen. Durch ein Sieb passieren und mit Gelatine binden. Kalt stellen.

Basilikumsorbet: Wasser, Glukose und Zucker aufkochen, Limettensaft dazugeben und abkühlen lassen. Im Thermomix Basilikum untermixen, bis die Masse schön grün ist. In einer Eismaschine gefrieren.

Anrichten: Süppchen und Himbeeren in tiefe Teller verteilen, je eine Nocke Sorbet platzieren und mit einer Basilikumspitze garnieren.

Rezepte und die dazugehörigen Fotos sind aus dem Buch von Nils Henkel „Pure Nature“, erschienen im Fackelträger Verlag

*



**Nils Henkel
Pure Nature**

Fackelträger Verlag
312 Seiten, 69,00 Euro
ISBN: 978-3-7716-4449-9



„Der Wein-Genießer-Tipp von Gour-med

Für den guten Geschmack: Grüner Veltliner

Laurenz V.

Charming Grüner Veltliner 2008

Das Jahr **2008** war ein großartiges Jahr für den Weinbau im Kamptal. Der warme, trockene Mai und der sonnige Juni begünstigten eine gesunde Blüte und ein hervorragendes Vegetationswachstum. Gegen Ende Juni kam es vermehrt zu heftigen Niederschlägen, welche gepaart mit warmen Nächten zu Pilzbefall führten.

Die zuverlässigen Weingartenarbeiter waren täglich in den Weingärten, um Laub und Triebe zurück zu schneiden und dadurch eine optimale Luftzirkulation zwischen den Reben zu gewährleisten. Diese aufwändige Arbeit sowie effektive vorbeugende Schutzmaßnahmen verhinderten einen weiteren Pilzbefall.

Dank der langen und warmen Sonnenstunden im August und September kam es zu einer vollen Reifung der Trauben. Die händische Lese fand zwischen 10. und 29. Oktober 2008 statt, wo warme Tage und kühle Nächte die sortentypische aromatische Charakteristik des Grünen Veltliner noch betonten und den Jahrgang 2008 zu einem fruchtigen und lebhaften Wein werden ließen. Die Trauben wurden vorsichtig gepresst und im Stahltank unter Temperaturkontrolle vergoren, um ihre Frische und fruchtbetonten Aromen zu erhalten. Der Charming blieb anschließend 6 Monate auf der Hefe, bevor er im September 2009 zum Verkauf freigegeben wurde.

Reife Fruchtaromen von Äpfeln und eine typische Veltlinerwürze verbinden sich zu einem verführerischen Fruchtbouquet. Am Gaumen zeigt sich der Wein sehr saftig und weich von einer feinen Fruchtsäure gestützt. Sehr harmonisch mit perfektem Trinkfluss. Einfach charmant.



Laurenz und Sophie

Der Jahrgang **2009** hat sehr gute Voraussetzungen für großartige Weine gebracht. Nach schlechten Witterungsverhältnissen während der Blüte und einigen Unwettern vom Frühjahr bis in den Spätsommer konnten die Reben im September bis hinein in den Oktober von anhaltend schönem Wetter profitieren. Hohe Temperaturen und viel Sonne begünstigten die optimale Reife, wodurch sich der Saft in den Beeren konzentrierte und eine enorme Zuckereinlagerung ermöglichte.

Die händische Lese fand zwischen der letzten Septemberwoche und Mitte Oktober 2009 statt, wo warme Tage und kühle Nächte die sortentypische aromatische Charakteristik des Grünen Veltliner noch betonten. Die Trauben wurden vorsichtig gepresst und im Stahltank unter Temperaturkontrolle vergoren, um ihre Frische und die fruchtbetonten

Aromen zu erhalten. Die Erntemenge für diesen Jahrgang ist geringer ausgefallen, jedoch die Qualität des Traubenmaterials ist hoch. Somit versprechen die Weißweine 2009 schon jetzt eine perfekte Kombination von Reife, Fruchtfülle und Komplexität bei optimaler Struktur.

Verführerisches Fruchtbouquet mit Aromen von Äpfeln, Pfirsich und Zitrusfrüchten. Darunter mengt sich die typische „Veltliner Würze“ mit einem Hauch von weißem Pfeffer. Am Gaumen zeigt sich der Wein sehr saftig und weich von einer feinen Fruchtsäure gestützt. Sehr harmonisch mit perfektem Trinkfluss und Trinkspaß.

Bezugsquelle:

BOS FOOD
Grünstraße 24c, 40667 Meerbusch
Service: 0800-BOSFOOD





Der Wein-Genießer-Tipp von Gour-med

Ball des Weines

eine Gala mit großer Spendenbereitschaft
für die Opfer in Japan

Der diesjährige Ball des Weines stand unter dem ganz besonderen Motto: Ein Abend für Japan!

Der VDP als Veranstalter des 11. Ball des Weines bat die Gäste um Spenden für die Erdbeben- und Atomkraftopfer in Japan.

Eine Bitte, die den Gästen angesichts der Katastrophe in Japan nicht allzu schwer fiel, war doch eine Spende mit dem Kauf eines Tombolaloses verknüpft wo auch noch attraktive Gewinne auf die Loskäufer, bez. Spender warteten.

Der Ball des Weines war, wie auch in den vergangenen Jahren, ein gesellschaftliches Ereignis das mehr als 1500 Gäste aus ganz Deutschland anreisen ließ.

Alle regionalen Weinköniginnen, mit einer Ausnahme, natürlich auch die deutsche Weinkönigin, waren anwesend und charmante Botschafterinnen des deutschen Weines.

Prominenz aus Politik, Wirtschaft und Gesellschaft sorgten für den entsprechenden Rahmen.

Spitzenköche und Sternegastronomie waren für die kulinarische Genüsse verantwortlich, begleitend von den besten Winzern und ihren Weinen.

Mit humorvollen und launischen Worten führte die Schauspielerinnen Minh Khai durch das Abendprogramm. Für die musikalische Unterhaltung war eine Bundeswehr BIG Band verpflichtet. Höhepunkt des Abends war der Auftritt der Gruppe ADORO.

Fünf ausgebildete Opernsänger begeisterten die Gäste mit einem Klassik-Pop Konzert und Liedern die „glücklich machen“.

Schade, dass die Gruppe keine Gelegenheit für eine Zugabe bekam, die Gäste



ADORO

hätten es sich gewünscht.

Rund um den Ballsaal im Kurhaus war Verwöhnen Programm, den Gästen sah man an, dass sie sich wohlfühlten und sich vergnügten.

Der Ball des Weines war auch in diesem Jahr eine perfekt gelungene Referenz an die Deutschen Winzer und ihre Weine. Möge das auch in Zukunft so sein.

Foto: Anne Wantia

Info

VDP: Die Prädikatsweingüter
Im Johannishof
55435 Gau – Algesheim
Tel. +49 (0)6725 / 3086-0
Fax +49 (0)6725 / 3086-10
EMail: vdp@vdp.de



Charmante Botschafterinnen
Die Weinköniginnen

„Der gesunde Genießer-Tipp

...vom Fernsehkoch Armin Roßmeier

www.gour-med.de



Armin Roßmeier

Kulinarischer Frühling!

Frühlingserwachen nicht nur in der Natur, sondern auch in der Küche und ein schöner Bummel über den Markt macht gute Laune – laue Lüfte, verschmitztes Lächeln der Sonne und hungrige Sonnenanbeter sorgen für Frühlingsflair.

Am Liebsten würde ich alles kaufen was der Gemüsemarkt so bietet! Der sattgrüne Spinat ist unwiderstehlich, nicht nur im Geschmack, sondern auch das Eisen, was den Rest an Frühjahrsmüdigkeit den Garaus macht. Der kaliumreiche Kohlrabi weiß genau, vordrängen braucht er sich nicht, spätestens wenn wir ein paar Pfunde loswerden wollen, brauchen wir ihn zum Entwässern, da stehen aber auch Rettiche und Radieschen nicht hinten an und mit ihren schwefelhaltigen Verbindungen wird dann schon mal „Frühjahrsputz“ im Magen-Darmtrakt eingeleitet. Das Topmodel unter den kulinarischen Frühlingsboten ist natürlich der Spargel –

graziös, gerade gewachsen und strotzt vor Inhaltsstoffen! Die Asparaginsäure reinigt die Nierenmembranen und auch in der Blase kann sich kein Unhold verstecken, denn der ist spätestens jetzt mit Verzehr von Spargel fällig. Der Rhabarber sieht das alles gelassen, denn er hat viele bioaktive Substanzen im Schlepptau, die Frühjahrskur für unsere Zellen und als Kuchen, Kompott oder Suppe verarbeitet genossen, lässt er uns noch „jugendlich frisch“ aussehen, ein Schmankerl für unser Bindegewebe – eigentlich muss man sagen, warum ist nicht immer „Frühling“?

Frühlingsgemüsetarte mit Dip

Zutaten für 4 Personen

250 g	Mehl (Typ 405)
125 g	Butter
1	Ei
50 ml	Wasser
	Salz
250 g	Ricotta
5	Eier (L)
150 g	blanchierter Blattspinat
2	Tomaten (abgezogen, filiert)
80 g	Champignons
80 g	Egerlinge
80 g	Zwiebelwürfel
1	Knoblauchzehe (gewürfelt)
	Salz, Pfeffer, Muskat

Garnitur

	Zitronenthymian
2	Bärlauchblätter
	Würfel von einer abgezogenen Tomate

Dip

125 g	Magerjoghurt
100 g	Magerquark
3	Messerspitzen Chiliflocken

Mehl auf eine Arbeitsfläche geben, Mulde eindrücken, 1 Ei, Wasser zugeben, Butterstücke auf Teigrand geben, etwas Salz darüber streuen, Alles gut verkneten, zum glatten Teig verarbeiten, etwas abruhen lassen.

Backform mit Backpapier auslegen, Teig auf mehlierter Arbeitsfläche ausrollen, in die Backform geben, Rand abschneiden, Boden mit einer Gabel mehrmals anstechen.

Champignons und Egerlinge mit Küchenkrepp gut abreiben, in Scheiben schneiden, Zwiebelwürfel in heißem Olivenöl angehen lassen, Pilze zufügen, kurz mit anschwanken, zur Seite stellen. Ricotta mit Knoblauch und Eiern glatt verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, Pilze, blanchierten Spinat, Tomatenfilets zugeben, gut vermengen, in vorbereitete Backform füllen, im vorgeheizten Ofen bei ca. 180° ca. 30 Minuten backen. Anschließend obenauf Tomatenwürfel, klein geschnittenen Bärlauch und gerebelten Zitronenthymian verteilen, mit Olivenöl beträufeln, mit Pfeffermühle nachwürzen.

Joghurt mit Sauerrahm verrühren, Chiliflocken unterheben, als Dip dazuservieren.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

Nährwert pro Person

738 Kcal – 45 g Fett – 32 g Eiweiß – 50 g Kohlenhydrate – 4 BE



Frühlingsgemüsetarte mit Dip

„Der gesunde Genießer-Tipp“

...vom Fernsehkoch Armin Roßmeier

Bärlauchgnocchi mit Shiitake und Parmesan



Bärlauchgnocchi mit Shiitake und Parmesan

Zutaten für 4 Personen

- 500 g Kartoffeln (mehlig)
- 2 EL Hartweizengrieß
- 3 Eigelbe
- 2 EL Mehl
- 12 Bärlauchblätter
- Salz, weißer Pfeffer, Muskat
- 150 g Shiitakepilze
- 8 Kirschtomaten
- 3 EL Olivenöl
- 80 g Parmesanspäne
- 2 Thymianzweige

Kartoffeln säubern, kochen, schälen, durch die Kartoffelpresse drücken, mit Eigelben, Mehl und Hartweizengrieß gut vermengen, mit Salz und Muskat würzen, 6 Bärlauchblätter feingeschnitten unterheben. Auf mehlierter Arbeitsfläche von der Masse Rollen formen, Gnocchis schneiden und in leichtem, kochenden Salzwasser ca. 2-3 Minuten ziehen lassen.

Shiitakepilze mit Küchenkrepp gut abreiben, vierteln, Tomaten säubern, vierteln, beides in heißem Olivenöl kurz an-

gehen lassen, gut abgetropfte Gnocchis zugeben, mit anschwanken, in tiefem Teller anrichten, Parmesanspäne darüber streuen, mit Thymian garnieren. 6 feingeschnittene Bärlauchblätter darüber streuen.

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten

Nährwert pro Person

388 Kcal – 22 g Fett – 15 g Eiweiß – 33 g Kohlenhydrate – 3 BE

Rhabarbertörtchen mit Vanille

Zutaten für 4 Personen

- 150 g Milchreis
- 450 ml Milch
- Schale von ½ Orange
- Schale von ½ Zitrone
- Zesten von 1 Orange
- 100 ml Apfelsaft
- 3 EL Himbeersirup
- 4 Minzekrönchen
- ½ Zimtstange
- 2 mittlere Rhabarberstangen
- 1 EL Honig
- 1 EL Cranberries
- ½ EL Pistazien
- Mark einer Vanilleschote
- 4 Blatt Gelatine
- 100 ml geschlagene Sahne

Vom Rhabarber die Fäden abziehen, oben und unten etwas abschneiden, in Scheibchen schneiden, ein Viertel vom Rhabarber in aufgekochtem Apfelsaft mit Himbeersirup ca. 2-3 Minuten ziehen lassen, bis Rhabarber noch Biss hat, Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Milch aufkochen, Reis zugeben, Orangen-, Zitronenschale, Zimtstange zugeben, ca. 20 Minuten köcheln lassen, immer wieder umrühren, wenn der Reis

Konsistenz bekommen hat, Orangen-, Zitronenschale und Zimtstange entfernen. Restlichen Rhabarber zugeben, nur 1-2 Minuten mitziehen lassen, Honig zugeben, Pistazien und Cranberries unterziehen, Vanillemarkiterrühren, ausge-drückte Gelatine zugeben, gut einrühren, geschlagene Sahne unterziehen, in Tortenförmchen abfüllen, 2-3 Stunden im Kühlschrank anziehen lassen. Danach stürzen, auf kleinen flachen Teller mittig anrichten, Rhabarberkompott rundum angießen, obenauf mit Orangenzesten und Minzekrönchen garnieren.

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten

Nährwert pro Person

Entfällt – Genuss!

Herzlichst,
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



Rhabarbertörtchen mit Vanille

Der besondere Tipp

für **Gour-med**-Leser

Neu entdeckt und zu empfehlen

Gourmetrestaurant 1895

Hotel Kaiserhof in

Münster/Westfalen

Klaus Lenser
Anne Wantia

Das traditionsreiche Hotel Kaiserhof in Münster/Westfalen gehört in der Hauptstadt Westfalens zu den Spitzenhäusern, gerade als 4 Sterne Superior ausgezeichnet und mit einem - im Februar 2011 - neu eröffneten Luxus Beauty & SPA, hat sich verdient an die Spitze der Hotels mit Gourmet Restaurant in der Universitätsstadt Münster katapultiert.

Der unermüdliche Einsatz des Besitzer-Ehepaares Anne und Peter Cremer und dem unbedingten Wunsch ein Hotel der oberen Kategorie zu schaffen ist es zu verdanken, dass der Kaiserhof nach vielen Jahrzehnten wieder ein Hotel ist, das auch über die Grenzen der Stadt Münster hinaus große Beachtung findet. Vor



André Skupin mit Anne und Peter Cremer

12 Jahren übernahmen Anne und Peter Cremer die Leitung des Hauses. Sie investierten rund 15 Millionen Euro um dem Kaiserhof den alten Glanz früherer Zeiten zurückzugeben. Stilvolle Zimmer in zentraler Lage waren das erste Ziel des „Neustarts“.

Die vor kurzem erhaltene Klassifizierung „4 Sterne plus“ ist nur ein Zeichen für den Anspruch der Hoteliers.

Anne und Peter Cremer, leidenschaftliche Gourmets und große Weinliebhaber, haben sich zum Ziel gesetzt, die kulinarische Diaspora in und um Münster, aufzulockern und im Kaiserhof ein Gourmet-Restaurant aufzubauen, dass zum Ziel für Genießer, nicht nur aus der Region, wird.

Mit André Skupin fanden sie einen Küchenchef der die ehrgeizigen Pläne mit Produktkenntnis, Energie, Phantasie und viel Erfahrung unterstützt und die große Herausforderung umsetzen will.

André Skupin ist Koch aus Berufung. Nach verschiedenen Stationen, u.a. im Valkenhof in Coesfeld, wo er mit Nils Henkel zusammenarbeitete und mehreren Jahren als Küchenchef im Hof zur Linde in Münster-Handorf, freute er sich über die anspruchsvollen Ziele und die Unterstützung seines Patrons. Beide haben sich zu Ziel gesetzt das Restaurant 1895 zu einem Gourmet Klassiker zu machen.

Seit ca. 2 ½ Jahren ist er nun für den gesamten Küchenbereich zuständig.



André Skupin, Koch aus Berufung

Die Eröffnung des Gourmetrestaurants „1895“ im Herbst 2010 soll für den, nach eigenen Worten „deutlich ehrgeizigen“ 42-jährigen Küchenchef, den Weg zum Michelin-Stern ermöglichen. Nichtsdestotrotz würde er nie an einer typisch westfälischen Spezialität - dem Mettbrötchen - vorbeigehen.

Für André Skupin ist es selbstverständlich das zu Hause sein Frau für ihn und die 3 Kinder in der Küche die Regie führt.

Mit Eröffnung des Gourmetrestaurants „1895“ erfüllten sich Anne und Peter Cremer einen langjährigen Wunsch. Erstklassige Spitzengastronomie in einem geschmackvollen Ambiente verwöhnt die Genießer mit Menüs die an die mediterrane und französische Küche angelehnt sind. Das kleine Restaurant mit nur vier Tischen bietet eine intime Atmosphäre.

Hier stellt André Skupin sein handwerkliches Können unter Beweis. Die kreativen Köstlichkeiten aus der Küche sind ein Augen- und Gaumenschmaus. Die Produktqualität genügt auch höchsten Ansprüchen und die Arrangements der Teller sind perfekt.

Unser Dinner im 1895 startet mit einer Espuma vom Blumenkohl, hausgebackenen Grissini mit westfälischem Schinken, einer Kaninchenroulade mit Apfelvinaiquette, dazu hausgemachtes Walnussbaguette und unterschiedlich gewürzte Brötchen. Die ersten Kostproben sind geschmacklich sehr überzeugend und stimmen auf einen kulinarischen Genuss ein. Es folgte eine Consommé vom Kalb mit einer Praline vom Kalbsschwanz und einem pochierten Landei. Geschmacklich gut abgestimmt und ein echter Hingucker.

Die gebratene Gänseleber mit einem Apfelgelee und einem Ingwer-Apfeltartar war auf den Punkt gegart und eine ausgewogene Aromenkomposition, die einmal mehr bewies, dass der Chef Geschmacksvariationen gekonnt abstimmen kann. Der folgende Fischgang, eine an der Gräte gebratene Seezunge auf einem Muschelrisotto, ist sehr harmonisch und überzeugt durch erstklassige Produktqualität.

Der Rehrücken aus heimischer Jagd, rosa gebraten und kreativ angerichtet, bestätigt, dass André Skupin sich, da wo es möglich ist, bevorzugt frischer regionaler Produkte bedient. Ein herrlich sü-

ßer Abschluss ist die Feige auf griechischem Joghurt mit einem Rotweineis. Die zum Menu gereichten Weine, von Frau Hermann - der Leiterin des Service - ausgesucht, passen sehr gut zu den einzelnen Gängen und überzeugen auch den Experten.

Die Weinkarte bietet eine exzellente Auswahl feiner Weine, überwiegend aus deutschen Anbaugebieten und zu absolut fairen Preisen.

Ein Weinkeller steht für Degustationen

le Küche mit Produkten und Rezepten Münsterländer Spezialitäten an, wie Dicke Bohnen mit Speck, Stilmus, oder Grünkohl mit Mettenden. Je nach Saison sind auf der Speisekarte regionale Produkte ebenso zu finden wie Gänseleber oder Seezunge.

Darüber hinaus erwarten den Gast im Gabriels eine Vielzahl kulinarischer Evergreens die alle geschmacklich überzeugen und von erstklassiger Qualität sind. Mittags wird für den eiligen Feinschmecker ein Business Lunch zu angenehmen günstigen Preisen angeboten.



Gourmetrestaurant 1895

und auch für private Feiern selbstverständlich zur Verfügung. Wie uns der Hausherr verraten hat, nutzt er den Weinkeller gern für seine persönlichen Weinproben.

Unser Fazit: Einen qualitativen Unterschied zu Küchenchefs, die bereits im Sternenhimmel kochen, konnten wir nicht feststellen. André Skupin und den Besitzern des Kaiserhofs drücken wir die Daumen, dass die Sterne bald über dem „1895“ strahlen – auf dem besten Weg dahin ist er - unserer Meinung nach - auf jeden Fall.

Zu den gastronomischen Betrieben im Kaiserhof gehört auch das Restaurant „Gabriels“. Hier bietet der Küchenchef seinen Gästen eine frische, saisona-

Für alle Genießer, die gerne kochen, haben wir ein Rezept von André Skupin mitgebracht. Viel Spaß beim Zubereiten und guten Appetit.



SPA Bereich



Restaurant Gabriels

Der besondere Tipp

für **Gour-med**-Leser

KOCHTIPP VOM CHEFKOCH

In dieser Ausgabe möchten wir Ihnen ein leckeres Rezept von Chefkoch André Skupin zum Nachkochen zur Verfügung stellen.



Seesunge in Beurre Blanc, Risotto und Blumenkohl

Die Zutaten

2	Seesungen
Butter	
50 g	Sellerie
1	Schalotte
1	Shiitake Pilz
50 g	weißes vom Lauch
50 g	Fenchel
1 l	Fischfond
200 g	kalte Butter
Weißwein	
2 kg	Eiswürfel
Thymian	
Risotto	
200 g	Risottoreis (Vialone Nano oder Aquarello sind für dieses Gericht die Besten)
etwas	Butter und Olivenöl
1	Schalotte
1 l	heller Geflügelfond
0,2 l	trockener Sekt

Blumenkohl
Sternanis
Schnittlauch
Fleur de Sel

Die Zubereitung

Seesunge abziehen und filetieren. Sellerie, Schalotte, Lauch, Fenchel und Shiitakepilz in etwas Olivenöl glasig anschwitzen. Karkasse dazugeben und mit etwas Weißwein ablöschen. Eiswürfel, Salz, Pfeffer weiß, Senfkörner, Thymian zugeben und mit kaltem Wasser angießen. Aufkochen lassen, abschäumen und 20 Minuten ziehen lassen. Passieren, abbinden und mit kalter Butter montieren.

Abschmecken mit Cayenne, einem Spritzer Essig und eventuell etwas Salz. Schalotte in Brunoise schneiden und in Olivenöl und Butter glasig schwitzen. Risottoreis mitschwitzen und mit dem trockenen Sekt ablöschen. Den Reis

mit einem Teil der Geflügelbrühe angießen und leise köcheln lassen. Dabei stetig rühren. Nach und nach immer wieder etwas Geflügelbrühe angießen und unter Rühren bissfest garen.

Die Seesungenfilets in etwas schäumender Butter anziehen und vorsichtig bei 110° C im Umluftofen glasig garen. Mit Fleur de Sel würzen. Den Blumenkohl in kleine, gleichmäßige Röschen putzen. In kräftig gesalzenem Wasser mit einem Sternanis garen. In Eiswasser abschrecken und in etwas Geflügelbrühe, Sternanis und Butter wieder anschwitzen. Eventuell etwas mit Salz würzen.

Das Anrichten

Den Risotto in einem tiefen Teller als einen Streifen anrichten und den Fisch oben auflegen. Die Blumenkohlröschen glacieren und daneben anrichten. Mit Fleur de Sel und Schnittlauchfäden garnieren.

Tipp von Chefkoch André Skupin

Risotto lässt sich mit Meeresfrüchten, Kräutern, Safran, Gemüse und vielen anderen Zutaten abwandeln und servieren.

Viel Spaß beim Nachkochen und Guten Appetit!

Fotos: Anne Wantia
Hotel Kaiserhof

Info:

Hotel Kaiserhof Münster
Bahnhofstrasse 14
48143 Münster

Telefon : +49 251 4178-0

Telefax : +49 251 4178-666

E-Mail : hotel@kaiserhof-muenster.de

Internet : www.kaiserhof-muenster.de



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



Hotel Kronenhof in Pontresina
ca. Ende des 19. Jahrhunderts

Der besondere Tipp

für **Gour-med**-Leser

Gourmet Festival in St. Moritz mit zwei neuen Überraschungen

St. Moritz veranstaltete zum 18. Mal das weltberühmte Gourmet Festival

Klaus Lenser

Wer heute St. Moritz besucht ist nicht nur an den wintersportlichen Möglichkeiten in der Region interessiert. Feinschmecker und Liebhaber von speziellen Genüssen, reisen aus der ganzen Welt an um sich dem Erlebnis feinsten Kochkunst anlässlich des alljährlich veranstalteten be-



Thomas Bühner
Gastkoch im Kronenhof
Chefkoch im Restaurant la vie Osnabrück

rühmtern Gourmet Festivals verwöhnen zu lassen.

Mathis wieder gelungen die Crème de la Crème der internationalen Küchengarde nach St. Moritz zu holen.

Reto Mathis war es auch, der das Gourmet Festival für St. Moritz, na ja, erfunden hat, dass es ein solcher Erfolg würde, hat damals, in dem sehr schicki-micki geprägten Dorf, niemand geglaubt.



Reto Mathis

Heute gehört das Gourmet Festival zu St. Moritz, wie das traditionelle, alljährlich stattfindende Pferderennen auf dem zugefrorenen See, zu den besten und wichtigsten Gourmetveranstaltungen der Welt.

Die Menus der Gastköche lesen sich wie eine Ansammlung feinsten Kreaturen, wie sie selten in dieser konzentrierten Form angeboten werden. Das Who is Who der Köche ist eine Vereinigung von Sternen



Andrea Berton
Gastkoch im Suvretta House
Chefkoch im Il Ristorante Trussardi Alla Scala Mailand

- in diesem Jahr insgesamt 16 Michelin Sterne - verteilt auf neun Gastköche. Aus Deutschland kochte Thomas Bühner, La Vie Osnabrück, im Grand Hotel

Klosterhof in Pontresina. Thomas Dorfer, Österreich, war bei seinem Kollegen Mattias Roock im Grand Hotel Kempinski zu Gast. Bei den beiden hatte man den Eindruck, dass sie sehr schnell Freunde wurden.

Aus Italien waren gleich vier Spitzenköche dabei. Alfonso Iaccarino aus Neapel, Philippe Léveillée aus Brescia, Herbert Hintner aus Südtirol, und Andrea Berton aus Mailand. Die Dänen wurden vertreten von Palle Enevoldson und Wassim Hallal aus Aarhus.

Aus Frankreich kochte Alexandre Bourdas im Hotel Kulm und neben Reto Mathis war Edgar Bovier aus Lausanne für die Schweiz mit am Herd.

Um an allen speziellen Kochevents, jeden Abend gab es ein exklusives



Alfonso Iaccarino
Gastkoch in Badrutts Palace Hotel
Chefkoch im Restaurant Don Alfonso Neapel

Dinner in wechselnden Restaurants, teilzunehmen, musste man schon eine sehr gute Konstitution haben. Zu den beliebtesten Genussstreifen gehört die Funky Küchenparty im Badrutts Palace Hotel, dort kochen alle Köche in der Großküche an einzelnen Stationen ein ganz spezielles Gericht und jeder Gast bedient sich, nach Geschmack und Appetit. Für gute

Die berühmtesten Köchinnen und Köche der Welt waren hier zu Gast und haben ihren Ruhm verteidigt bzw. vermehrt.

Im Jahr 2005 bei dem Gourmet Festival war es ein reines Ladys Event, bei diesem Festival kochten die Meisterköchinnen der Weltelite. JinR, erste chinesische Meisterköchin aus Beijing, Michelle Bernstine aus Miami, Lisl Wagner-Bacher Österreich, Lea Linster Luxemburg oder Cornelia Poletto Deutschland nur um einige zu nennen haben hier mit riesigem Erfolg das internationale Publikum verwöhnt.

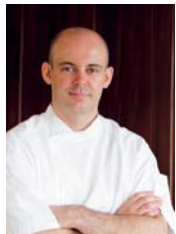
Auch in diesem Jahr ist dem St. Moritzer Sterneko-



Herbert Hintner
Gastkoch im Schweizerhof St. Moritz
Chefkoch im Restaurant „Zur Rose“ St. Michael

Der besondere Tipp

für Gour-med-Leser



Alexandre Bourdas
Gastkoch im Kulmhotel St. Moritz
Chefkoch im Restaurant Sa. Qua. Na Honfleur

Laune und Stimmung sorgt jedes Jahr eine Live-Band. Unstreitig war die überwiegende Meinung der Gäste. Auf dieser Küchenparty wurde Thomas Bühner als Favorit unter den Köchen gehandelt.

Nicht minder begehrt ist das Menu „Fascination Champagne“, das immer im Suvretta House, in Kooperation mit dem Champagner Erzeuger „Laurent-Perrier“,



Neue Freunde: Thomas Bühner und sein Gastgeber Bernd Schützelhofer

serviert wird.

Ein 5 Gang Menu das von verschiedenen erlesenen Champagnern begleitet wird, so wie die elegante Atmosphäre im stilvollen Restaurant des Suvretta House, trägt zur Genusssteigerung bei.

Natürlich gehört auch eine Gourmet-Dinnerrally dazu, alle teilnehmenden Hotels bieten einen Shuttle-Dienst an, so dass die Teilnehmer der Kulinarik-Tour nicht auf die exzellenten Begleitweine verzichten müssen.

Zur großen Freude und Überraschung der Gäste haben in die-



Thomas Dorfer
Gastkoch im Kempinski St. Moritz
Chefkoch im Landhaus Bacher Mautern/Wachau

sem Jahr zwei neue Hotels, die, obwohl nicht unmittelbar in St. Moritz ansässig, als neue Gastgeber an dem Festival teilgenommen. Das berühmte Waldhaus in Sils Maria war Gastgeber für die beiden Köche aus Dänemark Palle Enevoldsen und Wassim Hallal. Aus dem Nachbarort Pontresina waren das historische, jetzt neu re-



Palle Enevoldsen/ Wassim Hallal
Gastköche im Waldhaus Sils
Chefköche im Restaurant Frederikshøj Aarhus

novierte, Hotel Kronenhof mit seinem Küchenchef Bernd Schützelhofer Gastgeber für Thomas Bühner. Beide Hotels und ihre Restaurants waren eine Bereicherung für Geniesser und das Festival.

Die Abschluss Gala, früher im Zelt auf dem St. Moritz See, seit letztem Jahr auf der Corviglia im Restaurant von Reto Mathis, ist der unbestrittene Höhepunkt des Gourmet Festivals.

Hier kommen noch einmal alle Gäste in den Genuss, der von den Sterneköchen gezauberten Exklusivitäten.

Jeder Gastkoch zauberte mit seinem Gastgeber einen Menu-Gang der ganz

hohen Schule der Küchenkunst.

Die teilnehmenden Gourmets aus der ganzen Welt huldigten, enthusiastisch mit sehr viel Applaus, den Leistungen der Köche. Leider hat die Gala immer ein „Zwangsende“, die letzte Bahn hat feste Abfahrtszeiten und wer nicht im Schnee übernachten will, muss sich sputen um die letzte Talfahrt nicht zu verpassen.



Philippe Lévis
Gastkoch im Chesa Guardalej
Chefkoch im Il Ristorante Miramonti l'Altro, Brescia

Keine Sorge, bisher sind alle Gäste der Gala wieder herunter gekommen.

Das Gourmet Festival in St. Moritz ist eine der genussreichsten Veranstaltungen die Feinschmecker erleben können.

Ich sehe Sie im nächsten Jahr dort, oderrr?



Waldhaus in Sils-Maria



Edgard Bovier
Gastkoch im Carlton St. Moritz
Chefkoch im la Table d'Edgard Lausanne

Gourmet Festival 2011

Impressionen



Infos und Buchungen:

Organisation

WOEHRLE PIROLA

Marketing und Kommunikation AG

Tel: +41 (0) 44 245 86 88

(Zürich)

box@woehrlepirola.ch

www.stmoritz-gourmetfestival.ch



Der besondere Tipp

für **Gour-med**-Leser

www.gour-med.de



Wo die Götter gnädig sind oder warum ist Champagner ein Göttertrunk ?

Ein Reisebericht über die Champagne

Klaus Lenser

Der Witwe Clicquot (Veuve Clicquot) sagt man nach, von ihr stamme der Spruch „Ich trinke Champagner wenn ich Durst habe, wenn ich keinen Durst habe, wenn ich müde bin, wenn ich nicht müde bin, wenn ich friere, wenn ich schwitze, wenn es warm ist, wenn es kalt ist, Weihnachten, Ostern, bei Geburtstagen, bei nicht Geburtstagen, mit Freunden, allein oder auch nur aus Vergnügen“.

Böse Zungen behaupten, das hat sie nur gesagt um den Umsatz ihres Hauses zu erhöhen. Meiner Überzeugung nach hat sie aber einfach ihre Lust am Champagner erklären wollen.

Die großen, in Millionen Flaschen abgefüllten Marken sind den meisten Champagnertrinkern bekannt, wer aber kennt schon die vielen kleinen Winzer, die allerbeste Qualität - leider oder Gottseidank - nur in kleinen Mengen herstellen. Wer einmal in einer Abfüllhalle der großen Erzeuger gestanden hat ist schnell desillusioniert. Die Aura von Festlichkeit, eleganter Atmosphäre und einem besonderen Trinkerlebnis verliert sich schnell in der Realität.

6, ja 7 Millionen Flaschen jedes Jahr setzen die Großkonzerne ab, immer mit dem gleichen unverwechselbaren Geschmack, obwohl jeder Jahrgang – wit-



Weit und voller Natur, die Champagne, Plateau de Blu

terungsbedingt - anders schmecken müsste. Die Hersteller sind der festen Überzeugung, dass die Verbraucher es so und nicht anders wünschen.

Ganz anders sehen das die kleinen und mittleren Winzer in der Champagne. Sie glauben an den unterschiedlichen Charakter und den wechselnden

Geschmacksausdruck der einzelnen Jahrgänge. Ja, sie sind bemüht gerade den Unterschied heraus zu stellen, um zu verdeutlichen, dass Champagner kein Industrieprodukt sondern ein, von individueller Note geprägtes Getränk für höchste Ansprüche ist.



Les Riceys

Bei meiner Rundreise durch die Champagne habe ich



Avenue de Champeaux in Epernay

viele solcher Individualisten kennen gelernt.

Starten wir in Epernay, der größten Stadt in der Region, die der Champagner zum Wohlstand geführt hat. Hier wird es schnell deutlich. Elegante Villen der bekanntesten Champagner Häuser zieren die Straßen. Eine eher ruhige, angenehme Atmosphäre breitet sich aus, der übliche Lärm einer Innenstadt fehlt, es könnte auch ein Kurort sein. Kleine Gaststätten und Restaurants mit regionalen Spezialitäten gehören zum Straßenbild. Wie nicht anders zu erwarten lässt es sich überall in sehr guter Qualität speisen.

Champagner, Glasweise, gehört selbstverständlich zum Angebot. Wer mag be-



Marktplatz in Troyes

kommt aber auch Wein und - kaum zu glauben - Bier. Im Champagner Museum in Epernay wird die Geschichte und die Entwicklung dieses göttlichen Getränks verständlich dargestellt.



Korkenform, Stadtansicht von Troyes aus der Luft

Etwas südlicher liegt die mittelalterliche historische Kleinstadt Troyes. Schöne restaurierte Fachwerkhäuser und Stadtpaläste aus der Renaissance so wie Blumen geschmückte Plätze laden zum Verweilen und Genießen ein.

Museen, die über die Historie der Stadt aufklären, stehen Interessierten offen. Fast wie ein Wink des Schicksals ist die Form der Stadt. Aus der Luft betrachtet sieht Troyes aus wie ein Champagnerkorken.

Auf meiner Entdeckungsreise bin ich über die „Route Champagner“ gefahren. Diese Empfehlung des Tourismus Büros Aube de Champagne ist für alle, die sich

nicht auskennen, der einfachste Weg die Champagne zu erkunden.

In Urville, einem kleinen Winzerdorf, gibt es Weinkeller die aus dem 12. Jahrhundert stammen und heute von der Winzer Familie Drappier genutzt werden. Bereits seit acht Generationen wird in der Familie traditionell Champagner hergestellt. Der Senior Drappier ist ein wandelndes Geschichtsbuch.

Gerne lauschen Besucher seinen interessanten Erzählungen. Schnell vergisst man dabei den eigentlichen Zweck des Besuches und lässt sich von seinen Erlebnissen in eine frühere Zeit versetzen.

Aber der Senior schafft es mit amüsanten Erzählkunst auf seinen Champagner hinzuweisen und Genuss als ein selbstverständliches Lebensgefühl zu vermitteln. Bescheiden erklärt er, dass Drappier Champagner ein mit vielen Ehrungen ausgezeichnete Göttertrunk sei.



Colombé la Fosse

Der besondere Tipp

für **Gour-med**-Leser

www.gour-med.de



Idyllisch, Les Ricey



Seine hohe Qualität und der unverwechselbare Geschmack zeichnen ihn aus.

Etwas ganz exklusives ist der Drappier Rosé, die feine nach frischen roten Früchten duftende Note lassen diesen wahren Göttertrunk zu einem besonderen Champagnergenuss werden.

Bei den Besuchen der Winzer habe ich manchmal das Gefühl gehabt nicht immer willkommen zu sein.

Obwohl meine Besuche vom Tourismus Büro angemeldet wurden bin ich oft ohne Informationen und Auskünfte über ihre Produkte, unverrichteter Dinge weiter gefahren.

Aber bei der Vielzahl der Erzeuger war das kein Problem, immer gab es Winzer

die gerne und bereitwillig ihre Kellertüren öffneten und Verkostungen anboten.

Das Champagnerhaus Gallimard in Les Riceys, Hersteller des legendären „Rosé des Riceys“ ist einen Abstecher wert. Sein Rosé ist der meist kontrollierte Rosé in Frankreich, das schwere Bouquet mit leichter Note von Himbeeren,

Haselnuss und Vanille bestätigen einmal mehr, dass Champagner ein Göttertrunk ist.

So ein Reisebericht über die Champagne sollte natürlich nicht die regionalen kulinarischen Speisen verschweigen. Wie fast überall in Regionen wo Wein angebaut wird liebt man deftige, aber sehr geschmackvolle Kost.



Drappier Weinkeller

Lamm auf Rebstockholz gegrillt, kräftige Schweinebraten (Eisbein und Schweinefüße), raffinierte Geflügel- und Kaninchengerichte und nicht zu vergessen, das berühmte Gericht der Region, die Andouillette.



Typisch für die Champagne- die Andouillette

Eine Wurst, im Naturdarm und mit Innereien vom Schwein gefüllt, von der mehr als 20 Millionen jährlich hergestellt und natürlich verzehrt werden. Zu den Gerichten wird gerne Sauerkraut gereicht mit Champagner – was denn sonst - gekocht.

Die Gegend um Troyes ist bekannt für den sehr leckeren Chaource - Käse. Ein Fondue dieses Käse mit Steinpilzen gehört zu den nicht alltäglichen Genüssen die man sich nicht entgehen lassen darf.

Reich an Kultur mit einer interessanten Geschichte ist die Champagne. Sakrale Bauten aus dem frühen Mittelalter, geschmückt mit kunstvollen bunten Glasfenstern sind in jeder Stadt zu besichtigen. Allein in Troyes gibt es 6 Museen und zahlreiche restaurierte Renaissance Bauten.

Eine Entdeckungstour durch die Cham-

pagne ist mehr als eine Champagner Degustationsreise.

Genuss, Kultur, herrliche Landschaften, wo die Götter gnädig sind, und natürlich eine gute Gelegenheit das Getränk der Götter vom Rebstock bis in die Flasche zu erleben, das bietet die Champagne zu jeder Jahreszeit.

Mein Tipp: Der Einkauf erstklassigen Champagners lohnt sich, fast alle Hersteller bieten ihre Produkte zu weitaus günstigeren Preisen an als sie im deutschen Feinkost- und Weinhandel zu bekommen sind.

Viel Genuss in der Champagne !!



Celles sur Ource Buxeil

Fotos: *Nicolas Dohr – CDT Aube*
Ph. Pralraud
Hobby Rahn
Tourismus Epernay

Info:
Aube en Champagne Tourismus
34 quai Dampierre
F – 10 000 Troyes
Tel: +33 325 42 5000
bonjour@aube-champagne.com
www.aube-champagne.de

Office de Tourisme de Troyes
16 Bd Carnot
F – 10018 Troyes
Tel: +33 325 82 62 70
contact@tourisme-troyes.com
www.tourisme@ot-troyes.fr

Drappier Champagne
F – 10200 Urville

Aube en Champagne
Rue de Vignes
Tourismus s. o.
Tel: +33 325 27 40 15

Info@champagne-drappier.com
www.champagne-drappier.com

*weitere Champagner Erzeuger bei
Tourisme Aube en Champagne s. o.*

Der besondere Tipp

für **Gour-med**-Leser

Das 5-Sterne-Hotel Giardino in Ascona

Ein Garten Eden im Ticino

Gunther Schnatmann

Zartfrischer Zitronenduft hängt in der Luft, vom See her weht eine leichte Brise in den üppigen Garten. Auf üppigen Sofa-Landschaften entspannen sich die Gäste bei Aperol und Wellness-Tee. Eine absolut entspannte friedliche Atmosphäre liegt über dem Giardino, das mit fünf Sternen zu den luxuriösesten Häusern auf dem Schweizer Teil des Lago Maggiore gehört.

Die Entspannung setzt sich im kleinen aber perfekt ausgestatteten Spa-Bereich mit vielfältigen Behandlungen mit haus-eigenen Naturprodukten sowie der ganz hervorragenden Gastronomie fort. Innen- und Außen-Pool sowie drei Saunen und ein Dampfbad vervollständigen das Genuß-Angebot.



Giardino Hotel

Am Rande des freundlich-mediterranen Orts Ascona ist das Fünf-Sterne-Haus Giardino die bevorzugte Wohlfühl-Oase für ein Auszeit-Wochenende oder eine ganze Woche mit Erkundung der vielfältigen Highlights der italienisch-schweizerischen Landschaft in klimatisch bevorzugter Lage. Denn am Lago ist das Klima stets mild, nie zu heiß und selten zu kalt. Und so gedeihen hier am Südrand der Alpen Mandelbäume und Zitronen, die Blütenpracht bricht ab Mitte März mit voller Kraft durch. Im Herbst verlängert sich hier der Spätsommer bis in den November.



Ascona stieg in den zwanziger Jahren zu einem mondänen Ferienort auf, der Künstler, Stars und Lebenskünstler anzog. Noch heute besitzt Ascona ein weltläufiges Flair, laden Boutiquen und stilvolle Cafés zum Bummel ein. Stündlich pendelt ein Shuttle vom knapp zwei Kilometer vom Ortskern entfernten Giardino hierher, zudem stehen hoteleigene Fahrräder für die beschauliche Tour entlang des Sees bereit.



Genießer Küche von Rolf Fliegau

Die Lage des Giardino ist zudem ideal für Erkundungstouren mit der hauseigenen Motoryacht zu den malerischen Brissagio-Inseln im See.

In die anliegenden Berge – etwa mit dem hauseigenen Oldtimer-Bus – oder nach Mailand. Der 18-Loch-Golfplatz von Ascona (Handicap 30) liegt direkt neben dem Hotel.

Das Giardino wurde 2009 komplett auf neuesten Standard umgebaut. Die 74 Zimmer und 12 Suiten plus vier Appartements für Familien sind im mediterranen Ambiente großzügig modern gestaltet. Herzstück zum Entspannen ist der üppige Garten mit Koi-Teich und Außen-Gastronomie.

Das kulinarische Meisterwerk des von Daniela und Philippe Frutiger sowie Resident Manager Wolfram Merkert geführten Hauses sind die Restaurants Aphrodite und Ecco, beide vom inzwischen mit zwei Michelin-Sternen ausgezeichneten Chef Rolf Fliegau (siehe Porträt) kulinarisch

weiterentwickelt und verfeinert. Zusätzlich hat sich das Giardino im Zentrum von Ascona eine Lounge geschaffen, die vom Star-Inneneinrichter Matteo Thun mit offenem Kamin und stilvollem Ambiente ausgestattet wurde. Perfekt für den Mittags-Lunch nach der Shopping-Tour oder abends zur Stärkung vor dem Ausflug ins Nachtleben.

Besonders zu empfehlen sind die Giardino-Angebote „Ecco Sternstunden“ und „Gourmet Package Delizio“. Das Paket „Ecco Sternstunden“ umfasst ein 8-Gänge-Menü im Sterne-Restaurant. Das „Gourmet Package“ umfasst je ein Abendessen in den drei Restaurants des Giardino. Natürlich kann bei allen üblichen Buchungen das Ecco mit Aufpreis besucht werden.

Der beschauliche Aufenthalt im Giardino selbst wird durch vielfältige Möglichkeiten nie eintönig. Ob „Beauty für zwei“ mit sinnlichem Massage- und Whirlpool-Angebot oder stilvoller Wein- und Essig-Degustation im Enoteca-Keller. Das Giardino besticht durch sein perfekt schweizerisch-durchdachtes Konzept inklusive durchgehend deutscher

Sprache, verbunden mit internationaler Top-Küche inklusive regionalen Zutaten zusammen mit der einmaligen Lage an der klimatisch bevorzugten Riviera der

Südalpen, die für Aktiv-Urlauber wie Entspannungssuchende alles bietet, was das Herz begehrt.



Poolbereich im Giardino

Rolf Fliegauf (30), jüngster Sternekoch der Schweiz, jüngster 2-Sterne-Chef Europas

„Aromen-Feuerwerke und Kunstwerke“

Für einen jungen Gipfelstürmer ist Rolf Fliegauf auffallend überlegt und konzentriert. Anfang des Jahres hat sich der Chef des Restaurants Ecco im Hotel Giardino den zweiten Stern erkocht.

Nach drei Jahren und der völligen Neuorganisation der gesamten Küche inklusive des Hotelrestaurants Aphrodite als Nachfolger von Urs Gschwend (16 Gault-Millaut-Punkte) und des hoteleigenen Bistros „Giardino Lounge“ im Ortskern von Ascona. „Unterhalten“ will er

seine Gäste, sagt der Deutsche, der zuvor im Berner Oberland (Lenkerhof) Erfahrungen sammelte.

„Ich will Aromen-Feuerwerke entfalten, Kunstwerke schaffen“, erklärt Fliegauf. Nicht mehr mit der klassischen Molekular-Küche, die er vor drei Jahren im Ecco eingeführt hat.

Die Fortentwicklung, die ihm den zweiten Stern eingebracht hat, umfasst „naturbelassene Produkte und schonende Garver-



Rolf Fliegauf

Der besondere Tipp

für **Gour-med**-Leser



**Rolf Fliegauf präsentiert
„lockere“ Zutaten**

fahren voller Leichtigkeit und ohne klassische Sättigungsbeilagen“.

Darunter versteht er, „den Geschmack weltbesten Produkte so natürlich wie möglich zu erhalten und fantasievoll zu kombinieren“.

Durch Verbindung von Gourmetküche und molekularer Kochkunst entstehen so Kreationen wie Algen-Tacco mit Hummercreme, Rochenflügel und Pulpo an geisteter Tomatensuppe. Oder Gerichte wie die Entenleber-Vorspeise mit Schokoladen-Creme und Zitronenzucker, das Rehfilet mit Birne und Erdnuss und der geistete Rote-Beete-Loli als Nachspeise.

Generell müssen für Fliegauf die Speisen „sehr locker“ sein, „fein und elegant“. Auf jeden Fall „überraschend“.

Mit seinen 37 Mitarbeitern verarbeitet Fliegauf meist heimische Produkte aus dem Tessin.

Auch bei den Weinen greift er neben Italienern und Franzosen auf Schweizer Gewächse zurück.

Für das klassische Hotelrestaurant Aphrodite, welches für die Halbpensions-Verköstigung ohne Ecco-Aufpreis zuständig ist, hat Fliegauf eine sehr leichte italienisch-mediterrane Linie erdacht.

Hier hat er neue Kreationen aus dem Ecco mit eingebunden. Ebenso hat er für die Giardino Lounge in Asconas Ortsmitte, die bei Ausflügen die Hotelgäste zur Entspannung und zum herzhaften Genuss einlädt, die bodenständige Linie aus Steaks, Salaten und Pasta entwickelt. Fliegauf dazu: „Einfach bei den Zutaten, hoch in der Qualität!“

Nach dieser „Aufbauarbeit“ konzentriert sich der frischgebackene 2-Sterne-Koch Fliegauf wieder ganz auf das Ecco.

Zum Start der neuen Saison hat der Münchner Alexander Hausherr (31) die kulinarische Leitung im Ristorante Aphrodite übernommen.

Hausherr war unter anderem als Chef de Cuisine auf den Segelyachten Sea Cloud und Sea Cloud II sowie als Sous Chef im norddeutschen Luxusresort Alter Meierhof tätig.

*Fotos: Gunther Schnatmann
Giardino Hotel*

Hotel-Infos:
Hotel Giardino
Via del Segnale 10
CH-6612 Ascona, Schweiz
Tel. 0041-91 785 88 88
Fax 0041-91 785 88 99
welcome@giardino.ch
www.giardino.ch



Rolf Fliegauf setzt noch einen letzten Akzent

Der besondere Tipp

für **Gour-med**-Leser

Frühlingsblütenzeit für Feinschmecker.

2 der besten Köche Deutschlands, Harald Wohlfahrt und Dieter Müller , bitten zum Genuss in die Traube Tonbach in Baiersbronn

5. Mai – Dieter Müllers großes Frühlingsmenü

Harald Wohlfahrt und Dieter Müller laden Sie zu einem großen 5-Gänge-Menü ein, das der bekannte Sternekoch Dieter Müller exklusiv für die Gäste der Traube



Harald Wohlfahrt

Tonbach komponiert hat. Jeder Gang wird von einem erlesenen Wein begleitet, den Sommelier Stéphane Gass für Sie ausgewählt hat und der von unseren Winzern vor Ort kommentiert wird.

10. und 17. Mai – Spargel für Genießer

So schmeckt der Frühling. Sie werden mit einem eleganten Spargelmenü verwöhnt. Für die harmonische Ergänzung

sorgt Sommelier Stéphane Gass mit seiner fein abgestimmten Weinauswahl. Zu den Frühlingsmenüs von Dieter Müller und Harald Wohlfahrt sowie zu den Spargelmenüs sind alle Gäste, die mindestens 2 Nächte in der Traube-Tonbach sind, im Rahmen der Halbpension eingeladen. Auch die Weine sind an diesen Abenden inklusive.

2., 3., 16. und 17. Mai – Spargel für Spitzenköche

In der Traube Kochschule stehen die besten Rezepte und Ideen rund um den Spargel auf dem Plan. Für alle, die erstklassig kochen und genießen möchten.

12. und 19. Mai – „Kulinarischer Garten“

Im Silberberg präsentieren Ihnen unsere Köche ihre frischen Frühlingskreationen. Entlang der offenen Marktstände können Sie entspannt flanieren und sich köstlich überraschen lassen. Ein Erlebnis!

24. Mai – Harald Wohlfahrts großes Frühlingsmenü

Im festlich dekorierten Silberberg serviert Ihnen Harald Wohlfahrt Frühlingsvariationen – fünf glanzvolle Gänge in Begleitung großer Weine. Alle Weine werden vom Sommelier Stéphane Gass ausgewählt und vorgestellt.

4., 11., 18. und 25. Mai – Fest- spielzeit

Jeden Mittwoch sind die jungen Künstler des Landes Baden-Württemberg in der Traube zu Gast und unterhalten Sie

mit beschwingten Konzerten, spannenden Lesungen und wundervollen Theatervorstellungen.

Kontakt:

HOTEL TRAUBE TONBACH

Tonbachstraße 237

72270 Baiersbronn im Schwarzwald

Telefon +49 (0) 7442-492 0

Telefax +49 (0) 7442-492 692

info@traube-tonbach.de



Dieter Müller

Der besondere Tipp

für **Gour-med**-Leser

www.gour-med.de

Stopover im Tessin

Genuss in Airolo und Agriturismo in der Fattoria Amorosa

Anne Wantia

Dank seiner Lage mitten in Europa ist es nie weit ins Ferienparadies Tessin und die politische Hauptstadt Bellinzona thront an strategisch günstiger Lage auf der Verkehrsachse von Nord- nach Südeuropa. Gerade mal 60km beträgt die Entfernung zwischen den Alpengipfeln im Norden und den Palmenstränden des Lago Maggiore und des Luganer Sees. Nicht nur für Wanderer eine herrliche Landschaft, die sich schnell verändert und immer wieder neue, überraschende Ausblicke bietet – schroffe Felswände, saftig grüne Weiden, Wälder, rauschende Bergbäche und idyllische Bergseen und natürlich Weinberge an sonnenverwöhnten Hängen.

Auch Bellinzona liegt am Wasser, der Ticino teilt die Stadt auf seinem Weg in den Po. Die drei Wahrzeichen der Stadt, die drei mittelalterlichen Burgen, die hoch über der Stadt liegen, gehören zum Weltkulturerbe der UNESCO. Die mit Zinnen verzierten Mauern, die soliden Türme und die massiven Tore beeindrucken den Besucher – ganz besonders bei nächtlicher Beleuchtung. Hier ist man eingeladen, die Geschichte der Region, die den Kanton über Jahrhunderte geprägt hat, zu entdecken. Es gibt viel zu bestaunen und manchmal denkt man die Zeit ist hier oben stehen geblieben. Anschließend lädt die pulsierende Stadt zu einem Bum-

mel durch die Straßen und Gässchen des Zentrums ein. Nicht versäumen sollte man eine Besichtigung der Stiftskirche mit ihrer imposanten Fassade.

Für das reizvolle und landschaftlich abwechslungsreiche Nord-Tessin mit seiner Hauptstadt Bellinzona lohnt es sich auf Ihrer nächsten Urlaubsreise, von Nord nach Süd oder umgekehrt, einen größeren Stopp einzuplanen.

Eine nette und individuelle Übernachtungsmöglichkeit liegt ca. 12km von Bellinzona entfernt, direkt oberhalb der Kantonalstraße Locarno-Bellinzona finden Sie - inmitten der eigenen Weinberge, mit schönem Rundumblick auf die phantastische Bergwelt – die Fattoria



Terrasse Fattoria Amorosa

Amorosa. Ein Agriturismo Betrieb mit nur 9 Zimmern im Haupthaus und 2 rustikalen Suiten in einem Nebengebäude. Die Zimmer sind nett und zweckmäßig - eben Agriturismo - eingerichtet, mit mobiler Klimaanlage (im Sommer auch



Bellinzona bei Nacht

Der besondere Tipp

für **Gour-med**-Leser



Inseln im Lago Maggiore

dringend nötig!) und separatem Bad mit Dusche oder Wanne.

Die regionale Landhausküche genießt einen guten Ruf und ohne Vorbestellung haben selbst Hausgäste Schwierigkeiten einen Tisch zu bekommen. Im Sommer ist die Terrasse ein beliebter Treffpunkt – nicht nur für Touristen. Es wird täglich ein Menu angeboten, aus dem man 3-, 4- oder 5-Gänge auswählen kann. Die Weine aus eigener Produktion, Merlot, Cabernet Franc und Cabernet Sauvignon, passen zu den angebotenen Speisen.

Beim Frühstücksbuffet könnte es aber noch Verbesserungen geben, denn die angebotenen Frühstückseier kamen eiskalt aus dem Kühlschrank und waren sicher schon einige Tage alt, das ist Agriturismo in der vereinfachten, bequemen Form, und ist enttäuschend.

Ascona am Lago Maggiore oder der Luganer See sind von hier in kurzer Zeit zu erreichen. Auch für Radfahrer, Mountainbiker und Wanderer ist die Fattoria Amorosa ein günstiger Ausgangspunkt um die Region kennen zu lernen.

Nicht weit von hier von Norden kommend direkt am Fuß des südlichen Gotthard Pass liegt das kleine Städtchen Airolo. Nichts gibt es hier was besonders auffällig ist, die meisten Reisenden fahren schnell durch um zu ihrem Urlaubsziel zu

gelangen. Dabei lohnt sich ein Genuss-Stopp. Gegenüber vom Bahnhof liegt das, eher unscheinbar erscheinende, Hotel und Restaurant Forni. Das inha-
bergeführte Haus ist unter Genießern längst kein Geheim Tipp mehr. Die Mit-



Hotel Forni

tags- und Abendkarte bietet in feiner Ausgewogenheit regionale Spezialitäten an, die in exzellenter Qualität serviert werden.

Saisonales überwiegt, Steinpilze, Kaninchen, Polenta, Pasta und weitere Besonderheiten aus dem Tessin sind Grund genug, hier eine Genusspause einzulegen.

Lassen Sie sich nicht täuschen auch wenn der erste Eindruck nicht der eines Gourmet Tempels ist, die Speisen jedenfalls sind auf dem Niveau eines solchen ! Das Tessin ist zu schön um nur durch zu fahren, wer einmal seine genussvollen Seiten kennen gelernt hat wird gerne wieder kommen.

Fotos: Ticino Turismo, Fattoria Amoroso, Hotel Forni

Info:

Ticino Turismo
Via Lugano 12
CH - 6501 Bellinzona
Tel: +41 -91 825 7056
info@ticino.ch
www.ticino.ch

Hotel Forni
Via Stazione
CH - 6780 Airolo,
+41- 91 - 869 12 70
http://www.forni.ch/

Fattoria Amorosa Agriturismo
Gudo-Sementina / Bellinzona
Tel: +41- 91 - 840 29 50
info@amorosa.ch
www.amorosa.ch

Der besondere Tipp

für **Gour-med**-Leser

„Charming Places“

Urlaubsorte, aus und mit Leidenschaft gewählt

Klaus Lenser

Die Urlaubsziele des Reiseanbieters „Charming Places Siglinde Fischer“ müssen ganz besondere Kriterien erfüllen. Alle exklusiven Angebote sollen authentisch für die Region, traditionell und modern sein, so wie erstklassig im Service und ein kulinarisches Angebot für besondere Ansprüche anbieten.

Wer diese Anforderungen nicht erfüllt hat keine Chance in das Portfolio von Charming Places aufgenommen zu werden.

„Wir nehmen nur Feriendomizile, die uns selbst begeistern, in unser Charming Places Angebot auf.“

Häuser in denen Lifestyle und Kultur erlebbar ist und die eine Verbindung aus Tradition und Moderne anbieten, passen in unsere Vorstellung von Urlaubsphilosophie „so Anja Fischer, die Geschäftsführerin des Unternehmens.“

Gour-med konnte sich davon überzeugen wie wichtig und wie ernst diese Verpflichtung für den Reiseanbieter ist.



Salumeria

Einer der Charming Places ist das exklusive familiengeführte Hotel „Palazzo Seneca“ in Norcia, der Stadt die für ihre Salami berühmt ist, in Umbrien.

Das Hotel liegt mitten im Zentrum von Norcia, wie so häufig in Italien, unmittelbar neben der Kirche.

Der Palazzo Seneca ist ein Relais & Chateaux Hotel, die Mitgliedschaft in dieser Gruppe ist hohem Standard verpflichtet.



Fast vollständig erhalten, die Stadtmauer von Norcia

Seit 1850 ist das Haus im Besitz der Fam. Bianconi, Hoteliers aus Leiden-



Der Dom in Norcia

schaft und dem Besonderen verbunden. Die Gäste sollen sich als Mitglieder der Familie fühlen so der Wunsch der Hoteliers Familie.

Die Räume sind modern und elegant eingerichtet, es gibt nichts was der Gast vermisst. Antike Möbel im Mix mit modernen Stilelementen schaffen schon in



Elegantes, antikes Mobiliar in der Bibliothek

den Zimmern eine Kuschelatmosphäre. Sehr gemütlich ist die Bibliothek, wertvolle alte Bücher stehen in ebenso wertvollen Regalen und Schränken, ein Kamin und üppige Lederpolstergarnituren laden zum Entspannen ein.



Restaurant Terrasse Hotel Palazzo

Die gepflegte Garten- und Terrassenanlage sind ein idealer Ort, in der Sommersaison, für elegante Dinner. In der kälteren Jahreszeit empfiehlt sich das Gourmet Restaurant in gemütlichem Ambiente.



Das Restaurant

Selbstverständlich gehört der Küchenchef zu denen, die in Italien einen guten Namen haben und nur kulinarische Feinheiten auf den Teller bringen.

Spezialitäten wie, Fario Forelle, fangfrisch aus der Nera oder Umbricelli Nudeln mit nursina Sommertrüffel sind nur einige Beispiele, die Genuss pur garantieren.

Die Weinkarte lässt keine Wünsche offen, die besten

italienischen Tropfen zu erstaunlich, vernünftigen „Preisen runden den kulinarischen Genuss ab.

Keine Frage, dass auch der Service perfekt arbeitet.



Genuss pur Pasta mit Trüffel

Ein SPA und Beauty Center laden zum Relaxen ein, attraktive sportliche Aktivitäten bietet das Hotel auch an oder organisiert sie gerne für die Gäste.

Die Familie Bianconi bietet weitere interessante Abwechslungen für die Gäste an, Modenschauen, Design Schmuck Ausstellungen, Weinverkostungen etc. etc. sind gern besuchte Events des Hotels.

Für Wasserfreunde empfehle ich eine Rafting Tour – keine Sorge es ist absolut ungefährlich – auf der Nora. Das macht nicht nur Spaß, man bekommt auch herrliche Eindrücke von der Natur.



Rafting auf der Nora die auch die Fario Forelle liefert

Norcia eine kleine Stadt aber mit einer sehr berühmten Historie, ca. 100 Km südlich von Perugia, am günstigsten mit der Air Dolomiti, von verschiedenen Flughäfen Deutschlands,

Der besondere Tipp

für Gour-med-Leser

via Perugia zu erreichen.

Bereits 200 Jahre vor Chr.-G. ist Norcia, als blühende römische Stadt urkundlich erwähnt, die herzförmige Stadtmauer stammt aus dem 14. Jahrhundert, sie ist fast vollständig erhalten.

Mittelalterliches Stadtbild von Norcia



Der heilige Benedikt und seine Schwester Scholastica wurden hier geboren.

Eine Vielzahl von kulturhistorischen Bauten zeugen heute noch von der reichen und unabhängigen Vergangenheit Norcias.

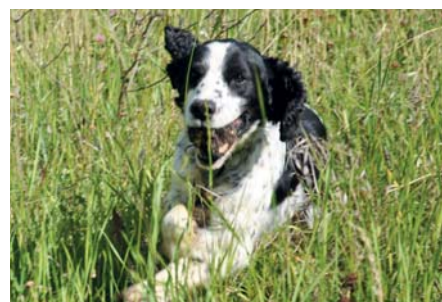
Bedeutende Kunstwerke sind im Stadtmuseum und in den Kirchen zu bewundern. Heute trägt Norcia den Beinamen „Hauptstadt der Salami“. In der Innenstadt bietet fast jedes Geschäft verschiedenen Salami Spezialitäten der Region an, Liebhaber dieser Wurst befällt ein Kaufrausch bei dem Anblick, so jedenfalls ist es dem Autor ergangen.

Eine weitere Exklusivität, nicht minder berühmt, sind die Trüffel aus der Umgebung von Norcia.

Die Schwarztrüffelmesse zieht jedes Jahr Gourmets aus der ganzen Welt an.



Das Gold Umbriens...



.....er findet es...

Die kleine Stadt Norcia mit nicht einmal 10 000 Einwohnern ist ein kulinarisches und kulturelles Erlebnis das Italien Urlauber auf keinen Fall versäumen sollten, Genuss und Erholung an einem „Charming Places“ wo der Alltag schnell in Vergessenheit gerät. Kurz um; ein Platz an dem Genießer rundum verwöhnt werden, ein Ort der exakt in die Philosophie der Charming Places Urlaubsziele passt. Es lohnt sich, nicht nur zur Trüffel Zeit, Norcia und das Palazzo Seneca zu besuchen.

Fotos: Norcia,
Palazzp Seneca
Klaus Lenser

Info:
Charming Places

D- 88454 Hochdorf
Tel: +49 (0) 7355 93 360
Fax: + 49 (0) 73 55 93 36 66
E-Mail: Info@siglinda-fischer.de
www.siglinda-fischer.de

AIR DOLOMITI

www.airdolomiti.it
oder über Lufthansa
www.lufthansa.com

Relais & Chateaux
Hotel Palazzo Seneca

Via Cesare Battisti 10

I - 06046 NORCIA

Tel: 0039 0743 81 74 434

E-Mail: Info@palazzoseneca.com
www.palazzoseneca.com



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

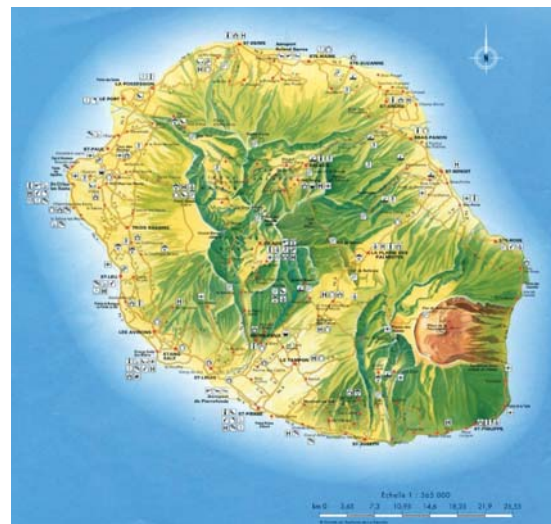
Der besondere Tipp

für **Gour-med**-Leser

La Réunion

Die Würze Frankreichs

oder Frankreichs schönste Insel



Klaus Lenser

Tief im Süden des Indischen Ozeans liegt ein Stück Frankreich, das so typisch europäisch - wie es sich geben möchte - gar nicht ist. Die Insel La Réunion ist geprägt von der Vielfalt ethnischer Gruppen und der Einzigartigkeit der Flora und Fauna.

Eine über Jahrtausende entwickelte Natur versetzt die Besucher in entzückendes bis verwunderliches Erstaunen. Die Vulkaninsel mit gerademal einer Größe von 2500 m² hat eine Vegetation die das gesamte Weltklima umfasst.

Vom tropischen Regenwald, über vulkanische Mondlandschaft, fetten grünen Wiesen bis hin zur Wüstenlandschaft.

Der Vulkan Piton de la Fournaise (Glutofen) ist heute noch aktiv, wenn auch ungefährlich, so ist er



**Noch voller Glut-
Vulkanspalte des Piton**

doch spektakulär. Seit seinem letzten Ausbruch am 4. Feb. 2009 genügt es, wenn man in die Vulkanspalten ein Stück Papier legt, nach einigen Sekunden brennt das Papier lichterloh.



Schluchten um den Vulkan Piton

Der vulkanische Ursprung hat eine faszinierende Landschaft geschaffen, tiefe Schluchten, üppig grüne Täler und Mondlandschaften zeigen sich dem Betrachter wie eigene Welten.



Vulkanlandschaft

Ideale Wetterbedingungen lassen tropische, aber auch europäische Pflanzen, in prächtigen Farben gedeihen. Mehr als 60 % der Pflanzen wachsen nur auf La Réunion.

Zu den bekanntesten gehört die Vanille, Experten bezeichnen sie als die aromatischste der Welt.

Nur Experten wissen, dass die echte Bourbon Vanille nur auf La Réunion wächst.



Echte Bourbon Vanille

Strand vom Grand Hôtel du Lagon



Übrigens die Insel wurde von 1664 an ebenfalls Bourbon genannt. Ihren jetzigen Namen bekam sie erst viel später.



Riesige Baumfarne, Orangen, Bananen die geschmackvolle Victoria Ananas, Zuckerrohr, Flammenbäume und viele andere tropische Gewächse sind hier zu

Hause.

Lychee Bäume sind in so großer Zahl vorhanden, dass ihre Früchte schon gar nicht mehr geerntet werden können.

Die Insel bietet viel Abwechslung dass es schwerfällt sich für eine der interessanten, im Urlaub üblichen, Angebote zu entscheiden. Alle Wassersportarten sind möglich, Wandern - bitte nur mit Führer Jean Paul, es lohnt sich, er ist ein Original mit einem unerschöpflichen

Wissen über die Insel - Mountainbiken, Reiten oder Golfen und das in einer prachtvollen exotischen Landschaft, die keine Urlaubswünsche unerfüllt lässt.

Ja, selbst für Gesundheitsurlauber gibt es ein Thermalbad in der kleinen Bergstadt Cilaos.

Der, durch Europäer und durch mehrfache Einwanderungswellen aus Asien und Afrika entstandene Bevölkerungsmix hat auch die Küche auf La Réunion stark beeinflusst.



Würzige, kreolische Mahlzeit...

Die Einheimischen bevorzugen die würzige und sehr abwechslungsreiche kreolische Küche. Sie ist stark geprägt von



in vielen Variationen

regionalen frischen Produkten aus Land und Meer sowie den würzigen Pflanzen der Insel.

Wer es lieber kulinarischklassisch möchte, dem empfehle ich die Hotels der Naïde Gruppe. Naïade betreibt zwei elegante Häuser direkt am Strand der Insel.

Das Flaggschiff ist das „Grand Hotel du Lagon“ ein 5 Sterne Haus für das der Name Programm ist.



Von den eleganten großzügigen Hotelzimmern hat man nur kurze Wege zum Strand oder zu dem Hotelpoolbereich.

Dem Strand vorgelagert ist ein riesiges Korallenriff, das innerhalb der Lagune ungefährliche Entdeckungstouren unter Wasser zum Tauchen oder Schnorcheln ermöglicht.

Der besondere Tipp

für **Gour-med**-Leser



Hôtel le Récif

Das Hotel ist das einzige 5 Sterne Haus auf La Réunion. Es bietet in mehreren Restaurants, eine Vielzahl von Genussmöglichkeiten, mit kreolischen Spezialitäten bis hin zur französischen Gourmetküche, wie man es in einem Haus dieser Kategorie erwarten darf.

Ein großer Wellness- und SPA-Bereich, mit vielen Fitness, Beauty- und Massageangeboten, bietet den Gästen entspannende Abwechslung wenn es, was auf La Réunion nicht ungewöhnlich ist, mal

regnen sollte, aber natürlich auch, wenn es nicht regnet.

Golfer erreichen in nur wenigen Minuten den einzigen inmitten herrlicher exotischer Bäume und Pflanzen, herrlich gelegenen Golfplatz, wer mag kann sich mit dem Helikopter vom Hotel hin fliegen lassen.

In Nachbarschaft, auch mit Strandanschluss, befindet sich das 3 Sterne Naïde Hotel Le Récif.



Kreolischer Koch

Etwas größer als das Grand Hotel du Lagon aber nicht minder attraktiv.

Das Le Récif ist ein Familienhotel in dem sich Eltern mit ihren Kindern besonders gut aufgehoben fühlen.

Das Hotel bietet Kindern Urlaubsgenuss wie ihn sich auch die Eltern wünschen.

Die 9000 km Entfernung von Europa vergisst der Urlauber auf der Insel schnell, die Vielfalt aller Dinge und die exotische Pracht sind geradezu betörend. La Réunion ist nicht das Paradies, wenn es das denn gibt, aber es kommt ihm sehr nahe.

Genießen Sie Frankreichs würzigste Insel in seiner ganzen Herrlichkeit.

Zu erreichen ist die Insel in ca. 9 Std. Flugzeit ab Deutschland direkt oder via Paris.



Der einzige Golfplatz auf La Réunion

La Réunion Impressionen



Poolbereich im Hôtel Grand Lagon



Vanille noch
nicht fermentiert

Genießen mit
Strandblick



Mit den Airlines:

Air Mauritius: www.airmauritius.com
und der Air France www.airfrance.com

Fotos: *Hotel Gruppe Naïde*
Klaus Lenser

Infos:
www.naiade.com

Grand Hotel Du Lagon
28 Rue du Lagon
97434 Saint- Gilles- le Bains
Il de la Réunion
Tel: +262 (0) 262 70 00 00
grandhoteldulagon@naiade.com

hôtel le récif
50 Avenue de Bourbon
97434 Saint- Gilles- le Bains
Il de la Réunion
Tel: +262 (0) 262 70 01 00
E-Mail : hotellerecif@naiade.com

Therme de Cilaos
97413 Cilaos
Tel. +262 – (0) 262 31 72 27
E-Mail : thermes-cilaos@cg974.fr

Wandertourführer Jean Paul
(spricht deutsch)
E-Mail : jeanpaul.carminati@orange.fr



Traumstrand auf La Reunion

Thomas Barth *neuer Küchenchef* *in der Forellenstube im Landhaus* **„Zu den Rothen Forellen“** *in Ilsenburg/Harz*



Thomas Barth

Seit dem 1. Februar ist Thomas Barth neuer Küchenchef im Gourmet-Restaurant Forellenstube im Landhaus „Zu den Rothen Forellen“ in Ilsenburg im Harz. Regionale Spezialitäten sind dem in Halle/Saale geborenen Küchenchef schon aus frühester Kindheit bekannt.

In den Restaurants des Landhauses setzt er auf klassische moderne deutsche Küche, lässt sich aber von der italienischen und französischen Küche inspirieren. Für das geplante dritte Restaurant, das im Laufe des diesen Jahres eröffnet werden wird und seinen Schwerpunkt auf Harzer Spezialitäten haben soll, werden Thomas

Barth und seine Küchenbrigade ebenso verantwortlich sein.

Im März und April lockt das Landhaus mit vielen Frühlingsschnäppchen und Schnupperterminen zu besonders günstigen Preisen.

Das Landhaus „Zu den Rothen Forellen“ ist ein toller Ausgangspunkt um den Harz mit seinen Sehenswürdigkeiten zu erkunden. Wernigerode liegt nur 10km entfernt und eine Fahrt mit der Harzer Schmalspurbahn auf den Brocken ist immer wieder ein tolles Erlebnis, besonders jetzt im Frühling.

Wanderer, Mountainbiker und ganz „normale Radler“ finden hier ausreichend Gelegenheit ihrem Sport zu frönen. Im Hotel direkt gibt es die Möglichkeit Rä-



Hotel Restaurant „Forellenstube“



Landhaus „Zu den Rothen Forellen“

der auszuleihen. Anschließend genießen Sie das SPA- und Wellness-Angebot des Landhauses. Verschiedene Saunen, ein Innenpool, Kosmetikanwendungen und diverse Massagen – hier kann jeder Gast das für sich passende auswählen.

Info:
Landhaus „Zu den Rothen Forellen“
Marktplatz 2, D-38871 Ilsenburg
Fon +49 (0)3 94 52 / 93 93,
Fax +49 (0)3 94 52 / 93 99
info@rotheforelle.de

„Döllerer's Winzerfestival“ im Schloss Fuschl

- Hervorragende Winzer präsentieren ihre exquisiten Weine und Schloss Fuschl Küchenchef Thomas M. Walkensteiner kreiert abends dazu einen Genuss-Spaziergang durch seine Haubenküche – das ist das Döllerer-Winzerfestival am 10. Mai 2011, initiiert vom Weinhandels- haus Döllerer und dem Schloss Fuschl Resort & Spa.

Liebhaber herausragender Weine treffen sich in diesem Frühjahr am Fuschlsee um gemeinsam auf Entdeckungsreise neuer, hervorragender Geschmackser- lebnisse zu gehen. Schon der Auftakt ist furios: 35 Winzer laden zur exklusiven Weinprobe in der Schloss Remise. De- gustiert werden Tropfen aus den berühm- testen Kellern Österreichs, Italiens und Frankreichs. Große Namen wie Franz Hirtzberger, Martin Nigl, Roman Pfaffl, Paul Achs, Albert Gesellmann, Tenuta San Leonardo, Paolo Scavino und weite- re Kollegen lassen über 180 ihrer besten Weine verkosten.

Unter dem Kuppelgewölbe der Schloss Bar treffen sich abends Gourmets und Weinfans zum Empfang, um sich auf die weiteren Höhepunkte einzustimmen. Im Schloss Restaurant des Hauses mit ein- zigartigem Blick über den faszinierenden Fuschlsee setzt sich das Winzer Festi- val fort, wenn Thomas M. Walkensteiner das von ihm kreierte 5-Gänge-Menü aus seiner vielfach ausgezeichneten Küche serviert.

Und natürlich findet die Kochkunst ihre Vollendung in ihren Begleitern – Winzer, die durch das Weinhandelshaus Döllerer gewonnen werden konnten präsentieren pro Gang drei verschiedene Weine aus ihren Kellern.

Und damit haben die Superlativen des Winzer Festivals noch kein Ende gefun- den, denn die Schloss Bar lädt zum wei- teren Programmpunkt ein.

Das Motto „Big Bottle Party“ lässt erah- nen, dass der Ausklang dieses Tages in jeder Beziehung ein ganz großer sein wird – Großflaschen und ein exquisites

Käsebuffet mit Tennengauer Almkäse- spezialitäten von GenussBotschafter Andreas Döllerer bilden das kulinarische Finale des Winzer Festivals.

Anmeldung zum Winzerfestival unter:
schlossfuschlsalzburg@starwoodhotels.com
weinhandel@doellerer.at



Hotel Schloß Fuschl

Romantisches Refugium an Spaniens Sonnenküste:

Hotel Almenara bietet Golf für höchste Ansprüche,
Spa, Reiten, eine Tennisakademie und noch viel mehr

Das Hotel Almenara zählt zu Spaniens Top-Golfadressen. Im ruhigen Süden der Costa del Sol auf einem Hügel inmitten von 1.800 Hektar Resortgelände gelegen, bietet das Vier-Sterne-Hotel jedoch viel mehr als nur Golf. Einen großflächig angelegten Wellnessbereich, eine Tennisakademie, eine Reitschule sowie die Nähe zu unberührten Stränden und kulturellen Sehenswürdigkeiten.

Für den Frühling 2011 hat das Hotel ein „Romantik-Paket“ aufgelegt. Darin sind zwei Übernachtungen im Doppelzimmer, ein Eintritt in das Elysium Spa pro Person, ein Abendessen im Restaurant Gaia und eine Flasche Cava auf dem Zimmer sowie spätes Auschecken bis 17.00 Uhr enthalten.

Das Hotel Almenara ist eine Autostunde vom Flughafen Malaga entfernt. Ein ideales Winter- und Sommerziel mit zahlreichen Freizeiteinrichtungen und einem großflächig angelegten Wellnessbereich. Das Hotel wurde mit natürlichen Materialien gebaut und ausgestattet, was sein warmes und gemütliches Ambiente unterstreicht. Die 148 geschmackvoll eingerichteten Zimmer verfügen über Blick auf die Golfplätze, die das Resort umgeben den Gärten oder das Meer.

Herzstück des Resorts sind seine drei Golfplätze mit insgesamt 27 Löchern - Los Pinos, Los Alcornosques und Los Lagos, die je nach Kombination eine andere Herausforderung für Golfspieler aller Ni-

veaus darstellen. Unberührte Strände sowie die ländliche Umgebung des historischen Städtchens Cadiz liegen vor der Haustüre.

Das Elysium Spa offeriert eine breite Palette an Anwendungen im Entspannungs- und Schönheitsbereich. Dazu zählt auch „Peel“, eine außergewöhnliche Peelingbehandlung, die entspannt, verjüngt und „überrascht“. Eine britische Zeitung beschreibt das Treatment als „das Lustigste, das man mit Schlamm auf dem Rücken erleben kann!“ Nach der Behandlung bietet sich der Gang ins Hydrothermalbad an.

Duschen, Innenpool mit Wasserjets, Wassermassage, Sauna, Jacuzzi sowie Bäder zur Verbesserung der Hautbeschaffenheit, Durchblutung und zum Wohlfühlen stehen dem Gast zur Verfügung. Im Fitnesscenter des Hotels wird an modernsten Geräten trainiert und auch am richtigen Golfschwung gearbeitet. Aerobic, Yoga und auch der Personal Trainer werden angeboten.

In der Tennisakademie perfektioniert man sein Spiel, nimmt individuelle Trainerstunden und kommt in den Genuss eines Coachings von Top-Spielern. Bei Ferdie, einem ehemaligen Profipolospieler können Gäste ihre ersten Reitstunden nehmen oder ihre Sprünge perfektionieren.

Und wem das noch nicht genügt, der kann sich auf eine Tour zu den vielen touristischen Attraktionen der Region machen. Marbella ist 45 Minuten entfernt, Tarifa 35 Minuten und Gibraltar erreicht man in 15 Minuten.

Fotos: Hotel Almenara

Kontakt:
Avenida Almenara
s/n. 11310 Sotogrande
Sotogrande/Cadiz (Spain)
Tel. +34.95.6582000
Fax: +34.95.6582001
Email: almenara@sotogrande.com



Almenarapool

Oriental Residence Bangkok

*Das erste Haus der neuen
Luxus Hotel Marke Saffron*



Hotelzimmer des Oriental
Residence Bangkok

Am 14. Oktober 2011 werden sich die Türen des Oriental Residence Bangkok öffnen und damit völlig neue Standards für städtische Serviced Apartments gesetzt. Exklusive, elegante und überaus anspruchsvollen Apartments mit exzellenten Serviceeinrichtungen heißen ihre Gäste mit dem typischen, herzlichen und persönlichen thailändischen Charme willkommen.

Integriert in ein 32 Etagen Gebäude wird das Oriental Residence Bangkok 145 Serviced Apartments anbieten. Unmittelbar an der Wireless Road gelegen, einer sehr bekannten einzigartigen Gegend im Herzen von Bangkok, finden sich trendige Studios, ein, zwei und drei Zimmer Serviced Apartments. Gäste erwartet hier ein luxuriöses thailändisches Wohnerlebnis eingebunden in ein innovatives, modernes Wohnkonzept. Das Gesamtgebäude sieht außerdem 46 private

Eigentumswohnungen in den oberen Stockwerken vor, sowie einen privaten Swimmingpool und Sonnenterrasse.

Das Oriental Residence Bangkok wird separate Aufzüge und Rezeptions-Bereiche für die Eigentumswohnungen sowie die Serviced Apartments anbieten. Absolute Entspannung finden Gäste in der dritten Etage. Eine exklusive Lounge, eine Bibliothek, Meeting Räume und moderne Business Räume stehen jederzeit zur Nutzung bereit. Auf der fünften Ebene begeistert ein fantastischer Swimmingpool eingefasst in ein Cabana Deck. Gäste können hier einen beeindruckenden Panoramablick über die Stadt genießen und alternativ am Pool Café oder der Pool Bar relaxen. Angeschlossen an diesen Entspannungsbereich ist ein komplett ausgestatteter Health Club mit Sauna und Dampfbad. Ein modernes Bistro in der

Main-Lobby serviert 24 Stunden Speisen und Getränke. Ergänzt wird dieses kulinarische Angebot durch ein Spezialitäten Restaurant mit Blick auf die Wireless Road, einer von Bangkoks beliebtester Straßen. Zudem wird das Oriental Residence Bangkok als erstes Hotel in Bangkok eine neue und innovative Küche im japanischen Stil einführen – Robotayaki. Traditionell japanische Speisen werden hier auf eine moderne Art und Weise zubereitet. Mitten im Herzen Bangkoks kommen Gäste in den Genuss kurzer Wege, egal ob exklusive Shopping Möglichkeiten, geschäftliche Erledigungen im Business Distrikt oder die schnelle Anbindung durch Bangkoks Transit System (BTS), alles befindet sich in unmittelbarer Laufnähe.

Das Oriental Residence Bangkok ist das erste Projekt der neuen Luxus-Hotel-Marke Saffron, der ONYX Hospitality Group.

Oriental Residence Bangkok
110 Wireless Road,
Lumpini, Pathumwan
Bangkok
www.oamhotels.com



Lobbybereich des Oriental
Residence Bangkok

U-Boot im Conrad Maldives Rangali Island

Sechs Sterne Resort mit U-Boot für Tauchexkursionen

Neben dem Restaurant Ithaa, dem ersten Unterwasser Restaurant weltweit, bietet das Conrad Maldives Rangali Island jetzt als erstes Resort weltweit seinen Gästen ein kleines U-Boot für Tauchexkursionen.

Das Conrad Maldives Rangali Island befindet sich im South Ari Atoll, das für seine großartigen Tauchplätze bekannt ist.

In dieser bunten Unterwasserwelt des Atolls geht das U-Boot mit jeweils zwei Gästen auf eine 30-minütige Tauchfahrt. Weichkorallen und farbenfrohe Fische wie der blaugestreifte Schnapperfisch, Stachelrochen sowie Schildkröten tummeln sich hier.

Das Luxusresort ist weltweit der einzige Standort außerhalb von Deutschland, der Gästen U-Boot-Tauchgänge anbietet.



U-Boot Nemo an der Oberfläche

Nemo kann bis zu 30 Meter tief tauchen und bietet Platz für drei Personen: Zwei Passagiere und ein Kapitän.

Das U-Boot ist hellorange mit weißen Streifen, charakteristisch für einen Clownfisch (nach dem Disneyfilm „Nemo“) und könnte dem Aussehen nach aus einem futuristischen Weltraum-Cartoon stammen.

Drei Acrylglas-Glocken ermöglichen den Mitfahrern einen 360 Grad Rundumblick auf die vorbeiziehende atemberaubende Unterwasserwelt.

Ab sofort bieten die Hilton Resorts auf den Malediven einen eigenen Lounge-Bereich im Flughafen Malé an, in dem sich die Gäste direkt nach der Ankunft und bis zum Abflug mit Spa Behandlungen und frisch zubereiteten Speisen verwöhnen lassen können. So beginnt der Urlaub mit Stil und entspannt.

(www.nemo-100.de)

Foto: Conrad Maldives Rangali Island

Conrad Maldives Rangali Island

Tel: +960 6680 629

Fax : +960 6680 619



Seltene Einblicke in die Tiefseewelten

KURZ NOTIERT

für Gour-med-Leser

Asiatische Köstlichkeiten im neuen Restaurant

Bamboo des Hilton Maldives/Iru Fushi Resort & Spa



Asiatisch genießen im Bamboo, dem Hilton Restaurant

„Bamboo“ heißt das neue Restaurant im Hilton Maldives/Iru Fushi Resort & Spa. Geboten werden asiatische Köstlichkeiten aus Thailand, Singapur, Sri Lanka und Malaysia sowie aus China und Japan.

Modern interpretierte und aufgepeppte Gerichte der typisch asiatischen Garküchen werden frisch und schnell aus dem Wok oder dem Dampfkocher serviert.

„Bamboo ist ein charmantes kleines Restaurant, in dem Gäste frische asiatische

Küche genießen können“, so Food & Beverage Manager Stephan Faessler.

„Es werden typische „Street food“ Gerichte wie Ramen Nudeln mit Garnelen, Brokkoli und Koriander direkt aus dem heißen Wok oder Dim Sums aus dem Dampfkocher, Sushi und Sashimi sowie eine Auswahl an Suppen, Salaten, Curries, Nudel- und Reisgerichten serviert.“

Das legere Restaurant liegt inmitten der tropischen Vegetation mit Blick auf den Indischen Ozean und ist für Mittag- so-

wie Abendessen geöffnet. Das Resort besteht aus 220 Beach und Water Villas sowie Retreats; vier eigenständigen Restaurants; einer Auswahl an Bars und einem Over-Water Weinkeller; einem Spa-Bereich und eine Vielzahl an Freizeitmöglichkeiten.

Das Hotel wird vom gleichen Management geleitet wie Conrad Maldives Rangali Island.

Reservierungen:

Hilton Maldives/Iru Fushi Resort & Spa
Noonu Atoll Republic of Maldives, 2036,

Malediven

Telefon: +960 (0) 656 0591

Email: reservations.irufushi@hilton.com

Kostenfreie Reservierung:

Telefon: + 800 445 8667

www.maldivesirufushi.hilton.com



Kunstvoll und schmackhaft:
Sushi und Sashimi

Exklusive Touren zu den Grizzlybären von British Columbia

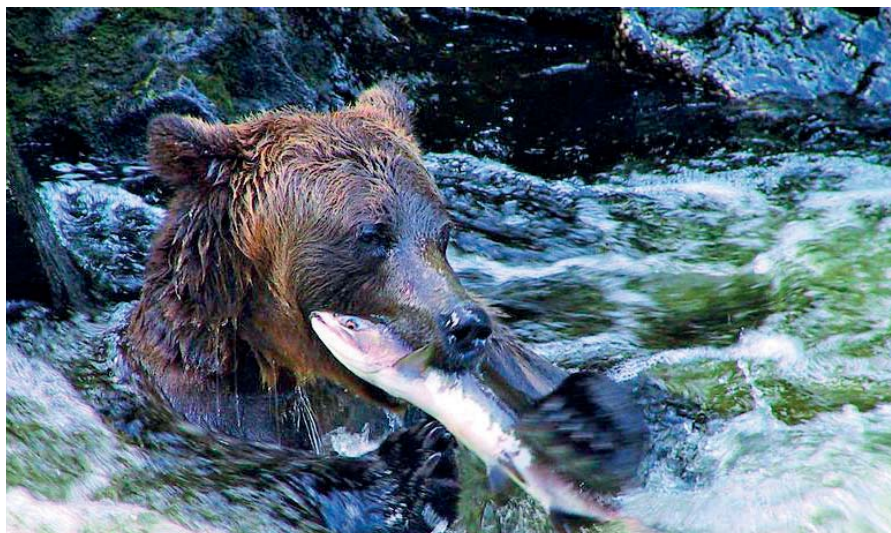
Auf Tuchfühlung mit Meister Petz: Der Spezialveranstalter CANUSA TOURISTIK bietet Kanada-Besuchern eine tierische Begegnung der ganz besonderen Art.

In der Provinz British Columbia können Reisende Grizzlybären aus nächster Nähe in ihrer natürlichen Umgebung erleben. Zur Auswahl stehen sowohl Tagesausflüge in den Knight Inlet-Fjord ab Port McNeill als auch mehrtägige Aufenthalte inklusive Übernachtung auf einer Lodge

Start der Exkursion ist in Port McNeill auf Vancouver Island. Von hier aus geht es per Boot in den Knight Inlet-Fjord, wo die Besucher die imposanten Tiere aus sicherer Entfernung in ihrem natürlichen Lebensraum beobachten können.

Gäste der Knight Inlet Lodge logieren direkt am Fjord und können die Tiere von einer der mehreren Plattformen ausgiebig beobachten. Die Anreise erfolgt ab Campbell River per Wasserflugzeug.

Noch exklusiver residieren Besucher auf der Great Bear Lodge rund 80 Kilometer nordwestlich von Port Hardy. Die Unterkunft umfasst lediglich fünf Gäste-



Grizzlybären hautnah erleben

zimmer und schwimmt – ebenso wie die Knight Inlet Lodge – buchstäblich auf Zedernholzstämmen im Wasser.

Durch die abgeschiedene Lage gelangen nur sehr wenige Besucher in diese Region, so dass die Gegend einen idealen Lebensraum für die Grizzlybären darstellt. Die Anreise erfolgt je nach Wetterlage per Charterboot oder Wasserflugzeug.

Kontakt
CANUSA TOURISTIK
Nebendahlstraße 16
22041 Hamburg
Tel.: +49 (0)40 – 22 72 53 17
www.canusa.de



ANZAHL GEKAUFTER SCHUHE: 4 PAAR
(DIESEN MONAT) * TELEFONNUMMER
NAGELSTUDIO 050 71782899 * HAAR-
COLORATION 876 * MATHE-NOTE DES
SOHNES: 6 * KONFEKTIONSGRÖSSE 36
(OFFIZIELL) * KONFEKTIONSGRÖSSE 40 (IN
WIRKLICHKEIT) * KREDITKARTENNUMMER DES MANNES
4476 9876 1234 * LIMIT SEINER KREDITKARTE: 3.000 €

 **WELT-
HYPERTONIE
TAG**
initiiert von der Welt Hypertonie Liga
17. Mai 2011

Hochdruckliga



www.hochdruckliga.de

Herz-Kreislauf-Telefon der
Deutschen Hochdruckliga e.V.

06221 / 588555

Mo – Fr 9 – 17 Uhr

Lebenswichtig ist nur eine Zahl:

< 140/90 mm Hg

Höher darf Ihr Blutdruck nicht sein.

Premiere auf AIDAsol:

Thalasso Spa Wellness-Urlaub auf hoher See



Erstmals auf hoher See gibt es auf der AIDAsol einen Thalasso Spa. Von Algenbädern über Meersalz-Massagen bis zu Frigi Wickeln werden alle klassischen Thalasso-Anwendungen angeboten. Wellness auf und mit dem Meer steht dabei im Vordergrund: Während die Gäste die Behandlungen mit vielen natürlichen Inhaltsstoffen genießen, können sie ihren Blick über den Ozean schweifen lassen.

Die gesunde Meeresluft, Meerwasser und Behandlungen mit Meeresprodukten entspannen und bauen Stress ab. „Einzigartig für ein Kreuzfahrtschiff ist die Vichy-Dusche auf der AIDAsol – eine klassische Thalasso-Anwendung, die aus Frankreich stammt. Die Massage unter dem Meerwasser-Regen wirkt entschlackend und sorgt für straffe Haut“, sagt Katrin Hofrichter Senior Manager SPA & Retail, die die Wellnessbereiche der AIDA Flotte konzipiert und leitet. In der Wellness Oase können Gäste unter einem sechs Meter hohen Olivenbaum die Seele baumeln lassen. Besonderer Clou: Das Dach des gläsernen Patios, das die Oase überspannt, kann bei schönem Wetter geöffnet werden.

Nur wenige Schritte entfernt vom größten Wellness- und Fitnessbereich der Meere mit 2602 qm stehen den Gästen auf der AIDAsol 34 Spa Balkon-Kabinen und fünf Spa Suiten zur Verfügung, die in der Kreuzfahrt ein Novum darstellen.

Ein umfangreiches Body & Soul Spa Paket inklusive Spa Butler zur individuellen Wellnessberatung ist bereits im Preis enthalten. Auf Deck 12, direkt über der Brücke, genießen die Gäste den gleichen Ausblick wie der Kapitän und können sich Tag und Nacht wie im 7. Himmel fühlen.

Sportbegeisterten Gästen steht der großzügige Body & Soul Sport Bereich zur Verfügung. Über 30, größtenteils im Reisepreis enthaltene Fitness- und Entspannungskurse pro Woche: von Pilates bis Indoor Cycling, modernste Ausdauergeräte mit Meerblick und Yoga bei indischen Meistern runden das SPA Angebot ab.

AIDAsol wurde im April in Kiel getauft. Das Kreuzfahrtunternehmen, die Stadt und der Seehafen Kiel feierten den Tag mit dem kostenlosen Konzert „Stars für AIDAsol: Die AIDA Night of the Proms zur Taufe“. Mit dabei waren neben anderen Kim Wilde, OMD und John Miles.

Die technisch neueste Errungenschaft auf der AIDAsol, die Gäste können auf dem iPad die Speisekarte herunterladen.

Foto: AIDA

Kontakt:

AIDA Cruises

Am Strande 3d | 18055 Rostock

Tel.: +49 (0) 381 / 444-0

Fax: + 49 (0) 381 / 444-88 88

www.aida.de



Wellness auf hoher See mit Thalasso Spa

Airline-Umfrage mit 16.000 Bewertungen:

Vom Käsekuchen bis zum Flugpreis

Fliegen liegt im Trend: Trotz Vulkanausbrüche, Schneechaos und Pilotenstreiks starteten oder landeten 2010 etwa 190 Millionen Fluggäste laut Flughafenverband in Deutschland. Die Airlines führen alljährlich Werbeschlächen um Kunden mit Schlagwörtern wie: „Absolute Pünktlichkeit“, „toller Service“, „freundliches Personal“. Doch wie sieht die Wirklichkeit aus? Das wollte fluege.de jetzt wissen. Das Flugbuchungsportal fluege.de gehört mit 2 Mio. Nutzern im Monat* und über 750 vermittelten Airlines zu den größten seiner Art in Europa. Reisende bewerteten über Monate hinweg die Airlines in den Haupt-Kategorien Service, Versorgung, Unterhaltung, Sitz(komfort), Gesamteindruck sowie 20 Unterkategorien. Über 16.000 Fluggäste gaben ihre Urteile ab – auf einer Skala von 5 (sehr gut) bis 1 (unbefriedigend).

Das Ergebnis: Viele Airlines machen aus Sicht der Verbraucher einen guten Job. Wie gut, zeigt sich daran, dass unter den Top-15 der beliebtesten Airlines die Benotung der Kunden kaum variiert. So erhielten die ersten 12 Airlines die zweitbeste Bewertung mit 4 bis 4,4 Punkten von fünf erreichbaren. Ganz vorne liegen Singapore Airlines (Platz 1), Emirates, Qatar Airways, Luxair und Niki-Air. Starkes Zugpferd der Singapore Airlines ist, ebenso wie bei Lufthansa oder Air France, das größte Passagierflugzeug der Welt, der Airbus A380. Ihn nutzen bei Singapore Airlines viele auf Reisen nach Australien. Aber auch der Service sei laut Verbraucher bei Singapore-Airlines „groß“.

Selbst scheinbare „Nebensächlichkeiten“ spielen für Passagiere häufig eine bedeutende Rolle. So schrieb ein Passagier in seinem fluege.de-Kommentar: „Der Käsekuchen war ausgezeichnet“. Die Kommentare für Luxair reichen von „günstig und trotzdem gut“ über „klein aber fein“ bis zu „besser als die Bahn“. Luxair hat sich auf Reisen rund um das Mittelmeer spezialisiert. Ähnlich gut wurde auch Niki-Air (Platz 5) bewertet. Die Fluggesellschaft gehört dem Ex-Formel 1-Star Niki Lauda, dem Mann mit der roten Baseball-Mütze. Lauda verfügt über 18 Flugzeuge und ist seit mehr als 20 Jahren im Fluggeschäft aktiv. Ebenfalls Top-Bewertungen der Fluggäste erzielte die Lufthansa-Tochter Austrian Airlines, gefolgt von der Lufthansa selbst, der Croatia Airlines, Swiss, Air Berlin, der griechischen Airlines Aegean und der Thai Airways. Die Kranich-Airline Lufthansa konnte unter allen bewerteten Fluggesellschaften die meisten Bewertungen einheimsen, davon auch viele sehr gute, muss aber auch – wie jede Fluggesellschaft – Kritik einstecken. Das Spektrum reicht von „zuverlässig wie immer“ bis zu „wieder verspätet“ oder „fehlende Informationen“.

Im zweiten Cluster der Spitzenbewertungen (3,8 Punkte bis 3,9) folgen schließlich mit fast gleich guten Bewertungen wie die ersten zwölf Fluggesellschaften die Finnair (Platz 13), die rumänische Airline Tarom (14) und zu guter letzt Air Canada (15). An dieser Stelle nicht

Airline-Umfrage: Die **fluege.de** Top 15-Airlines der fluege.de-Passagiere

16.000 Bewertungen als Basis

Platz	Fluggesellschaft	Exakte Gesamtnote*
1	Singapore Airlines	4,4
2	Emirates Airlines	4,35
3	Qatar Airways	4,32
4	Luxair	4,3
5	Niki ₁	4,3
6	Austrian Airlines	4,05
7	Lufthansa	4,04
8	Croatia Airlines ₂	4,04
9	Swiss	4,02
10	Air Berlin ₃	4,02
11	Aegean Airlines	4
12	Thai Airways ₄	4
13	Finnair	3,9
14	Tarom	3,89
15	Air Canada	3,88

*Bewertung: 5= sehr gut, 1= unbefriedigend.

₁ Niki gleiche Note wie Luxair, jedoch weniger Weiterempfehlungen.

₂ Croatia Airlines gleiche Note wie Lufthansa, jedoch weniger Weiterempfehlungen.

₃ Air Berlin gleiche Note wie Swiss, jedoch weniger Weiterempfehlungen.

₄ Thai Airways gleiche Note wie Aegean, jedoch weniger Weiterempfehlungen.

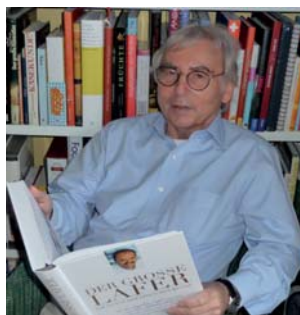
Quelle: fluege.de; Stand 31.1.2011.

näher eingegangen wird auf Airlines, die es im Bewertungs-Ranking von fluege.de nicht unter die Top-15 schafften. Dennoch lohnt sich bei manchen ein näherer Blick in die Bewertungen. Beispiel: Air India. So beschwerte sich ein Passagier auf fluege.de: „Nach dem Essen wurde es finster, im modernen Flugzeug funktionierte vieles nicht, noch billiger möchte ich es nicht haben“ und fügte hinzu: „Bei Verbesserungen dieser Airline ist noch viel Platz nach oben“. Thomas Meyer, Director Flug bei Unister, der Muttergesellschaft von fluege.de: „Die Airline-Bewertungen sind neutral, transparent, nachvollziehbar und jederzeit einsehbar für unsere Kunden“.

Unister GmbH
Barfußgäßchen 11
04109 Leipzig
Tel: 01805 - 49 28 80
Fax: 01805 - 49 28 82

Heute:

Ein total gemischtes Programm. Ein nostalgischer Rückblick auf unsere vergangenen Ess-Gewohnheiten und ein kulinarischer Schnelkurs für Dschungelcamp-Interessenten. Außerdem: Das sehr spezielle Diätprogramm einer schlanken TV-Schönheit und die "gesunden" Fastfood-Rezepte von zwei kauzig-begabten Briten.



Horst-Dieter Ebert Buch-Tipps



Für kulinarische Nostalgiker **War das lecker!**

"War das lecker! Die Lieblingsgerichte unserer Kindheit"
Edition Fackelträger, Köln
224 Seiten, 19,95 Euro
ISBN 978-3-7716-4461-1

Dieses Buch hat – offenbar eine Spezialität der "Edition Fackelträger" – mal wieder keinen Autor, sondern wieder nur irgendwas Kleingedrucktes. Dabei ist es ein ansehnliches Stück Buch, und ich frage mich zum wiederholten Mal, warum Fackelträger hartnäckig seine Autoren verschweigt: Muß man sie, wenn man sie nicht auf die Titelseite schreibt, vielleicht nicht bezahlen?

Diese "kulinarische Zeitreise durch die 1950er, 1960er & 1970er Jahre" blättert all die Rezepte aus den Wirtschaftswunderjahren auf, vom unsterblichen Toast Hawaii bis Russische Eier, von Jägerschnitzel bis Fischstäbchen und Pommes.

Doch dazwischen überhöhen hübsche kleine Kapitelchen den ja häufig noch ziemlich tristen Küchenalltag. So wird die Werbewelt jener Jahre wieder lebendig, die saubere Klementine mit ihrer Ariel-Tonne, der Teddy mit der Bärenmarke oder Meister Proper.

In derselben fidelen Manier werden uns Fernsehen und Familienfeste in Erinnerung gerufen, die Milchbars und die Kindergeburtstage, die erste Urlaubsreise und der Weg von der Boulette zur Pizza. So wird aus den "Lieblingsgerichten unserer Kindheit" eine kleine Kulturgeschichte der verlängerten Nachkriegszeit, mit einer Mischung von Plakaten, Werbebildern, zeitgeschichtlichen Fotos und – offenbar – Privatbildchen aus dem Poesiealbum originell und angemessen witzig bebildert. Ein Lob den unbekannten Autoren und Buchgestaltern!

Für Dschungelcamp-Insassen **Igitt!**

Neil Setchfield
"Igitt! Was Menschen alles essen"
Knesebeck Verlag, München
240 Seiten, 16,95 Euro
ISBN 978-3-86873-315-0



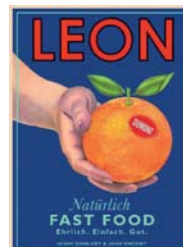
Dieser spitzbärtige englische Fotograf hätte das Zeug, im Dschungelcamp der König zu werden, jedenfalls was die kulinarischen Prüfungen anbetrifft: So ziemlich alles, was schön eklig ist, hat er nicht nur fotografiert, sondern auch – naja, wohl auch nur teilweise – gegessen, auf Märkten in Bangkok, Laos, China und Südamerika, allerdings auch und nicht zu knapp in London.

Dann kommt die Galerie all der Vogelspinnen und Bockkäfer, der Maden, Grillen, Tausendfüßler, Skorpione und Heuschrecken am Spieß, also unser täglich Brot aus dem Dschungelcamp. Und es gibt auch so ein paar emotional schwierige Delikatessen wie Ratten, Meerschweinchen, Gebärmutter vom Schwein oder Schafspenis.

Doch kurios: Der Freund der Ekligkeiten findet denn auch vieles eklig, das uns längst vertraut ist: Kaninchen, Hase, Ochsenzunge, Aal, Haifischflosse, Tintenfisch, Taube. Und in der Liste von Igittgitts, die er versäumt hat, stehen Pferd, Bison, Lamm- oder Kalsbries. Da läuft uns doch das Wasser im Mund zusammen! "Eins der Ziele dieses Buches ist es, klarzustellen, dass Schmachthaftigkeit eine höchst subjektive Kategorie ist": Das ist gelungen, so wie so!

Für 20-Minuten-Köche **Leon. Natürlich Fastfood**

Henry Dumbleby, John Vincent
"Leon. Natürlich Fastfood"
Dumont Verlag
308 Seiten, 29,99 Euro
ISBN 978-3-8321-9368-3



Diese beiden fidelen Briten legen hier ihr zweites Kochbuch vor (das erste haben sie uns vorenthalten), und wieder geht es um Fast Food ("Natürliche Fast Food" wäre die korrekte Titel-Übersetzung gewesen). Und es gehört sicher zu den originellsten Küchenbüchern der Saison: "Dies ist kein Bildband zum Anschauen. Wir wollen, dass es benutzt, verschmiert, hier und da eingerissen wird und dass manche Seiten später zusammenkleben."

Tatsächlich benutzt es verrückte Typographie, bunte Plakate und Postkarten, Fotos von Familie und von Freunden, übermütig kostümiert (zum Ausklappen), poppige Cluster und Abziehbilder zum Aufkleben, ja, und gelegentlich auch mal ein Gericht in Großaufnahme. Das ist schon mal alles sehr amüsant.

Der Titel "Leon" kommt von dem Restaurant, das Henry und John 2004 gründeten und das inzwischen zu einer Kette aus neun Lokalen geworden ist, die in London sehr gute Kritiken haben: "Ich liebe die Leon-Kette", hat sich Gordon Ramsey zitieren lassen, "sie servieren wirklich frische Fast Food, solche, die gut ist für uns."

Das Buch bündelt Rezepte dafür, im ersten Teil für die schnelle Fast Food, machbar von Hobbyköchen leicht in 20 Minuten, viel Gemüse, Tipps für Reis und Kartoffeln. Dann folgen die für "Langsame Fast Food", wo dann auch langsam geschmort und gegart wird, so wie das "Huhn mit 100 Knoblauchzehen". Viel ist von Nachhaltigkeit die Rede, von "natürlicher Ernährung", von den "Bauernhöfen unseres Vertrauens". Doch es bleibt vorwiegend heiter, und auch ein Kapitel wie "Liebe Deinen Gefrierschrank" fehlt nicht.

Eine vollblondige Busine rät **Die Schoko-Diät**

Ruth Moschner
"Die Schoko-Diät. Endlich schlank mit Genuss"
Krüger Verlag
254 Seiten, 14,95 Euro
ISBN 978-3-8105-1298-7



Die Autorin (die hübsche Blonde auf dem Titel) trat oder tritt noch immer als Modelatorin in allerlei populären Sendungen auf und sie schreibt (wie so viele aus dem Fernsehen) – und zwar genauso populär und ziemlich süß. Sie fing an mit einem Pralinen-Naschbuch, dann kam der (autobiographische?) Roman mit dem wahnsinnig scherzigen Titel "Vollblondige Businen", dann (schon deutlicher) "Dicke Möpse".

Die Dame modelt und ist schlank (bis auf die dicken Dingsda), da schreibt sich ja ein Diät-Buch immer am besten. Und sie schreibt ja auch so, dass es jeder versteht: "O.K., sicherlich ist es nicht normal, sich vor einem Millionenpublikum zum Affen zu machen – aber, hey! Was ist denn schon normal?"

Da blättert man gern und liest mal einen Satz und nochmal einen. Und irgendwann findet man doch: Dies Mädel ist ganz pffiffig, hat lustige Einfälle, ein paar originelle Rezepte und einen cleveren Test ("Welcher Schokotyp sind Sie?"). Das ist freilich, wie das ganze Buch, alles für Frauen geschrieben. Ob diese Diät auch uns hilft? Keine Ahnung!



Michelin
Hotel- und Gastronomieführerreihe
Rhin Supérieur/Oberrhein
 1.040 Seiten, 15,90 Euro
 ISBN: 2067159453

Die Landschaft am Oberrhein zeichnet sich traditionell durch ihre kulinarische Vielfalt aus. Essen und Trinken genießen hier einen hohen Stellenwert. Durch das milde Klima begünstigt, gibt es eine große Auswahl regionaler Produkte. Auch

der Weinbau hat diese Kulturlandschaft im Laufe der Jahrhunderte entscheidend geprägt. Die abwechslungsreiche Küche der Oberrheinregion zeugt vom regen Austausch über die Ländergrenzen hinweg. So sind viele badische und pfälzische Spezialitäten stark von der Nähe zum Elsass geprägt. Ebenso finden sich in der elsässischen Küche Einflüsse aus den angrenzenden Gebieten. Die Landschaft am Oberrhein gilt politisch, kulturell und wirtschaftlich als gelungenes Beispiel für grenzüberschreitende Integration. Entsprechend der Bedeutung von Küche und Keller finden sich in der Region zahlreiche empfehlenswerte Restaurants jeder Preisklasse. Die Gegend ist ein beliebtes Reiseziel und bietet Besuchern ein vielseitiges Hotelangebot in allen Kategorien.



Gusto
Deutschland 2011
 Gusto Media Verlag,
 600 Seiten, 24,90 Euro
 ISBN: 978-3938662205

Die erste bundesweite Gesamtausgabe des unabhängigen kulinarischen Reiseführers Gusto ist ab sofort lieferbar. Wegen der schnellen und kurzfristigen Umstellung von Quartals- auf Jahresausgabe war es ein ganz besonderer Kraftakt, binnen weniger Monate noch alles unter Dach und Fach, und nicht zuletzt auch noch leserlich und optisch ansprechend auf Papier zu bringen - weshalb der neue Restaurantguide auch mit vierzehntägiger Verspätung ausgeliefert werden musste. Dass es in diesem Jahr noch nicht möglich war, auch im unteren Bewertungsbereich bundesweit lückenlos zu recherchieren, liegt sicher auf der Hand. Wir erheben daher auch keinen Anspruch auf Vollständigkeit, haben uns aber diesbezüglich bereits für die kommende Testsaison viel vorgenommen... Und trotzdem ist gusto Deutschland 2011 natürlich prall gefüllt mit den neuesten Eindrücken aus den besten Restaurants der Republik, mit zahlreichen Newcomern von Sylt bis Mittenwald, mit echten Geheimtipps...



Martin Suter
Allmen und die Libellen

Diogenes Verlag,
 208 Seiten, 18,90 Euro
 ISBN 978-3-257-06777-4

Allmen, eleganter Lebemann und Feingeist, ist über die Jahre finanziell in die Bredouille geraten. Fünf zauberhafte Jugendstil-Schalen bringen ihn und

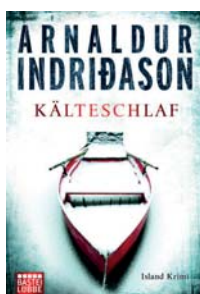
sein Faktotum Carlos auf eine Geschäftsidee: eine Firma für die Wiederbeschaffung von schönen Dingen. Die Geburt eines ungewöhnlichen Ermittlerduos und der Start einer wunderbaren Krimiserie.



Simon Beckett
Verwesung

Wunderlich Verlag
 443 Seiten, 22,95 Euro
 ISBN-13: 9783805208673

Dr. David Hunters schwierigster Fall. Drei Mädchen sind verschwunden. Ein Serienkiller gesteht. Doch Jerome Monk weigert sich zu verraten, wo er ihre Leichen vergraben hat. Auch David Hunters Einsatz bringt keine Ergebnisse. Acht Jahre später: Monk bricht aus dem Gefängnis aus. Für David Hunter beginnt ein Albtraum. Denn die Dämonen der Vergangenheit lassen ihm keine Ruhe ..



Arnaldur Indriðason

Bastei Lübbe Verlag,
 381 Seiten, 8,99 Euro
 ISBN: 978-3-404-16546-9

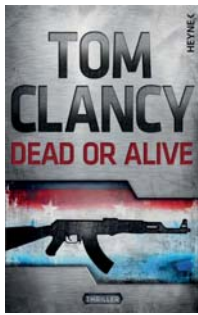
An einem kalten Herbstabend wird an Islands geschichtsträchtigen See von Þingvellir die Leiche einer jungen Frau gefunden. Auf den ersten Blick ein Selbstmord, doch Kommissar Erlendur wird misstrauisch, als ihm der Mitschnitt einer Séance zugespielt wird: Kurz vor ihrem Tod hatte sich die Frau an ein Medium gewandt. Trotz seiner tiefen Skepsis gegenüber spiritistischen Praktiken geht Erlendur den Hinweisen nach und rührt dabei an ein gut gehütetes Familiengeheimnis, das die Jugend dieser Frau überschattet hat ...



Flavio Soriga
Die Liebe in London und anderswo

Luchterhand Verlag, 176 Seiten,
 8,00 Euro ISBN: 978-3-630-62187-66

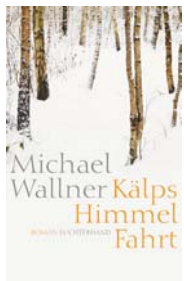
Ein Junge, der seine kleine Insel vor Afrika verlässt, auf der Suche nach den Verheißungen der großen Stadt. Ein Tänzer, der durch London läuft, voller Unruhe, verletztlich, auf seltsam unwiderstehliche Weise wunderschön. Eine Schauspielerin, die Italien für ein heißes Land voller Kakteen, Gitarren und Revolutionen den Rücken kehrt. – Zwischen Rom und der Toskana, Sardinien und London erzählt Soriga auf eine zauberhafte Weise von Leidenschaft und Eifersucht, vom Sich-Verlieren und von der Lust des Sich-Wiederfindens.



Tom Clancy Dead or Alive

Verlag: Heyne
1.040 Seiten, 22,99 Euro
ISBN: 978-3-453-01222-6

Mit modernsten technischen Mitteln bedroht der Terrorismus die zivilisierte Welt – und nur Jack Ryan und John Clark könnten sie retten. Ihr Ziel ist der sadistische Killer, der sich »der Emir« nennt. Ihn gilt es zu stoppen – tot oder lebendig ... Mit »Dead or Alive« legt Tom Clancy den lang ersehnten Höhepunkt seiner Romanreihe vor, die mit »Jagd auf Roter Oktober« begann. Kaum ein Autor befindet sich so auf der Höhe der Zeit, wenn es um Polit- und Technothriller geht.



Michael Wallner Kälps Himmelfahrt

Luchterhand Verlag,
224 Seiten, 18,99 Euro
ISBN: 978-3-630-87305-3

Kälp steht solide im Leben, hat Haus und Hof in der Höhe, er könnte Una, seine beste Freundin, enger an sich binden, wenn er nur wollte. Aber Kälp hält Distanz, zu den Menschen generell. Der, der ihm am nächsten stand, sein Bruder, ist tot. Sein Bruder, der die Frauen faszinierte, der alles besaß, was Kälp herbeisehnt - Leichtigkeit und Tiefe in einer Person. Kälp ist nicht leicht, Fröhlichkeit liegt ihm nicht. Geselligkeit schreckt ihn ab. Wie unsicher Kälp in Sachen Liebe ist, erkennt er, als eine Fremde im Ort auftaucht: Birgit, die unberechenbare Geschäftsfrau mit der rauchigen Stimme, die mit ihrer Tochter Ferien im Schnee macht, um ihr Leben neu zu sortieren. In ihrer herrischen Art empfindet Kälp sie als unangenehm und bedrohlich. (...)



Kathleen McGowan Das Magdalena-Vemächtnis

Bastei Lübbe Verlag,
493 Seiten, 19,99 Euro
ISBN: 978-3-7857-2415-6

Florenz. Zentrum der Renaissance. Hier herrschte Lorenzo der Prachtige unter dem Banner der Liebe. Hier schufen Künstler wie Botticelli, Michelangelo und Leonardo da Vinci Meisterwerke von unvergänglichem Rang. Hier wurden Mysterien begründet, die bis heute Rätsel aufgeben. In Florenz soll Maureen Paschal, Hüterin des geheimen Erbes der Maria Magdalena, in den Lehren der Medici unterwiesen werden. Lehren, welche die Kirche als Ketzerei verdammt. Aber auch der Schatten der Vergangenheit kehrt nach Florenz zurück, in Gestalt einer Nachfahrin des fanatischen Mönchs Savonarola, und bringt Maureen in tödliche Gefahr.



Jodi Picoult Zerbrechlich

Bastei Lübbe Verlag
19,99 Euro, 622 Seiten,
ISBN: 978-3-431-03828-6

Willow, ihr lang ersehntes Kind, ist perfekt. Das ist das Erste, was Charlotte O'Keefe hört, als sie ihr Baby auf dem Ultraschallbild sieht. Ja, es ist perfekt. Daran ändert auch Willows Krankheit nichts. Charlotte liebt ihr Kind abgöttisch und will nur eins: es beschützen. Denn Willow braucht allen Schutz der Welt. Beim kleinsten Stoß brechen ihre Knochen. Jedoch auch ihr Herz kann brechen. Genau das scheint Charlotte zu vergessen, als sie vor Gericht das Geld für die richtige Behandlung erkämpfen will. Sie verklagt ihre Frauenärztin. Die Krankheit hätte schon zu Beginn der Schwangerschaft erkannt – und die Eltern gewarnt werden können. Charlotte muss jedoch behaupten, ihr geliebtes Kind sei besser nie geboren worden ... Erschütternd, tief bewegend und sensibel führt dieser Roman mitten ins Herz einer Familie, die durch die Kraft einer bedingungslosen Liebe verbunden ist.



Camilla Grebe, Åsa Träff Die Therapeutin

btb verlag
432 Seiten, 8,99 Euro
ISBN: 978-3-641-05355-0

Alles nur Einbildung oder echte Bedrohung? Siri Bergmann arbeitet als Psychotherapeutin in einer kleinen Gemeinschaftspraxis mitten in Stockholm. Sie ist den Umgang mit seelischen Abgründen und schmerzhaften Geheimnissen gewohnt. Es ist ihr täglich Brot. Doch im Moment hat sie vor allem mit sich selbst zu kämpfen. Seit ihr Mann bei einem Tauchgang vor einem Jahr tödlich verunglückt ist, lebt sie vollkommen abgeschieden in einem kleinen Haus am Meer. Trotz ihrer panischen Angst vor der Dunkelheit will sie sich beweisen, dass sie mit dem Alleinsein zurechtkommt. (...)



Meir Shalev Meine russische Großmutter und ihr amerikanischer Staubsauger

Diogenes Verlag, 288 Seiten, 20,90 Euro
ISBN 978-3-257-06779-8

Die wahre und unglaubliche, aberwitzige und traurige Geschichte von Meir Shalevs Großmutter Tonia und dem Staubsauger, den ihr Schwager ihr aus Amerika geschickt hat. Aufgezeichnet von ihrem schelmischen, liebenden, staunenden Enkel. Die Geschichten des Autors erinnern an Ephraim Kishon.



Meningokokken-Epidemie in Afrika:

Reisende sollten sich impfen lassen

Seit Beginn des Jahres 2011 sind im sogenannten Meningitis-Gürtel Afrikas viele Menschen an Meningokokken-Meningitis, der bakteriellen Hirnhautentzündung, erkrankt:

In den ersten fünf Wochen des Jahres 2011 meldeten die Länder Benin, Burkina Faso, Côte d'Ivoire, Ghana, Demokratische Republik Kongo, Mali, Nigeria und Tschad insgesamt 2049 Erkrankungen und 248 Todesfälle.

Das CRM empfiehlt Afrika-Reisenden, sich vor Antritt einer Reise gegen Meningokokken impfen zu lassen.

Während der Trockenzeit von Dezember bis April kommt es in den afrikanischen Ländern südlich der Sahara regelmäßig zu Meningokokken-Epidemien.

In der Saison 2009 infizierten sich fast 90 000 Menschen mit dem Erreger, mehr als 5000 starben. „Den besten Schutz vor Meningokokken bietet eine Impfung“, sagt PD Dr. Tomas Jelinek, Wissenschaftlicher Leiter des CRM Centrum für Reisemedizin.

„Besonders wichtig ist diese für Reisen in tropische Gebiete Afrikas oder nach Südost-Asien.“

Meningokokken-Bakterien kommen weltweit vor und führen zwei bis vier Tage nach einer Infektion zu lebensgefährlichen Entzündungen der Hirnhaut und Blutvergiftungen.

Die Meningokokken-Meningitis beginnt mit hohem Fieber, starken Kopfschmerzen, Nackensteife und Erbrechen. Auch die Blutvergiftung schreitet meist rasch voran, typisch sind Fieber und Einblutungen in die Haut.

In Deutschland sterben etwa zehn Prozent der Erkrankten, weitere zehn bis 20 Prozent sind von Spätfolgen wie Taubheit, Krampfanfällen oder Amputation von Gliedmaßen betroffen.

Die Infektionen werden durch unterschiedliche Bakterien-Gruppen ausgelöst: A, B, C, W135 und Y. Die Erregergruppen B und C herrschen vor allem in Europa und Australien vor.

Sie verursachen dort jährlich etwa 400 bis 800 schwere Erkrankungen. Sehr viel häufiger tritt die Krankheit jedoch in Afrika und Asien auf, wo sie meist durch die Bakterien der Gruppen A und W135 verursacht wird.

Seit dem Jahr 2010 steht für eine Impfung ein Vierfach- Impfstoff zur Verfügung, der vor einer Infizierung mit Meningokokken der Gruppen A, C, W135 und Y schützt.

Derzeit können Menschen ab elf Jahren wirkungsvoll damit geimpft werden. In den USA ist dieser Impfstoff bereits für den Einsatz ab dem ersten Lebensjahr zugelassen.

In England wird er trotz noch fehlender Zulassung in Europa explizit auch bei Kindern empfohlen (off-label).

Eine Impfung gegen die Gruppe C ist in Deutschland bereits ab dem zweiten Lebensmonat möglich.

Gegen Meningokokken der Gruppe B gibt es bislang noch keine Impfung.

Georg Thieme Verlag KG
Rüdigerstraße 14
70469 Stuttgart
Tel: +49[0]711/8931-693
Fax +49[0]711/8931-167
www.thieme.de



Bei Fieber cool bleiben:

E.COOLINE-Wadenwickel eignen sich optimal für kleine Patienten

Wadenwickel aus der E.COOLINE-Kollektion sind in der aktuellen Grippezeit ein absoluter Geheimtipp, da sie das traditionelle Prinzip der Naturheilkunde zur Fiebersenkung mit maximalem Komfort kombinieren.

Bisher hatte das bewährte Hausmittel stets seine Schattenseiten bei der Anwendung: Obwohl kühlende Baumwolltücher im Gegensatz zu fiebersenkenden Medikamenten keinerlei körperliche Nebenwirkungen hervorrufen, war die herkömmliche Methode doch eher unbequem.

Neben der Gefahr des Verrutschens gestaltete es sich zudem höchst umständlich, Bett und Decken vor abgesondelter Nässe zu schützen.

Damit ist jetzt Schluss, da das High-Tech-Vlies von E.COOLINE das aufgenommene Wasser nicht wieder nach außen abgibt.

Darüber hinaus lassen sich die Manschetten durch Klettverschlüsse einfach fixieren, was vor allem der Genesung jüngerer Patienten sehr entgegenkommt. Denn erfahrungsgemäß fällt das stille Liegenbleiben kranken Kindern besonders schwer.

Bei einer Grippewelle sind Kinder durch den vergleichsweise engen Körperkontakt mit Altersgenossen erhöht ansteckungsgefährdet.

Ist die Influenza einmal ausgebrochen, lässt sie sich kaum noch aufhalten. In diesem Moment geht es einzig und allein darum, Symptome wie akute

Atemwegserkrankungen und hohes Fieber so schnell wie möglich abklingen zu lassen.

Wadenwickel sind hier seit jeher ein Hausrezept, um das Fieber über das Prinzip der Verdunstungskälte in den Griff zu bekommen.

Diesem gibt E.COOLINE nun einen innovativen Anstrich und verhindert durch Imitation des natürlichen Verdunstungseffektes zudem eine Unterkühlung.

Die Wadenwickel aus einer speziellen Funktionsfaser werden einfach zehn Sekunden in normales Wasser getaucht, kurz ausgedrückt und angelegt. Die Flüssigkeit wird sofort vom Material aufgesaugt.

Der Außenstoff ist nach nur einer Mi-

nute wieder trocken.

Bei erhöhter Körpertemperatur verdunstet das Wasser und kühlt dadurch den Körper – wenn nötig – über Stunden.

Das ständige Wechseln der Wadenwickel ist nicht mehr nötig, was eine gesundheitsfördernde Nachtruhe zur Folge hat. Bett und Kleidung bleiben trocken, auch ohne wasserdichte Unterlagen oder zusätzliche Außenwickel.

Die blauen, schwarzen oder weißen E.COOLINE-Wadenwickel können gewaschen und unbegrenzt wiederverwendet werden.

pervormance international GmbH
Mühlsteige 13 – D-89075 Ulm
Tel.: +49 731 140 71-0
Fax: +49 731 140 71-14
www.e-cooline.de



E.COOLINE-Wadenwickel im Einsatz-praktisch und Kindertauglich



EAACI: 17 Millionen Europäer sind allergisch gegen Lebensmittel

Zahl allergischer Kinder hat sich in 10 Jahren verdoppelt

Rund 17 Millionen Menschen in Europa leiden unter Lebensmittelallergien, davon sind 3,5 Millionen jünger als 25.

Die Anzahl der Kinder bis fünf Jahre, die von Lebensmittelallergien betroffen sind, hat sich in den letzten zehn Jahren verdoppelt; die Zahl der Notaufnahmen von Kindern mit schwerwiegenden allergischen Reaktionen hat sich in diesem Zeitraum versiebenacht.

Für Millionen Menschen in Europa kann schon der Besuch eines Restaurants tödlich sein, nur weil eine Sauce Käse enthält oder das Dessert Haselnüsse. Besonders Kinder leiden unter den Einschränkungen des täglichen Lebens, die Allergien mit sich bringen.

Dabei sind die Kinder innerhalb Europas unterschiedlich stark von Lebensmittelallergien betroffen: In Griechenland sind es 1,7 Prozent aller Kinder, 4 Prozent in Italien und Spanien, und über 5 Prozent der Kinder in Frankreich, Großbritannien, den Niederlanden und Deutschland.

Diese Zahlen wurden jetzt auf dem „Kongress für Lebensmittelallergien und Anaphylaxie 2011“ in Venedig veröffentlicht und von 600 Gesundheitsexperten diskutiert. Veranstaltet wurde der Kongress von der European Academy of Allergy and Clinical Immunology (EAACI). „Allergische Reaktionen nehmen weiter zu, wahrscheinlich durch die geänderten Ernährungsgewohnheiten und durch Umwelteinflüsse“, so Professor Maria Antonella Muraro, Vorsitzende

des EAACI-Kongresses. „Kinder sind möglichen Allergenen im frühen Alter oft nicht mehr ausgesetzt, so dass das Immunsystem nicht lernt, zwischen ‚sicher‘ und ‚unsicher‘ zu unterscheiden, und es so zu allergischen Reaktionen auf Proteine kommt, die der Körper normalerweise gut verträgt.“

In Kontinentaleuropa sind Allergien gegen Früchte und Gemüse am häufigsten, während im angelsächsischen Raum die größten Gefahren von Walnüssen, Haselnüssen und Erdnüssen ausgehen. Schalentiere und Fisch, besonders Kabeljau, sind die häufigsten Verursacher in Skandinavien und Nordeuropa. Kinder in ganz Europa reagieren besonders häufig allergisch auf Milch, Eier und Nüsse, die auch die häufigsten Auslöser von allergischen Schocks sind, wie Professor Graham Roberts (Southampton/UK) berichtete.

Über 60 Prozent aller Allergiepatienten sind Frauen. „Die genauen Gründe, warum 60 Prozent der Allergiepatienten weiblich sind, bleiben unklar. Biologische und psychologische Faktoren scheinen eine Rolle zu spielen“, so Professor Muraro. „Östrogen kann zum Beispiel die Anfälligkeit für Immunerkrankungen erhöhen. Außerdem kann einen Einfluss haben, dass Frauen eine ausgeprägtere Wahrnehmung von Krankheiten haben und deshalb anders mit dem Problem umgehen.“

„Es ist die erste EAACI-Veranstaltung, die sich ausschließlich mit Le-

bensmittelallergien und Anaphylaxie beschäftigt. Wir wollen eine Plattform schaffen, auf der sich Experten aus aller Welt zu diesem Thema austauschen und gemeinsam Lösungen finden, um Lebensmittelallergien wirksamer zu behandeln und die Risiken tödlicher allergischer Reaktionen zu vermindern“, so EAACI-Präsident Professor Jan Lötvall.

Lebensmittelallergien kommen bei Erwachsenen innerhalb Europas in etwa gleich oft vor, mit ein paar Ausnahmen: In Dänemark haben nur 1,6 Prozent der Bevölkerung Probleme mit Nahrungsmitteln, während in den meisten anderen europäischen Ländern der Wert bei rund 3 Prozent liegt, wobei Deutschland, Frankreich und Italien mit durchschnittlich 3,5 Prozent die höchsten Raten aufweisen.

Themen auf der EAACI-Veranstaltung waren u.a.: Risikofaktoren für schwerwiegende allergische Reaktionen, die Gefahr neuer Allergene, und der Gebrauch von lebensrettenden medizinischen Notfall-Geräten wie automatischen Adrenalin-Injektoren. Außerdem gab es Workshops für Patienten und Treffen mit der Nahrungsmittelindustrie und Aufsichtsbehörden.

EAACI Headquarters
Genferstrasse 21
8002 Zürich, Schweiz
Tel.: +41 44 205 55 33
Fax: +41 44 205 55 39
Internet: www.eaaci.net



www.gour-med.de

MEDIZIN NEWS

Großer Fortschritt für Berliner Diabetiker

Das Berliner Fußnetz verbessert die Versorgung des diabetischen Fuß-Syndroms

Seit kurzem arbeiten in Berlin Ärzte und andere Fachleute enger zusammen, um Patienten mit diabetischem Fuß-Syndrom (DFS) noch besser zu betreuen. Kurz nach Weihnachten trat ein entsprechender Vertrag in Kraft, den das Berliner Netzwerk diabetischer Fuß (BBF e.V.) mit der AOK Berlin-Brandenburg ausgehandelt hatte.

Dieser Vertrag regelt zukünftig die koordinierte Zusammenarbeit zwischen Pflegenden, Behandlern, Chirurgen und Krankenhäusern. Alle Mediziner, die sich dieser strukturierten Versorgung anschließen möchten, können nun beitreten und den Vertrag ebenfalls umsetzen.

Das Kölner Netzwerk diabetischer Fuß hat für die neue Versorgungsstruktur in Berlin Pate gestanden. In Köln war eine ähnliche Versorgung bereits im vergangenen Jahr sehr erfolgreich. Dr. Dirk Hochlenert vom Kölner Fußnetz ist glücklich über die Entwicklungen in Berlin: „Wir freuen uns sehr über das, was die Berliner Kollegen auf die Beine gestellt haben. Durch den neuen Vertrag wird verbindlich eine professionelle Zusammenarbeit und somit auch eine entsprechend hohe Versorgungsqualität gesichert. Hiervon können letztendlich alle Beteiligten nur profitieren.“

Das Diabetische Fuß-Syndrom entwickelt sich auf dem Boden einer Nervenstörung durch dauerhaft erhöhten

Blutzucker. Insbesondere werden Schmerzen nicht in der gewohnten Intensität wahrgenommen, es kommt zu Fehlbelastungen, Schwielen, Hühneraugen und schließlich Verletzungen.

Bei Diabetikern ist zudem die Durchblutung durch Verengung der Arterien in Becken oder Beinen oft gestört und Infektionen verlaufen bei hohem Blutzucker schwerer. Unbehandelt kann dies die Zerstörung weiter Teile des Fußes und schlussendlich die Amputation nach sich ziehen.

Da sich durch Nervenstörungen das Schmerzempfinden in den Füßen verringert, nehmen Diabetiker Verletzungen häufig nicht oder nur vermindert wahr und suchen daher oft zu spät einen Arzt auf.

Die koordinierte Betreuung der Patienten in einem Netzwerk aus Ärzten in Klinik und Praxis, Podologen, Orthopädienschuhmachern und Pflegediensten kann den Schweregrad der Erkrankung und die Zahl von Beinamputationen deutlich senken, wie das Netzwerk Diabetischer Fuß für Köln und Umgebung bewiesen hat.

„Netzwerk Diabetischer
Fuß Köln und Umgebung“,

Dr. med. Dirk Hochlenert
Innere Medizin
Kempener Str. 5
50733 Köln

Der Deutsche Venentag® am 30. April -

*bundesweit größte
Aufklärungskampagne
gegen die
Volkskrankheit
Venenleiden*

Jede fünfte Frau und jeder sechste Mann leiden unter Krampfadern. Krampfadern sind nicht nur ein Schönheitsmakel, sie sind eine behandlungsbedürftige Krankheit. Welche Gefahren Krampfadern mit sich bringen, wie man vorbeugen kann und welche Behandlungsmethoden es gibt, darüber klären auf Initiative der Deutschen Venen-Liga am Samstag, den 30. April, bundesweit über 200 Aktionen auf.

„Und die Patienten werden immer jünger. Bereits 30 Prozent der 14jährigen sollen eine Venenschwäche haben. Diese Zahlen sind alarmierend. Der Deutsche Venentag® klärt die Bevölkerung über die Risiken von Venenleiden auf. Alle Teilnehmer erhalten einen Venenpass und Venen-Ratgeber zur Vorbeugung,“ erklärt die Geschäftsführerin der Deutschen Venen-Liga, Petra Hager-Häusler.

Venen-Check-Up's, Venen-Vorträge, Venen-Gymnastik, Venen-Walking und vieles mehr wird am Deutschen Venentag® in Arztpraxen, Apotheken, Sanitätshäusern oder anderen Gesundheitsunternehmen kostenlos angeboten. Was, wo, wann stattfindet, steht im Internet-Veranstaltungskalender (www.venenliga.de) oder kann telefonisch erfragt werden über die gebührenfreie Venen-Hotline 0800 4443335.

Deutsche Venen-Liga e.V.
Sonnenstraße 6
56864 Bad Bertrich
Tel. 02674 1448
www.venenliga.de



Deutsche Gesellschaft für Endokrinologie warnt vor unkontrollierter, hoch dosierter Jodeinnahme in Deutschland



Professor Dr. med. Dralle

Im Zusammenhang mit der Reaktorkatastrophe in Japan weist die Deutsche Gesellschaft für Endokrinologie (DGE) darauf hin, dass eine übermäßige Einnahme von Jod in Europa zur Zeit völlig unnötig ist und für bestimmte Menschen sogar gefährlich sein kann. Dies betrifft vor allem Säuglinge und Kleinkinder, aber auch alte Menschen, Patienten mit Schilddrüsenknoten, Kropf oder einer Überfunktion der Schilddrüse. Um Verunsicherungen in der Bevölkerung hierzulande zu vermeiden, äußert sich die DGE dazu jetzt in einer Stellungnahme. Die Fachgesellschaft rät darin dringend von einer unkontrollierten Einnahme von hoch dosiertem Jod ab.

Nukleare Katastrophen wie in Fukushima setzen radioaktive Teilchen frei, auch radioaktives Jod. Menschen nehmen es über die Atemluft oder auch über die Nahrung auf. Die Schilddrüse verwertet das Jod und bildet daraus Hormone, die vor allem Stoffwechsel und Wachstum steuern. Auf diese Weise in den Körper gelangt, kann das radioaktive Jod Schilddrüsenkrebs auslösen. Besonders gefährdet sind Kinder und Jugendliche, da sie sich noch in der Entwicklung befinden. Für Erwachsene, die älter als 40 Jahre sind, ist das Schilddrüsenkrebsrisiko sehr gering.

Die rechtzeitige Einnahme von hoch dosierten Jodtabletten kann die Aufnahme radioaktiven Jods in die Schilddrüse blockieren. „Diese vorbeugende Jodblockade ist Bestandteil des Katastrophenplans bei radioaktiven Unfällen“, sagt Professor Dr. med. Henning Dralle, Sprecher der Sektion Schilddrüse der DGE aus Halle. Die Deutsche Strahlenschutzkommission sieht für derartige Fälle Joddosen von 130 Milligramm Kaliumjodid pro Tag für Erwachsene vor.

Dies entspricht etwa dem 1000-fachen der vom Körper benötigten täglichen Jodmenge und liegt auch etwa tausendfach über der Dosis üblicher Jodtabletten von 100 Mikrogramm.

„Auch in Anbetracht der Reaktorkatastrophe von Japan ist eine prophylaktische Einnahme von hoch dosiertem Jod in Deutschland unbedingt zu unterlassen“, betont Professor Dr. med. Helmut Schatz, Mediensprecher der DGE aus Bochum. Denn Kleinkinder laufen Gefahr, dadurch eine Schilddrüsenunterfunktion zu erleiden. Ältere Menschen, Patienten mit Schilddrüsenknoten oder Kropf geraten dadurch womöglich in eine lebensbedrohliche Überfunktion der Schilddrüse. Bei Menschen, die auch ohne es zu wissen an einer Überfunktion leiden, kann diese durch hoch dosierte Jodtabletten entgleisen.

„Der Effekt der sogenannten Jodblockade ist vorübergehend und nur bei einer unmittelbaren Bedrohung durch radioaktives Jod in der Atemluft sinn-

voll“, ergänzt Professor Dralle. Vor radioaktivem Jod in Lebensmitteln schütze dagegen vor allem der Verzicht auf möglicherweise kontaminierte Nahrungsmittel. Dementsprechend sind in Deutschland hoch dosierte Jodtabletten, die 65 Milligramm enthalten, nicht im Handel. Die Behörden verteilen sie nur in Notfällen. Eine Jodblockade schützt zudem nicht vor anderen radioaktiven Stoffen, die ein Atomunfall freisetzt.

Die schmetterlingsförmige Schilddrüse sitzt beim Menschen am Hals unterhalb des Kehlkopfes. Sie benötigt Jod, um Hormone wie zum Beispiel Thyroxin zu bilden. Schilddrüsenhormone spielen eine wichtige Rolle im Energiehaushalt des Körpers: Sie regulieren den Stoffwechsel und bei Kindern auch das Wachstum. Erwachsene sollten laut „World Health Organisation“ (WHO) täglich 150 Mikrogramm Jod zu sich nehmen.

Kontakt:
Deutsche Gesellschaft
für Endokrinologie (DGE)
Pressestelle
Postfach 30 11 20
70451 Stuttgart

Berliner Büro:
Langenbeck-Virchow-Haus
Luisenstraße 59
10117 Berlin
Tel: 0711 89 31 552
Fax: 0711 89 31 167



So bleibt der Vitaminhaushalt im Gleichgewicht

Trotz einer hervorragenden Lebensmittelversorgung ist Vitaminmangel in Deutschland ein weitverbreitetes Gesundheitsproblem. Wenn es um die Versorgung des Körpers mit lebenswichtigen Vitaminen geht, sollte man natürlich frischem Obst immer den Vorrang geben.

Dennoch treten häufig Situationen ein, in denen eine zusätzliche Versorgung mit Vitaminpräparaten sinnvoll sein kann. Zum Tag der Gesundheit geben die Experten von DocJones.de, der Adresse zum natürlichen „Gesundsurfen“, Ratschläge, wie jeder seinen Vitaminhaushalt im Gleichgewicht behalten kann.

Die Gründe für Vitaminmangel trotz normaler Ernährung können vielfältig sein. Dazu gehören: Diäten, Einnahme von Medikamenten, Schwangerschaft und Stillzeit, Rauchen, hoher Alkoholkonsum, mangelnde Ernährung bei älteren Menschen, Resorptionsstörungen (der Organismus kann bestimmte Stoffe entweder unzureichend oder gar nicht aufnehmen), Stress, Traumen, chronische Krankheiten und Operationen. Symptome wie Müdigkeit, Appetitverlust, Konzentrationsschwäche, Reizbarkeit, eingerissene Mundwinkel, brüchige Fingernägel, schlechte Wundheilung, Zahnfleischbluten oder Muskelkrämpfe können ein erster Anhaltspunkt für einen Vitaminmangel sein. Eine Blutuntersuchung bringt jedoch Gewissheit. Daher ist es immer ange-

raten, einen Arzt aufzusuchen, um zu ermitteln, welche Vitamine nicht ausreichend eingenommen werden, so die Experten von DocJones.de.

Mithilfe unserer Plattform wollen wir zum einen Expertenhinweise zu Themen der pflanzlichen Heilkunde und eines gesunden Lebensstils bündeln. Zum anderen wollen wir eine zentrale Anlaufstelle für alle Gesundheitsthemen bieten. Jeder kann sich bei DocJones mit seinen persönlichen Fragen und Erfahrungsberichten einbringen“, so Jonas Weiland, Gründer und Geschäftsführer des Berliner Unternehmens. „Das Thema Vitaminmangel betrifft jeden Menschen mindestens einmal im Laufe seines Lebens, und jeder hat seine persönliche Präferenz und Erfahrung, damit umzugehen.“

„Neben den Empfehlungen der Nutzer raten wir, zusätzlich Testberichte von Stiftung Warentest oder Öko-Test heranzuziehen, die bei der Auswahl von geeigneten Vitamin-Präparaten aufschlussreich sein können, um eine Unter- oder Überdosierung zu vermeiden“, ergänzt Isabell Goyn, die als ausgebildete Arzthelferin und studierte Gesundheitswissenschaftlerin die redaktionelle Koordination sowie das Community Management von DocJones verantwortet. Multivitaminpräparate haben den Vorteil, dass sie neben Vitaminen auch Mineralien enthalten. Es gibt jedoch Mineralien, die die Auf-

nahme von Vitaminen fördern, andere hingegen können die Vitaminaufnahme behindern. Es ist daher immer ärztlich zu prüfen, ob die Zusammensetzung eines Multivitaminpräparats die gewünschte Wirkung erzielen kann.

(www.docjones.de/ratgeber/obststeller-vs.-vitamintabletten)

Foto: Sven Baehren fotolia.de

www.docjones.de



Gesunder Vitamincocktail?



www.gour-med.de

PHARMA NEWS

Erstmalig - Aknecreme als Medizinprodukt in der Drogerie und Apotheke

Doppelblind-Studie belegt Wirkung

Der Partner in Sachen Notfallkontrazeption:

HRA Pharma erweitert sein Portfolio um PiDaNa®



Mit Akne haben die meisten Menschen gerade in der Jugend zu tun, denn im Alter zwischen 16 und 22 Jahren tritt sie am häufigsten auf. Akne lässt sich aber gut bekämpfen, indem man etwas gegen die aknefördernden Bakterien unternimmt.

Dies ist durch eine neue Creme möglich, die den pH-Wert in bestimmter Weise beeinflusst. Eine umfangreiche Studie beweist Wirksamkeit und Verträglichkeit dieses Medizinprodukts, das seit kurzem erstmalig in der Drogerie und Apotheke erhältlich ist.

Bei dem untersuchten Präparat handelt es sich um Dr. Wolff's acne attack. Den Bakterien das Leben so schwer wie möglich zu machen, darauf beruht die Wirkung dieses Medizinprodukts. Die Creme mit der darin enthaltenen Fruchtsäure und ihrem Fruchtsäure-Salz führt zur Bildung eines Puffersystems mit einem pH-Wert von etwa 4.

Dies bewirkt eine so nachhaltige Absenkung des pH-Wertes auf der

Haut, dass aknefördernde Bakterien nur noch sehr schlechte Wachstumsbedingungen vorfinden.

Daher war bei einmal täglicher Anwendung des Medizinprodukts bei leichten Formen der gewöhnlichen Akne (Akne vulgaris) bereits nach 45 Tagen bei den meisten Patienten eine signifikante Besserung ihres Hautzustandes feststellbar. Auch die Verträglichkeit der Creme wurde überwiegend mit gut bis sehr gut bewertet. An der Studie, die dies belegt, nahmen 120 Personen im Alter von über 12 Jahren mit leichten Formen der Akne teil. Es handelte sich um eine Doppelblind-Studie, das heißt, weder der Prüfarzt noch der Patient wussten, welches Präparat zur Anwendung kam.

Foto: Dr. Wolff-Forschung

Kontakt:
Dr. Wolff Gruppe
33611 Bielefeld

Tel.: 0521 - 8808 - 292 (- 243)
Fax: 0521 - 8808 - 254

PiDaNa

HRA Pharma stärkt mit PiDaNa®, einer „Pille danach“ auf der Basis von 1,5 mg Levonorgestrel, seine Position als Spezialist für Nischenprodukte in der Gynäkologie und bietet ab sofort alle wesentlichen Wirkstoffe zur Notfallkontrazeption aus einer Hand. Wie bei der speziell für diese Indikation entwickelten Pille ellaOne® von HRA Pharma ist eine einmalige Einnahme erforder-

lich, um eine Schwangerschaft nach ungeschütztem Geschlechtsverkehr zu unterbinden. Für die optimale Wirksamkeit sollte die Pille danach so früh wie möglich nach der Verhütungspanne eingesetzt werden.

Levonorgestrel, der Wirkstoff in PiDaNa®, ist ein seit mehr als zehn Jahren bewährtes Mittel in der Notfallkontrazeption. Der Wirkmechanismus beruht auf einer Verschiebung des Eisprungs, wenn die Pille vor dem Anstieg des luteinisierenden Hormons eingenommen wird. „Für HRA Pharma bedeutet der Zuwachs in der Produktpalette eine Vervollständigung des Angebots“, begründet Dr. Klaus Schuller, Marketingleiter bei HRA Pharma Deutschland, die Markteinführung. PiDaNa® sollte zur optimalen Wirksamkeit so bald wie möglich, vorzugsweise innerhalb von 12 Stunden nach ungeschütztem Geschlechtsverkehr eingenommen werden, spätestens jedoch innerhalb von 72 Stunden. PiDaNa® (PZN 0532493) ist seit Anfang Januar 2011 im Handel.

Foto: HRA Pharma

Kontakt:
www.hra-pharma.com
HRA Pharma,
75003 Paris FRANC E
Tel: +33 (0) 1 40 33 11 30





Gezielte Schmerzbehandlung mit NSAR-Topika

Wirkstoff und Galenik sind entscheidend

Einer aktuellen Analyse von Prof. Dr. Peter W. Billigmann, Facharzt für Allgemein- und Sportmedizin, Koblenz, zufolge, stellt die topische Anwendung von NSAR eine sichere und effektive Schmerz-Behandlungsoption dar. Was den Vergleich der Wirkstoffe betrifft, spricht sich der Experte vom Institut für Leistungsdiagnostik und Sporttraumatologie ganz klar für Ibuprofen aus. Hierzu führt er die bessere Verträglichkeit von Ibuprofen gegenüber den anderen Wirkstoffen und die Akzeptanz der Patienten bei lokal zu behandelnden Schmerzzuständen an.

Neben einer positiven Bewertung der FDA, die Ibuprofen mit seiner fast 50-jährigen Anwendungserfahrung als den sichersten NSAR-Wirkstoff anerkennt, seien vor allem die physikochemischen Eigenschaften dafür ausschlaggebend, dass Ibuprofen als Wirkstoff der ersten Wahl in der topischen Schmerzbehandlung eingesetzt wird. Unterstrichen wird in diesem Kontext, dass in der topischen NSAR-Therapie eine Mikroemulsionsgrundlage (zum Beispiel doc® Ibuprofen Schmerzgel) gegenüber anderen Formulierungen bevorzugt angewendet werden kann. Durch die spezielle Galenik der doc®-Zubereitung liegt der Wirkstoff vollständig gelöst vor. Somit kann er schnell und in hohem Maße durch die Hornschichtbarriere der Haut permeieren.

Wirksamkeit und Verträglichkeit – punkten mit der topischen NSAR-Therapie Vor dem Hintergrund eventuell auftretender und teilweise schwerwiegender Nebenwirkungen durch die Einnahme von oralen Schmerzmitteln avancieren topische Antiphlogistika zunehmend zu einer Alternative, auf die Ärzte immer

wieder zurückgreifen – so die Aussage Billigmanns. Im Rahmen der TOIB-Studie² wurde nachgewiesen, dass Patienten, die sich zwischen einer oralen und einer topischen Therapieoption entscheiden können, die topische bevorzugen würden. Gerade ältere Patienten geben topischen NSAR klar den Vorzug, da sie starke Wechselwirkungen mit anderen einzunehmenden Medikamenten befürchten. Was die Wirksamkeit betrifft, so kann diese laut Billigmann bei akuten und chronischen Schmerzzuständen (zum Beispiel Weichteilverletzungen, Verstauchungen, Osteoarthritis, Tendinitis et cetera.) bestätigt werden. Zum Einsatz kommen die Wirkstoffe Ibuprofen, Diclofenac, Ketoprofen, Indometacin und Piroxicam. Die genannten Wirkstoffe werden in den topischen Darreichungsformen Lösung (Spray), Salbe, Creme, Gel oder Pflaster angeboten.

Wie Billigmann betont, ist das Zusammenspiel von Wirkstoff und Galenik entscheidend, wenn es um therapierelevante Konzentrationen in den zu behandelnden Gewebeschichten geht. Werden zum Beispiel verschiedene

Präparate mit dem gleichen Wirkstoff verglichen, so trägt die Galenik maßgeblich zu einer Unterscheidung hinsichtlich des Wirkeintritts bei. So kommt Billigmann zu dem Ergebnis, dass eine Mikroemulsionsgrundlage als Trägersystem bestens geeignet ist. Durch die Mizellen im Nanometerbereich gelangt der Wirkstoff schnell und in hohem Maße durch die Haut. Diese Erkenntnis wurde kürzlich durch eine weitere Studie³ bestätigt. Hier wurden unter anderem zwei Ibuprofen-haltige Präparate (unter anderem doc® Ibuprofen Schmerzgel) auf ihre Permeationsfähigkeit durch die Haut verglichen. Das Ergebnis: Die spezielle Mikrogelstruktur von doc® Ibuprofen Schmerzgel sorgt dafür, dass die permeierte Wirkstoffmenge zu allen Zeitpunkten innerhalb der Untersuchung größer als bei der gleich konzentrierten Ibuprofen Creme ist und nach 30 Stunden immer noch viermal größer ist. Der Arzneistoff flutet also durch die spezielle doc®-Galenik schneller an und schafft somit klare Vorteile für die Schmerzlinderung.

Kontakt
HERMES ARZNEIMITTEL GmbH
Georg-Kalb-Straße 5-8
82049 Großhesselohe

Telefon: +49 (89) 7 91 02 - 0
Telefax: +49 (89) 7 91 02 - 280
E-Mail: info@hermes-arzneimittel.com



www.gour-med.de

PHARMA NEWS

Strategische Kooperation zwischen englischem und deutschem Ärztenetzwerk

Aktuelle Vereinbarung bringt Ärzte-Communities der wichtigsten europäischen Länder zusammen

Anfang März wurde eine strategische Kooperation zwischen Doctors.net.uk Limited - Großbritanniens größtem Online Netzwerk für Ärzte und coliquio - einer der größten Ärzte-Communities im deutschsprachigen Raum geschlossen.

Die Kooperation, die auf Vereinbarungen mit ähnlichen Communities in Frankreich, Spanien, Portugal und Schweden folgt, gibt Ärzten die Möglichkeit, stärker mit Fachkollegen in ganz Europa zusammenzuarbeiten und verbessert den Zugang zu beruflichen Inhalten und medizinischen Online Fortbildungen.

Interessierte Unternehmen der Pharmabranche, der Medizintechnik sowie medizinische Organisationen und Institutionen können in Zukunft über eines der größten, internationalen, medizinischen Netzwerke direkt mit den Ärzten in Kontakt treten, Rückmeldungen zu medizinischen Themen, Produkten und Dienstleistungen einholen und der Zielgruppe wichtige Informationen zur Verfügung stellen.

coliquio wurde 2007 gegründet um den Austausch von Erfahrungen und medizinischem Wissen unter deutschsprachigen Ärzten zu verbessern und ihnen die Möglichkeit zu geben, gemeinsam medizinische Problemstellungen zu lösen. Das unabhängige und kostenlose Expertennetzwerk für Ärz-

te – coliquio – hat mehr als 41.000 Mitglieder und ist eines der aktivsten im deutschsprachigen Raum. Täglich tauschen tausende Ärzte in Beiträgen ihre Erfahrungen, Beobachtungen und Erkenntnissen aus der unmittelbaren medizinischen Praxis aus und suchen gemeinsam Lösungen zu außergewöhnlichen und schwierigen Fällen.

Das in der coliquio-Gemeinschaft vorhandene Wissen wird auf der Plattform gebündelt, sichtbar und somit nutzbar gemacht. So entsteht ein hochaktueller Wissensschatz.

Unterstützt wird der Erfahrungsaustausch durch medizinische Fachartikel, Medien und eine Übersicht aller deutschsprachigen Leitlinien.

Über die coliquio iPhone Anwendung haben die Ärzte auch unterwegs Zugriff auf die gesammelten Informationen und können bei Bedarf in jeder Situation direkt ihre Kollegen konsultieren.

Doctors.net.uk hat mehr als 182.000 Ärzte als Mitglieder, von denen 97% das Netzwerk als ihre vertrauenswürdigste Informationsquelle angeben.

Das Netzwerk wurde 1998 von Ärzten für Ärzte gegründet. Mehr als 500 Ärzte agieren aktuell als Berater und stellen klinische Informationen zur Verfügung.

Kontakt:
www.coliquio.de

Neues Internetportal von Femibion® für Gynäkologen

Der Femibion®-Online-Fachbereich bietet ausführliche Produktinformationen, Studiendaten, Experteninterviews, eine umfangreiche Fotogalerie und vieles mehr

Ab April steht Gynäkologen auf der neuen Internetplattform der Merck Selbstmedikation www.msm-fachbereich.de ein umfangreiches Informations- und Serviceangebot rund um die Marke Femibion® zur Verfügung. Der geschlossene Fachkreisbereich ist auch über www.femibion.de zu erreichen und bietet Produktinformationen, Packungsbeileger, Studiendaten, Experteninterviews und vieles mehr. Darüber hinaus enthält das Portal eine Fotogalerie: Pro Produkt haben die Besucher schnell und einfach die Möglichkeit, Packungsabbildungen sowie zahlreiche Motivbilder herunterzuladen. Außerdem informiert das Portal über aktuelle Kongresse und Fortbildungsmöglichkeiten.

Weitere Informationen rund um die Femibion®-Produkte sind auf dem neuen Fachbereich

www.msm-fachbereich.de zu finden.

Kontakt:
Merck Selbstmedikation GmbH
Rößlerstraße 96
64293 Darmstadt
Postfach 10 10 42
64210 Darmstadt
Tel: +49 6151 856-0
Fax: +49 6151 856-2203
www.merckselbstmedikation.de



Überlegenheitsnachweis von Escitalopram international anerkannt – *nicht jedoch vom G-BA*

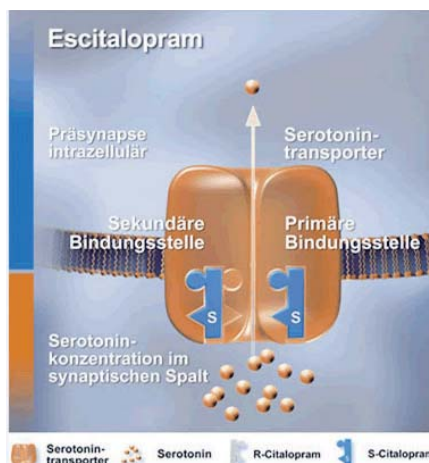
Die renommierte und anerkannte Cochrane Collaboration empfiehlt Escitalopram als First-Line-Therapie zur Behandlung der Depression. Dabei orientieren sich die Autoren des internationalen Netzwerks von Wissenschaftlern und Ärzten an den international anerkannten Grundsätzen der evidenzbasierten Medizin.



In den Analysen der Cochrane Collaboration (Cipriani et al., 2009) wurden ausschließlich qualitativ hochwertige Studien des höchsten Evidenzlevels eingeschlossen. Ergebnis: Escitalopram ist signifikant wirksamer als Citalopram in den patientenrelevanten Zielparametern Response und Remission. Dieser klinisch relevante Zusatznutzen von Escitalopram wurde auch von mehreren führenden staatlichen Bewertungsinstitutionen anerkannt (z. B. Kanada, Schottland, Frankreich, Spanien, Schweden, Norwegen und Dänemark).

Auch dem Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA) liegt dieses Datenpaket mit Studien des höchsten Evidenzlevels vor.

Das Datenpaket folgt allen vom deutschen Gesetzgeber gestellten Anforderungen des SGB V, der Verfahrensordnung des G-BA sowie bereits



vorwegnehmend den gesetzgeberischen Erfordernissen, die aus dem Arzneimittelmarktneuordnungsgesetz (AMNOG) resultieren.

Entgegen den internationalen Bewertungen kommt der G-BA jedoch zu dem Ergebnis, dass die Überlegenheit von Escitalopram keine therapeutische Verbesserung darstellt.

Damit steht die Sichtweise des G-BA denen der internationalen Bewertungsorganisationen entgegen. Wenn ein umfassendes und wissenschaftlich

fundiertes Datenpaket in der vorliegenden Qualität dem GBA nicht ausreicht, einen Zusatznutzen anzuerkennen, stellt sich die Frage, welcher Stellenwert patentgeschützten innovativen Arzneimitteln mit international anerkanntem Zusatznutzen in Deutschland zukünftig beigemessen wird. Auch wirft dies die Frage auf, wie Innovationen Versicherten in Deutschland zukünftig zugänglich gemacht werden. Dies ist insofern von zentraler Bedeutung, als dass mit dem AMNOG bereits mit der Einführung neuer Substanzen eine Bewertung des Zusatznutzens nach den oben genannten Kriterien erfolgen wird.

Denn in einer Zeit, in der sich bereits viele forschende Pharmaunternehmen aus der aktiven ZNS-Forschung zurückgezogen haben, ist Lundbeck weiter bereit, einen aktiven Beitrag für die Verbesserung der Versorgungsqualität aller Patienten im Bereich der Depression zu leisten.

Über Cipralex®

Cipralex® ist ein SSRI der zweiten Generation und bietet mit seinem dual serotonergen Wirkmechanismus die bestmögliche Kombination von Wirksamkeit und Akzeptanz für die Depressionstherapie. Cipralex® (Wirkstoff Escitalopram) ist zur Behandlung von Depression, Panikstörung, Generalisierter Angststörung, Zwangsstörung und Sozialer Phobie zugelassen.

Foto: Cochrane Collaboration

Kontakt:
Lundbeck GmbH
Karnapp 25
21079 Hamburg
Fon: +49 (40) 236 49-0



Rapiscan(R) (Regadenoson) erhält als erster selektiver A2A Adenosinrezeptoragonist die Lizenz der Europäischen Kommission zur Unterstützung der Diagnose einer koronaren Herzkrankheit

Wie Rapiscan 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 Abhängigkeit 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 Rapiscan 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 radionuklid 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:
Rapiscan Pharma
Solutions

Rapiscan Pharma
Solutions

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



www.gour-med.de

PHARMA NEWS

Hormone als Gel oder Pflaster richtig anwenden

Internationaler Fortbildungskongress Pharmacon



Dr. Ursula Sellenberg

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.“

Dr. Ursula Sellenberg

Tel.: 030 40004-134

Fax: 030 40004-133

E-Mail: u.sellerberg@abda.aponet.de
www.abda.de

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 eingeschickte Manuskripte und Fotos wird keine Gewähr übernommen. Gezeichnete Artikel stellen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion dar. Der Verlag behält sich eine Kürzung der eingesandten Leserbriefe vor. Gerichtsstand und Erfüllungsort ist Münster.



Prof. Dr. Christian Wöber: „Mit Ruhe, Entspannung und Magnesium gegen Migräne“

Kopfschmerzen, Übelkeit, Lichtscheue, Lärmempfindlichkeit: Migräne bedeutet eine starke Einschränkung der persönlichen Lebensqualität. Prof. Dr. Christian Wöber, Leiter des Spezialbereiches Kopfschmerz an der Universitätsklinik für Neurologie in Wien, beschäftigt sich intensiv mit den Möglichkeiten der modernen Migräne-Therapie und -Prophylaxe. Seine Empfehlung, um die Häufigkeit der quälenden Attacken effektiv zu reduzieren: Ruhe, Entspannung und Magnesium.

14 Prozent aller Erwachsenen leiden unter Migräne – manche trifft es nur ein paar Mal im Jahr, andere gleich mehrmals im Monat. Prof. Wöber kennt die neurophysiologischen Zusammenhänge des schmerzhaften Geschehens: „Auslöser ist eine Fehlschaltung im Hirnstamm: Die Blutgefäße der Hirnhaut erweitern sich und daraus resultieren Entzündungsreaktionen, die die typischen pochend-pulsierenden Kopfschmerzen hervorrufen.“ Für den Spezialisten vom Wiener Universitätsklinikum für Neurologie steht das Erkennen und Vermeiden von Triggerfaktoren an erster Stelle jeder Migräne-Prophylaxe: „Generell günstig sind regelmäßige Mahlzeiten, ausreichende Flüssigkeitszufuhr und ein geregelter Schlaf-Wach-Rhythmus. Aber jeder Migräne-Patient hat auch individuelle Auslöser, wie hormonelle Einflüsse, Nikotin oder Alkohol. Nur wer seine persönlichen Auslöser kennt, hat auch eine Chance, sie zu vermeiden.“

Moderne Migräne-Prophylaxe: wirksam, verträglich und sicher
Zur Evaluation der Therapie erachtet der Vizepräsident der Österreichischen Kopfschmerzgesellschaft einen Kopf-

schmerzkalender für unerlässlich. Wird dabei offenbar, dass die Durchschnittsfrequenz der Migräneattacken drei pro Monat überschreitet oder die Attacken auf Akutmedikation schlecht ansprechen, ist eine prophylaktische Therapie angezeigt. „Eine zu häufige Anwendung von Akut-Therapeutika kann wiederum einen medikamentenbedingten Kopfschmerz auslösen“, warnt Wöber in diesem Zusammenhang. Ziel jeder Migräneprophylaxe sei es, die Attacken-Häufigkeit um mindestens 50 Prozent zu reduzieren. Bei der Auswahl der Prophylaktika achtet er nicht nur auf Wirksamkeit, sondern auch auf Verträglichkeit und Sicherheit.

„Magnesium bereichert die vorbeugende Migräne-Behandlung“
Gute Erfahrungen in der medikamentösen Migräne-Prophylaxe lieferte die Gabe von zweimal täglich 300 mg Magnesium. Der Mitherausgeber der Therapieempfehlungen der Österreichischen Kopfschmerzgesellschaft erläutert den Zusammenhang zwischen Magnesium-Status und Migräne-Attacken: „Mittels Magnetresonanz-Spektroskopie wurden bei Migränepatienten

erniedrigte Magnesiumspiegel im Gehirn nachgewiesen. Magnesium bereichert die vorbeugende Migränebehandlung, zeichnet sich durch gute Verträglichkeit aus und kann meist problemlos mit anderen Migränemedikamenten kombiniert werden.“ Da die Prophylaxe über mehrere Monate angelegt ist, steht bei der Wahl des Präparates eine hohe therapiebedingte Compliance im Fokus. Dabei besteht ein umgekehrt proportionaler Zusammenhang zwischen der Anzahl der Einnahmen pro Tag und dem Grad der Therapietreue. Die einfachste Magnesiumverbindung, das Oxid (z.B. Bioelectra® Magnesium 300 Kapseln), verfügt hier über den Vorteil des höchsten Gewichtsanteils: So bleiben selbst Kapseln mit 300 mg Magnesium einfach und bequem zu schlucken.

Attacken vorbeugen – mit Akupunktur, Stressmanagement und Ausdauersport
Unter den nichtmedikamentösen prophylaktischen Maßnahmen spricht Wöber den neuropsychologischen Verfahren sowie der Akupunktur die größte Bedeutung zu. Insbesondere ein konsequentes Stressmanagement könne die Zahl der Anfälle günstig beeinflussen. Der Facharzt für Neurologie und Psychiatrie setzt bei seinen Patienten mit erhöhter Stressbelastung auf regelmäßige Ruheeinheiten und gezielte Entspannungsstrategien wie Yoga oder progressive Muskelrelaxation. Und noch ein Tipp vom Wiener-Kopfschmerz-Spezialisten: „Auch Ausdauersport kann den quälenden Attacken vorbeugen.“

Kontakt:
Uni. Klinik für Neurologie
Prof. Dr. Christian Wöber
Gersthofer Straße 119
A - 1180 Wien
Tel.: +43 664 5337505



www.gour-med.de

PHARMA NEWS

Mit EarPlanes ohne Ohrenschmerzen fliegen

Gehören Sie zu den Leidgeplagten, die beim Fliegen den Druckunterschied bei Start und Landung schmerzvoll spüren? Oder es kündigt sich kurzfristig vor der Flugreise eine Erkältung an – auch dann kann es durch geschwollene Nasennebenhöhlen mit dem Druckausgleich Probleme geben. Vor allem Kindern bereitet der Druckunterschied generell große Schmerzen.

Für diese Fälle bieten wir Ihnen an, EarPlanes® – unsere Ohrenstöpsel gegen Ohrenschmerzen – bei der nächsten Flugreise zu testen.

Neu im Portfolio: Sollte Sie die nächste Reise ans Meer führen, so helfen ClearEars® die Ohren nach dem Baden wieder „trocken zu legen“ und Ohrentzündungen zu vermeiden. Olympiasiegerin Britta Steffen nutzt ClearEars® nach dem Training.



Kontakt
Kyberg Pharma Vertriebs-GmbH
Keltenring 8
82041 Oberhaching
www.earplanes.de
www.clearears.de

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