

1982-2012  
30 Jahre

ErnährungsMedizin-Aktuell

# Gour-med®

+THERME EUROPA

Das Magazin für Ärzte

Sonderdruck aus [www.gour-med.de](http://www.gour-med.de) Ausgabe 3/4 - 2013

## BINZ

Bäderstadt in neuem  
Glanz

Die Kur  
des 21. Jahrhunderts  
**OBWERWAID  
ST. GALLEN**

Stilvoll entspannen im  
Bregenzerwald  
**KUSCHELN IN  
DER GAMS**

**UNGARISCHER  
GENUSS**  
Beim Schieszl schmeckts

**TURKISH  
AIRLINES**  
Der neue Darling  
der Vielflieger

Neu entdeckt  
**BEIRUT  
KULINARISCH**

**Orpheus Island**  
Diesseits vom Paradies

03/04 –2013  
32. Jahrgang  
ISSN 0177-3941  
H 54575



## Portrait Jens Rittmeyer

der Gastgeber  
aus Leidenschaft  
im Hotel Budersand



Liebe **Gour-med** - Leser,

diese Ausgabe sollte schon Ende April erscheinen leider hat sich, bedingt durch technische Änderungen diese **Gour-med** Ausgabe etwas verzögert. Wir bitten um Verständnis für den nicht ganz im Plan liegenden Erscheinungstermin.

Bleibt uns zu wünschen, dass die Beiträge in dieser **Gour-med** Sie etwas versöhnen.

Keine Neuentdeckung aber ein Garant für höchsten Genuss ist Jens Rittmeyer im Hotel Budersand Golf & Spa auf Sylt.

Das Hotel, erst 2009 eröffnet, ist mit Jens Rittmeyer im Restaurant KAI3 schnell zu einer Gourmetadresse für Kenner der feinen Küche auf der Insel geworden.

In unserem Portrait stellen wir Ihnen den Sternekoch ausführlich vor.



Ganz der Jahreszeit, dem sehr verspäteten Frühling gewidmet, sind die Rezepte unseres TV Kochs **Armin Roßmeier**. Er empfiehlt gesundes, feines vom und mit Bärlauch.

Ein neues Kur-Hotel im Nord-Osten der Schweiz, in St. Gallen, hat unsere Reise-Redakteurin Anne Wantia besucht und erlebte wie eine Kur, weg vom klassischen Kuraufenthalt, angenehm wie ein luxuriöser Urlaub sein kann. Dieses Haus können Sie ruhigen Gewissens Ihren Patienten empfehlen.



Kuscheln Sie gerne? Suchen Sie ein Hotel das sich ganz Ihnen und Ihrer/m Partnerin/Partner widmet? Kein Problem, die Idee der Kuschel Hotels ist noch ziemlich neu erfreut sich aber immer größerer Beliebtheit. **Gunther Schnatmann**, unser „Kuschel-Experte“ war zum Kuscheln im Hotel Gams im Bregenzer Wald. Nicht nur ihn hat die Idee und das Konzept begeistert.

Weit gereist ist **Stefanie Bisping**, sie hat das Paradies gesucht und gefunden, lassen Sie sich von Stefanie Bisping in das Greet Barrier Reef entführen und träumen Sie von schönen einsamen Stränden. Oder fahren Sie einfach selber hin!



Fliegen war schon immer sein Pläsier. Horst-Dieter Ebert war dem fliegerischen Luxus auf der Spur. Begleiten Sie ihn an Bord einer Boeing 777 der Turkish Airline und fliegen Sie mit.



Eine Überraschung, ja ein Coup, ist dem Kempinski Hotel in Gravenbruch gelungen, nach dem Adlon in Berlin, eröffnet das Haus im Herbst diesen Jahres, das 2. Sra Bua (Thai: Lotusblütenteich) Restaurant in Deutschland. Kein geringerer als Juan Amador ist für das Gourmetkonzept verantwortlich.



Etwas früher, im April, ist **Tim Raue** seiner asiatischen Aromenleidenschaft gefolgt. Er ist zuständig für das Konzept im Sra Bua im Hotel Adlon in Berlin. Er wird dort, neben seinem Restaurant „Tim Raue“, auch hier die Gäste zu asiatischen Kreationen verführen.

Wir sind gespannt wie die Akzeptanz in Deutschland sein wird.



Wer Ungarn kulinarisch beurteilt denkt automatisch an Gulasch, Paprika und scharfes Essen. Das kann so sein, muss aber nicht. Gehobene feine ungarische Landhausküche und exzellente eigene Weine werden unweit von Budapest im Restaurant und Weinhaus **Schieszl** serviert. Liebhaber traditioneller

Kochkunst werden das Restaurant mögen.

Das, verehrte **Gour-med**-Leser und vieles mehr lesen Sie in dieser Ausgabe.

Genießen Sie mit uns den Frühling und hoffen wir auf einen schönen Sommer.

Viel Spaß und eine guten genussreichen Frühling wünscht Ihnen Ihr **Gour-med**-Team und natürlich

Klaus Lenser

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



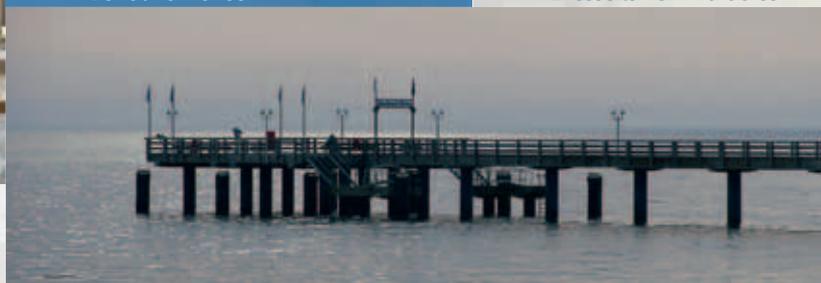
**04** Jens Rittmeyer  
der Gastgeber aus Leidenschaft  
im Hotel Budersand



**40** Neu entdeckt  
Beirut kulinarisch



**44** Orpheus Island  
Diesseits vom Paradies



**14** Binz  
Die Perle am Ostseestrand auf Rügen

**10** DER WEIN-GENIESSER TIPP VON  
YVONNE HOFFMANN ALIAS MRS.PIPCO  
Müller-Thurgau, Silvaner, Scheurebe und Co  
vom Kultwinzer Christian Stahl.

**12** DER GESUNDE GENIESSER-TIPP  
VON ARMIN ROSSMEIER  
Bärlauch „First-Kraut“ in der Küche

**14** NEUES AUS DER GENUSS-WELT

- 14 Binz - die Perle am Ostseestrand auf Rügen
- 20 Sra Bua by Amador
- 21 Die Kur des 21. Jahrhunderts in St. Gallen
- 24 Kuscheln in der Gams
- 28 Das Hotel Ermitage in Schönried ob Gstaad
- 32 Gehobene Landhausküche in Ungarn
- 36 Der neue Darling der Vielflieger:  
Turkish Airlines
- 40 Neu entdeckt - Beirut kulinarisch

**44** KULINARIA DER WELT

44 Orpheus Island  
Diesseits vom Paradies

**47** KURZ NOTIERT

**56** BUCH-TIPPS

56 Von Horst-Dieter Ebert  
58 Von **Gour-med** für Sie

**60** MEDIZIN NEWS

02 EDITORIAL  
63 IMPRESSUM

*B*esonders empfehlenswert

# Fine Dining auf Sylt

Jens Rittmeyer  
der Gastgeber aus Leidenschaft  
im Hotel Budersand

*Klaus Lenser  
Anne Wantia*

Es ist noch gar nicht so lange her, da war bei Sylt-Liebhabern - Hörnum - der südlichste Ort der Insel, so etwas wie eine no-go-Area. Der Strandabschnitt Sansibar war, bei Promis der A bis C-Kategorie, der südlichste Ort der Insel den man aufsuchte. Hörnum war der Inbegriff für Langeweile, Spießbürgertum, Bundeswehrrkasernen und Familienurlaub, für Urlauber die sich in den teuren, exklusiven Orten der Insel keinen Aufenthalt leisten konnten. Vielleicht war gerade das der Grund für eine Privatinvestorin dort ein Luxusresort mit eigenem Golfplatz zu bauen.



Hotel Budersand

Die Besonderheit ihres Willens, Hörnum zu einem weiteren attraktiven Urlaubsort zu entwickeln, unterstreicht auch die Tatsache, dass sie, was sonst, einen 18-Loch-Golfplatz mit Links-Course anlegte, einer der wenigen Plätze dieser Art in Deutschland.

Die einzigartige Lage des Hotels und Golfplatzes waren geradezu Verpflichtung auch kulinarisch auf höchstem Niveau im Sylter Gastronomie-Angebot mit zu mischen. Mit dem Küchenchef Jens Rittmeyer ist das nicht nur gelungen sondern das Restaurant KAI3 im Hotel Bundersand gehört zu den besten auf der Insel, es steht mittlerweile in der Top-Liste der Gourmet-Restaurants Deutschlands.

Bodenständig wie er ist, verwendet er fast ausschließlich regionale Produkte

Der charmante und stets gut gelaunte Küchenchef Jens Rittmeyer kochte sich schnell in die Herzen seiner Gäste und der Restaurantkritiker. Die logische Folge war die Auszeichnung des Michelinführers mit dem 1. Stern im Jahr 2011. Mit Talent, großer Disziplin – nicht selten steht er von 9.00 bis mitten in der Nacht in der Küche - und dem Mut auch etwas Neues auszuprobieren beweist er, dass er zu den ganz großen Küchenchefs in Deutschland gehört. Naja, möchte man sagen, das war ja zu erwarten, stimmt immerhin hat er sein Handwerk in der Zeit der „Lehr- und Wanderjahre“ bei berühmten Kollegen wie Dieter Müller, Peter Wehlauer und Günter Scherrer gelernt. Eine gute Basis für seine Karriere.

Bodenständig wie er ist, verwendet er fast ausschließlich regionale Produkte. Sein Tatar vom Keitumer Galloway ist eine der favorisierten Vorspeisen seiner Gäste.

Zu den Lieferanten seiner Produkte hält er engen persönlichen Kontakt und erklärt ihnen immer weder welche Ansprüche erfüllt werden müssen. So kommt durchaus schon mal vor, dass bestellte Waren wegen mangelhafter Qualität zurückgegeben werden.

Genießer, die zum ersten Mal im KAI3 bei Jens Rittmeyer essen, bemerken manchmal etwas enttäuscht, dass lediglich zwei Menus zur Auswahl stehen, um dann festzustellen, dass eben Qualität und nicht Quantität die Kriterien für den Gourmetkoch sind. Eines der Menus ist vegetarisch. Nicht der Zeitgeist ist der Grund sondern die verstärkte Sensibilisierung der Gäste für gesunde Ernährung. Wie er uns versichert wird das vegetarische Menu genauso oft bestellt wie das Fisch-Fleisch-Menu.

Die Menus werden übrigens zum gleichen Preis angeboten.



Jens Rittmeyer

# Besonders empfehlenswert



Bei unserem Besuch haben wir aus beiden Menus unterschiedliche Gänge ausgesucht um einen Gesamt-Eindruck zu bekommen. Nach den leckeren Grüßen aus der Küche, wie, „Etwas vom Matjes und ein Rote Bete Macaron“ wird zum Auftakt die Moorkarotte auf einer Karotten-Sanddornsauce mit Sonnenblumenkernen serviert. Die Karotte in Verbindung mit den typischen Sanddorn-Aromen intensiviert den Geschmack des Gemüses und schmeichelt dem Gaumen. Das Wintermüsli, mit Wurzelgemüsen, Getreide und Bucheckern-Eis, ist nicht nur fürs Auge ein Hochgenuss, auch bei diesem Gang sind die individuellen Aromen zu einer Geschmacksharmonie von unvergleichlichem Genuss zusammengefügt. Als Fischgang essen wir einen geangelten Wittling, aus der Familie der Dorsche, mit zweierlei Blumenkohl, Stabmuschel und Dill. Sehr zart und auf den Punkt gegart und wie erwartet perfekt gewürzt.



Jens Rittmeyer



Es folgt, Holsteiner Kaninchen mit mariniertem Jakobsmuschel auf Kürbispüree mit einer weißen Zwiebelsauce angegossen. Eine äußerst stimmige Kombination. Das darauffolgende „Reh auf der Lichtung“ mit Wiesenchampignon, Wiesenkrautern auf einer Brokkolicreme ist perfekt zartrosa gegart und bestätigt einmal mehr, dass die vielen Ehrungen und Auszeichnungen für den Küchenchef mehr als zu Recht sind.

Last but not least das Dessert „Zitrone des Nordens“. Es besteht aus Sanddorn - was könnte es auch anderes sein - mit einem Gateaux aus Schokolade in Kombination mit Lakritz und Kronsbeeren. Eine köstliche und interessante Dessertvariation die auch an einem Nachbartisch entzückt laute Bestätigung erfährt. Bevor die Pralinés gereicht werden, erleben wir noch eine weitere süße Verführung, Eis von Moltebeeren auf einem Milchschaum mit einem Gelee von Rhabarber. Einfach nur köstlich.





„Frühstück am Meer“



Dem Sommelier Thomas Kallenberg, ein Experte seines Fachs und natürlich, wie Jens Rittmeyer, mehrfach für seine Weinkompetenz ausgezeichnet und geehrt, überlassen wir es die passende Weinbegleitung zu unserem Menu aus der hauseigenen Vinothek auszuwählen. Seine zurückhaltende aber kompetente Kommunikation mit dem Gast, unaufdringlich, geduldig und zuvorkommend ist sehr sympathisch. Immer die Speisen im Fokus, gelingt es ihm sein besonderes Wissen bei der Auswahl der Weine zu zeigen.

Dem aufmerksamen Serviceteam gebührt ein besonderes Lob. Stets perfekt und zur Stelle.

Zur besonderen Atmosphäre im Restaurant KAI3 trägt der unverbaute Blick - durch die große Glasfassade - aufs Meer bei. Das elegante Restaurant ist durch einen modernen, geradlinigen Stil geprägt. Im Sommer lädt die Terrasse zum gemütlichen Verweilen ein. Sehr angenehm ist die musikalische Untermauerung während des Speisens durch einen Pianospiele. Die Lautstärke ist dezent und stört nicht bei Gesprächen.



Thomas Kallenberg

# Besonders empfehlenswert



Motto des Abends: Chef's on High Heels



Das Hotel Budersand und sein Mitarbeiterteam, mit dem General Manager Rolf E- Brönnimann an der Spitze, ist schnell auf einen Topplatz der Verwöhn-tempel auf Sylt gestiegen, nicht zuletzt weil sie es verstehen immer wieder, mit exklusiven Veranstaltungen, Gäste aus ganz Deutschland zu begeistern.

Im April veranstaltete Jens Rittmeyer als Gastgeber die erste Küchenparty mit fünf Köchinnen und einer Pâtissière aus Deutschland und der Schweiz. „Chef's on High Heels“ wie die Küchenparty kreativ getauft wurde, begeisterte mehr als einhundert Gäste und verwöhnte genussreich Gourmets aus ganz Deutschland, die sich schon jetzt auf die nächste Küchenparty freuen.

Geschlemmt wurde an neun Kochstationen. Sarah Henke vom Restaurant Spices auf Sylt verwöhnte mit Ente, Erdnuss und Pflaume. Tanja Grandits vom Stuckis in Basel bereitete ein Jakobsmuscheln Zitronen Tataki mit Vanille Spargel und Kamillen Miso zu. Mecklenburger Stör mit Beer'n (Birnen), Bohn un Speck brachte Sabine Teubler

vom Hotel Burg Schlitz mit. Cornelia Polletto begeisterte die Gourmets mit handgemachten Ravioli mit Pecorino liquido in Amalfi-Zitronenbutter.

Sonja Frühsammer vom gleichnamigen Restaurant aus Berlin überzeugte ihre Anhänger mit einer Variation von Kalbsherzbries, Blumenkohl, roten Linsen und Curry.

Jens Rittmeyer bereitete Feines vom Reh mit Kirschweinsauce, Wurzelpetersilie und Pilzen zu. Sein Team zeigte Perfektion mit einer gekühlten Kopfsalat-Erbsensuppe und einem Cocktail vom Saibling mit Gurke und Molke.

Allem die Krönung setzte Alexandra Lang mit ihrem Dessert Joghurt mit Erdbeer, Apfel und Basilikum auf.

Die Tatsache, dass nach relativ kurzer Zeit alle Kochstationen „leer gegessen“ waren, zeugte nicht nur von der Qualität der zubereiteten Produkte und dem Können der Chef's on High Heels sondern auch von dem „Händchen“ Jens Rittmeyers bei der Auswahl der eingeladenen Damen.

# Besonders empfehlenswert

---

Zwei charmante Winzerinnen, Moni Müller vom Weingut Max Müller/Franken und Katja Neiss vom Weingut Ludi Neiss/ Pfalz reichten die besten Kreszenzen aus ihren Kellern.

Interessante Cocktails von Heiko Tagawa/DIAGEO sorgten für viel Gesprächsstoff, seine Mixturen waren sehr ungewöhnlich aber im Trend. Wie heißt es doch bekanntlich:  
Über Geschmack lässt sich trefflich streiten!

Sylt ist nicht nur Kampen, Westerland oder Keitum, Sylt ist auch Hörnum, Budersand und Jens Rittmeyer im Restaurant KAI3. Sie machen Lust auf Sylt, Hörnum und KAI3 im Hotel Budersand ...

#### **Kleiner Tipp:**

Am 31. Mai lädt das Budersand Hotel-Golf & Spa zu einer einzigartigen Wein Degustation ein, große Gewächse ausgesucht von Sommelier Thomas Kallenberg aus zehn deutschen Weinregionen werden „Weinkenner Herzen“ höher schlagen lassen.

Fotos: *Anne Wantia, Budersand*

#### **Info:**

BUDERSAND Hotel - Golf & Spa - Sylt  
Am Kai 3  
25997 Hörnum/Sylt  
Tel. +49 (0) 4651 4607-0  
Fax +49 (0) 4651 4607-450  
[hotel@budersand.de](mailto:hotel@budersand.de)



## Müller-Thurgau, Silvaner, Scheurebe und Co vom Kultwinzer Christian Stahl.

Yvonne Hoffmann alias mrs.pipco

Wenn ich vom Weinbaugebiet Franken höre, denke ich unwillkürlich an Bocksbeutel, Müller-Thurgau, Silvaner und heftige Erlebnisse in einer der unzähligen Heckenwirtschaften. Zur Zeit der Römer war Franken lange Zeit das größte Weinbaugebiet Deutschlands. Nachdem es dann zwischenzeitlich fast in der Bedeutungslosigkeit verschwunden war, gilt es heute als ein wichtiges und sehr authentisches Gebiet im deutschen Weingeschäft. Winzer und Weine haben oftmals Ecken und Kanten und auch der herrschende Dialekt ist nicht jedermanns Sache. Wer sich aber tatsächlich ernsthaft in der Region umschaute – und damit ist nicht der schnelle Touristik-Abstecker ins Juliusspital in Würzburg gemeint – der gewinnt schnell den Eindruck, dass hier alles stimmig, ruhig und irgendwie logisch ist. Alles ist so wie es sein soll und wie es immer war. Neuerungen setzen sich durch, wenn sie wirklich nicht mehr vermeidbar sind.

Ein völlig falscher Eindruck! Es brodelt förmlich unter der Decke der scheinbar heilen Welt. Und das ist auch gut so. Denn die mikroklimatischen Bedingungen für Weinbau sind im Frankenland wirklich einzigartig und so vielfältig wie kaum in einem anderen Gebiet. „Rauschgift“, „Flashback“, „Kalter Entzug“ oder „Nachschlag“ nennt der junge Mann seine önologischen Kreationen. Diesem rebellischen Weinkünstler Christian Stahl ist nur wenig heilig und er kokettiert mit seinem Namen auf Teufel komm raus. Er legt Wein auf, die „Damaszener Stahl“ oder „Edelstahl“ heißen und ganz konsequent nannte er seine 600 Quadratmeter große Kellerei-Halle „Stahlwerk“. Der Winzerhof Stahl als Familienbetrieb hat sich über viele Jahre aus der klassischen Landwirtschaft entwickelt. Immer mehr Weinberge, immer weniger Ackerfläche. Und das Resultat gibt den Prota-

gonisten Recht. Dieser Winzerhof ist ein Zentrum der Sinne und des Genusses. Landschaft und Bau. Arbeit und Vergnügen. Einfaches und anspruchsvolles Essen. Originelle Weine und sympathische Menschen. Und man findet ganz viel Müller-Thurgau und ganz wenig Bocksbeutel. Ein frischer Wind bläst durch das Weinland Franken, frei nach Ina Deters 80er Jahre Hit: Neue Winzer braucht das Land. Nun haben wir die Gelegenheit vier Weine von Stahl zu probieren.

Den Anfang macht der Megaseller von Stahl: Der Nachschlag zeigt sich im Glas sehr hell in der Farbe und duftet reif aber

schlank. Im Mund outet er sich dann als unaufdringlicher und durchaus harmonischer Sommerwein, der zu unzähligen Gelegenheiten eine gute Figur machen wird.

Ich denke, dass Nachschlag einer der wenigen Weine ist, der zu Rohkost und Salat passen kann. Auffällig ist, dass sich während des Verfassens der letzten drei Sätze die Flasche schon halb geleert hat...

Edelstahl klingt rein und unzerstörbar. Der „Best of“ Silvaner mit der blassgelben Farbe scheint diese Attribute bestätigen zu wollen. Ist die Nase noch dezent von fruchtigen Noten geprägt, spürt man beim ersten Schluck schon seine robuste Art. Stoff und Saft. Die Säure hilft sehr gut diese erstaunliche Präsenz etwas aufzulösen. Hiermit könnte man auch ein Jägerschnitzel oder Fish & Chips kombinieren und ich stelle mir das als großen Genuss vor.



Riesling

2012er Nachschlag Scheurebe + Riesling Deutscher Wein

2012er Edelstahl Silvaner Best of Qualitätswein

Damaszener Stahl – der sagenumwobene Werkstoff aus dem Schwert- und Messer-Träume gemacht sind – symbolisiert die Liebe zum Handwerk und den Willen zu höchsten Leistungen. Wer diese Werkzeuge falsch verwendet, kann schon mal in der „U-Haft“ landen. Die leidenden Seelen der Inhaftierten können dann hinter Stahlgittern sitzend von der Stahl Scheurebe Trost erfahren. Zitrus, Apfel und ein wenig Beerenduft bringen zusammen mit einer wohl-dosierten aber durchaus klaren Säure einen wirklich besonderen Weißwein hervor. Wer hat gesagt, Scheurebe sei out? Die Scheurebe ist eine noch recht junge weiße Rebsorte, die genetisch eine Kreuzung aus Riesling und einer weiteren – leider unbekannt – Rebsorte darstellt. Vielerorts wird sie aufgrund ihrer guten Fähigkeit zur Überreife zu Süß- und Edelsüßweinen verarbeitet. Das heißt aber nicht, dass sie nicht auch trocken kann, wenn man sie sachkundig behandelt. Was ich hier in meinem Glas habe schmeckt ziemlich trocken und bietet sich geradezu an, mit Asia-Food oder intensivem Käse konfrontiert zu werden. Noch ein paar frische Nüsse dazu und das Leben ist schön.

Hier werden zwei Speerspitzen aus dem kultigen Stahl im Verbund aktiv: Die Top-Steilhanglage Hasennest mit südlicher Ausrichtung und die Königin der Franken-Rebsorten. Der Boden eher karg und felsig, die Luft immer in Bewegung und die Sonne – falls sie dann mal so gnädig ist wie in 2012 – intensiv und warm.

Das ganze einhergehend mit einem wirklich geringen Ertrag bringt natürlich einen eleganten und drahtigen Wein hervor. Zunächst etwas zurückhaltend im Duft, öffnet sich sein ganzes Bouquet beim ersten Schluck. Sommerwürze und eine wenig grünes Kraut. Einmal über eine Sommerwiese fliegen und tief atmen. Und ein paar Nüsse essen. Also, ich weiß ziemlich genau, was ich heute Abend zu dem Steinbeißer-Filet mit Ratatouille trinken werde ...

Wer hätte das gedacht? Fernab vom touristischen Bocksbeutelrummel entwickelt sich das neue Franken. Natürlich haben

meine prominenten Kollegen das längst entdeckt. Trotzdem muss ich zugeben, dass mir zu Anfang etwas der Glaube fehlte. Erst als ich den 2011er Flashback von Stahl im Glas hatte, wurde mir klar, dass die Entwicklung in Franken zumindest dieserorts in die richtige Richtung geht. Zumal ich es wichtig finde, die Vielfalt der Rebsorten zu erhalten. Und genau das geschieht hier.

Die Preise für die verkosteten Weine liegen im Fachhandel zwischen 7 und 12 Euro pro Flasche. Das ist erfreulich und macht es leicht eine Empfehlung für diese Weine auszusprechen.

Obwohl es noch ziemlich kalt ist und die Sonne Ihren Weg zu meinem Wintergarten noch nicht gefunden hat, ist meine Lust auf frische Weißweine gerade wieder neu erwacht. Dank Christian Stahls unerbittlicher Hartnäckigkeit, bieten sich ja nun erhebliche Möglichkeiten, dieser Lust ihren Lauf zu lassen. Woher bekomme ich jetzt Nüsse?...

Der Winzerhof Stahl ist jünger als die meisten Weinberge, die von ihm aus bewirtschaftet werden. Vermutlich deshalb fiel es Christian Stahl leicht, auf fränkische Wein-Folklore zu verzichten. Stattdessen präsentiert er zeitgemäße fränkische Weinkultur auf hohem Niveau. Seine Weine finden Anklang beim anspruchsvollen Publikum und in der ambitionierten Gastronomie; in der aktuellen Weinliteratur werden sie positiv besprochen. 2008 kürte der renommierte Wein-Journalist Stuart Pigott Christian Stahl zum „Jungwinzer des Jahres.“

Leider liegen von den hier vorgestellten 2012er Weinen noch keine aktuellen Fotos der Flaschen vor. Die hier abgebildeten Flaschen sind die Weine des Jahrganges 2011.

Fotos: *Christan Stahl, Deutsches Weininstitut (DWI)*

Christian Stahl  
Lange Dorfstrasse 21  
97215 Auernhofen  
Tel. +49 (0) 9848-96896  
christian@winzerhof-stahl.de  
www.winzerhof-stahl.de



2012er Damaszener Stahl  
Scheurebe U-Haft Qualitätswein.

2012er Damaszener Stahl  
Müller Thurgau  
„Hasennest“ Qualitätswein.



## Bärlauch „First-Kraut“ in der Küche

Armin Roßmeier

Er ist der große Star in der Küche und als Gesundheitskraut steht er in der ersten Reihe, man riecht ihn nicht, aber er schmeckt sagenhaft gut – der Bärlauch. Man bezeichnet ihn auch als wilden Knoblauch und er kommt in ganz Europa vor, er wächst in feuchten und schattigen Laubwäldern, am Bachrand und an Wegrändern.

Von April bis Ende Mai treibt er sich in fast allen Küchen herum und macht selbst einfache Gerichte zum Boten des Frühlings. Für Salatmarinaden, verarbeitet zu Kräuterquark, Fisch, Geflügel, Fleisch, Suppen und Saucen – er ist unbegrenzt einsetzbar. Den Bärlauch in ein feuchtes Papier einschlagen oder noch besser, in eine Plastiktüte stellen, etwas Wasser zugeben, so dass die Stängel alle im Wasser sind und die Tüte oben zubinden, dann in ein Glas stellen und so im

Kühlschrank aufbewahren. Eine wahre Delikatesse ist Bärlauchpesto!

Auch als Heilkraut ist Bärlauch sehr beliebt, er wirkt sich durch seine schwefelhaltigen Verbindungen (wertvolles Allicin) positiv auf den Magen und Darmtrakt aus, indem er die Bildung von Fäulnissäure, Gärprozesse von Blähungen unterbindet und die Funktion von Leber und Galle anregt. Außerdem wirkt er sich gegen Arterienverkalkung, gefäßerweiternd und Bluthochdruck aus. Haben Sie mal zuviel gesammelt oder gekauft, dann einfach die Pesto herstellen und in kleinen Portionen einfrieren für den Herbst oder Winter.

Achtung! Bärlauchblätter sehen den Maiglöckchenblättern zum Verwechseln ähnlich – die sind aber giftig! Deshalb beim Sammeln die Blätter durch zwei Finger streifen, an den Fingern riechen –

riecht es nach Knoblauch, dann ist alles in Ordnung!

In diesem Sinne,

Ihr Armin Roßmeier

Fotos: Armin Roßmeier

[www.armin-rossmeier.de](http://www.armin-rossmeier.de)

Von Mo.-Fr. in der Sendung:  
„Volle Kanne-Service täglich“  
im ZDF um 09:05 Uhr

## Bärlauch-Quarkplätzchen mit Wachtelei auf Tomatenkompott

Zutaten für 4 Personen

8 Brötchen vom Vortag  
250 g Quark  
25 ml Milch  
3 Eier  
2 fein gewürfelte mittelgroße Zwiebeln  
½ EL Olivenöl  
1 Bund Bärlauch  
4 große Strauchtomaten  
250 ml Tomatensaft  
1 kleine rote Chilischote  
1 EL brauner Zucker  
1 Schuss Obstessig  
1 EL Olivenöl  
12 Wachtelei  
Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung

Die Hälfte der Zwiebelwürfel in heißem Olivenöl glasig angehen lassen, Tomaten abziehen, entkernen, in halbierte Filets schneiden, Chilischote säubern, Röllchen schneiden.

Brötchen würfeln, Eier zugeben und unterheben, Quark einarbeiten, ansautierte Zwiebeln, gesäubert und in Streifen geschnittenen Bärlauch und Milch unterheben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Serviette oder Küchentuch gut kalt ausgespült, ausgewrungen auflegen, die Masse darauf geben, straff einrollen, Enden zubinden, in sprudelndem Salzwasser ca. 20 – 25 Minuten ziehen lassen, auswickeln und in ca. 1 ½ cm starke Scheiben schneiden, anschließend in heißem Olivenöl beidseitig goldgelb ausbraten, warm stellen.



Restliche Zwiebelwürfel in heißem Olivenöl glasig angehen lassen, Chiliröllchen zugeben, braunen Zucker zufügen, leicht karamellisieren lassen, mit Essig ablöschen, mit Tomatensaft auffüllen, Tomatenstücke zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, als Bett auf Teller anrichten, Bärlauchplätzchen darauf setzen. In heißem Olivenöl Wachtelspiegelei braten, auf die Plätzchen setzen und mit Bärlauchstreifen bestreuen.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

Nährwert pro Person

420 kcal • 21 g Fett • 23 g Eiweiß • 38 g Kohlenhydrate • 2,5 BE



## Kartoffelwaffeln mit Bärlauchschmand, Rauchlachs und Seetangkaviar

Zutaten für 4 Personen

150 g	Kartoffeln (mehlig kochend)
20 g	Butter
15 g	Hartweizengrieß
150 g	Joghurt
60 g	Weizenmehl
3	Eier
je 1 EL	gehackte Petersilie und Schnittlauchröllchen
160 g	Räucherlachs
50 g	Quark
50 g	Schmand
8	Bärlauchblätter
2 EL	Seetangkaviar
	Salz, Pfeffer, Muskat
4	Kerbelsträußchen

Hartweizengrieß, Joghurt, Weizenmehl, Schnittlauch und Petersilie gut vermengen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Masse auf vorgeheiztem Waffeleisen angießen, Deckel schließen, goldgelbe Waffeln backen, danach Herzen ausschneiden. Quark mit Schmand gut verrühren, mit wenig Salz und Pfeffer würzen, etwas davon auf die Herzen anhäufeln, gewaschenen, abgetropften, in Streifen geschnittenen Bärlauch darauf verteilen, von der Lachsscheibe eine Rose drehen, mit Seetangkaviar füllen, obenauf setzen. Waffelherzen auf kleine Vorspeiseteller anrichten, mit gezupftem Kerbel garnieren.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

Nährwert pro Person  
350 kcal • 20 g Fett • 21 g Eiweiß • 22 g Kohlenhydrate • 1,5 BE

### Zubereitung

Kartoffeln säubern, kochen, schälen, gut ausdämpfen lassen, durch die Kartoffelpresse drücken, mit zerlassener Butter, Eiern,

Dieses Gericht ist Pisco-vegetarisch.

## Paprikaschote mit Lammhack-Pilzfüllung auf Bärlauchsauce

Zutaten für 4 Personen

je 2	gelbe und rote Paprikaschoten
400 g	Lammhackfleisch
1	fein gewürfelte Knoblauchzehe
50 g	Magerquark
2	Eier
je 2 EL	Schnittlauchröllchen und gehackte Petersilie
100 g	Egerlinge
4 TL	Aiwar (Würzpaste)
80 g	Zwiebelwürfel
1 EL	Olivenöl
je 4	Zweige Thymian und Salbei
150 ml	brauner Kalbsfond
	Abrieb einer unbehandelten Zitrone

### Sauce

½ l	Gemüsebrühe
2	mittelgroße mehlig kochende Kartoffeln
½ Bund	Bärlauch
100 ml	Sahne
	Salz, Pfeffer



### Zubereitung

Egerlinge mit Küchenkrepp abreiben, würfeln, in heißem Olivenöl kurz ansautieren, mit Lammhack, Zwiebelwürfel, Knoblauch, Quark, Eiern, Schnittlauch, Petersilie, Aiwar, etwas gerebeltem Thymian gut vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Paprikaschoten längs halbieren, entkernen, säubern, mit Hackmasse füllen, in eine Pfanne setzen, mit Kalbsfond angießen, Thymianzweig und Salbei zum Aromatisieren begeben, im vorgeheizten Backofen bei 160° C 20 – 25 Minuten garen, im letzten Moment Zitronenabrieb darauf verteilen.

Kartoffeln schälen, säubern, würfeln, in Gemüsebrühe weichkochen, gesäuberten,

klein geschnittenen Bärlauch zugeben, mit dem Mixstab fein pürieren, aufkochen, Sahne unterziehen, mit Salz, Pfeffer würzen und als Spiegel auf Teller angießen. Paprikaschoten darauf setzen, mit Thymian garnieren.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

Nährwert pro Person  
517 kcal - 29 g Fett - 34 g Eiweiß - 28 g Kohlenhydrate - 0,5 BE

Dieses Gericht ist glutenfrei.



# Binz

## die Perle am Ostsee Strand auf Rügen

*Klaus Lenser*

**E**ines der schönsten deutschen Seebäder, ist unbestritten Binz. Im Süd-Osten der Insel Rügen gelegen, Deutschlands größter Insel. Binz erstrahlt im wiedererweckten Glanz der "guten alten Zeit".

Elegante, restaurierte weiße Villen der Bäderarchitektur präsentieren sich an der Strandpromenade wie vor 80, 90 Jahren, nur neuer und schöner.



köstlich und fröhlich Ralf Haug und seine Gerichte



**R**estaurants, Hotels, Geschäfte und Pensionen säumen die Promenade. Erinnerungen werden wach an Zeiten, die den meisten nur noch aus Büchern und alten Fotos bekannt sind.

Binz das vornehme Ostseebad für das gehobene Bürgertum.

Das ist heute Gott sei Dank nicht mehr so. Binz ist für jedermann ein herrliches Urlaubsziel, zu jeder Jahreszeit.

Das Übernachtungsangebot ist vielfältig, vom Privatzimmer über Pensionen bis hin zur Luxusherberge, jeder Übernachtungswunsch wird erfüllt.

Gourme(d)ts werden begeistert sein über das kulinarische Angebot in Binz. Der bekannteste Koch auf Rügen kocht natürlich in Binz, wo sonst.

Ralf Haug (1 Michelin Stern) ein sympathischer junger Mann aus dem Schwarzwald hat in Binz die „nordic nature cuisine“ kreiert.

Seine Philosophie:

*Alles was auf den Teller kommt ist gleichwertig!*

Es gibt keinen Unterschied, ob Edelfisch, feinstes Beef neben Roter Bete, Sanddorn oder Wirsing.

Jedes Produkt wird mit gleicher Sorgfalt und Akribie zu einem harmonischen Geschmackserlebnis verarbeitet.

Für Ralf Haug ist es selbstverständlich, dass die Menu Karte sich der Saison

und somit dem Geschmack der Gäste anpasst. Das garantiert stets frische Produkte mit natürlichen Aromen ohne Zusätze.

Ralf Haug kocht mit Ehrgeiz und Disziplin, der bis jetzt erkochte 1. Stern ist sicher nicht das Ende seiner Auszeichnungen.

Gour-med prognostiziert, der 2. Stern wird nicht allzu lange auf sich warten lassen.

Ab dem 3. Mai d. J. kocht Ralf Haug in seinem neuen Restaurant „freustil“ im Hotel Vier Jahreszeiten in Binz.



Sterne Koch Ralf Haug in seiner Küche

Zu den herausragenden Hotels an der Binzer Strandpromenade gehört das 2007 eröffnete 5 Sterne Haus „Cerès“. Direkt an der Seebrücke nimmt es einen Logenplatz ein. Seit der Eröffnung ist das Cerès mit Designpreisen geradezu überhäuft worden

Das Hotel, von einem Privatmann, der auch Architekt ist, entwickelt und gebaut, unterscheidet sich geradezu wohltuend vom oft vorhandenen Schnickschnack gehobener Urlaubshotels.

Klarheit und zurückgenommene Eleganz, aber luxuriös und praktisch sind die herausragenden Merkmale der Einrichtung. Schwarz-weiß dominiert, chinesischer Sandstein vereint sich mit Jahrhunderte alter Mooreiche.

Farbenharmonie wohin man schaut.

Im Hotelrestaurant Negro wird Mecklenburger Präzisionsküche serviert, mit dem Ziel sich kulinarisch in die Liste der Top Restaurants auf Rügen zu kochen.

Beeindruckend ist das SENSO SPA im Cerès. Bereits beim betreten des SPA Bereichs spürt der Gast eine angenehme, gedämpfte, beruhigende Atmosphäre. Die freundlichen, ausgesprochen höflichen Mitarbeiterinnen lassen keinen Zweifel aufkommen, hier geht es nur um Wohlfühlen und Entspannen für den Gast. Ein ganz besonderes Erlebnis ist die Übernachtung in der Kuppelsuite, 2008 als die schönste Suite der Welt ausgezeichnet, genießt man von dort einen 180° Blick über die Ostsee.



Kuppel Hotel Cerès



Hotel am Meer mit Blick vom Strand

**G**anz anders hat Wolfgang Schewe – ebenfalls ein Bauingenieur – seinem Hotel einen persönlichen Stempel aufgedrückt.

Das 4 Sterne Superior Hotel am Meer & Spa wird ständig von seinem Besitzer optimiert.

In seinem Haus kommt es nicht selten vor, dass man dort prominente Gäste wie: Franz Beckenbauer, die Bundeskanzlerin oder Stars aus Funk und Fernsehen trifft. Seit dem Umbau 2012 hat Wolfgang Schewe sozusagen den Strand im Hotel fortgesetzt, eine gemütliche Bar, der See zugewandt, offene Räume mit viel Tageslicht vermitteln das Gefühl am Strand zu sitzen. Die Einrichtung wird bestimmt durch das Thema Strand.

Der Eichenfußboden im Restaurant mit Treibholz-Optik ist ein besonderer Hingucker.

**D**as Restaurant „meerbar“ steht für gesunde saisonale Küche, mit Schwerpunkt auf lokalen Produkten.

Die Fischplatte von frischem Ostseefisch begeistert die Gäste des Hauses immer wieder aufs Neue.

Entspannung und neue Kraft findet der Gast im Vitaly SPA des Hotels. Modernste Einrichtungen und vielseitige Behandlungsmethoden auf ca. 600 m<sup>2</sup> sind Garant für Erholung und außergewöhnliche Regeneration im Ostsee-Klima.

Und wer den Bund des Lebens schließen möchte, im „Hotel am Meer & Spa“ kein Problem. Seit 2012 ist das Hotel offizielle Dependence des Binzer Standesamtes.

Hoch oben unter der Kuppel, in der Blue Moon Lounge im Hotel am Meer & Spa, mit fantastischem Blick auf die Ostsee ist die Hochzeitszeremonie romantischer, nicht zu gestalten. Die charmante Tochter von Wolfgang Schewe, Johanna Schewe, sorgt für ein festliches Ambiente mit

feierlichem Rahmen

Sie verspricht, dass die *hier* geschlossenen Ehen ein Leben lang halten. Rügen gilt seit Jahren als die Hochzeits-Hochburg Deutschlands. Ein weiterer beliebter Heiratsplatz ist der Rettungsturm in Binz, mehr als 1500 Ehen wurden in dem futuristisch anmutenden Turm bereits geschlossen.

**G**anz der Gesundheit der Gäste verpflichtet hat sich das „artepuri“ Hotel.



Appetitregendes Buffet im Hotel-am-Meer



Design im Restaurant Hotel Artepuri



Spa Bereich Hotel Artepuri

Das Konzept, eine Vernetzung von Schulmedizin und Naturheilkunde, garantiert nachhaltige Erfolge für die Gesundheit. Auf ca. 800 m<sup>2</sup> können die Gäste, ärztlich betreut, ein ganzheitliches medizinisches Konzept buchen.

Die Artepuri®med Behandlung bedeutet die Kunst der Reinigung, Entgiftung und Entschlackung des Körpers. Gefördert wird die Fähigkeit zur Selbstregeneration und der Aufbau von Körper, Geist und Energie.

Der „geistige Vater“ des Artepuri® Konzeptes Dr. med. Alex Witasek ist auch der Entwickler des Genusskonzeptes BIO – gustogenese. Dieses Konzept verbindet kulinarische Klasse mit Heilung und Gesundheit. Alle verwendeten Lebensmittel sind Magen und Darm schonend, haben eine heilsame Wirkung und sorgen für individuelle Verdauung.

Man könnte es auf den Nenner bringen, gesunde Gourmed Küche oder salopp gesagt: Gesundes darf auch schmecken. Im Artepuri Restaurant „meerSalz“ – dem

einzigen Bio-Restaurant auf der Insel Rügen - wird dieses Konzept vom Küchenchef perfekt umgesetzt.

Das Artepuri® richtet sich mit diesem Konzept nicht nur an gestresste Manager oder Mitarbeiter, gesundheitsbewusste Feriengäste nutzen die Regenerationsmöglichkeiten genauso gerne.

**W**erfen wir noch einen Blick in das kleine aber exklusive Designhotel niXe an der Strandpromenade.

Die ungewöhnliche Innenarchitektur hat das Hotel zu einem Kleinod in Binz gemacht. Mit gerade mal 16 Suiten, die alle sehr individuell, von stylisch bis zum Stil der klassischen Bäderzeit, ausgestattet sind, gehört das Hotel niXe nicht wirklich zu den großen Gästehäusern in Binz.

Die kleine gemütliche Oase erfreut sich aber sehr großer Beliebtheit und gehört zu den „Geheimtipps“ von Binz.

Luxus und heimelige Atmosphäre vereint zu einem Urlaubsambiente das den Gast relaxt die schönste Zeit des Jahres genießen lässt ist das erklärte Ziel des Hotel-

direktors, Alexander Höntzsch und seiner Mitarbeiter.

Der komfortable SPA und Wellness Bereich gehört zu den schönsten in Binz und lässt keine Wünsche offen.

Das zum Hotel gehörende gleichnamige Restaurant ist einer der Gourmettempel in Binz. Bis März d.J. kochte hier der in diesem Beitrag vorgestellte Sternekoch Ralf Haug.

Ab dem 1. Mai ist der Stralsunder Sebastian Syrbe für die kulinarische Seite im Restaurant niXe zuständig.

In einer der nächsten Ausgaben von **Gour-med** werden wir über unseren Besuch bei Sebastian Syrbe berichten.

Binz ist ein Seebad das ganz oben in der Gunst der Gäste rangiert. Ein Urlaub, ob kurz oder lang, lohnt sich nicht nur kulinarisch.

*Fotos: Kurverwaltung Binz, Artepuri Hotel, Hotel am Meer, Hotel Nixe, Hotel Cerès, Gour-med*



Hotel niXe in abendlicher Stimmung



Restaurante niXe



**Info:**

**Kurverwaltung Binz**  
Heinrich - Heine - Str. 7  
18609 OSTSEEBAD BINZ  
Tel. +49 (0) 383 93 - 148 148  
kv@ostseebad-binz.de  
www.ostseebad-binz.de

**Hotel Cerès**  
Strandpromenade 24  
18609 OSTSEEBAD BINZ  
Tel. +49 (0) 383 93 - 666 70  
info@ceres-hotel.de  
www.ceres-hotel.de

**Hotel am Meer & Spa**  
Strandpromenade 34  
18609 OSTSEEBAD BINZ  
Tel. +49 (0) 383 93 - 44 0  
Info@hotel-am-meer.de  
www.hotel-am-meer.de

**artepuri®hotel**  
Schillerstr.8  
18609 OSTSEEBAD BINZ  
Tel. +49 (0) 383 93 - 663-0  
Info@meersinn.de  
www.meersinn.de

**niXe Hotel-Restaurant**  
Strandpromenade 10  
18609 OSTSEEBAD BINZ  
Tel. +49 (0) 383 93 - 666 - 200  
info@niXe.de  
www.niXe.de

**Ralf Haug /  
Restaurant freustil**  
Zeppelinstr.8  
18609 OSTSEEBAD BINZ  
Tel. +49 (0) 383 93 - 50 444  
www.freustil.de

# Sra Bua by Juan Amador

Drei Sterne Chef

unterschreibt im Kempinski Hotel Gravenbruch Frankfurt

Überraschend neue Genusssnachrichten für alle Gourmets im Rhein-Main-Gebiet: Juan Amador der hochdekorierte Küchenchef wird für das Luxus-Hotel vor den Toren der Main-Metropole das exklusive Sra Bua-Restaurantkonzept der Kempinski-Gruppe umsetzen. Mit Sra Bua by Juan Amador ist das Kempinski Hotel Gravenbruch Frankfurt nach dem Hotel Adlon Kempinski Berlin mit dem Sra Bua by Tim Raue das zweite Haus in Deutschland, das mit diesem asiatisch-europäischen Crossover-Konzept neue Maßstäbe setzen wird. Die Eröffnung des Sra Bua by Juan Amador ist für Dezember 2013 geplant.

„Ich bin stolz darauf, dass es uns gelungen ist, Juan Amador für unser Haus zu gewinnen. Damit können wir dem Gourmet-Publikum im Rhein-Main-Gebiet endlich wieder ein Restaurant bieten, für dessen Konzept ein Drei-Sterne-Koch verantwortlich zeichnet“, strahlt Hoteldirektor Stefan Schwind, der das neue Projekt als Krönung der aktuellen Umbaumaßnahmen im Hause betrachtet. „Auch unsere Gäste aus aller Welt können sich freuen: Mit dem Sra Bua by Juan Amador etablieren wir ein innovatives und bereits bestens bewährtes Restaurantkonzept“, fügt er hinzu.

Auch Juan Amador, 44-jähriger Schwabe mit spanischen Wurzeln, freut sich: „Das Rhein-Main-Gebiet ist wie meine zweite Heimat. Hier habe ich mir meine Sterne erkocht, und hierher komme ich gerne zurück. Das aus Asien stammende Konzept Sra Bua ist eine Herausforderung, der ich gespannt entgegensehe.“

Juan Amador betreibt sein mit drei Michelin-Sternen ausgezeichnetes

„Restaurant Amador“ in der früheren Schildkrötfabrik in Mannheim. Er machte sich international einen Namen als Vertreter der Haute Cuisine sowie der Molekularküche, setzte dabei aber bisher meist auf Rezepte der klassischen Küche Frankreichs, Kataloniens und des Baskenlandes sowie auf frische, regionale Zutaten.

Das ursprünglich aus Thailand stammende Konzept Sra Bua („Lotusblütenteich“) steht für den Dialog zwischen einer panasiatischen Küche mit ihren vielfältigen Geschmackswelten und europäischen Elementen wie Eleganz und erstklassigem Service à la Kempinski, jeweils individuell interpretiert von einem europäischen Spitzenkoch. Entwickelt wurde Sra Bua speziell von Kempinski, der ältesten Luxushotelgruppe der Welt, die ihr gastronomisches Angebot damit auf eine neue Ebene hebt.

Das Kempinski Hotel Gravenbruch Frankfurt ist nach Bangkok, Jochberg bei Kitzbühel, St. Moritz und Berlin das insgesamt fünfte Haus der internationalen Fünf-Sternemarke, das dieses innovative Konzept umsetzt.

„Wann, wenn nicht jetzt?“ hatte sich General Manager Stefan Schwind gefragt, als er die Möglichkeit geboten bekam. „Seit dem Sommer 2012 renovieren wir unsere gesamte Anlage mit rund 136.000 Quadratmetern und nehmen viele grundlegende Umbauten vor – bei laufendem Hotelbetrieb. Dass wir gemeinsam mit einem Profi wie Juan Amador jetzt auch das Thema Gastronomie vollkommen neu angehen können, freut mich sehr“, sagt General Manager Stefan Schwind. Gour-med ist sicher, die Freude ist ganz auf Seiten der Geniesser und Kempinski Gäste.



Ein glückliches „Paar“:  
Stefan Schwind Hoteldirektor, Juan Amador 3-Sterne-Koch, v. l. n. r.

Auch wir wünschen allen Beteiligten viel Erfolg und gutes Gelingen!

Foto: Kempinski Hotel Gravenbruch

Kempinski Hotel Gravenbruch  
Graf zu Ysenburg und Buedingen Platz  
163263 Frankfurt  
Tel. +49 (0) 69 / 389 88 0  
[www.kempinski.com](http://www.kempinski.com)

# Neues Gesundheits- und Wellnesskonzept in St. Gallen/Schweiz

Die Kur des 21. Jahrhunderts in der Oberwaid

Modernes Design - Der Klinikneubau



Anne Wantia

**M**odernste medizinische und therapeutische Erkenntnisse aus allen Medizinrichtungen fließen in das Kurkonzept des 21. Jahrhunderts in dem neu gebauten Oberwaid Kurhaus und Medical Center in St. Gallen ein.

Das Angebot, in dem mehr einem Luxushotel als einer Kurklinik gleichenden Haus Oberwaid umfasst Nachsorgeprogramme vor allem in den Bereichen Orthopädie, Chirurgie, Kardiologie und Gastroenterologie. Ein Team erfahrener Fachärzte arbeitet eng zusammen, um die optimale Behandlung jedes einzelnen Patienten so individuell wie es die Indikationen zu lassen, zu gewährleisten. Jeder Gast - hier ist der Patient Gast - ob mit langer oder

kurzer Verweildauer, wird die beste medizinische Behandlung erhalten, die für eine schnelle Wiederherstellung seiner Gesundheit erforderlich ist.

Der Designbau, geplant vom Schweizer Architekten Carlos Martinez, oberhalb von St. Gallen gelegen, fügt sich trotz seiner Größe architektonisch sehr gut in die Landschaft ein. Viele Zimmer haben direkten Blick auf den Bodensee. Die 144 Zimmer und Suiten sind hell, modern und äußerst komfortabel eingerichtet und verfügen über einen großen Balkon. Um die Zimmer aufzupeppen sind als Farbtupfer die Sessel, Vorhänge und Betauflagen aus grünem, blauem oder rotem Stoff. Die großzügigen Marmor-

bäder - wie sie sonst nur in erstklassigen Hotels üblich sind - sorgen für das erforderliche Wohlfühl -Ambiente.

Die modern gestaltete Lobby mit dem Glasdach-Himmel und den Kugellampen ist ein echter Hingucker.

Das gesamte Gebäude gleicht eher einem Hotel der Luxusklasse als einer Kurklinik. Hier hat der Architekt zusammen mit den Besitzern eine ansprechende und gelungene Alternative zu den „üblichen Kurkliniken“ umsetzen können. Die Sitzmöbel in verschiedenen Grau- und Lilatönen laden zum Verweilen ein, nicht nur wenn abends der Mann am Klavier seinen Auftritt hat.

## Essen wie im

### Gourmet-Restaurant

In den drei Restaurants wird der Gast mit einer „Smart Cuisine“ verwöhnt. Küchenchef Sepp Herger und sein Team arbeiten eng mit der Ernährungsberaterin des Hauses, Dr. oec.troph. Britta Wilms, zusammen. Es werden die neuesten Erkenntnisse aus der Ernährungswissenschaft in der Küche umgesetzt. Natürlich nach Möglichkeit mit Produkten aus der nahen Umgebung. Körper, Geist und Seele sollen ganzheitlich verwöhnt werden. Jeden Monat wird ein neues Wohlfühl-Menu kreiert aus dem der Gast 3 - 5 Gänge auswählen kann. Seien Sie versichert, alle Gänge sind leicht, lecker und regen auch noch die verschiedenen Körperzellen an. Sei es durch Ingwer, Kardamom, Safran oder auch Schokolade, die den Serotoninspiegel hebt und zur besseren Stimmung beiträgt. Zusätzlich gibt es eine wöchentlich wechselnde Mittags- und Abendkarte aus dem individuelle Menu-Zusammenstellungen möglich

sind. Ziel ist es, dass Bewusstsein für eine gesunde Ernährung mit innovativer und leichter Küche zu fördern. In den angebotenen Kochkursen in der Lehrküche kann der Gast den neuen Ernährungsstil für zuhause unter fachlicher Anleitung erlernen.

Die Philosophie des Hauses ist es, die Ganzheitlichkeit von Körper und Geist in den Mittelpunkt zu stellen. Dafür steht ein kompetentes Fachärzteteam für die vorgenannten Indikationen bereit, die nicht nur schulmedizinisch behandeln sondern auch ergänzende, alternative Methoden berücksichtigen. Gesundheitsförderndes Alltagsverhalten ist Teil des Programms.

Der große Sportbereich soll Lust auf Bewegung machen, beste Fitness- und Trainingsmöglichkeiten werden geboten. Die Teilnahme an dem angebotenen Aktivprogramm passt sich den Bedürfnissen der Gäste an und wird von Fachtherapeuten geleitet. Diese Angebote unterstützen den Gast dabei, den Körper, Geist und die Seele fit zu machen oder zu erhalten.

## Entspannung

### für Geist und Seele

Im großzügigen SPA-Bereich, dem „Tau Spa“, fällt es leicht Geist und Seele baumeln zu lassen. Hier ist der Alltag schnell vergessen, ob bei einer individuellen Hamam-Behandlung, beim Besuch des Hallenbades, des Außen-Whirlpools oder einer der Saunen. Gut ausgebildete Therapeuten und Kosmetikerinnen bieten Massagen und Beauty-Behandlungen ganz nach Wunsch oder Notwendigkeit an, selbstverständlich mit hochwertigen kosmetischen Produkten.

Die Oberwaid ist nicht nur eine Kurklinik mit bestausgestatteter Diagnoseabteilung, sie bietet auch Ferienkomfort auf allerhöchstem Niveau.

Die zentrale Lage am Bodensee im Dreiländereck Deutschland, Österreich und Schweiz mit den nahegelegenen Flughäfen ermöglicht gute Erreichbarkeit.

Ein spezielles Angebot für Stress-Risiken und die Handlungsstrategien zur Be-



Küchenchef Herger mit Patienten in der Lehrküche



Das Ergebnis: Einfach köstlich



Elegante komfortable Zimmer

wältigung ist einer der therapeutischen Schwerpunkte des Hauses.

Patienten nach orthopädischen Behandlungen z.B. Gelenkersatz, kardiologischen oder gastro-enterologischen Erkrankungen, werden hier erfolgreich wieder rehabilitiert, ja, selbst hartnäckigem Übergewicht rückt das Team erfolgreich zu Leibe.

Das hochqualifizierte Ärzteteam arbeitet interdisziplinär und personalisiert. Der Gast bzw. Patient profitiert vom vernetzten Denken und wird in seiner Gesamtheit wahrgenommen. Eine spezielle und individuelle Beratung ist dadurch gegeben. Selbstverständlich ist eine 24-stündige medizinische Betreuung im Haus.

Anspruch der Klinik ist es, immer auf dem neuesten Stand zu sein und die modernsten Erkenntnisse aus allen Medizinrichtungen in die Behandlungs- und Nachsorgekonzepte einfließen zu lassen. Hervorzuheben ist die erstklassige technische apparative Ausstattung für Diagnostik und Therapie. So gibt es z. Bsp. im Bereich der Orthopädie ein Bewegungslabor (der deutschen Fa. Diers), in dem Ganganalysen durchgeführt werden oder ein Gerät mit dem die Körperzusammensetzung (Fettanteil und Knochendichte) gemessen wird.

Die Philosophie und das ansprechende Ambiente der Oberwaid ist zukunftsweisend für die Ansprüche die für Regenerationskuren im 21. Jahrhundert wegweisend sind.

Die Oberwaid ist eine privat geführte Klinik, deren Eigentümer Gabi und Heinrich Thorbecke mit großem Engagement und professionell, das Haus zu einer der ersten Adressen für Rehabilitation in der Schweiz entwickeln werden.

Fotos: Oberwaid

Oberwaid  
Kurhaus & Medical Center  
Rorschacher Str. 311  
9016 St. Gallen-Schweiz  
Tel. +41 71 282 00 00  
Fax +41 71 282 00 01  
E-Mail [info@oberwaid.ch](mailto:info@oberwaid.ch)  
[www.oberwaid.ch](http://www.oberwaid.ch)



Hamam im Tau Spa



## Stilvoll zu zweit entspannen und genießen im Bregenzerwald: Kuscheln in der Gams

*Gunther Schnatmann*

**E**s gibt durchaus hochklassige Hotels, die ihren Gästen mit Handschellen, Gesichtsmasken und Kitzelfedern auf den Zimmern die Wochenendgestaltung sehr direkt vorgeben. Gerne mit dem Bucherfolg „Shades of Grey“ auf dem Nachttisch. Und es gibt Häuser für die Zweisamkeit, die (einen deutlichen Tick mehr als die klassischen Romantikhotels) ein besonders wohliges Ambiente

für Paare schaffen – ungezwungen ohne Paarungsanleitungen und Bettspielzeug. Zu letzteren gehört das Genießer- und Kuschelhotel Gams in Bezau, umgeben von lausiger Natur und mitten in einem urigen Ort. Und das ist gut so.

Die Gams (Vier Sterne Superior), das war ein wuchtiges Dorf-Gasthaus und ist es zum Teil heute noch von außen. Zum historischen Teil wurden mehrere Anbauten mit hölzernen Fassaden hinzugefügt. Da

ist zum einen das turmförmige „Blüten-schloss“ mit 24 Kuschelsuiten (inklusive vier Top-Off-Suiten auf dem Dach), die im Sommer 2012 völlig neu gestaltet wurden. Hier umspielen zarte Vorhang-Schleier die Himmelbetten, laden großzügige orientalisch angehauchte Sitzlandschaften zum Faulenzen ein. Beim Anbau „Blütenkokon“ sind die Balkone in den Raum hineingezogen. Hier verfügen alle Suiten über Whirlpool und Kamin.



Gams Suite

## Hochverliebt und hochverwöhnt

Die raumgreifenden Sitz- und Liegelandschaften haben einen weiteren praktischen Sinn: Wer nicht im mit zwei Hauben und 15 Gault-Millau-Punkten dekorierten Hotelrestaurant „Goldstück“ dinieren möchte, bekommt ein „Lying Dinner“ aufs Zimmer gebracht. Dann versäumen Hochverliebte allerdings das besondere Restaurant-Flair. In einem Ballsaal aus dem 19. Jahrhundert, der noch zum alten Gams-Teil gehört, befindet sich die offene Küche. Daneben erstreckt sich ein gläserner Wein-Turm (mit überwiegend überzeugenden österreichischen Tropfen) über zwei Stockwerke. Der Essbereich wiederum ist stylisch kubisch, mit viel Holz und Glas. Wer statt des sehr anständigen Fünf-Gang-Menüs lieber zu sieben Gängen aufbucht, kann im kleineren „Esszimmer“ besonders stilvoll in Clubatmosphäre tafeln und sich tief in die Augen schauen.

Küchenchef Bernd Moosmann macht in fünf oder sieben Gängen das, was die Gäste hier und fast überall in Österreich lieben: Ein bisserl lokale Klassiker in verfeinerter Form, vieles aus der mediterranen Küche auf hohem Niveau und dazwischen die Mutationen, gerne in Richtung Asien. So etwa Ente auf Rotkraut mit Sellerie-Trifle und Pfifferlingen, Muscheln al Olio mit Limettenrisotto und Pistou oder Ananas-Paprikaschaumsuppe mit Pfefferoni-Lardosoufflé. Aber, großer Unterschied: Moosmann zaubert mit Zutaten, Gewürzen und Kräutern immer noch gerne aphrodisische Zutaten hinein.

Wer sich dann in seinen Verlangungen wieder einbremsen möchte, muss nur be-

herzt beim üppigen Nachspeisenbuffet zugreifen, um rein kuschlige Bettschwere zu erlangen. Chocolatier Jean-Francois Bazin ist ein wahrer Meister seines Fachs und seinen Verführungskünsten – etwa Bitter-Schokoladen-Soufflé mit Orangen-Kürbis-Sorbet – kann man nicht widerstehen.

## Schokoladenseiten des Lebens

Da möchte man sich gerne sprichwörtlich hineinlegen. Bitte schön: Schokoladenbäder gibt es in der romantischen Wellness- und SPA-Landschaft „Da Vinci SPA“ auch. Daneben Sahne-Honig-Bäder und all die zu dieser Kategorie dazugehörenden Anwendungen in zwölf Behandlungsräumen plus 2000 Quadratmeter Saunen, Dampfbäder, Pools etc. Hier kann beim Arrangement „1001 Nacht“ bei Kerzenschein bis Mitternacht entspannt werden. Oder man fubelt und kuschelt nach dem Peeling bei einem extra eingelassenen Schönheitsbad im Whirlpool in der eigenen Suite inklusive Prosecco. Weniger erotisch und trotzdem schön ist der Außenbereich mit großer Liegewiese, beheiztem Schwimmbaden und mit einer original venezianischen Gondel als Deko.

Eigentlich ist ein entspannter Aufenthalt in der Gams mit Essen, Trinken, Wellness und Kuschneln sehr gut ausgefüllt. Doch hin und wieder darf es noch eine kleine Abwechslung ein. Dafür sorgen im Haus ein hübscher Shop („Lieblings“laden), der Weinkeller mit regelmäßigen Weinproben und die Bar – aber besonders der große Kaminraum im orientalischen Stil. Hier werden passend Wasserpeifen gereicht. Damit und mit der Zimmerde-

ko sowie Elementen im SPA lässt sich der Slogan „Marrakesch liegt im Bregenzerwald“ formen. Gut. Doch der Bregenzerwald ist halt wieder ein eigener Kosmos für sich. Also raus aus den Kuschnelkissen und aphrodisierenden Schüben und rein in die Natur!

## Romantische Touren auf harten Sitzen

Die vielfältige Gegend hält für Wanderer und Mountainbiker sanft hügelige und alpine Wege bereit. Der 18-Loch-Golfplatz in Riefensberg ist nicht weit. Und für Käseliebhaber gibt es quasi vor der Tür die „Käsestraße“ mit Stationen von der Produktion bis zum Verkauf. Das Hotel Gams bietet dazu ein „Käsestraßen-Picknick“ an. Außerdem fährt der Hotel-Shuttle im Sommer zur traumhaften Bodensee-Bühne der Bregenzer Festspiele. Wer den Bregenzerwald selbst erkunden möchte, kann sich im Hotel Fahrräder, Vespas oder ein Mini Cabrio leihen. Oder sich vom Hotel eine Kutschenfahrt organisieren lassen.

Wer seinem Partner eine besondere Nostalgie-Tour gönnen möchte, muss unbedingt von Mai bis Oktober am Wochenende mit der historischen Bregenzerwald-Dampfeisenbahn, dem Wälderbahnle, fahren. Bezaun ist praktischerweise Endbahnhof. Also nur am kleinen Bahnhof ein Ticket (Pappkarton-Kärtchen wie früher) kaufen und ab geht es für eine knappe halbe Stunde mit rund 15 km/h nach Schwarzenberg und wieder zurück. Auf den Holzsitzen kuschelt es sich zwar etwas hart, dafür aber urromantisch!



Gams Küche

## Ideen für den Heiratsantrag

Die Hoteliers Ellen Nenning (Marketing und Personal) und ihr Partner Andreas Mennel (Innenausstattung) haben sich ihr Gesamtkonzept „Gams“ sehr klug erdacht. Nicht zu viel Eiteitei, aber auch nicht zu wenig Kuschelanimation. Dazu rundherum alles, was ein Pärchen für ein perfektes Wochenende oder eine Woche braucht: Behaglichkeit, Abwechslung und lauschige Umgebung. „Unsere Gäste sind im Schnitt 30 Jahre alt, darunter sind besonders viele junge Eltern, die wieder einmal Zeit für Zweisamkeit haben möchten“, sagt Ellen Nenning. Eine besonders schöne Herausforderung hat die einfühlsame Hoteliere mindestens einmal im Monat: Einen Heiratsantrag im Hotel. „Da haben wir viele Ideen parat“, schwärmt Ellen Nenning. Doch auch ohne Antrag ist die Zweisamkeit in der Gams von Höhepunkten geprägt, die im grauen Alltag oft verdrängt werden. Also einfach mal ausprobieren, entspannen, genießen, kuscheln und dann neuen Schwung in die Partnerschaft mitnehmen. Ohne plumpe Animation...

Fotos: G. Schnatmann, Maro und Partner

## Informationen

### Hotel:

Genießer- und Kuschelhotel Gams  
Platz 44  
A – 6870 Bezaun  
Telefon: 0043 5514 2220  
Telefax: 0043 5514 222 901  
E-Mail: [info@hotel-gams.at](mailto:info@hotel-gams.at)  
[www.hotel-gams.at](http://www.hotel-gams.at)

### Golf:

Golfpark Riefensberg  
Unterlitten 3a  
A - 6943 Riefensberg  
Telefon 0043 5513 8400-0  
E-Mail: [office@golf-bregenzerwald.com](mailto:office@golf-bregenzerwald.com)  
[www.golf-bregenzerwald.com](http://www.golf-bregenzerwald.com)

### Dampfeisenbahn:

Verein Bregenzerwaldbahn  
A-6941 Langenegg  
Tel. 0043 664 4662330  
[info@waelderbaehne.at](mailto:info@waelderbaehne.at)  
[www.waelderbaehne.at](http://www.waelderbaehne.at)



Gams Nachtisch

## 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](http://www.bsk-ev.org)



Eine Bar mit einer  
Million Sternen

Das Hotel Ermitage in Schönried ob Gstaad

Anne Wantia

**G**ezählt hat sie – da bin ich sicher – noch keiner, aber der Sternenhimmel aus über einer Million Swarovski-Kristallen, über der „One Million Stars“ Bar des Ermitage Hotels in Schönried ob Gstaad ist eine weltweit einzigartige Design-Idee.

See gehört, investierten rund 40 Millionen CH-Franken um das Haus zu einer eleganten Luxusherberge um zuzubauen. Dass ihnen das gelungen ist, davon konnten wir uns persönlich überzeugen. Schon die neue doppelstöckige Hotelhalle, mit viel Glas und einem fast 360° Blick

tige Rolle in der Philosophie der Gastgeber. Nichts trägt mehr zum Wohlbefinden eines Menschen bei wie gutes gesundes und aromatisches Essen. So das Credo der Besitzer.

Chef de Cuisine Uwe Seegert und sein Team verstehen es täglich auf's Neue die



One Million Stars Bar



Blick in die neue Lounge

Allein das Gefühl zu glauben es sind eine Million Sterne ist beeindruckend. Ein absoluter Hingucker, nicht nur wenn die Kuppel in unterschiedlichen Farben beleuchtet wird. Seit dem Umbau und der Wiedereröffnung (Herbst 2012) gehört das 5 Sterne Wellness & Spa Hotel Ermitage zu den Hotels der Schweiz die mit exklusiven Angeboten und Leistungen immer mehr Gäste begeistern. Die Besitzer Heiner Lutz und Laurenz Schmid, denen auch das Hotel Beatus am Thuner

bietet eine fantastische Sicht in die grandiose Schweizer Bergwelt, einen Ausblick den man auch aus fast allen Zimmern genießen kann.

Schlemmen kann man neuerdings in acht Restaurantstuben, alle mit unterschiedlichem Ambiente, mal traditionell wie die Lutz-Stube oder ganz stylisch wie in der Laurenz-Stube. Die beiden Stuben tragen die Vornamen der Hotelbesitzer. Überhaupt spielt die Kulinarik eine wich-

Gäste mit ihren kulinarischen Höhepunkten zu begeistern. Ob kalorienbewusst, basisch-vegetarisch oder doch lieber ein Gourmetmenu, alles wird angeboten und - was sonst - frisch und möglichst aus regionalen Produkten zubereitet.

Beim Zuschauen in der Showküche beginnt der Genuss schon mit dem Kochen. Bei den Gästen sehr beliebt ist die Weindegustation in der hauseigenen Vinothek - besonders wenn Hotel-Direktor Stefan Walliser seine Lieblingstropfen

vorstellt. Die müssen aber nicht unbedingt alle aus dem Schweizer Wallis sein. Nach einer lehrreichen Wein-Exkursion mit dem Direktor sind andere Hilfsmittel zum Einschlafen nicht mehr erforderlich. Wein ist das wirksamste und natürlichste Schlafmittel das der Mensch ohne Gesundheitsgefährdung, in verträglichen Mengen zu sich nehmen kann, sagt Direktor Walliser.

Dazu tragen die komfortablen und sehr bequemen Betten in den luxuriösen Zimmern bei. Unter neun verschiedenen Kategorien kann der Gast wählen, ob Doppelzimmer, Junior- oder Seniorsuiten, immer erwartet ihn ein elegantes Ambiente. Die Suiten sind teils mit einem

und Blick in das herrliche Alpenpanorama entwickelt, einfach fantastisch!

Tepidarium, Quarzit-Sole-Grotte, Tropicana Dampfbad, die Bio-Sauna und das Dampfbad im neuen Ladies Spa sind neben den bewährten Innen – und Aussenpools mit 35°warmer Sole sommers wie winters beliebte Treffpunkte um nach sportlichen Aktivitäten zu relaxen. In den Ruheräumen schwebt man auf Balanceliegen oder erholt sich auf Wasserbetten mit Blick ins Choufflisbach-Tal.

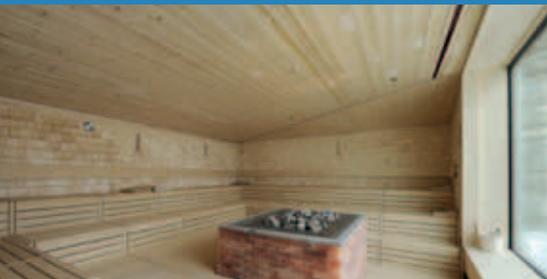
Die Vitalità - Wohlfühl-Oase mit dem riesigen Angebot an Massagen, orientalischen Anwendungen, Beautybehandlungen, Thalassotherapien und einem Personal -Fitnessstraining tragen zur absoluten

wöhnliche Berg-, Sport- und Musikerlebnisse. Dazu gehören u.a., die um 5 Uhr früh beginnende Sonnenaufgangswanderung mit Bergfrühstückmit, Kuhglockenkonzert und Gletscherblick oder das Sportprogramm im Haus mit trendigem Zumba-Kurs zu lateinamerikanischen Rhythmen. 300 km Wanderwege, 150km Bikerouten, Klettersteige sowie Wassersportaktivitäten in nahen Flüssen und Seen sorgen für abwechslungsreiche Urlaubstage.

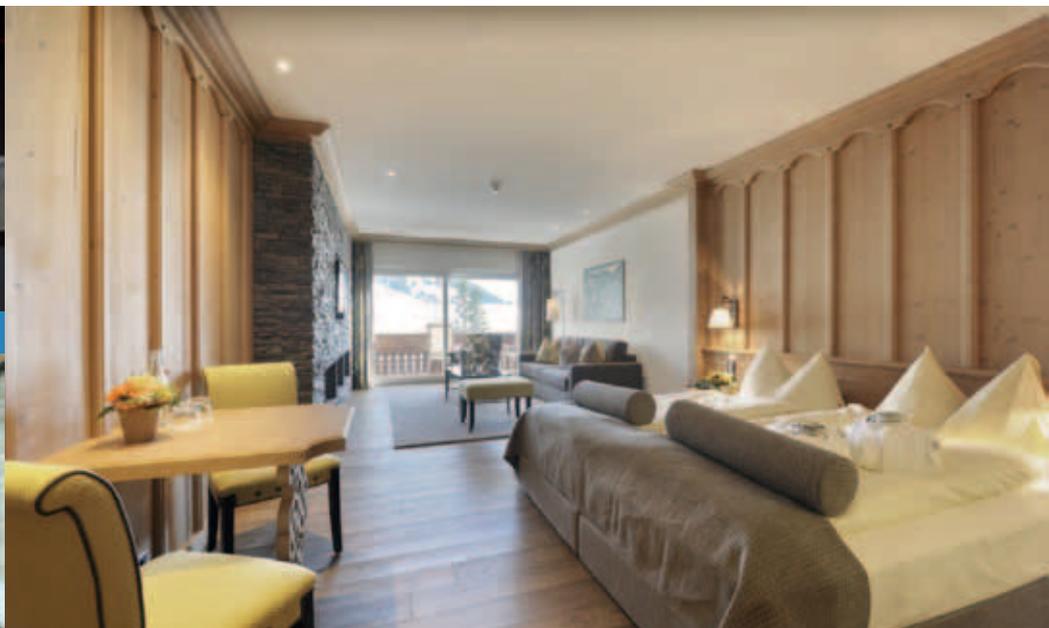
Vom 9.-14. Juli findet die FIVBeach Volleyball World Tour in Schönried statt und ab dem 20. Juli die Tennis Swiss Open in Gstaad. Termine zum Vormerken. Höhepunkt wird aber das vom 18. Juli bis



Genuss aus der Showküche



Sauna mit Panoramablick



Luxuriös und elegant die Saanen Suite

Kamin ausgestattet, gemütliche Sitzbereiche und großzügige Bäder mit Wanne und Dusche sowie separater Toilette sind selbstverständlich.

Der traditionelle Chalet-Stil in Kombination mit modernstem Resort-Komfort ist eine gelungene Symbiose die höchste Ansprüche erfüllt.

Der Wellness-Bereich, gerade auf 3500m<sup>2</sup> erweitert, lässt wirklich keine Wünsche unerfüllt. Zum Hotspot hat sich in kurzer Zeit die finnische Sauna mit Riesenfenster

Entspannung bei. Mit den innovativen Produkten der Schweizer „cellcosmet“ Kosmetiklinie - die Produkte werden unter ähnlichen Bedingungen wie in der Pharmazie hergestellt - wird die Zellregeneration und -erneuerung angeregt. Und das für Männer und Frauen gleichermaßen.

Ein Aufenthalt im Hotel Ermitage – ganz gleich zu welcher Jahreszeit – wird immer ein unvergessliches Ereignis bleiben. Im Sommer erwarten den Gast außerge-

zum 22.September stattfindende Menuhin Festival Gstaad sein.

Seit 2012 ist das 5 Sterne Hotel Ermitage offizielles Festival - Hotel und Co-Sponsor. Beim Menuhin-Festival trifft sich alles was in der Klassik-Szene Rang und Namen hat. Star-Pianistin Hélène Grimaud wird ebenso anwesend sein wie der „Paganini der Blockflöte“ Maurice Steger. Viele der Stars logieren im Hotel Ermitage und da kann es durchaus passieren, dass man an der Bar neben einem der großen Klassik-



Stars des Menuhin-Festivals seinen Drink genießt. Für die Zeit des Menuhin-Festivals gibt es spezielle Pakete inklusive Eintrittskarten zu buchen. Transfers zu den Konzerten, Eintritt in die Club-Lounge im Festivalzelt vor und während der Pause des Konzerts sind ebenfalls enthalten. Selbstverständlich ist auch die kostenlose Nutzung aller Wellness-Anlagen im Arrangement eingeschlossen. Fertiggestellt wurden auch die Außenanlagen des Hotels. Zum Verweilen laden

die große Terrasse ein mit dem davorliegenden Biotop, die Liegezone und die lauschigen Sitzecken sowie der schöne Hotelgarten, die sich zum Genießen und Entspannen anbieten.

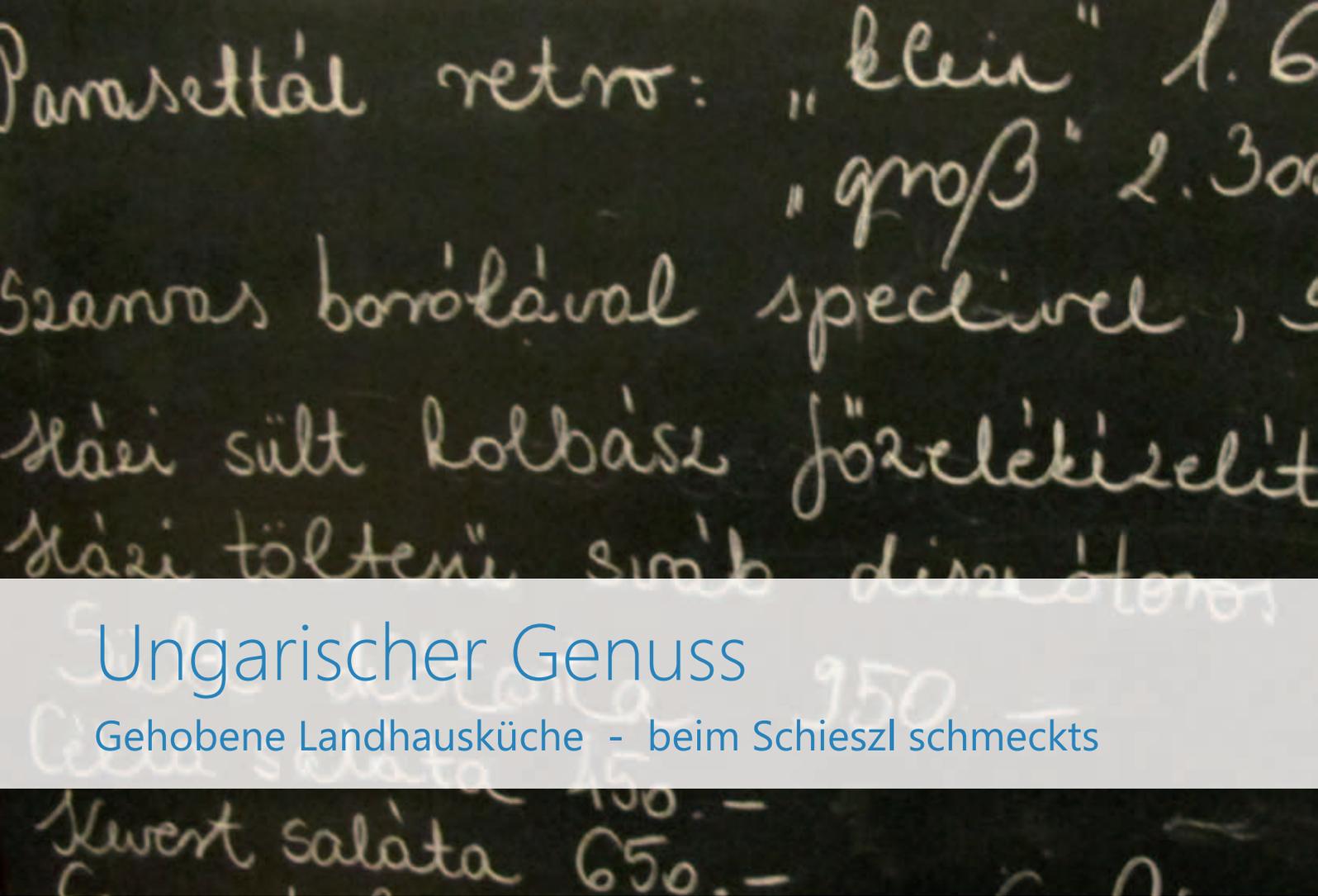
Das naheliegende Gstaad, mit seinen exklusiven Shoppingmöglichkeiten, unterscheidet sich von anderen „Promi-Orten“, hier fährt man(n)/frau nämlich nicht hin um gesehen zu werden.

Trotz der vielen Luxushotels hat der Ort etwas von seiner ursprünglichen und tra-

ditionellen Art erhalten können. Hier geht es eher beschaulich zu. Ist doch auch was Gutes odrrrrrr?

*Fotos: Anne Wantia, Hotel Ermitage*

Wellness & Spa Hotel Ermitage  
Dorfstrasse 46  
CH-3778 Gstaad-Schönried  
Tel. +41 33 7480430  
ermitage@ermitage.ch  
www.ermitage.ch



# Ungarischer Genuss

Gehobene Landhausküche - beim Schieszl schmeckts

*Klaus Lenser*

**U**nweit von Budapest, in Budakalász, einer kleinen Stadt östlich von Ungarns Hauptstadt betreibt die vor vielen Generationen aus Schwaben eingewanderte Fam. Schieszl ein Restaurant und Weinhaus das sich für Liebhaber von erstklassiger Landhausküche zu besuchen lohnt.

In 4. Generation, unter dem jetzigen Inhaber Konrad Schieszl, ist das Restaurant zu einem der beliebtesten Restaurants für Genießer der bürgerlichen ungarischen Küche geworden.



Senior und Junior Schieszl

Solidität und eigene, zumeist Bio Produkte, sind die Grundlage für erstklassige Gerichte und Weine aus dem hauseigenen Weinanbau.

Die Fam. Schieszl betreibt im Süden der Puszta ein Rotweingut mit typischen regionalen Rebsorten die in ihrer Qualität und Aromenvielfalt geschmacklich den Weinen aus dem Burgenland in Österreich sehr nahe kommen. Der Kékfrankos (Blaufränkisch) Rosé, ein trockener aber fruchtiger aromentiefer Wein ist der beste Rosé den ich in den letzten Jahren ge-

trunken habe. Nicht zu vergessen der Cabernet Sauvignon 2009 voller Geschmack von schwarzen Früchten, Trockenpflaume, leichtem Kaffee-Aroma, im Nachhall etwas Bitter-Schokolade. Einfach ein Gedicht, der Wein. Im Norden von Budapest liegt das Weisswein- Anbaugebiet der Schieszl's. Fast selbstverständlich, dass auch diese Weine, ganz in der Philosophie des Winzers, von erstklassiger Qualität und volumigen Aromen den Gaumen schmeicheln. Aber lassen Sie uns über die Speisen reden.



Alles was auf den Teller kommt ist selbst hergestellt.

Gänseleber von eigenen Gänsen, Schinken von eigenen Schweinen, das Gemüse aus dem eigenen Garten und die Früchte natürlich von eigenen Bäumen. Nichts chemisch ausgebaut, alles wird biologisch erzeugt und verarbeitet.

Der ungarische Küchenchef Salamon Toma's versteht es die Aromen der Produkte so hervor zu heben, dass es keine exotischen Gewürze braucht um exzellente Speisen auf den Teller zu bringen.

Auf Empfehlung von Konrad Schieszl bestellten wir als Vorspeise, parastál retro, eine traditionelle Bauernplatte.

So mächtig sie beeindruckte, so fein und

ausgewogen schmeckten ihre Zutaten. Über Sülze, Gänseleber, Blutwurst, Schinken, alles war perfekt, so wie man den Geschmack aus der Zeit in der man noch beim Metzger individuell hergestellte Waren kaufen konnte, in Erinnerung hat. Die eingelegten Gemüse, einfach lecker! Für die Schinkenherstellung ist Senior Schieszl zuständig. Er verwendet ausschließlich die besten Hinterschinken des berühmten Mangalitza Schweines, die Zucht ist im Geschmack vergleichbar mit dem spanischen Pata negra Schwein. Der luftgetrocknete Schinken gehört zu den Spezialitäten im Restaurant Schieszl. Das Geheimnis der Zubereitung hat uns Senior Schieszl aber nicht verraten.



Eine weitere Empfehlung von Konrad Schieszl war die Schlachtplatte. Unsere Befürchtung viel fettes Bauchfleisch oder Eisbein vorgesetzt zu bekommen erwies sich als falsch.

Feine, leicht rosa gebratene Entenbrust, zartes Filet vom Schwein, mageres fein gewürztes Eisbein begeisterten nicht nur uns. Geschmacklich war alles auf den Punkt gebracht.

Nichts war zu lange oder zu kurz in der Pfanne, feine Gewürze aus Schieszl's Garten betonten den Eigengeschmack aller Produkte.

Auch das Dessert, Schokoladen-Soufflé, Nußtorte und hausgemachtes Eis waren ein abgerundeter süßer Abschluss der gut die vorausgegangenen Menu Gänge ergänzte.

Schieszl's Spezialität luftgetrockneter Schinken vom Mangalitza Schwein



v. l. Küchenchef Salamon Toma's und Konrad Schieszl

Zum Ende des Menus hat uns Konrad Schieszl zu einem selbstgebrannten Aprikosen Palinka aus Bio-Aprikosen eingeladen. Ein feinprozentiger Digestif, nicht nur wohlschmeckend, er trug auch zum Erhalt der ohnehin schon vorhandenen „guten Stimmung“ bei.

Ungarn-Besucher die gerne gehobene Landhausküche und erstklassige ungarische Weine mögen oder ausprobieren möchten, können sich bedenkenlos in das Schieszl Restaurant begeben. Ich versichere Ihnen, Sie werden nicht enttäuscht sein.

Fotos : Gour-med

Schieszl  
Restaurant und Weinhaus  
(Vendéglő és Borhás 1896)  
HU – 2011 Budakalász  
Buda út. 83  
Tel. +36 (0) 26 – 340 465  
schieszl@invitel.hu  
www.schieszl.hu



Köstliche Desserts



## 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](http://www.bsk-ev.org)



## Sie ist DER NEUE DARLING DER VIELFLIEGER und der Presse: TURKISH AIRLINES ist megaerfolgreich, wächst rekordschnell, doch wie geht es zu an Bord?

### Eine Exklusiv-Reportage von HORST-DIETER EBERT

**D**er Airbus ist pünktlich. Ich steige ein und denke nichts Böses: Hauptsächlich auf Lufthansa oder Airberlin trainiert, erwarte ich keine Überraschung. Da blickt aus der Galley eine mandeläugige Schöne hervor, ganz in Weiß als Koch verkleidet, mit der schicken schrägen Kochmütze, die sie in der Küche "French Hat" nennen.

Sie lächelt bezaubernd, die Stewardessen versuchen, es ihr gleichzutun, und die meisten Passagiere lächeln dankbar zurück. Es ist ein kalter sonniger Mittag in Hamburg, als Flug TK1662 Richtung Istanbul abhebt.

Ich befinde mich an Bord einer Maschine der Turkish Airlines (THY), es ist gewissermaßen mein Jungfernflug.

Ehrlich gestanden, war sie auch für mich stets die Airline, die vornehmlich die türkischen Gastarbeiter beförderte (unsere Touristen wiederum flogen an die türkischen Strände bevorzugt mit deutschen Charterlinien).

Derweil hat die glutäugige Köchin eingedeckt, erst kommen ein paar Nüsschen, dann ein Amuse gueule. Auf der Speisekarte (Titel: "Who is in the Kitchen today?") steht "Sampanya", da kann ich nicht Nein sagen, türkischen Champagner hatte ich noch nie. Doch dann kommt eine eiskalte Piccolo Heidsieck Monopole Blue Top – sie lassen sich wahrlich nicht lumpen. Immerhin, als Wein kriege ich einen türkischen Sauvignon Blanc, nicht nur trinkbar, sondern durchaus genussreich.

Und dann kommt ein Tablett mit vier vornehmlich sehr türkischen Vorspeisen, Salat und fleischlichen Häppchen. Die Gläser sind aus Glas, Pfeffer und Salz nicht im Papiertütchen, wie wir das kennen, sondern im Streuer. Ich bin satt, da kommt die schöne Küchenfee und preist – ziemlich überflüssigerweise für einen 3-Stunden-Flug – noch einen warmen Hauptgang an: "Wir haben Grilled Beef, Chicken Breast oder Pasta..."

Auf dem Rücken ihrer Kochmontur erkenne ich das Logo "Do&Co", das sagt nicht jedem Flugreisenden was, doch den Eingeweihten gilt es als sowas wie das große Bentley-B für den Auto-Liebhaber. Und hat um die Ecke herum sogar mit Autos zu tun.

Denn Erfinder der Köche im Flugzeug,

der "Flying Chefs", war kein anderer als Niki Lauda. Als der in den achtziger Jahren nach Ende seiner Rennkarriere seine Airline gründete, übertrug er seinem Freund, dem Bistro-Betreiber Attila Dogudan in Wien, den Job, für die Passagiere seiner beiden Boeings 676 die Mahlzeiten zu liefern. Und der gründete daraufhin "Do&Co".

Ich bin damals mit Lauda Air häufiger geflogen, sie wurde so etwas wie meine Lieblings-Airline: mit originellem Design, handverlesenen langbeinigen Blondinen und einem Essen, das ihr keiner nachmachte. Irgenwann kam Lauda auf die stupende Idee: "Keine Stewardesse kann kochen, doch jeder Koch kann servieren!" Seither bildet Do&Co fliegende Köche aus.

Lauda Air gibt es schon lange nicht mehr, doch Do&Co ist heute ein "Global player"



Hier serviert der Chef selbst

mit 19 Flight-Kitchen in 7 Ländern. Allein in Istanbul arbeiten rund 2000 Leute und produzieren täglich 95.000 Essen für 400 Flüge. Doch Menge ist nicht das Markenzeichen: Wo immer Airlines auf einer Prestigestrecke was Besseres wollen, kommt Dogudan ins Spiel.

Aus seiner New Yorker Küche beliefert er zehn British-Airways-Langstreckenflüge täglich, er rüstet Emirates und Etihad kulinarisch auf, Cathay Pacific und Aseana; da arbeitet Do&Co undercover, keiner ahnt, wer hier kocht; nur bei der Austrian Airlines treten die weißberockten Köche auf. Und sogar, wenn die Lufthansa ihren Hon- und First-Passagieren was Besonderes bieten will, kommt Dogudan ins Spiel: In ihrem exklusiven First Class Terminal in Frankfurt läßt sie ihre besten Kunden von Do&Co verwöhnen.

Das Unternehmen versorgt ja auch die VIPs bei den Formel-Eins-Rennen und bei den internationalen Ski-Events, sein Kern bleibt jedoch das Airline-Catering, über das sein Chef Attila Dogudan eine ziemlich definierte Meinung hat: "Niemand wählt eine Airline danach aus, wie gut das Essen ist", hat er mir gesagt, "aber es ist ein emotionaler Mehrwert. Und Airlines, die sich den entgehen lassen, werden irgendwann das Nachsehen haben!"

Am nächsten Morgen besichtige ich vor meinem Abflug nach New York die gewaltige Küche (und bin fasziniert von dem ungewöhnlich hohen Anteil von Handarbeit und der konsequenten Realisierung des Frisch-frisch-frisch-System von Do&Co.). Wirkliche Bewunderung erfasst mich dann in der neuen Lounge von Turkish Airlines, einem ideenreichen Multi-Manegen-Zirkus, wie ich ihn bislang bei keinem Konkurrenten erlebt habe.

Unter angedeuteten Gewölben gibt es über 500 Sitzplätze, in lauschigen Nischen und in Caféhaus-Konfiguration. Auf riesiger Leinwand läuft ein Film, auf einer anderen Wand glühen neun monumentale TV-Screens. Es gibt eine Bibliothek und einen Billardtisch, Duschen, Massagen und Ruheräume, und jede Menge Bars und Restaurants, alle mit dem Do&Co-Kochshow-Effekt und -Überfluss (wenn Olivenöl, denn gleich zwölf Sorten). Selbst die Toiletten, halb

Design-, halb Grandhotel, sind wohlpolierterer Luxus.

Die Business-Kabine in der neuen Boeing Triple-Seven nach New York (die Airline fliegt eine der jüngsten Flotten) macht einen weitläufigen Eindruck. Die 28 Sitze und die Abstände dazwischen gehören offensichtlich zu den größten der Branche; ich jedenfalls erreiche in normaler Position, ohne den Sitz auszufahren, die Fußbank am anderen Ende nicht.

Hier streifen gleich zwei Flying Chefs durch die Gänge, freilich keine Glutaugen, sondern athletische junge Männer, schneeweiß und schneidig gebügelt, mit den farbigen Kragen-Applikationen und den violetten Krawatten der Firma. Sie verteilen lächelnd goldverpackte Godiva-Pralinen und die Speisekarte: Sie hat imperiales Format und wird aufgeklappt wie ein Triptychon, dreiflügelig, die Weinkarte (zwei Weiße, ein Rosé, vier Rote) kommt noch dazu.

Als Aperero werden viele Säfte und Limonaden angeboten, doch auch ein anständiger Champagner von Gosset, und zwar in einem stilvollen, langstieligen Glas. Es kommen appetitliche "Grüße aus der Küche". Und dann rollt der Vorspeisenwagen durch die Kabine, wohl die eigentliche Spezialität der Küche, ein Bild von Überfluss und Wohlleben: sieben bis acht Vorspeisen, à la (die Karte spricht nicht deutsch) "Curried chicken salad" und "Smoked salmon", ein paar Patés und "Chicken caesar", "Shrimps salad" und witzige kleine Pastas, Kaltes und Warmes. Und von allem kann ich mir auf tun lassen, die Weißgebügelten lächeln so aufmunternd, als seien sie umsatzbeteiligt..

"Von diesen Zucchini puff pastries hätte ich gern noch eins!" bitte ich. "Ach, wie gut", sagt der Chef, "und ich dachte schon, sie seien mir heute nicht so gut gelungen." Die kleinen Pastatütchen sind knusprig und köstlich, wie wären sie wohl, wenn sie auch dem Koch genügen?

Die Suppe probiere ich nur, hmmm!, dann wende ich mich meinem Fisch zu, einer goldgelben Brasse. Wir sind in 12.500 Meter Höhe, doch sie sieht so ästhetisch aus und schmeckt so zart, als wäre ich im Hamburger Fischereihafenrestaurant



Eine Airline hebt ab: Turkish Airlines im Steilflug

(8 Meter hoch). Ich kann mich nicht erinnern, je einen Fisch dieser Qualitätsklasse auf einem Transatlantiflug genossen zu haben. Mein Nachbar verdreht derweil die Augen vor einem erkennbar saftigen Steak: "So hatte ich das noch nie!"

Der Dessertwagen kommt ähnlich opulent und vielfältig daher wie der mit den Vorspeisen. Neben der Auswahl der besonders süßen türkischen Süßspeisen sind die internationalen Schokolade-, Crème-, Obst- und Eisspezialitäten verlockend parat; alle Liköre sowieso, und auch der Champagner wird wieder aufgemacht. Ich könnte jetzt noch einen der rund 350 Filme im Entertainment-Programm sehen, verwandle dann aber doch meinen Sitz in ein, wie mir scheint, extrem langes flaches Bett, und ziehe das Plumeau übers Ohr. "Sie haben das Menü vor der Landung verschlafen", sagt die Stewardesse, die mich zur Ankunft weckt, fürsorglich, "mögen Sie noch was essen?" Ich fühle mich ziemlich ausgeschlafen und spüre von ferne einen zarten Appetit: In besserer Kondition kann man zu Dinner am frühen Abend in New York nicht ankommen!

## TURKISH AIRLINES

Seit ein paar Jahren gilt Turkish Airlines (THY) als womöglich dynamischster Aufsteiger der Branche: Sie verdoppelte die Flotte (auf 202 Jets), die Ziele (auf 217 in 96 Ländern) und die Passagiere (auf knapp 40 Millionen). Wichtiger noch: Inzwischen wurde sie in Reisebüros und unter Reiseprofis als heißer Geheimtip gehandelt. Als sie dann Ende des Jahres als "Beste Airline Europas" ausgezeichnet wurde, war das nur noch die Bestätigung des anschwellenden Geraunes der Vielflieger, die sowas ja stets am besten wissen.

Inzwischen wird auf den Wirtschaftsseiten der deutschen Presse – Motto: "Der Erfolg von Turkish Airlines gefährdet das Wachstum der Lufthansa" – ernsthaft vorgeschlagen, die deutsche Linie solle mit THY fusionieren: "Turkish Lufthansa?" fragte jüngst die "Welt am Sonntag". Bis 2023 (100. Geburtstag der türkischen Republik) will THY, so hat sie in orientalischem Überschwang verkündet, die größte Airline der Welt werden. Die Regierung hat soeben den Bau eines neuen Flughafens in Istanbul verkündet: des größten in Europa.

Turkish Airlines Deutschland  
Call Center Tel. 01805 - 649266  
[www.turkishairlines.com](http://www.turkishairlines.com)

Fotos: Do&Co (2), Turkish Airlines



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](http://www.bsk-ev.org)



Blick auf den Hafen

## Beirut kulinarisch Wiederentdeckt für Gourme(d)ts

Klaus Lenser

**P**aris des Orients, diesen Titel will sich die Metropole im Libanon unbedingt zurück erobern. Bis zu Beginn der 1990er Jahre stand Beirut in dem Ruf so weltoffen, elegant und luxuriös wie das Original in Frankreich zu sein. Das heutige Beirut ist wieder so wie es damals war, das Paris, der Eingang zum Orient. Eine Weltstadt mit Flair, Atmosphäre, Reichtum, eleganten Hotels und Restaurants. Die Stadt prosperiert, überall wird gebaut. Neue Glaspaläste für Banken und Versicherungen, aber auch Luxus Appartement-Häuser, Shoppingcenter und alles was das Leben schön und lebenswerter macht, wächst in rasender Geschwindigkeit in der libanesischen Hauptstadt.

Moderne Architektur prägt die Innenstadt. An der Strandpromenade Corniche werden Wohnungen mit Meerblick gebaut, die sich „Normalsterbliche“ nicht leisten können. Gleichwohl sind sie eine architektonische Bereicherung, die sich städtebaulich perfekt einfügen.

In den Shoppingcentern spürt man mit welcher Freude die Beiruter ihr „neues“ Leben genießen, die Menschen sind fröhlich und voller Lebenslust. Eine Stimmung die sich schnell auf Besucher der Stadt überträgt.

Überall sind neue elegante Restaurants, ja Gourmetempel, entstanden. Sich zu entscheiden fällt schwer, denn sie servieren hervorragende Speisen. Alles ist ein

Aromen- und Gewürzmix zwischen Okzident und Orient.

Einige „Geheimtipps“ haben wir besucht und waren von jedem Restaurant begeistert.

Starten wir im elegantesten Hotel von Beirut im Phoenicia. Das Haus, frisch renoviert, ist seit mehr als 50 Jahren das erste Hotel am Platz und ganz sicher auch eines der besten in der Welt.

Der Direktor, Georg Weinlaender, ein Österreicher bestätigt gerne, dass er sich wie in einem Palast aus 1001 Nacht fühlt. Von den Zimmern der oberen Etagen hat man einen wunderbaren Blick auf das Mittelmeer und den Jachthafen. Die Zimmer und Suiten sind prachtvoll, komfortabel



Hotelloobby



Küchenchef Thomas Figovc und sein Arbeitsplatz



und dennoch gemütlich eingerichtet. Für Genuss und erstklassiges Essen ist Thomas Figovc, auch ein Österreicher, zuständig. Thomas Figovc hat sich in seinem Beruf einmal rund um die Welt gekocht. Mit einer solchen Erfahrung ist Genuss pur garantiert. Von den verschiedenen Restaurants im Phoenicia ist das „Eau De Vie“ nicht nur das mit der schönsten Aussicht über die Stadt, es ist auch kulinarisch das Flaggschiff des Hauses. Internationale sowie auch lokale Menus sind eine Klasse für sich.

Die berühmte Amethyste Lounge des Hotel Phoenicia startet alljährlich mit einer stilvollen Strandparty in die Sommersaison. Die Bar verwandelt sich zu einem der trendigsten Clubs in der Stadt - mit eigener Strandpromenade. Der richtige Ort für Trendsetter!

In unmittelbarer Nachbarschaft liegt das Schwesterhotel „Le Vendôme“ im klassisch-französischen Stil präsentiert sich

das Haus. Kleiner als das Phoenicia, individueller aber nicht weniger luxuriös.

Keine Frage, dass im Restaurant Sydneys die Gourmetküche zu den besten in Beirut gehört. Vom Restaurant genießt man einen berauschenden Blick über die Skyline, das Meer und die Prachtstraße Corniche.

Eine Raucherlounge für Zigarren und Digestif-Genießer lädt zum gemütlichen Ausklang der exklusiven Menus ein. Das neu eröffnete französische Restaurant „La Petit Maison“ ist schon wenige Wochen nach dem Start zu einer der besten Gourmetadressen im Libanon aufgestiegen.

Im Mai dieses Jahres ist der Besitzer, Mazen Salha, der beiden Hotels von der „La Societe des Grand Hotels“ für sein Engagement zur Tourismusförderung im Libanon mit einem Ehrenpreis ausgezeichnet worden.

Das kulinarische Angebot endet aber

nicht bei den beiden Top Häusern. Eine besondere Attraktion ist das „TAWLET“, ein kleines, in einer Seitenstraße verstecktes, Restaurant. Die wenigen Plätze, wenn das Wetter schön ist auch draußen, sind fast immer besetzt. Eine rechtzeitige Reservierung ist empfehlenswert.



Lounge im La Vendôme



Orientalische Pracht: Lobby Phoenicia Hotel



Ein Genuss, das Buffet im Restaurant Tawlet

Der Besitzer und Küchenchef, Kamal Mouzwak, hat jeden Tag einen anderen Koch oder Köchin als Gastkoch hinter dem Herd stehen. Hier kochen neben Profis auch Hausfrauen die Freude am Kochen haben oder Hobbyköche, die es verstehen exzellente lokale Spezialitäten auf den Teller zu bringen.

Bei unserem Besuch kochte eine Hausfrau aus einem ca. 80 km entfernten Dorf. Alle Gerichte, ob kalt oder warm, schmeckten nicht nur wunderbar, auch die Produkte waren von erstklassiger Qualität.

Es gibt eine Vielzahl dieser kleinen feinen Restaurants, oft sind es nur Gasthäuser, die sich auf einige lokale Speisen spezialisiert haben, alle aufzuzählen würde diese Ausgabe von **Gour-med** füllen. Fragen Sie einfach den Taxifahrer oder junge Beiruter auf der Straße, Sie werden erstaunt sein mit welcher Freundlichkeit und gu-

ter Ortskenntnis Ihre Frage beantwortet wird.

Sprachprobleme? Keine Sorge, die gibt es nicht. Libanesen wachsen dreisprachig auf, Arabisch, Französisch und Englisch gehören zu den Muttersprachen.

Wer gerne Kultur und Kulinarik miteinander verbinden möchte, dem empfehle ich einen Besuch im Nationalmuseum. Das im Bürgerkrieg völlig zerstörte Nationalmuseum ist erst vor einigen Jahren wieder aufgebaut und eröffnet worden. Jahrtausendealte Geschichte, Kunst- und Kulturgegenstände, alte Schriften und wertvoller Goldschmuck belegen den hohen Bildung- und Lebensstandard der Menschen in dieser Region.

Der ganze Libanon ist ein Geschichtsmuseum, wohin man kommt, wohin man schaut, überall begegnet man der biblischen Geschichte und die der Menschheit.

Ein Besuch der historischen Stadt Byblos ist ein unbedingtes Muss. Die alte römische Kreuzritterburg, der kleine Laden mit den Millionen Jahre alten Fisch-Fossilien, der Basar mit freundlichen – nicht mit den sonst so aufdringlichen – Händlern, das alles ist mehr als eine touristische Attraktion.

Das berühmteste Restaurant im Hafen von Byblos ist das „Fish Restaurant Pepe“. Der Gründer Pepe Abed war eine Institution. Bon Vivant, Weltenbummler, Lebenskünstler und ein Freund der berühmtesten Filmstars und Sternchen seit 1950. Zu seinen Freunden zählten aber auch hohe Politiker sowie Kaiser und Könige. Tausende Fotos in seinem Restaurant sind Zeuge dieser Legende. Heute wird das Hafenrestaurant von seinem, inzwischen in die Jahre gekomme-



Jahrtausendealte Kunst im Nationalmuseum Beirut



Pepes Restaurant Terrasse mit Blick auf den Hafen von Byblos

nen Sohn Roger, betrieben. Berühmtheiten beehren ihn aber nach wie vor und lassen sich gerne mit ihm fotografieren. Der Libanon ist aber nicht nur reich gesegnet mit der biblischen Geschichte und historischen Bauwerken. Die Natur hat es ebenso gut gemeint mit dem kleinen Land im vorderen Orient. Die einzige, mehr als einhundert Millionen Jahre alte Tropfsteinhöhle der Welt befindet sich in Jeita, etwas nördlich von Byblos. Die Jeita Höhle, über zwei Ebenen, erst seit 1958 für Besucher geöffnet, ist beeindruckend. Nirgendwo wird dem Menschen deutlicher vor Augen geführt wie klein und unbedeutend er gegenüber diesen Naturgewalten ist

Die „Neue“ Zeit in Beirut und im Libanon ist vielversprechend und zukunftsweisend. Nicht nur weil es völlig ungefährlich ist dorthin zu reisen sondern eher weil die Menschen positiv und voller Zuversicht in die Zukunft schauen. Als Beweis zeigen sie gerne auf die friedliche Koexistenz der vier wichtigsten Religionen.

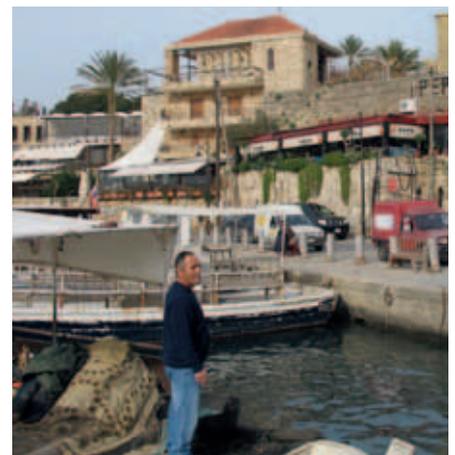
Gerne hätten wir Ihnen noch einige der sehr guten libanesischen Weine aus dem Bekaa Tal und der Baalbeck Region vorgestellt. Leider war die Zeit zu kurz wir haben es nicht geschafft dort hin zu fahren. Das holen wir nach, versprochen!!



Pepe Museum



Pepe Sohn Roger



Hafen von Byblos

Hotel Phoenicia  
P.O. BOX 11/846 Minet el Hosn  
Beirut/ Lebanon  
Tel. +961 1 369 100  
[www.phoeniciabeirut.com](http://www.phoeniciabeirut.com)

Hotel Le Vendôme  
P.O. BOX 13/5518 Ain Mreysseh  
Beirut/ Lebanon  
Tel. +961 1 369 280  
[www.levendomebeirut.com](http://www.levendomebeirut.com)

Restaurant Tawlet  
Beirut Sector 79  
Nahr Street # 12 ( Jisr el Hadid)  
Tel. + 961 1 442 664

Fish Restaurant Pepe  
Halhoub Bld. # 22  
Pepe Abed Street  
Byblos / Lebanon  
Tel. +961 3 63 58 50

Ministerium für Tourismus  
Hotline 1735  
550 Zentralbank St. Hamra Beirut  
POBox 11-5344. Beirut, Libanon  
Telefon 00961-1-340940 / 4  
Fax 00961-1 - 340945  
[info@destinationlebanon.gov.lb](mailto:info@destinationlebanon.gov.lb)  
[www.destinationlebanon.gov.lb](http://www.destinationlebanon.gov.lb)

Fotos: Gour-med



# Diesseits vom Paradies

Keine Giftschlangen, keine Quallen, keine Außenwelt – auf Orpheus Island gibt außer einer Meeresforschungsstation nur ein einziges Resort. Die Insel im Great Barrier Reef ist Schauplatz für Robinsonaden mit Stil

*Stefanie Bisping*

**A**m Morgen ist das Meer verschwunden. Dabei reichte es am Abend zuvor noch scheinbar verlässlich bis knapp unters Restaurant. Nur ein schmaler Streifen Strand war frei, als die Gäste vom Steg aus junge Haie beobachteten. Nun erstreckt sich der Strand bis zum Flughafen - eine Landungsinsel am Ende der Fahrrinne, wo das Wasserflugzeug Gäste und Vorräte absetzt. Die Gezeiten sind indessen das einzige Extrem dieser Insel, deren wildeste Tiere Bandicoots sind: merkwürdige Beuteltiere mit der Optik zu groß geratener Ratten, die aber als völlig harmlos gelten.

Orpheus Island ist Name einer Insel und eines Resorts - eines der wenigen vor der Küste Ostaustraliens, die innerhalb eines Nationalparks liegen, und umgeben von den Gewässern des Great Barrier Reef Marine Park. An der anderen Seite der einen Kilometer breiten und elf Kilometer langen Insel befindet sich eine Forschungsstation der James Cook University. Eine Handvoll Meeresbiologen beobachtet hier die mit 150 Exemplaren größte Kolonie an Riesenmuscheln der südlichen Hemisphäre, die vor der Insel heimisch ist. Außer den Wissenschaftlern sind Gäste und Bedienstete des 21-Zimmer-Resorts die einzigen Menschen auf der Insel.

Schon in den 1930er Jahren, als der Naturschutzgedanke noch nicht institutionalisiert und Hotelbauten möglich waren, gab es hier einen übersichtlichen, aber exklusiven Tourismus. Schwarz-Weiß-Fotografien an den Wänden von Bar und Restaurant zeugen von diesen frühen Tagen, als etwa Hollywood-Star Vivien Leigh auf Orpheus die Füße ins Wasser hielt. 1960 wurde die Insel Nationalpark, doch das bereits etablierte Resort durfte bleiben. So konnten auch Phil Collins, Schauspieler Tommy Lee Jones sowie diverse europäische Fußballspieler hier logieren. Elton John soll sich eines Abends im Überschwang guter Laune im Restaurant des Klaviers bemächtigt haben. Denn so langwierig die Anreise für Besucher aus Übersee sein mag - hat man erst Kontinente und Ozeane überflogen, Australien erreicht, sich nach Townsville an der Ostküste vorgearbeitet und das Wasserflugzeug nach Orpheus Island genommen, ist man so abgeschieden, wie es nicht nur Prominente bisweilen wunschlos glücklich macht. Man ist ganz unter sich. Lobby und Restaurant sind offen und werden von der Meeresbrise gekühlt. Dass die Insel als frei von giftigem Getier gilt, lässt auch furchtsame Gäste entspannt auf ihrer Veranda Platz nehmen.



Picknick mit Krustentieren und eiskalter Wassermelone

Der Traum von der einsamen Insel, der Mitteleuropäer häufig umtreibt, wird hier Realität. Die Tatsache, dass den Gast nur die Absprache mit dem Piloten über Tag und Stunde der Rückreise mit dem Rest der Welt verbindet, vermittelt das angenehme Gefühl, die Zeit vergessen und die Armbanduhr bis auf weiteres auf dem Nachttisch liegen lassen zu können. Wenn die Sonne sich dem Horizont nähert, ist es an der Zeit, zur Bar zu schlendern. Neigt sich der Drink im Glas, ist es das Beste, zu Tisch zu gehen. Dort erfährt man, was der aus Indonesien stammende, in Australien ausgebildete Küchenchef Arie Prabowo sich heute überlegt hat. Um was es sich dabei im einzelnen handelt, ist schlussendlich nicht wichtig – auch wenn der scheinbaren Überraschung sorgfältige Planung zugrunde liegt. Denn alles, was nicht im Küchengarten wächst oder von Fischern verkauft wird, muss vom Festland hergebracht werden. Am zweiten Abend aber weiß der Gast bereits: Das Essen, eine von regionalen Zutaten sowie Fisch und



Abendstimmung im Paradies



Sushi Spezialitäten

Meeresfrüchten geprägte Fusionsküche mit deutlichen asiatischen Akzenten, wird hervorragend sein. Begleitet wird es von wunderbaren australischen Weinen. Dass Prabowo sich auch in der klassischen französischen Küche auskennt, sorgt für manchen überraschenden, jedoch nie verstörenden kulinarischen Brückenschlag zwischen alter und neuer Welt. Unterstützt wird er von wechselnden Gast-Köchen. Dazu zählte unlängst der aus Malaysia stammende und als „Vater der australischen Fusionsküche“ gerühmte Cheong Liew; zuletzt war Anfang April

Adam D’Sylva aus Melbourne zu Gast, der ebenfalls ein Fusion-Fan ist.

Gäste, die ihren Fisch buchstäblich fangfrisch zu sich nehmen möchten, dürfen einen Teil der Vorarbeit leisten und ihren Hauptgang eigenhändig angeln. Danach übergeben sie ihn dem Küchenchef zur Zubereitung nach Wunsch. Auch sonst ist für Abwechslung gesorgt, denn auf das achtgängige Degustationsmenü an einem Abend folgt das eher rustikale, dabei aber ganz und gar eindrucksvolle Seafood-Barbecue am Strand am nächsten.



Orpheus Island erreichbar per Boot oder Wasserflugzeug

Wer sich bei Tag nicht auf die Ereignislosigkeit an Pool und Palmenstrand einlassen mag, wird hinlänglich beschäftigt. Das Schnorcheln lassen sich angesichts des beispiellosen Fisch- und Korallenreichtums – 340 von 350 bekannten Korallenarten sowie 1100 Fischarten sind rund um die Insel zu finden – auch die eher häuslichen Honeymooner aus Melbourne und New Mexico nicht entgehen. Ansonsten können sich die Gäste bei einem Spaziergang unter Aufsicht des Gärtners der Flora von Orpheus annähern.



Menschenleer: Ausflug an einen einsamen Strand



Üppige Vegetation auf Orpheus Island

Immerhin verfügt die kleine Insel über Regenwald, Eukalyptushaine und eine Vielzahl Orchideen. Wer noch mehr Abgeschiedenheit wünscht, lässt sich mit dem Boot zum romantischen Picknick an einen einsamen Strand fahren.

Am frühen Abend ist es Zeit für den Sundowner am Strand. Hier kommen Paare, die die Mehrheit der Gäste stellen, auch untereinander ins Gespräch. Viele geben sich als Flitterwöchner zu erkennen. Das hat mehrere Gründe: Die Insel ist so romantisch, wie die Menschen es sich für etwas möglichst Einmaliges wie ihre Hochzeitsreise wünschen. Das Resort ist außerdem so teuer, dass die meisten es sich auch nur einmal im Leben leisten können. Die Preise sind vor allem der Entlegenheit geschuldet; die Zimmer sind zwar komfortabel und mit entspannter Eleganz eingerichtet, eröffnen aber keine ungekannten Dimensionen des Luxus.

Dabei besitzt Orpheus auch jenseits der Resortgrenzen Geschichte und Persönlichkeit. Das Inselchen wurde von keinem Geringeren als dem legendären Seefahrer James Cook entdeckt. 1770 kam er des Wegs, nannte die Gruppe von Inseln, die er hier vorfand, in maßvoller Originalität „Palmeninseln“ und ließ einige Mann aus-schwärmen, um auf Orpheus Kokosnüsse

zu sammeln. Ihren klangvollen heutigen Namen erhielt die Insel erst später – zum Gedenken an ein gleichnamiges Schiff der englischen Marine, das hier 1863 sank und fast 200 Menschen in den Tod riss. Seither ging es ruhig zu rund um die Insel. Tatsächlich ist Orpheus so friedlich, dass hier einem Hund ein Denkmal gesetzt wurde, der zu Lebzeiten für einige Aufregung sorgte. Denn „Mr Nicholson“, ein schwarz-weißer Foxterrier, stahl gerne Schuhe. 1966 starb er. Sein Grab wird bis heute liebevoll mit alten Schuhen geschmückt.

#### Information:

Orpheus Island: Orpheus Island liegt 80 Kilometer nördlich von Townsville und 24 Kilometer vor der Küste. Adresse: Orpheus Island, Queensland 4810, Telefon 07 4777 7377, [www.orpheus.com.au](http://www.orpheus.com.au). DZ pro Person und Nacht 500 Euro inklusive aller Mahlzeiten und Aktivitäten.

*Fotos: Stefanie Bisping*

Orpheus Island  
Queensland 4810  
Australien  
Tel. +61 (0) 7 4777 7377  
[reservations@orpheus.com.au](mailto:reservations@orpheus.com.au)  
[www.orpheus.com.au](http://www.orpheus.com.au)

## Prickelnde Momente im Conrad Maldives

**Der ultimative Champagner Ausflug auf die einsame Insel, Champagner satt bei der DJ Lounge Party oder der Lieblings-Champagner zum Sonnenuntergang ganz privat in der Villa.**

'Bubbles on the Beach', 'Sparkling Hour' und 'The Perfect Sundowner' heißen die drei neuen Champagner Angebote des Luxusresorts Conrad Maldives Rangali Island, dessen exquisiter Weinkeller mit mehr als 1400 Sorten und rund 20.000 Flaschen die größte Weinauswahl der Malediven bietet.

'Bubbles on the Beach' ist die ultimative Robinson Crusoe Erfahrung, bei der die einsame Insel ein deutlich luxuriöserer Ort als in der berühmten Vorlage ist. Zuerst geht es mit dem Speedboat zu einer verlassen Insel, wo schon ein vollgepackter Picknickkorb wartet. Langeweile kommt auf dem Eiland nicht auf: Das Paar kann die Umgebung erkunden, sich in der Sonne entspannen, im Korallenriff schnorcheln und den perfekt gekühlten Champagner in der idyllischen tropischen Natur genießen. Im Gegensatz zu Robinson Crusoe können die Gäste ganz einfach die Einsamkeit hinter sich lassen: Ein Anruf im Resort genügt.

Die 'Sparkling Hour' kombiniert prickelnden Genuss und entspannende Musik. Jeden Donnerstag und Samstag Abend gibt es auf der Terrasse der Rangali Bar für 74 Euro eine Stunde lang Champagner und Sekt satt, während der resorteigene DJ entspannte Chillout Musik auflegt.

Beim 'Perfect Sundowner' Angebot spendiert das Luxusresort zum bestellten Lieblingschampagner die Kanapees. Die Gäste wählen einfach ihren liebsten Champagner aus einer Liste von mehr als 130 Sorten und Jahrgängen aus und genießen ihn genau zum Sonnenuntergang mit einer Auswahl an Kanapees in ihrer eigenen Villa.

F&B Direktor Wolfgang Brandl sagt: "Natürlich gibt es gar keinen falschen Weg, Champagner zu trinken. In der Privatheit der eigenen Villa zu entspannen und den

atemberaubenden maledivischen Sonnenuntergang mit einem Glas Champagner in der Hand zu genießen, ist jedoch sicherlich eine der schönsten Arten des Champagner Genusses."

Conrad Maldives Rangali Island: Elegant, schick und ein bisschen sexy! Eleganter Luxus trifft im „6“ Sterne Resort Conrad Maldives Rangali Island auf einen zeitgenössischen, minimalistischen Stil gepaart mit Komfort vom Feinsten. Ein Resort, zwei Inseln und gleich drei Arten des ultimativen Wohnkomforts - damit ist das Conrad auf den Malediven ideal für anspruchsvolle Reisende, die stilvollen Luxus suchen.

Auf zwei Inseln offeriert das Luxushideaway die größte Auswahl an unterschiedlichen Villen- und Suite- Typen der Malediven. 50 bis zu 304qm große Water Villas auf Stelzen direkt in die Lagune gebaut, bieten auf der Insel Rangalifinolhu romantische Abgeschiedenheit. Die größere und belebtere der beiden Inseln, Rangali, offeriert 79 großzügige bis zu 670 qm große Beach Villen die, eingebettet in tropisches Grün, über riesige Openair Badezimmer und teilweise eigenen Pool verfügen, aber trotzdem nur wenige Schritte vom Meer entfernt sind. Die 21 Spa-Water Villas des Spa Retreats - ein Resort im Resort- verfügen jeweils über einen eigenen Spa Behandlungsraum.

Für die größte kulinarische Vielfalt der Malediven stehen gleich 11 Restaurants und Bars zur Auswahl: das Ithaa Unterwasser-Restaurant - das einzige voll verglaste Unterwasserrestaurant der Welt, der Koko Grill mit japanischen Teppanyaki Degustationsmenüs unter den Sternen, das Mandhoo Spa Restaurant mit organischer Gourmetküche, die Wine & Cheese Bar mit 101 der besten Käsesorten der Welt, Themenbuffets wie das „Hummer & Champagner Dinner“ sowie über 17,000 Flaschen exquisiter Weine im Weinkeller, der mit Wein-Verkostungen lockt, um nur Einige der kulinarischen Highlights zu nennen.



In drei Spas bietet das Resort unterschiedliche Spa Konzepte: Im Spa des Spa Retreat mit Spa Water Villen und Spa Restaurant basiert die Philosophie der Behandlungen mit Bio-Produkten auf den fünf Elementen - Erde, Luft, Feuer, Wasser und Holz. Im Over-Water-Spa werden ganzheitliche Chakra Behandlungen der Dorissima Linie angeboten und das Ice-Cream Spa im Design einer Eisdiele aus den 50er Jahren ist ganz auf kindgerechte Behandlungen eingestellt.

Bei Tauch- oder Schnorchel-Exkursionen an den schönsten Tauchspots der Malediven können die „big five“ (Walhai, Manta, Muräne, Grauer Riffhai und Schildkröte) der Malediven beobachtet werden. Eine Kooperation mit dem Whale Shark Research Programm bietet dabei spezielle Insider Touren und Informationen. Ein Picknick auf einer einsamen Insel, Delfinbeobachtung, Hochseefischen, Sunset-Cruises... – das Conrad Maldives offeriert eine Fülle an Ausflügen und Wassersportangeboten sowie als erstes Resort weltweit Ausflüge mit Nemo, einem kleinen U-Boot.

Conrad Maldives Rangali Island  
PO Box 2034  
Rangali Island  
Maldives Islands  
Malediven

Tel. +800 00 266 723  
[mlehi.maldives@conradhotels.com](mailto:mlehi.maldives@conradhotels.com)  
[www.conradhotels.com](http://www.conradhotels.com)

Das GOP-Programm vom 1. Mai bis 30. Juni 2013

## GOP- das Varieté Theater mit der Garantie für fröhlich spannende Unterhaltung



**LA FÊTE – ein französisches Varieté-Spektakel**  
1. Mai 2013 bis 30. Juni 2013 in Essen

Im Mai und Juni wird es französisch im GOP Variete-Theater! Mit der Show „la fête“ – zu Deutsch: „das Fest“ – feiert das GOP ein stimmungsvolles, französisches Varieté-Spektakel, das Seinesgleichen sucht.

Die Geschichte: Irgendwo in einem kleinen Dorf in Südfrankreich findet alle Jahre wieder ein großes Dorffest statt, bei dem jeder Bewohner sein Können unter Beweis stellt und sich mit den anderen misst. Da wird getanzt, gekämpft, gefeiert und gelacht. Voller Frohsinn und Freundschaft, Konkurrenz, purer Lust und Energie toben die Artisten über die Bühne und nehmen die Zuschauer mit in das kleine französische Dorf.

Variété als Gesamtkunstwerk, bei dem die künstlerischen Ausdrucksformen unterhaltsam miteinander verschmelzen, ist das ausgefallene Konzept von „la fête“.

„La fête“ – sie sind schwankende Seelen, die Menschen dieser Nacht in ihrem fu-

riösen Spiel voller Akrobatik und Humor. Sie leben in einem kleinen Dorf irgendwo in Südfrankreich. In dieser Nacht bereiten sich seine Bewohner auf ihr alljährliches und ganz spezielles Spektakel vor und das Publikum ist mittendrin. Den Zuschauern begegnen Frohsinn und Freundschaft, Konkurrenz und Kräfteressen, Romantik und eine Rauferei voller Lust und purer Energie. Doch wenn es darauf ankommt, dann hält sie zusammen – die skurrile Dorfgemeinschaft des kleinen Dorfes irgendwo in Südfrankreich. Die Show „la fête“ ist ein fröhlich-leichtes Zusammenspiel von Akrobatik, Musik, Tanz und Sprache, die Verbindung von Altem und Neuem sowie den vielfältigen Klängen der unterschiedlichen Kulturen Frankreichs.

**GOP. COMEDY CLUB**  
von und mit Ludger K.  
Dienstag, 28.05.2013 um 20 Uhr

Mit Matthias Reuter ist im Mai ein wahrer Ruhrpott-Wortakrobat zu Gast bei Ludger K.

Der Musik-Kabarettist spürt den Schrecken des Alltags nach und dringt dabei in unerforschte Tiefen und Abgründe vor. Für die Frauenquote sorgt Andrea Volk. Die Stand-up-Comedy-Lady gewährt uns den Blick hinter die Kulissen des Tele-shopping-Business und entlarvt das Verkaufsfernsehen als geniale Inszenierung, die uns Zuschauer subtiler manipuliert als wir ahnen. ...und weitere Gäste!

Musikalische Unterstützung gibt es wie immer von der GOP.Late Night Band von und mit Volker Naves.

**GOPEXTRA**  
Matthias Rauch - Deutscher Meister der Zauberkunst Soloprogramm: Neues aus der Rauchzone  
Montag, 24.06.2013 um 20 Uhr

Matthias Rauch ist nicht der typische Zauberer. Er ist ein Entertainer, der mit frechem Wortwitz und wirklich verblüffenden Tricks das Publikum faszinieren kann. Er gehört weltweit zu den besten seines Fachs und wurde bereits mehrfach international und national für seine verblüffende und unterhaltsame Zauberkunst preisgekrönt.

Mit großem Talent schlüpft er in verschiedenste Rollen und bietet ein Feuerwerk an frischer Unterhaltung und unglaublichen Illusionen. Matthias Rauch präsentiert eine Show, die Sie von einem Magier nicht erwartet hätten: Er bricht aus der klassischen Form der Zauberkunst heraus und erfindet sich und die Magie immer wieder neu.

Der Westfalen Spiegel schreibt: »Er ist der Hape Kerkeling unter den Zaubernern.«

**GOP Varieté-Theater**  
Rottstraße 30  
45127 Essen  
Tel. +49 (0) 201 247 93 93  
info-essen@variete.de  
www.variete.de

Schöne und gesunde Haut

## Feuchtigkeitscremes mit heilenden Kräften aus dem Toten Meer

Wer sich auch in seiner Haut wohl fühlen möchte, sollte auf spezielle Pflegeprodukte setzen, die die Haut mit reichlich Feuchtigkeit und Fett versorgen. Besonders wichtig sind dabei die Inhaltsstoffe. Wahre Wunder bewirken die Naturkosmetikprodukte des Toten Meeres vom Online-Shop Premier Dead Sea. Die Produkte bestehen ausschließlich aus biologischen und natürlichen Bestandteilen. Die speziell für gestresste Haut hergestellten Feuchtigkeitscremes setzen auf die heilenden Kräfte aus dem Toten Meer und sind bekannt für ihre Fähigkeit, die Haut zu nähren und zu pflegen. Sie vereinen wertvolle Nährstoffe und Mineralien aus dem Toten Meer in einem biologisch wirksamen Komplex. Die Haut wird mit Sauerstoff, Nährstoffen und Feuchtigkeit versorgt. Damit werden Begleiterscheinungen trockener Haut wie kleine Fältchen, Rötungen und ein fahler Teint aktiv bekämpft – ohne die Haut mit schädlichen Stoffen zu belasten. Weitere Informationen zu den speziellen Feuchtigkeits-Cremes unter:

[www.MyPremierDeadSea.com](http://www.MyPremierDeadSea.com)



Foto: MyPremierDeadSea

## Das Hotel Okura Amsterdam steht in der Tradition japanischer Badekultur

### Balance für Körper und Geist

**„Nagomi“.** Das bedeutet: **„Komm zur Ruhe“.** So lautet der Name des **Neuen Spa & Health Bereich im Okura Amsterdam.** Gemeint ist gleichermaßen **die Ruhe von Körper und Geist, mehr noch: beide in vollkommener Balance.**

Dies ist das Ziel – und folglich auch der Name – des neuen Spa im Hotel Okura Amsterdam, dem europäischen Flaggschiff der japanischen Luxushotel-Gruppe. Nagomi Spa nimmt 300 Quadratmeter des Fünf-Sterne-Hauses ein und bietet in separaten Einzel- oder Doppelräumen japanische Shiatsu-Massage, Hot-Stone-, Kräuterstempel- und schwedische Entspannungsmassage; Manicure und Pedicure; eine Kräutertee-Lounge und private Entspannungsräume.

Angrenzend an das Nagomi Spa ist der Eingang zum Nagomi Health Center. Neben dem vertrauten Nass – Swimmingpool und Jacuzzi – steht das heilsame H<sub>2</sub>O selbstverständlich auch als wohltuender Dampf – Sauna und Türkisches Bad – zur Verfügung. Krafttraining und Muskelaufbau als Ergänzung bietet ein „Gym“, ein Sportraum, der mit Geräten des „Weltmarktführers“ TechnoGym ausgestattet ist: High Tech in einem Ambiente, das von einer traditionellen Badekultur geprägt ist.

Aber „Nagomi“ wäre nicht vollständig ohne einen japanischen Stein-Garten, einen kleinen Zen-Garten, der Versenkung und Seelenpflege fördert.

Der rechte Ort, einen weiteren Begriff japanischer Kultur ins Spiel zu bringen: „Tsuboniwa“. So nennen Nippons Bürger die meist kleinen Gärten im Innenhof ihrer Häuser, die selbst in den betriebsams-

ten Städten Inseln des Friedens und der Harmonie schaffen. Tsuboniwa war auch das Prinzip, das die Designerin des Nagomi Spa & Health, Jan Wilson, inspirierte. Das Nagomi-Spa ist für jeden Entspannung suchenden offen, auch wenn er nicht Gast des einzigen japanischen 5-Sterne Hotels in Europa ist.

[www.okura.nl](http://www.okura.nl)

Ferdinand Bolstraat 333  
1072 LH Amsterdam  
The Netherlands  
Tel. +31 (0) 20 678 7111  
Fax +31 (0)20 671 23 44  
sales@okura.nl

Reservierungen Tel: +31 (0) 20 6787 441



Foto: Okura

# Das große Golf-Erlebnis!

Auf Sylt ein Charity-Cup zugunsten der Royal Fishing Kinderhilfe –  
im Budersand Hotel - Golf & Spa



Golfen, genießen und Gutes tun – unter diesem Motto wird nach fünf Jahren in den Tiroler Bergen dem GOLF MAGAZIN Charity Cup frischer Wind eingehaucht. Vom 7. bis zum 9. Juni 2013 feiert das GOLF MAGAZIN das beliebte Event im hohen Norden, auf Deutschlands schönster Insel Sylt.

Die Einspielerunde und das Golfturnier finden auf dem exklusiven Linksplatz Budersand statt. Für Nichtgolfer geht es zu einer kulinarischen und interessanten Rundreise in einem Oldtimer-Bus quer über die Insel zu Top-Locations. Der Get-together-Abend wird im Restaurant Sturmhaube eröffnet, direkt am Roten Kliff. Am Samstagabend lockt Sternekoch Jens Rittmeyer ins Restaurant KAI3 zu einer Küchenparty. Eine große Tombola kommt der Royal Fishing Kinderhilfe zugute. Weitere Serviceleistungen sind

z. B. ein VIP-Shuttle zur Sturmhaube und vom Flughafen Sylt zum Budersand Hotel - Golf & Spa, in dem alle Teilnehmer Sonderkonditionen erhalten. Seien Sie dabei und begleiten Sie das GOLF MAGAZIN an die Nordseeküste zu einem spektakulären Charity-Event.

## Event-Programm und Infos:

### Freitag, 7. Juni 2013

Individuelle Anreise nach Sylt; Einspielerunde auf dem Golfplatz Budersand Sylt.

**Abends:** Get-together-Party in der Sturmhaube.

### Samstag, 8. Juni 2013

Golfturnier Anlage Golfclub Budersand, danach Siegerehrung im Restaurant Ströholt

– oder Teilnahme am Begleitprogramm. **Abends:** Küchenparty im Restaurant KAI3 mit anschließender Tombola zugunsten der Royal Fishing Kinderhilfe.

### Sonntag, 9. Juni 2013

Individuelle Abreise.

### Im Event enthaltene Leistungen für alle Teilnehmer:

- Proberunde, ein Golfturnier oder Begleitprogramm.
- Halfway-Verpflegung inklusive Getränk, bzw. Verpflegung während des Begleitprogramms.
- Alle Abendveranstaltungen inklusive Abendessen und Tischgetränken.
- Im Budersand Hotel - Golf & Spa Sylt erhalten Sie Sonderkonditionen.

### Der Preis:

- Das Teilnehmerpaket Golf / Begleitprogramm kostet jeweils 398 Euro pro Person.
- Die Anreise und Übernachtung erfolgt auf eigene Kosten.

## Das ist der Hammer:

Beim Golfturnier stiftet Volkswagen einen Super-Hole-in-one-Preis!

Es ist das brandneue Beetle-Cabriolet-Modell, das erst Ende Februar in den Markt eingeführt wird. Attraktive Preise gibt's auch auf der abendlichen Tombola, darunter z. B. auch einen Strandkorb im Wert von 4.000 Euro sowie hochwertige Gemälde im Wert von 2.000 bis 4.000 Euro.

**Achtung:** Alle Startplätze sind bereits ausgebucht, über die Warteliste sind die Nachrückchancen aber sehr groß.

Anmeldung und Infos:

E-Mail: [charitycup@golfmagazin.de](mailto:charitycup@golfmagazin.de)

Tel. +49 (0) 40 389 06-255

Fax +49 (0) 40 389 06-401

## Hotel Kaiserhof Münster

Nach dem 1. Stern jetzt  
auch ein neues exklusives  
Bar-Angebot

Verschiedene Veranstaltungen in diesem Sommer erwarten Sie neben einer angenehmen Atmosphäre und guten Drinks. Whisky-Tasting: Erfahren Sie alles Wissenswerte über die verschiedenen Whisky-Sorten und werden Sie zum Liebhaber. Rum-Degustationen: Was wissen Sie über Rum? Machen Sie eine Reise durch die Vielfalt des Rums! Cocktail-Schulung: So kann der Abend beginnen! Mixen Sie sich drei Cocktails mit dem Barkeeper Luis A. Manrique Barrera.

*Foto: Hotel Kaiserhof Münster*

Hotel Kaiserhof GmbH & Co. KG  
Bahnhofstraße 14  
48143 Münster  
Tel. +49 (0) 251 4178 635  
[www.kaiserhof-muenster.de](http://www.kaiserhof-muenster.de)



# Das erste a-ja Resort in Warnemünde

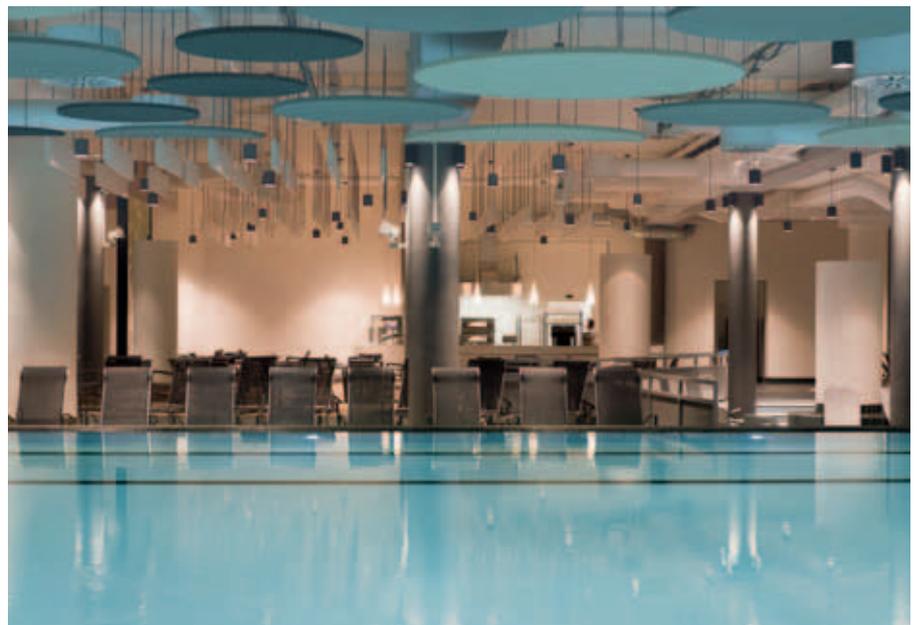
Im März eröffnete das erste a-ja Resort in Warnemünde

„Genau wie ein teures Hotel, nur günstig“ - mit diesem Anspruch will die neue Marke „a-ja. Das Resort“ den Wellness-tourismus im deutschsprachigen Raum demokratisieren und eine bezahlbare Alternative zu Pauschalreisen in den Mittelmeerraum bieten. Die Vorzüge eines luxuriösen Resorts zu Preisen, die sich jeder leisten kann – das verspricht Horst Rahe, Geschäftsführender Gesellschafter der Deutschen Seereederei, deren 100%-ige Tochter die a-ja Resort und Hotel GmbH ist. Die Idee der neuen a-ja Resorts: Die Gäste bezahlen nur das, was sie auch wirklich nutzen. Ein niedriger Grundpreis ab 39 Euro pro Person und Nacht sowie viele frei wählbare Extras, die a-ja UP's, lassen dem Gast die Freiheit, seinen Aufenthalt ganz nach eigenen Bedürfnissen zu gestalten – und nur das zu bezahlen, was er tatsächlich in Anspruch nimmt. „Die a-ja Resorts sind keine Budgethotels, sondern verzichten lediglich auf überflüssigen Luxus und erschließen damit einen sehr breiten Kundenkreis, vor allem aus dem deutschsprachigen Raum“, erklärt a-ja Geschäftsführer Holger Hutmacher.

Die Gäste des a-ja Resorts können jeden Tag aus einem umfassenden Angebot wählen. Immer inklusive: die einmalige Lage direkt an der Promenade und hochwertig ausgestattete Gästezimmer mit Meerblick. Alle Zimmer des Resorts sind raffiniert möbliert und bieten das Wohngefühl einer Suite. Das Interieur besticht durch ein Kingsize-Bett mit höchstem Schlafkomfort sowie durch moderne Designs in warmen Farben und nachhaltigen Materialien. Panoramafenster machen den Wohnbereich mit Loungesofa zum Logenplatz mit Blick in die Natur. Im Badezimmer erwartet den Gast eine Regendusche, die auf Wunsch den Blick nach draußen freigibt.

*Foto: a-ja. Das Resort*

a-ja. Das Resort  
Zur Promenade 2  
18119 Rostock-Warnemünde  
Tel. +49 (0) 40 - 69 63 52 58-0  
Fax +49 (0) 40 - 69 63 52 58-9  
[info@ajaresorts.de](mailto:info@ajaresorts.de)  
[www.ajaresorts.de](http://www.ajaresorts.de)



# Petra und Michael Lübbert sind „Hoteliers des Jahres 2013“ im Schlosshotel Hugenpoet

## Ein guter Grund für Innovation und Neues!

So tauschen die beiden Restaurants des Hotels ihre Plätze und erhalten dabei ein modifiziertes Konzept. Der Charakter jedes einzelnen wird dabei unterstrichen und die Gasterlebnisse so vertieft.

Das Restaurant Hugenpöttchen zieht dieses Jahr ins Schloss um, in die Räume des Gourmet Restaurants NERO. Mit Blick auf den Schlosspark lässt sich die kreative Landhausküche des Hugenpöttchens sowie das Kaffee- oder Teetrinken besonders genießen. Von der Terrasse blicken die Hugenpöttchen Gäste zukünftig auf den malerischen Schlosspark über die Gräfte.

Gäste des NERO, hier kocht Erika Bergheim (1 Sterne Köchin), speisen demnächst im elegant, behaglichen Ambiente der ehemaligen Remise des Schlosses bzw. im Sommer im Innenhof auf der Terrasse der idyllischen Szenerie des Schlosshotels. Im NERO beobachten Gourmets bald Erika Bergheim und ihr Team beim Kochen oder genießen, im Innenhof sitzend, den spektakulären Blick auf das beleuchtete Schloss. Außerhalb der Öffnungszeiten kann das mit einem Michelin Stern ausgezeichnete Restaurant NERO für Veranstaltungen gemietet werden, auch

Kochkurse sind an diesen Tagen vorgesehen.

Die alte Wäscherei des Wasserschlosses aus dem 17. Jahrhundert erfährt eine besondere Wandlung: ein hochmoderner Tagungsraum entsteht.

In der Remise des Schlosshotels Hugenpoet werden sechs neue Hotelzimmer, davon zwei Junior Suiten, eingerichtet. Zwei Zimmer werden in schwarz/weiß, vier Zimmer im Farbton Nougat, Milchkaffee und Schokolade gehalten. So erhält jedes einen anderen Charakter, mal etwas gemütlicher, mal etwas stylischer.

Im Schlosshotel Hugenpoet finden zudem regelmäßig Veranstaltungen wie das „Krimidinner – das Original“ und „Hugenpoets kulinarische Plauderei“ statt.

*Foto: Schlosshotel Hugenpoet*

Schlosshotel Hugenpoet GmbH  
August-Thyssen-Straße 51  
45219 Essen-Kettwig  
Tel. +49 (0) 2054 1204-0  
info@hugenpoet.de  
www.hugenpoet.de



## „MasterChef“ im L'Andana In drei Tagen zum Spitzenkoch!

„MasterChef“ heißt das neue Package des L'Andana in der südlichen Toskana, das für die Gäste einen dreitägigen Kochkurs mit Küchenchef und Sternekoch Omar Agostini bereithält.

Von März bis November 2013 wird der ehemalige Schüler von Alain Ducasse in der Trattoria Toscana den Zauber der toskanischen Küche vermitteln. Das Boutiquehotel L'Andana sowie die Trattoria Toscana befinden sich in der Maremma, der südlichen Toskana, auf dem Landgut Tenuta La Badiola inmitten von Weinbergen und Olivenhainen. Das Team des Sternerestaurants serviert feinste toskanische Gerichte mit frischen Zutaten des Tyrrhenischen Meeres und der umgebenden Wälder.

Der Kochkurs beginnt mit einem Aperitif mit Omar Agostini, der die Gäste auf die nächsten beiden Tage einstimmt. Der Sternekoch wird gemeinsam mit den Teilnehmern den Obst- und Gemüsemarkt, wie auch den Fischmarkt besuchen. Die Gruppe widmet sich ganz der toskanischen Küche und wird zusammen mit dem Küchenteam des L'Andana auch selber zum Kochlöffel greifen.

Die Krönung des Kochkurses ist das gemeinsame Abschlussdinner inklusive Weinauswahl. Ein signiertes Alain Ducasse Buch und ein Zertifikat zur erfolgreichen Teilnahme am Kochkurs begleiten die Gäste als Erinnerung nach Hause.

L'ANDANA  
Tenuta La Badiola, Località Badiola  
58043 Castiglione della Pescaia  
Grosseto  
Tel. +39 (0) 564 944800  
Fax +39 (0) 564 944 577  
info@andana.it

## Relais & Châteaux hat acht neue Mitglieder

Die exklusive Hotel- und Restaurantvereinigung Relais & Châteaux hat acht neue Mitglieder in sechs Ländern aufgenommen. Jedes dieser neuen Häuser, das Domaine de Verchant (Frankreich), das Antica Corona, das Grand Hotel Villa Cora, das Relais Borgo Santo Pietro (Italien), das Museum Hotel (Türkei), das Château St. Gerlach (Niederlande), das Cliveden House (Großbritannien) und das Weekpaug Inn (USA), lockt in wunderschöner Landschaft und lädt zum Verweilen ein.

Relais & Châteaux ist eine exklusive Kollektion von rund 520 führenden, von Charme geprägten Hotels und Spitzenrestaurants in mehr als 60 Ländern. Die 1954 in Frankreich gegründete Vereinigung vermittelt eine ganz besondere Art de Vivre, indem sie weltweit herausragende Häuser zusammenführt, die sich durch ihre Einzigartigkeit auszeichnen.

Die Signatur von Relais & Châteaux verkörpert das Bestreben: „ÜBERALL AUF DER WELT, EINZIGARTIG AUF DER WELT“.

Foto: Relais & Châteaux



Reservierungen:  
Tel. + 49 (0) 69-96 75 91 17  
[www.relaischateaux.com](http://www.relaischateaux.com)



Relais & Châteaux Cliveden House

## Wie Picasso einst - so heute die Gäste des Les Trois Rois in Basel

Wie einst Pablo Picasso so können Gäste des Les Trois Rois in Basel, ab sofort die Stadt und das 5-Sterne-Superior-Haus erleben. Möglich wird das durch das bis zum 21. Juli 2013 buchbare Paket „I like Pablo“. Hier steht nicht nur der Name eines der berühmtesten Künstler der Welt drauf, hier ist Picasso drin. Claude Picasso, Sohn von Pablo Picasso, war am 15. März 2013 in Basel und wandelte auf den Spuren seines Vaters im Les Trois Rois. Dank zahlreicher Informationen von Claude Picasso konnte das Hotel dieses einzigartige Package kreieren.

Bei einem Kaffee und Patisserie vom Kuchenwagen, einem Vier-Gang-Candle-Light-Dinner im Restaurant Chez Donati – in dem auch einst Pablo Picasso saß – und einem einzigartigen „Pablo's After-Dinner-Drink“, hören Gäste persönliche Anekdoten und überraschende Details zu dem spanischen Künstler. Enthalten ist ein Besuch der Ausstellung „Die Picassos sind da!“ im Kunstmuseum Basel.

Erstmals werden hier die hochkarätigen Picasso-Bestände des Kunstmuseums und Werke aus Basler Privatsammlungen gemeinsam gezeigt. Weitere 250 Museen stehen dank des im Paket beinhalteten Oberrheinischen Museumspasses noch zur freien Wahl.

Basel und Picasso verbindet eine ganz eigene Geschichte. In einer Volksabstimmung im Jahr 1967 stimmte die Basler Bevölkerung einem Staatskredit zu, damit zwei Gemälde von Picasso erworben werden konnten. Zusätzlich sammelten die Stadtbewohner 2,4 Millionen Franken, um die bedeutenden Werke „Arlequin assis“ und „Les deux frères“ für das Kunstmuseum zu sichern. Picasso hörte von der Aktion „All You Need Is Pablo“ und schenkte der Stadt emotional überwältigt vier weitere Werke.

Foto: Les Trois Rois

Infos:  
[www.lestroisrois.com](http://www.lestroisrois.com)



Les Trois Rois in Basel

## Danijel Kresovic übernimmt als neuer Küchenchef die kulinarische Leitung im Schlosshotel im Grunewald

Danijel Kresovic, 39, übernahm am 01. März 2013 die Leitung als neuer Küchenchef im Grunewald Schlosshotel. Der aus Karlsruhe stammende gebürtige Kroatier bringt eine spannende und bereits 20-jährige Berufserfahrung mit in den Grunewald. Zu den wichtigsten Stationen seiner bisherigen Laufbahn gehören das „Walk'sche Haus“ in Weingarten, das „Schlosshotel Bühler Höhe“, „das Aubergine“ in Cape Town und die „Weinbar Rutz“, wo er als Sous Chef unter Marco Müller arbeitete. Im „Daimlers“ am Kurfürstendamm sowie im „Restaurant 44“ des Swissôtel Berlin hielt er als Küchenchef das Zepter in der Hand. Mit dem in der Branche als Kräuterspezialisten geltenden Kresovic, kommt wieder ein junger und kreativer Chefkoch in das Schlosshotel und dies in einem besonderen Moment für das Berliner Traditionshaus: Die Mitgliedschaft seit dem 01. Januar 2013 in der renommierten Relais

& Châteaux Vereinigung, deren Häuser weltweit für Gastfreundschaft und Gastronomie auf höchstem Niveau stehen. Die neue Karte des Restaurants Vivaldi wird dann ab April die Handschrift des neuen Küchenchefs tragen.

Danijel Kresovic tritt die Nachfolge von Volker Fuhwerk an, der in den vergangenen 3 Jahren das Schlosshotel und ganz besonders das Gourmetrestaurant Vivaldi wieder zu einer Berliner gastronomischen Referenz hat werden lassen. Volker Fuhwerk hat die Position auf eigenen Wunsch frei gemacht, um sich in Kürze einem neuen Engagement außerhalb von Berlin zuzuwenden.

Schlosshotel im Grunewald  
Brahmsstrasse 10  
14193 Berlin  
Tel. +49 (0)30 895 840  
info@schlosshotelberlin.com  
www.schlosshotelberlin.com



Danijel Kresovic

## Henning Matthiesen leitet das Excelsior Hotel Ernst in Köln

Der ehemalige Geschäftsführende Direktor Henning Matthiesen des Grand Hotel Heiligendamm, Mitglied der Leading Hotels of the World und der Selektion Deutscher Luxushotels ist seit November 2012 Vorstand der Excelsior Hotel Ernst AG in Köln. Seine auf Detail und Qualität ausgerichteten Führungsqualitäten und seine ausgeprägte Servicephilosophie machen ihn zum Garanten einer Kontinuität des Traditionshotels. Zum 150. Bestehen des Hotels fokussiert er die Weiterentwicklung des Hotels auf der Basis einer fundierten und gewachsenen Tradition, um auch in kommenden Zeiten den herausragenden Platz des Excelsior Hotel Ernst zu bewahren.

Wir wünschen ihm viel Erfolg für seine neue Herausforderung.

Excelsior Hotel Ernst  
Domplatz/Trankgasse 1-5  
50667 Köln  
Tel. +49 (0)221 2701  
www.excelsior-hotel-ernst.de



Henning Matthiesen

# Internationale Gartenbauausstellung findet erstmals in Korea statt

Suncheonman-Bucht zählt zu den fünf bedeutendsten Küstenmarschgebieten der Welt

**E**in Muss für Gartenfreunde: Vom April bis Oktober 2013 findet die „Suncheon Bay Garden Expo 2013“ statt. Sie ist die erste Internationale Gartenbauausstellung in Korea. Veranstaltungsort ist die umweltbewusste Stadt Suncheon mit der malerischen und ökologisch äußerst wertvollen Suncheonman-Bucht im Süden des Landes. Auf über 111 Hektar finden sich hier internationale Gärten, Blumengärten, Wasser- und Waldgärten, asiatische Kräutergärten und vieles mehr. Von April bis Oktober erwarten die Veranstalter über vier Millionen Besucher.

Weites Schilf, Sümpfe und Wattenmeer in einer schier endlosen Ebene – Suncheonman ist eines der fünf bedeutendsten Küstenmarschgebiete der Welt und wurde 2006 als erste koreanische Stätte in die Ramsar-Liste eingetragen. Die Region genießt einen internationalen Umweltschutzstatus. Bekannt ist das feuchte Küstengebiet vor allem für die goldenen Schilffelder, die Zugvögeln perfekten Schutz und Rückzugsraum bieten. Dazu zählen auch die Haubenkraniche, die im Oktober auf dem Weg aus Russland in wärmere Gefilde in der Bucht Zwischenstation machen. Insgesamt lassen sich in der Suncheonman-Bucht 235 Zugvögel-

und 220 Pflanzenarten entdecken.

Mit der „Suncheon Bay Garden Expo 2013“ entwickelt sich Suncheon zur ökologischen Hauptstadt Koreas. Bereits vorher hatte die Stadt vielfältige Maßnahmen ergriffen, um das Ökosystem Suncheonman-Bucht bestmöglich zu schützen. So wurde zwischen der Stadt und den Feuchtgebieten eine grüne Pufferzone eingerichtet, um die Ausdehnung des urbanen Raumes zu verhindern. In dem fünf Kilometer breiten Grüngürtel ist jetzt das Expo-Gelände angesiedelt, wodurch die Bedeutung dieser Zone noch einmal unterstrichen wird.

Das Thema der „Suncheon Bay Garden Expo 2013“ lautet „Garten der Erde, Suncheonman-Bucht“. Die Ausstellung wird in drei Bereiche unterteilt sein: Die Hauptausstellung zeigt Gärten aus zehn unterschiedlichen Nationen (Deutschland, Niederlande, Frankreich, Spanien, Italien, Großbritannien, China, Japan, Pakistan und den USA) sowie sechzig Gärten, die nach unterschiedlichen Themen und zum Teil von Künstlern gestaltet wurden. Im „International Wetlands Center“ gibt es verschiedene Ausstellungen, unter anderem zur Entstehung des Feuchtgebietes. Darüber hinaus finden im dazugehörigen „Expo Theme

Pavilion“ kulturelle Veranstaltungen sowie internationale Konferenzen rund um globale Umweltthemen und Klimaschutz statt. Der dritte Bereich ist ein Arboretum mit verschiedenen Baumgärten, einem Rhododendron-Zentrum und einem koreanischen Traditionsgarten.

Das offizielle Emblem der Internationalen Gartenbauausstellung 2013 enthält den Begriff ECOGEO, der für die Kombination des Ökosystems (ECO) und der Erde (GEO) sowie die Vereinbarkeit von Natur und Menschen steht. Maskottchen der „Suncheon Bay Garden Expo 2013“ sind Kuru&Kumi: zwei freundliche Haubenkraniche, die gemeinsam mit ihren Kompagnons – Krabben, Blumen, Schilf und Schlammpringern – die Natur beschützen. Kuru und Kumi repräsentieren die Tiere der Suncheonman-Bucht, symbolisieren Umweltbewusstsein und Familiensinn. Ihre Namen sind an den Ruf der Haubenkraniche – „Kkurruru“ – angelehnt.

Foto: Korea Tourism Organization

Infos:  
Korea Tourism Organization  
Baseler Str. 35-37, 5.OG,  
60329 Frankfurt am Main  
[www.2013expo.or.kr](http://www.2013expo.or.kr)





Heute: Ein Wiener, der in New York mit der heimischen Küche auf elegante Art brilliert; eine junge Italienerin, deren kulinarische Heimat so farbenfroh strahlt wie selten zuvor. Dann ein englischer TV-Koch und Hobbygärtner mit einem dickleibigen Werk über Obst, und – international! international! – eine Schweizer Küchenchefin mit einem phantastischen Buch über Gewürze.



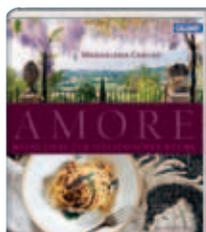
## EINE KÜCHE WIE VON MOZART

Kurt Gutenbrunner  
**Neue Cuisine.**  
**Die elegante Küche Wiens**  
 Collection Rolf Heyne  
 224 Seiten, 39,90 Euro  
 ISBN 978-3-89910-546-9

Was mir vorschwebte, war meine eigene Version der Küche, mit der ich aufgewachsen war – genauer gesagt eine Küche, die halb Mozart, halb Lou Reed war“ (der Leadgitarrist von “The Velvet Underground“): So kann, Hand aufs Herz, nur ein kulturverwöhnter österreichischer Koch reden. Und der heißt Kurt Gutenbrunner, und sein schönes Buch ist wirklich, was der Untertitel verheißt: “Die elegante Küche Wiens“ – pikanterweise nicht dort, sondern in New York.

Kurt Gutenbrunner hat im Tantris gelernt (“gehört zu den zwei besten Jahren meines Lebens“), hat im “Cellar in the Sky“ in Manhattan gekocht, dann im Bistro Terrine in München, und dann wieder drüben, bei David Bouley. Und dann hat er 2000 sein erstes Restaurant, das “Wallsé“ im Village eröffnet, als ein “Gesamtkunstwerk“ im Geiste des Wiener Jugendstils, es folgte das “Café Sabarsky“, das Wirtshaus “Blaue Gans“ und zwei weitere. Leider werden seine Restaurants nie gezeigt, nur die Gerichte.

Die freilich sehen wunderbar aus, werden in New York sehr gelobt, nur Zagat scherz: “schaff prices for ladylike portions“

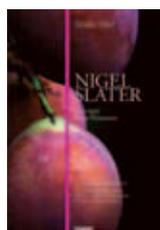


## BLOND UND LOSGELÖST

Maddalena Caruso  
**Amore. Meine Liebe zur italienischen Küche**  
 Callwey Verlag  
 224 Seiten, 29,95 Euro  
 ISBN 978-3-7667-2019-1

Man könnte es die Weltformel des Erfolges nennen: eine romantische Landschaft, ein malerischer Garten, dazu pittoreske Interieurs, eine besonders farbige italienische Küche und eine attraktive junge Köchin mit hübschen Gehilfinnen. Aus diesen Elementen hat der englische (ja, nicht italienische!) Originalverlag diesen Titel zusammengemixt.

Die blonde Autorin heißt, italienischer geht es kaum, Maddalena Caruso, ist 35 und will, schreibt sie, uns ihr “ganz persönliches kulinarisches Manifest“ präsentieren. Und das bedeutet für sie: “einfach und bodenständig zu kochen. Aber nicht konventionell: “Losgelöst von Traditionen, versuche ich, mit bisweilen eigenwilligen Kombinationen von Produkten und Gewürzen ganz persönliche Akzente zu setzen.“ Als Ergebnis zeigt sich da ein extrem farbenfrohes und fideles Italien: Alles ist bunt, ob Natur oder Tischgeschirr, Gerichte oder Mobiliar, und natürlich ist immer Sommer! Soviel Sehnsucht nach Bella Italia war selten!



## BIS ZIMT UND ZITRONE

Nigel Slater  
**Tender. Obst**  
 Dumont Verlag  
 608 Seiten, 39,95 Euro  
 ISBN 978-3-83219450-5

Er selbst nennt sich: “ein Koch, der schreibt“, und das tut er reichlich. Gut zehn Kochbücher gibt es in England, außerdem eine (nahezu bestsellererfolgreiche und verfilmte) Autobiographie. Im “Observer“ verfasste er 19 Jahre lang eine Kolumne, seither kocht er im Fernsehen.

Seine Passion sei, schreibt er, der kleine Garten hinter seinem alten Stadthaus, der “unter der Last meiner übereifrigen Pflanztätigkeit ächzt“. Zuerst hat er dort Gemüse angebaut (und darüber den ersten Band “Tender“ geschrieben), seit ein paar Jahren kapriziert er sich auf Früchte, und auch aus denen sind nun wieder 600 Seiten samt vielen bunten Bildern geworden.

Als Fernsehkoch spricht Slater seine Leser direkt an (“Und bitte achten Sie auf die Wettervorhersagen“), er mischt ziemlich informativ und unterhaltsam Produktinformationen, Einkaufstipps und Rezeptideen von (so der Untertitel) “Apfel bis Weintraube“, – geht dann aber doch bis Zimt und Zitrone.

Lexikon mit persönlichem Touch



## LEXIKON MIT TOUCH

Tanja Grandits  
**Gewürze. Fünfzig Gewürze und hundertfünfzig Rezepte**  
 AT Verlag  
 336 Seiten, 29,90 Euro  
 ISBN 978-3-03800-740-1

Schon auf den ersten Blick ist klar: Dies ist eins der schönsten Köche/innen-Bücher der Saison, ästhetisch perfekt layoutet, mit erstklassigen Fotos (einmal mehr: Michael Wissing), fabelhaft gedruckt, als Geschenkbuch geeignet, doch nicht nur das. Denn was die Chefin der wohlbekanntesten Feinschmeck-Destination “Stucki“ in Basel – die man leider nirgends im Buch sieht – 75 Seiten lang über Gewürze zusammengetragen und in geschickten Gruppen kategorisiert hat, besitzt Larousse-Format, doch stets mit persönlichem Touch und ein paar Tipps, die kein normales Lexikon parat hat.

Wichtiger noch: Die stilisierten und doch mundwässernden Fotos machen Appetit und erregen Neugier auf die Rezepturen der Köchin: Wenn man die so nachkochen könnte, wie sie offenbar gemeint sind, wäre man dem ersten Stern schon ziemlich nahe.

## 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](http://www.bsk-ev.org)



## Haben wir den Schlüssel für Freude und Ausgeglichenheit selbst in der Hand?

### Lieber gesund & glücklich

Die Körper-Geist-Seele-Formel gegen Stress

Dr. Lutz Bannasch, Beate Junginger  
MensSana bei Knauer  
224 Seiten, 19,99 Euro  
ISBN: 978-3-426-65728-7

Negative Lebensumstände wie Stress, Ärger im Job, Leistungsdruck, Unter- oder Überforderung so wie belastende Gefühle wie Angst, Einsamkeit und unterdrückte Wut wirken sich direkt auf das Immunsystem aus – und damit auf die Gesundheit. Die noch junge Wissenschaft der Psycho-Neuro-Immunologie (PNI) hat den Zusammenhang zwischen Körper, Geist und Seele wissenschaftlich untermauert und die Forschungsergebnisse praktisch in der Mind-Body-Medizin, der therapeutischen Einheit von Körper, Geist und Seele, zusammengefasst.

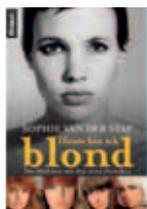


## Am Ende träumt der Leser das Buch mehr, als er es liest

### Geheime Kräfte

Roland E. Koch  
Dittrich Verlag  
200 Seiten, 17,80 Euro  
ISBN: 978-3-943941-09-8

Es sind häufig ganz alltägliche Ausgangssituationen, in denen Roland E. Koch seine Figuren zeigt. Sie kommen von der Arbeit nach Hause oder brechen zu einer Reise auf, haben gerade eine Scheidung hinter sich oder gesundheitliche Probleme. So alltäglich und geruhsam diese Geschichten beginnen, so zügig wenden sie sich dann allerdings ins Wundersame.



## »Ich versuche einfach weiterzuleben ...«

### Heute bin ich blond

Das Mädchen mit den neun Perücken

Sophie van der Stap  
Knauer TB  
256 Seiten, 8,95 Euro  
ISBN: 978-3-426-78091-6

Eine andere Frisur, ein anderer Mensch? Als man bei Sophie van der Stap mit einundzwanzig Jahren Krebs diagnostiziert, möchte sie sich am liebsten verwandeln. Sie erkennt sich selbst nicht wieder – bis sie neun verschiedene Perücken kauft. Wie Sophie mit ihrer Krankheit fertig wird, ist einzigartig.



## Der Superstar unter den jüngeren russischen Autoren

### TOLSTOIS ALBTRAUM

Viktor Pelewin  
Luchterhand Litreaturverlag  
448 Seiten, 21,99 Euro  
ISBN: 978-3-630-87388-6

Zwei Reisende im Gespräch, einer in Priesterrobe, der andere im feinen Stadtanzug. Vor dem Fenster Beschaulichkeit: ein Schlosschen auf einem Hügel, darunter ein Acker, der Bauer hinterm Pflug. Das da sei Tolstojs Landgut, und der Bauer sei Tolstoj, erläutert der Städter. Beziehungsweise ein Doppelgänger, denn der Graf sei auf der Flucht vor Polizei und Behörden ... Ach, wundert sich der Priester, woher er das wisse?

## Was verbirgt sich hinter Teichelmauke?

### Speisende soll man nicht aufhalten

Eine Deutschlandreise über den Tellerrand hinaus

Patrik Stäbler  
Rowolth Verlag  
256 Seiten, 8,99 Euro  
ISBN: 978-3-499-62227-4



Was ist Dibbelabbes? Was verbirgt sich hinter Teichelmauke? Welche Zutaten gehören in Frankfurter Grüne Soße? Während er Indisches Curry im Schlaf zubereiten kann, ist die Küche Deutschlands für Patrik Stäbler ein Buch mit sieben Siegeln. Deshalb macht er sich per Anhalter auf, um in allen 16 Bundesländern traditionelle Gerichte zu finden. Von ihnen und den interessanten Menschen, denen er begegnet, erzählt er in diesem kulinarischen Reiseführer durch unsere Heimat.

## Die Sekunde, die dein Leben verändert

### Home Run

John Grisham  
Heyne  
272 Seiten, 17,99 Euro  
ISBN: 978-3-453-26835-7



Es beginnt ganz unspektakulär mit einer Zerrung im Oberschenkel. Der First Baseman der Chicago Cubs stürzt, und die Mannschaft braucht plötzlich einen freien Spieler, der die Position übernehmen kann. Damit kommt Joe Castle ins Spiel, ein einundzwanzigjähriger College-Spieler, der eine viel versprechende Saison hinter sich hat. Es dauert nicht lange, bis Castle seinen ersten Rekord für die Cubs aufstellt: drei Home Runs in einem Spiel. Noch glaubt jeder an Anfängerglück, doch Castle beweist brillant das Gegenteil. Er schlägt einen Home Run nach dem anderen und wird bald im ganzen Land als Jahrhunderttalent umjubelt. Bis er während eines Spiels gegen die New Yorker Mets auf Warren Tracey trifft, der einen Ball wirft, der Joe Castles Leben für immer verändern wird. Dreißig Jahre später macht sich Traceys Sohn auf den Weg, um Joe Castle um Vergebung für seinen Vater zu bitten. Eine schicksalhafte Reise, deren Ausgang ungewiss ist.

## Mikrokosmos einer bulgarischen Kleinstadt

### MISSION MUNROE. DIE SEKTE

Band 2, Thriller

Taylor Stevens  
Goldmann  
330 Seiten, 9,99 Euro  
ISBN: 978-3-442-47820-0



Vor acht Jahren wurde die fünfjährige Hannah entführt. Seitdem erlebt sie in der Gewalt der christlich-fundamentalistischen Sekte der „Erwählten“ die Hölle auf Erden. Um die Spuren des kleinen Mädchens zu verwischen, reisten die Anhänger des sogenannten „Propheten“ unaufhörlich von Land zu Land. Doch Hannah ist nicht vergessen – und in der Suche nach ihrer Tochter haben ihre verzweifelten Eltern einen letzten Trumpf in der Hand: Vanessa Michael Munroe ...



## Ein umwerfend komischer Geniestreich! Der Mann, der seine Frau vergaß

John O'Farrell  
Manhattan  
384 Seiten, 17,99 Euro  
ISBN 978-3-426-65728-7

Ehemänner vergessen so einiges: Aber Jack Vaughan hat sogar vergessen, dass er verheiratet ist. Seine komplette Vergangenheit: alles verschwunden. Als er in diesem Zustand der hinreißenden Madeleine begegnet, verliebt er sich Hals über Kopf. Dumm nur, dass es sich bei ihr um seine eigene Frau handelt und dass die beiden vor dem Scheidungsrichter stehen.



## Garantieren eine atemberaubende Lektüre, die es mit jedem Thriller aufnehmen kann

### Der Engel mit den Eisaugen

Mario Spezi, Douglas Preston  
Knaur TB  
256 Seiten, 9,99 Euro  
ISBN: 978-3-426-51346-0

Im italienischen Perugia wird die britische Studentin Meredith Kercher brutal in ihrer Wohnung ermordet. Hauptverdächtige sind ihre amerikanische Mitbewohnerin Amanda Knox und ihr italienischer Freund Raffaele Sollecito. In einem spannungsgeladenen Indizienprozess werden die beiden zu extrem hohen Haftstrafen verurteilt. Zwei Jahre später spricht ein Berufungsprozess die beiden frei. Douglas Preston und Mario Spezi rollen den spektakulären Fall Amanda Knox neu auf.



## Was ist ein Menschenleben wert?

### Tödliche Hoffnung

Tove Alsterdal  
Lübbe  
334 Seiten, 14,99 Euro  
ISBN: 978-3-7857-6085-7

In seinem letzten Telefongespräch hatte Patrick gesagt, dass er einer entsetzlich grausamen Story auf der Spur sei. Danach hat Ally nichts mehr von ihrem Ehemann gehört. Als ein Paket mit Patricks Notizbuch bei ihr eintrifft, ahnt sie, dass etwas Schreckliches passiert sein muss. Sie folgt seiner Spur und deckt ein Netzwerk von skrupellosen Menschenhändlern auf.



## Lena träumt von der Südsee, Heiner träumt von Ausschwitz

### Der Schrecken verliert sich vor Ort

Monika Held  
Lübbe  
272 Seiten, 19,99 Euro  
ISBN: 978-3-8479-0529-5

Als Lena auf den Zeugen aus Wien trifft, weiß sie, dass sie diesen Mann festhalten muss. Auf den ersten Blick haben Lena und Heiner nicht viel gemeinsam. Sie träumt von Ferien in der Südsee. Heiner verbringt die Nächte mit den Schrecken von Ausschwitz. Die beiden wagen diese Liebe. Lena fragt ...

## Statt Schokolade – ein herzerwärmendes Buch für Ihre beste Freundin

### Eine zweite Chance

Karin Alvtegen  
btb  
384 Seiten, 19,99 Euro  
ISBN: 978-3-442-75337-6



Wie fähig sind wir, unser Verhalten und unsere Denkweise zu ändern? Und sind wir auch bereit für diese Veränderungen? Die fünf- und vierzigjährige Helena erfüllte sich einen alten Traum, als sie aus Stockholm nach Norrland zog, um ein kleines Hotel zu eröffnen. Doch nun liegt alles in Scherben. Ihr Mann hat sie verlassen und sie alleine mit dem Hotel, einer verlorenen Existenz und einer unglücklichen Tochter zurückgelassen.

## Hochinformativ und spannend bis zur letzten Seite!

### Die Klaviatur des Todes

Deutschlands bekanntester Rechtsmediziner klärt auf

Michael Tsokos  
Droemer Verlag  
336 Seiten, 19,99 Euro  
ISBN: 978-3-426-27602-0



Ein Toter auf einer Berliner Straße – Opfer eines heimtückischen Mordes oder ein tragischer Unfall? Eine grausam verstümmelte Frauenleiche – war es ein brutales Sexualverbrechen? Ein Ehepaar mit schweren Vergiftungssymptomen – standen die beiden auf der Todesliste des russischen Geheimdienstes? Der Rechtsmediziner Michael Tsokos wird immer dann von den Ermittlungsbehörden um Hilfe gebeten, wenn sie bei ihrer Aufklärungsarbeit rechtsmedizinische Expertise benötigen.

## Geistreiche Unterhaltung und schwarzer Humor

### Ein Versprechen von Gegenwart

Clemens Berger  
Luchterhand Literaturverlag  
160 Seiten, 12,99 Euro  
ISBN: 978-3-630-87410-4



Sie ist atemberaubend. Aber was heißt das schon? Zehn von neun Männern würden für sie Frau und Besitz aufgeben, ohne mit der Wimper zu zucken. Aber der, mit dem sie jetzt an einem Tisch sitzt, hat nichts Triumphales an sich. Er ist beneidenswert entspannt in seiner Selbstsicherheit: Ich hatte sie. Ihr nicht.

## Ein Mädchen, das Ausschwitz überlebt hat

### Und doch ein ganzes Leben

Ein Mädchen, das Ausschwitz überlebt hat  
Helga Weiss  
Lübbe  
224 Seiten, 18,00 Euro  
ISBN: 978-3-7857-2456-9



Das Tagebuch eines jungen Mädchens, das die dramatischen Ereignisse mit ihrem unschuldigen Blick wahrnimmt und kommentiert. Ein erschütterndes Zeitzeugnis. Und ein versöhnlicher Blick auf ein erfülltes Leben, gegen alle Widerstände.

## Kinder und Jugendliche können ihre Harninkontinenz durch eine Kontinenzschulung überwinden

### Vor diesem Hintergrund rät die ärztliche Konsensusgruppe Kontinenzschulung

**Harninkontinenz bei Kindern und Jugendlichen wird immer häufiger. Zur Problemlösung werden verschiedenste Präparate, Materialien und Techniken angeboten, die lediglich dem Wohlstand der Verkäufer dienen. Häufig werden auch urologische Eingriffe vorgenommen, die lediglich das Arzteinkommen steigern. Vor diesem Hintergrund rät die ärztliche Konsensusgruppe Kontinenzschulung: In den allermeisten Fällen kann eine professionelle Kontinenzschulung das Problem lösen.**

Im Wesentlichen umfasst die Schulung der Kinder bzw. Jugendlichen vier Komplexe:

Physiologische Abläufe der Nieren- und Blasenfunktion werden in ihrem Zusammenhang mit der Steuerungsfunktion des Nervensystems verdeutlicht. Ziel ist es, dass Betroffene ihre individuelle Problematik als naturwissenschaftliches Phänomen besser verstehen.

Im Schulungsbereich Wahrnehmung geht es vor allem darum, Kinder bzw. Jugendliche für Signale aus dem eigenen Körper zu sensibilisieren. Betroffene sollen in die Lage versetzt werden, Harndrang und Beckenboden deutlicher zu spüren. Wichtig dabei ist eine Entspannungs- und Wahrnehmungsförderung.

Im Schulungsbereich Verhalten geht es vor allem um Aspekte des Trinkens und der Miktion. Ziel ist es, Kinder und Eltern für ein adäquates Trinkverhalten und dessen Zusammenhang mit der Blasenfunktion zu sensibilisieren. In der Regel ist eine Steigerung der Flüssigkeitsmenge

mit gleichmäßiger Verteilung der Getränke über den Tag anzustreben - insbesondere dann, wenn die Betroffenen zuvor zu wenig getrunken haben.

Das Thema Einnässen kann vielfältige psychosoziale Folgen für die gesamte Familie haben. In den Schulungen werden die individuellen Problematiken und Zuschreibungen bearbeitet.

Die Konsensusgruppe Kontinenzschulung im Kindes- und Jugendalter hat zum Thema ein dreibändiges Arbeitsmaterial vorgelegt:

Grundlagenmanual für die standardisierte Diagnostik, Therapie und Schulung bei Kindern und Jugendlichen mit funktioneller Harninkontinenz

Ringordner mit jeweils gesonderten Materialien für a) Kontinenztrainer, b) Eltern, c) betroffene Kinder und Jugendliche  
Ringordner mit spielerischem Arbeitsmaterial für betroffene Kinder

Für die Konsensusgruppe Kontinenzschulung im Kindes- und Jugendalter (Hrsg.): Hannsjörg Bachmann und Christian Steuber

Kontinenzschulung im Kindes- und Jugendalter (Grundlagenmanual)

Manual für die standardisierte Diagnostik, Therapie und Schulung bei Kindern und Jugendlichen mit funktioneller Harninkontinenz

Pabst, Lengerich/Berlin/Wien, 2010, 172 Farbseiten, ISBN 978-3-89967-616-7

Für die Konsensusgruppe Kontinenzschulung im Kindes- und Jugendalter (Hrsg.): Hannsjörg Bachmann und Christian Steuber

Kontinenzschulung im Kindes- und Jugendalter (Schulungsmanual)  
Manual für die standardisierte Diagnostik, Therapie und Schulung bei Kindern und Jugendlichen mit funktioneller Harninkontinenz

Pabst, Lengerich/Berlin/Wien, 2012, Ringordner, 452 Farbseiten, ISBN 978-3-89967-806-2

Für die Konsensusgruppe Kontinenzschulung im Kindes- und Jugendalter (Hrsg.): Hannsjörg Bachmann und Christian Steuber

Kontinenzschulung im Kindes- und Jugendalter (Spurenbuch)

Manual für die standardisierte Diagnostik, Therapie und Schulung bei Kindern und Jugendlichen mit funktioneller Harninkontinenz

Pabst, Lengerich/Berlin/Wien, 2012, Ringordner, 188 Farbseiten, ISBN 978-3-89967-807-9

[www.psychologie-aktuell.com](http://www.psychologie-aktuell.com)

## Schwangerschaftsvorsorge: Gute Folatversorgung könnte vor Autismus schützen – neue Ultraschallmarker vorgestellt

- FOKO aktuell: Neuralrohrdefekte im ersten Trimester erkennen
- Studie: Autismus-Risiko um 39 Prozent gesenkt
- Folsäure mit schon bioaktiver Folatform 5-MTHF kombinieren

**Mit neuen Ultraschallmarkern lassen sich Neuralrohr-defekte (NRD) schon im ersten Trimester erkennen.**

Auf dem Fortbildungskongress der Frauenärztlichen BundesAkademie<sup>1</sup> stellte Prof. Dr. Wolfgang Henrich, Berlin, die neuen Marker vor. Nach wie vor aber sei das Ziel, NRD zu verhindern. Am wichtigsten sei eine gute mütterliche Versorgung mit Folsäure/Folat, und auch hier gibt es neue Erkenntnisse: Einer Studie zufolge könnte das B-Vitamin Kinder zusätzlich vor autistischen Erkrankungen schützen,<sup>2</sup> berichtete Prof. Dr. Klaus Pietrzik, Bonn. Sein Tipp für Frauen ab Kinderwunsch bis Ende der Stillzeit: „Folsäure immer zusammen mit der schon bioaktiven Folatform 5-MTHF, in Form von Metafolin®, supplementieren.“ Folsäure müsse erst enzymatisch in vitaminwirksame Folatformen umgewandelt werden, von denen 5-MTHF (5-Methyltetrahydrofolat) die wichtigste wäre. Dies geschehe nicht optimal, wenn das verantwortliche Enzym Methylentetrahydrofolatreduktase (MTHFR) von einer Punktmutation betroffen sei (MTHFR 677C→T). Zur Schwangerschaftsvorsorge bieten nur Femibion® 1 und 2 eine Kombination aus Folsäure und Metafolin.

### Autismus-Risiko um 39 Prozent reduziert

In der jetzt erschienenen norwegischen Beobachtungsstudie wurden 85.000 Kinder seit der Schwangerschaft ihrer Mutter begleitet.<sup>2</sup> Bei den Kindern, die in den Jahren 2002 bis 2008 geboren wurden, gab es 270 Fälle einer Autismus-Spektrum-Störung, so Pietrzik. Bei Kindern, deren Mütter in den Wochen vor und nach der Konzeption Folsäure eingenommen hatten, hätte sich das Risiko signifikant um 39 Prozent reduziert. Forscher zeigten immer wieder, dass eine gute Folat-

versorgung nicht nur für den Neuralrohrschluss wichtig sei, sondern zum Beispiel die kindliche Sprachentwicklung fördere<sup>3</sup> und präventiv gegen coronare Anomalien,<sup>4</sup> Fehl- und Frühgeburten<sup>5</sup> sowie niedriges Geburtsgewicht<sup>6</sup> wirke. 10 Prozent der Bevölkerung seien von der Punktmutation im Folatstoffwechsel homozygot betroffen, etwa 40 Prozent heterozygot, so Pietrzik. Ihre MTHFR-Aktivität sinke um ca. 70 bzw. um bis zu 35 Prozent. Metafolin, die stabile Calciumverbindung von 5-MTHF, könne unabhängig vom MTHFR-Genotyp vollständig verstoffwechselt werden. Pietrzik empfiehlt, die Supplementation ab Kinderwunsch mit 800 µg Folsäure/Folat zu starten. Ein präventiv wirksamer Erythrozytenfolat Spiegel von  $\geq 906$  nmol/L lasse sich damit rasch in ca. vier Wochen erreichen. Die Deutschen seien generell schlecht mit Folat versorgt,<sup>7</sup> mit einer Supplementation zur Schwangerschaftsvorsorge werde oft zu spät begonnen.

### Erstes Trimester: Normwerte verschiedener Parameter bestimmt

Henrich erläuterte die neuen Ultraschallmarker mit einer Live-Sonographie. „Für verschiedene Parameter konnten jetzt Normwerte für das erste Trimester ermittelt werden. Dazu zählen die Breite des Hirnstamms, der intrakraniellen Transluzenz bzw. des IV. Ventrikels, der Cisterna magna und der Abstand zwischen Hirnstamm und Occipitalknochen.“ Die Werte seien das Ergebnis einer prospektiven Multicenterstudie der Kliniken für Geburtsmedizin der Berliner Charité, untersucht wurden rund 11.000 schwangere Frauen. Es sei auch möglich gewesen, durch die Beurteilung der hinteren Schädelgrube mehrere Neuralrohrdefekte der Wirbelsäule frühzeitiger zu diagnostizieren. Nunmehr lasse sich die Verdachts-

diagnose auf Neuralrohrdefekt oder die definitive Diagnose eines Neuralrohrdefekts der Wirbelsäule in vielen Fällen bereits am Ende des ersten Trimenons stellen. Um einen Verdacht zu verifizieren, könne eine Zwischenuntersuchung in der 16. oder 17. Schwangerschaftswoche geplant werden.

### Vorsorge mit Femibion

Für Frauen mit Kinderwunsch, Schwangere und Stillende enthalten Femibion Schwangerschaft 1 und 2 Folsäure und die bereits bioaktive Folatform Metafolin sowie neun weitere wichtige Vitamine. Femibion Schwangerschaft 2 (ab der 13. SSW) enthält zusätzlich bedarfsgerecht 200 mg der Omega-3 Fettsäure DHA (jeweils mit und ohne Jod erhältlich).

### Quellen:

1. Fortbildungskongress der Frauenärztlichen BundesAkademie 2013: Symposium „Innovative Schwangerschaftsvorsorge: Modernste Embryonal-diagnostik und Empfehlungen für die Praxis“, unterstützt von Merck Selbstmedikation, 7. März 2013, Düsseldorf
2. Surén P et al.: JAMA 2013; 309(6): 570-77
3. Roth C et al.: JAMA 2011; 306(14): 1566-73
4. van Beynum I et al.: Eur Heart J 2010; 31(4): 464-71
5. Bukowski R et al.: PLOS Medicine 2009; 6: 1-11
6. Timmermans S et al.: Br J Nutr 2009; 102: 777-85
7. Nationale Verzehrsstudie II, Ergebnisbericht Teil 2, Max Rubner-Institut, Bundesforschungsanstalt für Ernährung und Lebensmittel, 2008

Merck Selbstmedikation GmbH  
Röblierstraße 96  
64293 Darmstadt  
Tel. +49 (0) 6151 856-0  
Fax +49 (0) 6151 856-2203  
[www.merckselbstmedikation.de](http://www.merckselbstmedikation.de)

## Brust-Scan in 3-D: Neues Ultraschallverfahren bemisst Erfolg von Chemotherapie bei Brustkrebs

**B**onn – Die 3-D-Ultraschalltechnik ermöglicht es Ärzten, Tumore in der Brust in ihrem gesamten Volumen darzustellen. Die neueste Entwicklung dieser Technologie, die „automatisierte Volumendarstellung der Brust“ (ABVS), eignet sich nach Auffassung von Experten der Deutschen Gesellschaft für Ultraschall in der Medizin (DEGUM) besonders gut, um den Erfolg einer Chemotherapie zu beurteilen. Eine aktuelle Studie zeigt, dass die Ergebnisse des Brustultraschalls bereits ohne die Anwendung der neuen Technik mit denen der Brust-Magnetresonanztomografie vergleichbar sind.

„Der große, mechanisch geführte Ultraschallkopf des Gerätes gewährleistet eine lückenlose Durchuntersuchung, die gleichzeitig auch dokumentiert wird“, erklärt Professor Dr. med. Jens-Uwe Blohmer, Chefarzt der Abteilung Frauenheilkunde und Geburtshilfe und Leiter des Brustzentrums City am Sankt Gertrauden-Krankenhaus in Berlin. Jeder Bereich der Brust wird gescannt und dokumentiert, und zwar auch dann, wenn er unauffällig ist. „Die gespeicherten 3-D-Ultraschallbilder können standardisiert, systematisch untersucht und mit vorherigen Ergebnissen verglichen werden“, erklärt Blohmer. Damit eigne sich das Verfahren besonders gut zur Nachkontrolle im Anschluss an eine Chemotherapie. „Schlägt die Behandlung an, können wir auf den Ultraschallbildern verfolgen, wie der Tumor schrumpft“, so der Experte.

Eine weitere Besonderheit des 3-D-Ultraschallgerätes:

Mit dem großen, etwa zehn Zentimeter breiten Schallkopf, können die Mediziner auch Tumore ausmessen, die im Durchmesser größer als vier Zentimeter sind. „Dadurch eignet sich die Methode auch hervorragend für die Operationspla-

nung“, sagt Blohmer. „Die Bilder zeigen deutlich die räumliche Ausdehnung des Tumors. Das vermeidet sowohl unnötig radikale Operationen als auch mehrfache Operationen“.

„Das Panoramascanverfahren beim ABVS ermöglicht eine Übersicht, die sonst nur mittels Mammografie oder Brust-MRT erreicht werden kann“, ergänzt Dr. med. Volker Duda, Oberarzt und Leiter des Arbeitsbereichs „Senologische Diagnostik“ an der Klinik für Gynäkologie, gynäkologische Endokrinologie und Onkologie am Universitätsklinikum Gießen und Marburg. Die Brustultraschalluntersuchung sei bei der Diagnostik und Behandlung von Brustkrebserkrankungen im klinischen Alltag nicht wegzudenken. Neben ihrer eigenständigen Bedeutung ergänzt sie zum Beispiel die Röntgenuntersuchung – aber auch die Magnetresonanztomografie – in ganz elementaren Bereichen: „Sobald mit diesen Methoden ein Tumor entdeckt wird und dieser weiter spezifiziert werden soll, oder eine Gewebeprobe zu entnehmen ist, ist die Mammasonografie die Methode der Wahl“, so Duda.

Literatur:

Meta-analysis of magnetic resonance imaging in detecting residual breast cancer after neoadjuvant therapy. Marinovich et al, J Natl Cancer Inst. 2013 Mar 6;105(5):321–33

Deutsche Gesellschaft für Ultraschall in der Medizin (DEGUM)

DEGUM e.V.  
Ermekeilstr. 1  
53113 Bonn

Tel. +49 (0) 228 976 61 31  
geschaeftsstelle@degum.de  
www.degum.de

Tipps für Ältere mit Blasenschwäche:

### Übungen, Tee und Medikamente zur Entspannung

Viele ältere Menschen leiden an Dranginkontinenz. Als besonders belastend empfinden die meisten Betroffenen den starken Harndrang, der so plötzlich aufzutreten kann, dass bereits auf dem Weg zur Toilette Urin verloren geht. Ein wirksames Mittel dagegen ist Entspannung. Doch wie soll das gehen, wenn die Blase ständig drückt und die Angst vor einem peinlichen Malheur im Nacken sitzt?

Eine einfache, aber wirkungsvolle Methode ist zum Beispiel die progressive Muskelentspannung. Diese eignet sich auch für ältere und bewegungseingeschränkte Menschen und kann zuhause durchgeführt werden. Eine Anleitung gibt es bei der Deutschen Seniorenliga im Internet: [www.dsl-blasenschwaech.de/tipps.php](http://www.dsl-blasenschwaech.de/tipps.php). Darüber hinaus haben pflanzliche Mittel und Teezubereitungen mit beruhigender Wirkung eine lange Tradition bei Blasenbeschwerden. So finden etwa bei Reizblase, einer speziellen Form der Dranginkontinenz, unter anderem Zubereitungen aus dem Medizinalkürbis Verwendung. Patienten mit starken und lang anhaltenden Beschwerden kommen mit Entspannungsmethoden und pflanzlichen Mitteln allein nicht aus; sie sollten unbedingt einen Arzt zu Rate ziehen. Er kann zusätzlich Medikamente verschreiben, die gezielt die Blasenmuskulatur entkrampfen und dafür sorgen, dass die Blase wieder mehr Flüssigkeit aufnehmen kann. Besonders zu empfehlen sind Wirkstoffe, die keine Nebenwirkungen auf das zentrale Nervensystem wie beispielsweise Müdigkeit, Verwirrtheit oder Schwindel haben. Nähere Informationen und praktische Tipps bei Blasenschwäche bietet die Deutsche Seniorenliga in Form der kostenfreien Broschüre „Blasenschwäche ist kein Schicksal“ an:

DSL e.V., Heilsbachstraße 32,  
53123 Bonn

[www.dsl-blasenschwaech.de](http://www.dsl-blasenschwaech.de)

Bestell-Hotline 01805 - 001905

(0,14 Euro/Min aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunkpreise abweichend)

„natürlich gesund“ –  
Gütesiegel für Ärzte, Wegweiser  
für Patienten

## HNOet setzt verstärkt Fokus auf alternative Heilmethoden

Für alternativmedizinische Methoden, wie Naturheilkunde und Traditionelle Chinesische Medizin interessieren sich in Deutschland immer mehr Menschen. Auch in der Hals-, Nasen-, Ohren-Heilkunde gewinnt dieser Bereich stetig an Bedeutung. Das HNOet NRW, ein Zusammenschluss niedergelassener Hals-, Nasen-, Ohrenärzte aus Nordrhein-Westfalen, hat deshalb das Gütesiegel „natürlich gesund“ entwickelt, um HNO-Ärzten die Möglichkeit zu geben, ihre alternativmedizinischen Schwerpunkte auszuweisen.

„Durch unser Projekt möchten wir nicht nur Patienten über die vielfältigen alternativen Behandlungsmöglichkeiten informieren, sondern auch mehr HNO-Ärzte dazu animieren, solche Methoden in ihrer Praxis zu integrieren und mittels dem Gütesiegel, Plakaten und Patientenbroschüren ihre Patienten hierauf auch hinzuweisen“, erklärt Dr. Uso Walter, HNO-Arzt aus Duisburg und Vorstandsvorsitzender des HNOet NRW. Mit der Broschüre „natürlich gesund“, die einen kursorischen Überblick über seriöse naturheilkundliche und regulative Therapieverfahren im HNO-Bereich bietet, ist das Projekt zum Jahreswechsel gestartet. Dadurch gibt „natürlich gesund“ HNO-Praxen die Chance, auch außerhalb des KV-Systems wettbewerbsfähig zu bleiben und sich unabhängiger zu machen. „natürlich gesund“ schließt sich an eine Reihe von Projekten und IV-Verträgen an, welche das HNOet NRW seit seiner Gründung 2009 initiiert hat.

**Sitz:**  
HNOet NRW eG  
Mülheimer Straße 70  
47057 Duisburg  
**Geschäftsstelle:**  
c/o Frielingsdorf  
Consult GmbH  
Kaiser-Wilhelm-Ring 50  
50672 Köln  
Tel. +49 (0) 221 13 98 36 - 69  
mail@hnonet-nrw.de  
www.hnonet-nrw.de

## Erste Hilfe bei Stress-Schwitzen: EVERDRY Roll-On und Tücher

- **Abends auftragen, tagsüber sicher vor stressbedingtem Schwitzen geschützt: EVERDRY Body Roll-On**
- **Hilfe in Sekundenschnelle: EVERDRY Tücher für Unterwegs**
- **Hintergrundinformationen zu stressbedingtem Schwitzen**

Stress muss nicht immer etwas Schlechtes sein. Er kann uns ungeahnte Motivation verleihen und uns den nötigen Kick geben, um unsere Komfortzone zu verlassen. Übelriechenden Schweißflecken unter den Armen oder einem feuchten Händedruck kann hingegen niemand etwas Positives abgewinnen. Andy Fischer litt selbst 25 Jahre lang unter übermäßigem Schwitzen und entwickelte schließlich mit seinen EVERDRY-Produkten sichere und sanfte Mittel gegen die übermäßige Schweißabsonderung, die Sicherheit und Schutz in stressigen Situationen bieten.

Die einzigartige EVERDRY-Formel reguliert die Schweißdrüsenproduktion und deren Ausführungsgänge. So stoppen die Produkte die übermäßige Schweißabsonderung auf sichere und sanfte Weise. Panthenol sorgt zusätzlich für ein angenehmes Hautgefühl. EVERDRY-Antitranspirante sind duftneutral und sind deshalb für Frauen und Männer geeignet. So regulieren die Produkte die übermäßige Schweißabsonderung auf ein normales Maß. Ein antibakterieller Wirkstoff verhindert das Entstehen von unangenehmem Körpergeruch. Panthenol sorgt zusätzlich für ein angenehmes Hautgefühl. EVERDRY-Antitranspirante sind duftneutral und sind deshalb für Frauen und Männer geeignet. Verfügbar als Deo-Roll zum Auftragen vor dem Schlafengehen und für schnelle und wirksame Hilfe unterwegs als Tücher für Hände und Füße.

Kaiserstraße 187  
76133 Karlsruhe  
www.everydry.de

## IMPRESSUM

Verlag und Herausgeber:  
Media Agentur Klaus Lenser  
Brockhoffstr. 4  
48143 Münster  
Tel.: +49 (0) 251 / 530 36 51  
Fax: +49 (0) 251 / 530 36 53  
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)  
Yvonne Hoffmann (Wein)  
Jeannette Breitkopf-Schönhauser (Med-Recht)

Layout:  
Agneta Becker

Erscheinungsort:  
48143 Münster

Der Online Bezug von ist **Gour-med** 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.



# Fair Play für Ihre Gesundheit

Etwa 35 Millionen Menschen in Deutschland  
leiden unter Bluthochdruck.

[www.hochdruckliga.de](http://www.hochdruckliga.de)

