

1982-2012
30 Jahre

ErnährungsMedizin-Aktuell

Gour-med®

+ THERME EUROPA

Das Magazin für Ärzte

Sonderdruck aus www.gour-med.de Ausgabe 7/8 - 2013

MÜNSTER

Gourmet 1895
Hotel Kaiserhof

BAD HERRENALB

Schwarzwald
Panorama Hotel

CLEOPATRA RESORT

Relaxen am
Roten Meer

NORMANDIE

Ausgeliefert im
Rhythmus der Gezeiten

DIE "EUROPA 2"

Eine Woche im
Schlaraffenland

BRESLAU

Zwergenaufstände und
Riesenhäuser

NAVARRA

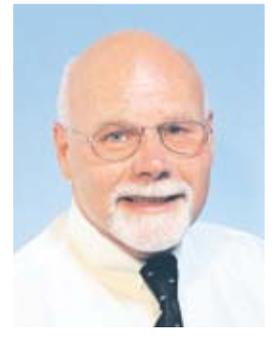
Der Norden Spaniens
ein Synonym für
gutes Essen, beste
Weine, historische
Kultur und den
Jacobsweg

07/08 - 2013
32. Jahrgang
ISSN 0177-3941
H 54575



Sterneküche in Münster

André Skupin im Gourmet 1895



Liebe **Gour-med** - Leser,

Der Sommer hat sich ja doch noch von seiner besten Seite gezeigt und uns nicht nur kulinarisch verwöhnt.

Verwöhnen lassen können Sie sich aber auch, in den in dieser Ausgabe vorgestellten Hotels und Restaurants.

Ein besonderes Schmankerl haben wir heute von der Kreuzfahrtszene zu bieten.

Über die "Europa 2", das sensationelle neue Schiff der Luxusflotte von Hapag-Loyd haben Sie sicher schon gelesen, es stand ja groß in allen Zeitungen und Magazinen. Was Sie vielleicht nicht gewußt haben: Alle Journalisten waren entweder nur kurz bei der Schiffstaupe an Bord oder bei einem zweitägigen Medientreff, den die Reederei speziell für Journalisten und Reisebüroleute inszeniert hat.



Horst-Dieter Ebert war der erste deutsche Journalist, der für eine ganze Woche auf einer gewöhnlichen Kreuzfahrt mit "normalen" Passagieren an Bord war. Er konnte als erster alle acht Restaurants testen (und so manch anderes auch ...)

Leider hat **H.-D. Ebert** auch mir nicht verraten, was er „mit so manch anderes auch ...“ meint.

Verraten hat uns aber unser TV-Koch **Armin Roßmeier** wie man schmackhafte vegetarische Gerichte zubereitet, zu einem Veggie-Day will er aber niemanden verpflichten.



Über Münster, die Stadt des Westfälischen Friedens, leuchtet nach mehr als 10 Jahren wieder ein Michelin Stern.



André Skupin im Fine Dining Restaurant Gourmet 1895, im eleganten Hotel Kaiserhof, hat ihn - endlich möchte man sagen - verdienstweise bekommen. Die Gourmets in und um Münster sind hoch erfreut.

Mrs. Pipco (Yvonne Hoffman) stellt dieses Mal vorzüglichen Riesling - von der Saar - vor und räumt mit einigen Missverständnissen, über die Weine und Region, auf.



Stefanie Bispig, unsere fleißige, vielreisende Redakteurin hat die Normandie bereist. Begeistert berichtet sie von den Eigenarten der Menschen und , was sonst, den kulinarischen Genüssen die man in der Normandie reichlich findet.

Über Polen haben wir lange nicht berichtet, **Gunther Schnatmann** hat die herrliche historische Stadt Breslau besucht und nimmt Sie gerne mit auf seine Reise in unser Nachbarland.



Eine spanische Spezialität erobert die Restaurants. Pinchos statt Tapas heißt es hier und jetzt.



Ganz im Norden Spaniens, in Navarra, findet alljährlich ein Pincho-Wettbewerb statt: Wer bereitet die besten Pinchos? Diesen Genusswettbewerb muss man erlebt haben. **Anne Wantia** durfte für Sie schon mal vorkosten. Ihr Fazit: Es lohnt sich hinzufahren und Pinchos in vielen Variationen zu genießen. Die Region ist auch bekannt als Weinanbaugebiet, in dem erstklassige Tropfen gekeltert werden.

Die politischen Unruhen in Ägypten haben mich nicht davon abhalten können über das Luxus Resort Cleopatra Makadi Bay bei Hurghada am Roten Meer zu berichten, als eine Oase des Friedens – ja auch in dieser Zeit - und Erholung.

Eine Revitalisierung des ehemaligen Thermenhotels Ruhland in Bad Herrenalb, jetzt das Schwarzwald Panorama, hat uns einen neuen Erholung- und Wellnessstempel der ganz besonderen Philosophie beschert. Selfness, finde dich selbst, lautet das Motto. Eine zukunftsweisende Idee, die sicher Nachahmer findet.

Wie immer stellen wir Bücher vor, die **H.-D. Ebert** für Sie gelesen hat, und auch andere.

Das Neue aus der Küchen- und Hotelszene steht in **Kurz notiert**.

Ihrer besonderen Aufmerksamkeit empfehlen wir die Rubrik: **Gour-med getestet und empfohlen**, die getesteten Küchengeräte der traditionsreichen Firma Graef sollten in keiner Küche fehlen.

In den Rubriken **Med News** und **Pharma News** lesen Sie das Aktuellste aus Ihren Fachbereichen.

Haben Sie Anregungen, Tipps oder auch Kritik, schreiben Sie uns per E-Mail an:

Gour-med@Gour-med.de

Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit dieser Ausgabe von **Gour-med** und freuen uns auf einen genussreichen Herbst mit seinen kulinarischen Facetten.

Herzliche Grüße und eine gute Zeit

Ihr **Gour-med** Team
und natürlich

Klaus Lenser

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



28 NAVARRA
Der Norden Spaniens

22 DIE "EUROPA 2"

04 Endlich wieder Sterneküche in Münster

André Skupin im Gourmet 1895

10 DER WEIN-GENIESSER TIPP VON YVONNE HOFFMANN ALIAS MRS.PIPCO
Saargebiet - Riesling von der Kupp und einige Missverständnisse

12 DER GESUNDE GENIESSER-TIPP VON ARMIN ROSSMEIER
Vegetarier - vegetarische Kost

14 NEUES AUS DER GENUSS-WELT

14 Bad Herrenalb
Schwarzwald Panorama Hotel
18 Städtereise: Breslau
Riesenbauwerke und Zwergenaufstände in der Kulturstadt
22 Die neue "Europa 2"
Eine Woche im Schlaraffenland
28 Navarra
Der Norden Spaniens ein Synonym für gutes Essen, beste Weine, historische Kultur, und den Jakobsweg
34 Cleopatra Resort
Relaxen am Roten Meer

38 KULINARIA DER WELT

38 Normandie
Ausgeliefert dem Rhythmus der Gezeiten

42 KURZ NOTIERT



34 Cleopatra Resort Ägypten

48 GETESTET UND EMPFOHLEN
Espressomaschine und Allerschneider

50 BUCH-TIPPS
50 Von Horst-Dieter Ebert

54 ERNÄHRUNGS-MEDIZIN AKTUELL

55 WEIN UND GESUNDHEIT AKTUELL

56 MEDIZIN NEWS

62 PHARMA NEWS

02 EDITORIAL
62 IMPRESSUM



GOURMET 1895

Sterneküche in Münster André Skupin im Gourmet 1895

*Klaus Lenser
Anne Wantia*

Endlich, möchte man aufstöhnen, André Skupin hat die kulinarische Diaspora Münster befreit und wieder zu einem lohnenswerten Ziel für Gourmets gemacht.

Sternewürdig kocht André Skupin schon seit Jahren, bevor er nun endlich – von Kennern der Gourmetküche als längst überfällig bezeichnet – vom Michelin den begehrten Stern erhält.

Wie groß ist die Freude bei seinen Förderern Anne und Peter Cremer, die ihm, im Vertrauen auf seine Leistung, immer freie Hand lassen, wenn es um die Auswahl und den Einkauf der Produkte für die Restaurants im Hotel Kaiserhof in Münster geht.

Neben dem Sternerestaurant „Gourmet 1895“ sind auch das Restaurant „Gabriels“ sowie der Bankettbereich des Hauses unter der Leitung von André Skupin.



Lachs à la André Skupin



Das Gourmet 1895



Sterne Koch André Skupin



Eingang zum Gourmet 1895



Ein gut sortierter Cave

André Skupin, Koch aus Berufung, sammelte Erfahrung in verschiedenen renommierten Restaurants, u.a. im, jetzt geschlossenen, Restaurant Valkenhof, in Coesfeld, dort arbeitete er mit Nils Henkel zusammen. Danach war er einige Jahre als Küchenchef im Romantik Hotel Hof zur Linde in Münster-Handorf bevor ihn Peter Cremer in den Kaiserhof holte. Endlich konnte er seine ehrgeizigen Pläne, Mitglied in der Riege der besten Köche Deutschlands zu sein, verwirklichen. Mit der Unterstützung seines Patrons hat er knapp drei Jahre benötigt um sein Ziel zu erreichen.



André Skupin, Anne und Peter Cremer

Besonders empfehlenswert



Wolfsbarsch auf Tomate



Seine kreative und ambitionierte Küche kommt ohne Schnörkel daher. Gefühlvoll kombiniert er Aromen und Texturen. Wann immer es möglich ist greift André Skupin auf heimische Produkte zurück.

Saiblingsfilet angerichtet auf Erbsenpüree mit Pfifferlingen und Krustentierknöpfen



Die Gerichte sind leicht, geschmacklich gut herausgearbeitet und die einzelnen Aromakombinationen sehr harmonisch ausgewogen.

Die Variationen von der Möhre, einer der Küchengrüße, begeistert uns total. Möhrenchip, Mousse und Eis von der Möhre – einfach toll! Genauso gut der Wolfsbarsch auf Tomate mit einem Limettensud.

Der gelungene Auftakt setzt sich im 1.Gang fort: Hamachi, Gurke und Koriander. Gelbschwanzmakrele mit einem Gurkensorbet auf Gurkensalat. Eine erfrischende und raffinierte sommerliche Kreation. Sehr lecker auch das Saiblingsfilet, angerichtet auf einem Erbsenpüree mit Pfifferlingen und Krustentierknöpfen. Die Variationen vom Simmentaler Rind mit Gänseleber, Klösschen vom Rindermark, Mousse vom Mais und Popcorn sind auf den Punkt gegart.

Beim Vordessert, Rhabarber, Kräutersorbet und Holunderblütenschaum, ergänzen sich die einzelnen Zutaten hervorragend. Zum Abschluß gibt es ein

Simmentaler Rind mit Gänseleber, Klösschen vom Rindermark, Mousse vom Mais

weiteres Highlight für den Gaumen, ein Buttermilchsorbet mit Würfeln von Apfel und Gelee mit Kalamansifrukt.

André Skupin hat uns von seiner Küchenleistung absolut überzeugt, wir können nur bestätigen, dass ihm der Stern zu Recht verliehen wurde und wir sind ganz sicher, dass er ihn in Zukunft halten kann wenn nicht sogar noch weitere Auszeichnungen hinzukommen werden, was nicht nur wünschenswert sondern auch berechtigt wäre.

Das elegante, kleine intime Restaurant Gourmet 1895, mit maximal 16 Plätzen, lässt beim Gast gleich eine Wohlfühlat-

mosphäre entstehen. Die Tische sind mit ausreichend Abstand gestellt und Unterhaltungen sind ungestört möglich. Im Restaurant Gabriels erwarten den Gast neben einer Vielzahl kulinarischer Evergreens saisonale, frische Gerichte neben Produkten und Rezepten Müns-terländer Spezialitäten. Mittags gibt es einen Businesslunch der zu angenehm günstigen Preisen angeboten wird.

Die beiden Restaurants im Hotel Kaiserhof „Gourmet 1895“ und „Gabriels“ sind Teil des erfolgreichen Konzeptes das Peter und Anne Cremer für ihr Haus entwickelt haben.



Buttermilchsorbet mit Würfeln von Apfel und Gelee mit Kalamansifrukt

Besonders empfehlenswert



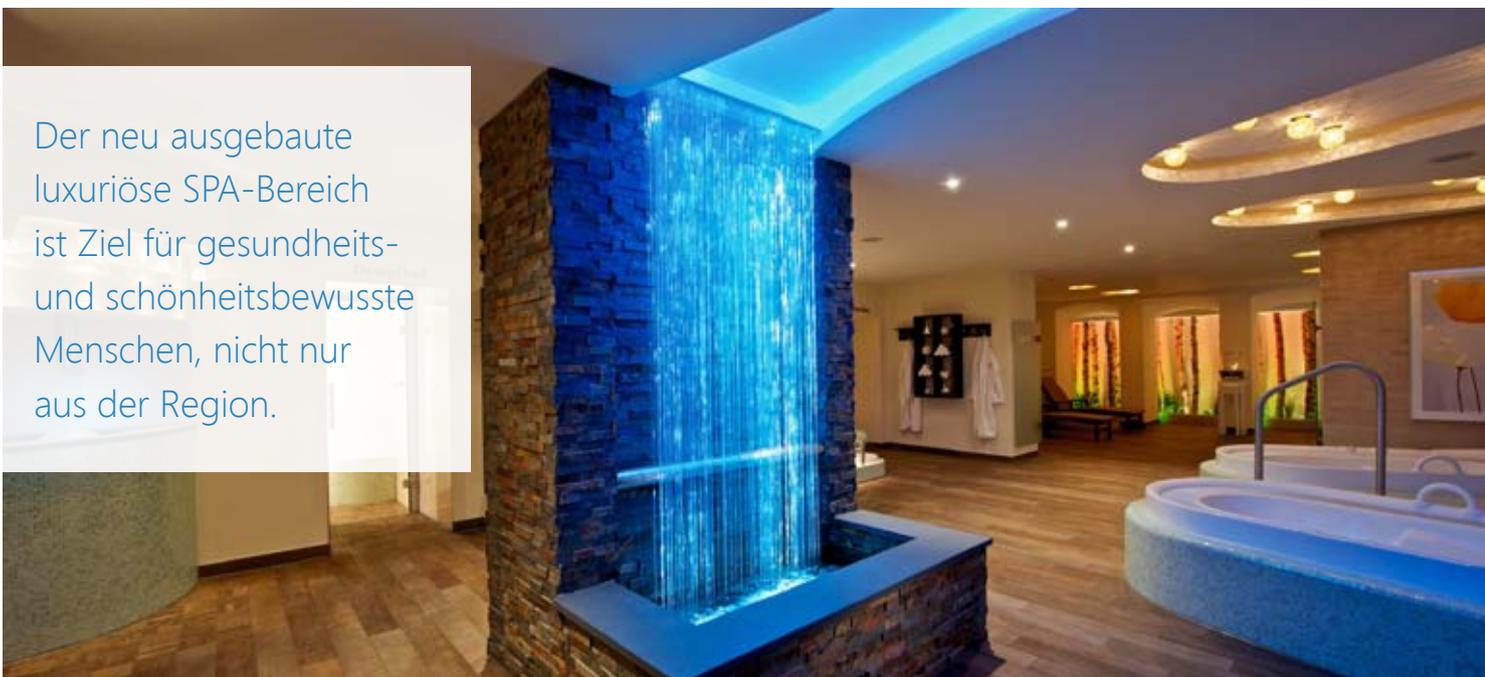
Ziel war es den Kaiserhof wieder zu dem Flaggschiff der Münsteraner Hotels zu entwickeln, das ist mehr als gelungen.



Der Kaiserhof gehört zu den exklusivsten Hotels im Münsterland und hat dazu beigetragen den Wissenschaftsstandort Münster zu einem begehrten Tagungsziel internationaler Wissenschaftler zu machen.

Wein-Cave

Der neu ausgebaute luxuriöse SPA-Bereich ist Ziel für gesundheits- und schönheitsbewusste Menschen, nicht nur aus der Region.



Spa-Bereich

Besonders empfehlenswert

Münster, die Stadt des Westfälischen Friedens mit dem historischen Rathaus und dem original Friedensaal der bis 1648 tagenden katholischen Abgesandten aus ganz Europa, ist Ziel vieler Touristen aus der ganzen Welt.



Prinszipalmarkt in Münster

Was bietet sich da mehr an als nach der geschichtsträchtigen Stadtbesichtigung eine kulinarische „Tour d'horizon“ im Gourmet 1895 zu genießen. Es gab gute Gründe Münster vor einigen Jahren als die Lebenswerteste Stadt der Welt – unter einer Million Einwohnern – zu ehren.

Dass Münster diese Auszeichnung erhalten hat ist sicher auch ein Verdienst von Anne und Peter Cremer und ihrem Küchenchef, dem Münsteraner, André Skupin.

Getreu dem Westfälischen Motto: Münster besuchen und genießen. André Skupin und das Hotel Kaiserhof sind ein Garant dafür, dass es so bleibt.

Wie sagt man hier: Münster lohnt sich!!



Fotos: Anne Wantia, Kaiserhof, Presseamt
Münster: Angelika Klauser, "MünsterView"

Gourmet 1895
im Hotel Kaiserhof
Bahnhofstr. 14
Tel. +49 (0) 251 4178 – 0
Hotel@kaiserhof-muenster.de
www.kaiserhof-muenster.de

Die Friedensstifter von 1648



Saargebiet Riesling von der Kupp und eine einige Missverständnisse.

Yvonne Hoffmann
alias mrs.pipco

Saarweine. Ihnen geht der Ruf des säurebetonten Weißweins mit durchaus sonderbaren Aromen nach. Ich kenne weininteressierte Menschen, die mir die Frage stellen „Gibt es überhaupt noch Saarweine?“. Aus meiner Sicht waren Sie weder jemals verschwunden, noch wirklich immer von der Saar.

Mitnichten liegt das „Saarweingebiet,“ im Saarland. Zumindest seit 1947. Ein Jahr lang gehörte der Ort zusammen mit dem Saarland zu Frankreich. Wie dem auch sei: Ein kleines Stück der Saar fließt heute durch Rheinland-Pfalz, bevor sie sich in Konz mit der Mosel vereinigt. Gar große Mengen von Saarweinen wurden ausgerechnet von Trierer Weinkellern, zum Beispiel dem Bischöflichen Konvikt, erzeugt und exportiert. Richtig. Wir sind wieder bei Thema des Propheten im eigenen Lande. In fast allen weinimportieren-

den Ländern dieser Welt finden sich leicht wahre Fans der Saarweine.

Kultstatus für die echten Fans auch hierzulande hat die „Ayler Kupp“. Dieser unscheinbare Hügel hat es faustdick hinter den Rebstöcken. Die nahezu ideale Ausrichtung der sichelförmigen Lage mit Schieferboden in Richtung Sonne und Schatten eröffnet dem engagierten Weinmacher enorme Möglichkeiten. Hier findet man auf wenigen hundert Metern ein Mikroklima-Eldorado. Im 19. Jahrhundert erzielten Weine aus dieser Lage Preise, die mit Burgund- und Bordeaux-Gewächsen vergleichbar waren.

Was war passiert? Das lässt sich nur spekulieren. In jedem Fall ist die gesamte Region wieder zurück auf dem Weg der hohen Qualität, bleibt aber auf dem Boden der Tatsachen.

Einer der Weinmacher, die sich dieser historischen Verantwortung mit Leib

und Seele stellen ist VdP-Winzer Peter Lauer. Das Weingut Lauer produziert überwiegend „Saar-Riesling“. Dort wurde in den letzten Jahren und Jahrzehnten ausprobiert, gepflanzt, herausgerissen und gekeltert bis sich die Balken bogen.

Heute habe ich ein paar Sportsfreunde und -freundinnen eingeladen. Tennis, Fußball, Golf. Ich spiele manchmal etwas Fußball. Für Golf fehlt mir die Zeit und Tennis ist für meine Psyche mittlerweile zu dramatisch. Alle sind engagierte Weintrinker. Und einer ist sogar Saarländer. Und er kennt die oben beschriebenen Fakten.

Fass 16 Saar Riesling trocken.

Ein frischer



Saar Riesling trocken



Riesling "Senior"



Alkohol-Gehalt

Dosis: Der Alkoholgehalt wird in Volumenprozent angegeben. Der Gehalt in Gramm errechnet sich so: Menge in Millimeter (ml) x Volumenprozent/100 x 0,79 (Dichte von Alkohol. Beispiel: 200 ml Rotwein mit 12,5 Vol. % sind 19,75 Gramm reiner Alkohol.

jugendlicher und spontanvergorener Riesling, der im Hinblick auf alle Vorurteile durchaus versöhnlich wirkt und sich nicht in den Vordergrund drängt. Der Sportlerstammtisch hatte die beiden Flaschen im Nu vereinnahmt und fragte prompt nach mehr.

Fass 6 Riesling 2012 „Senior“ Ayler Kupp.

Der Großvater Lauer pflegte sich pro Jahr für den Eigenverbrauch ein Fass von der Kupp zur Seite zu stellen. Seine Erben lassen den Brauch aufleben und bieten die Senior-Weine nun für jedermann an. Der Patron mochte es offensichtlich, wenn Weine nach Kräutern duften und florale Aspekte mit der typischen mineralischen Note kombinieren. Auch eine nahezu opulente Länge waren sicher sein Ziel. Dass er nicht knochentrocken sein sollte ist offensichtlich und von der berühmten „Saar-Säure“ ist weit und breit nichts zu



„Kupp“ Riesling

sehen. Die Sportler halten inne und verfallen fast in Andacht. Wirklich beeindruckend.

Fass 18 „Kupp“ Riesling 2012.

Auch dieser Wein kommt von der berühmten Kuppe und zeigt die wahre Größe dieser Lage. Ohne großes Effektgeheische geht er cremig und voller Stoff ans Werk. In der Nase ein frischer aber zurückhaltender Birnenduft, im Mund ein wirklich nachhaltiger Apfel-Marmor-Ton, der sogleich von Mangos und einigen Fantasiefrüchten abgelöst wird. Und das Spiel beginnt bei jedem Schluck von vorne. Die Rebstöcke wurden 1956 in der Mittलगewinn gepflanzt. Lange Zeit wurde dieser Konstruktion nicht viel zuge-
traut. Ein Fehler wie wir heute hier feststellen können. Die Sportlerrunde kommt langsam an ihre Kapazitätsgrenze. Es ist jedenfalls klar, dass diese Weine alkoholhaltig sind. Alkohol ist - genau wie Fett - ein Geschmacks-träger und wirkt extrahierend. Und genau darum ging es nun mal.

Das einhellige Resümee der Runde lautet, dass die Saarweine extrem unterbewertet sind. Sie befinden sich auf jeden Fall mitten im Riesling-Olymp. Und es gibt viel zu entdecken, Schließlich gibt es auch noch den Wiltinger Scharzberg, den Ockfener Bockstein und viele andere wundervolle Weinlagen und deren begabte und engagierte Winzer.

Heute hat uns Lauer glücklich gemacht. Seine Weine treffen den Nerv der interessierten Weintrinker.

Die Weine kosten natürlich Geld. Allerdings liegen die Preise im Fachhandel auf einem noch erfreulich günstigen Niveau. Es startet bei 7 Euro. Eine Empfehlung für diese Weine ist somit unumgänglich.

Die Hitze des Tages schwelt am Abend noch hier im Hinterhof. Ich sitze unter dem 3 Meter hohen Bambus und blicke auf die leeren Flaschen und die Reste der Grillwürstchen auf dem alten Holztisch. Mir wird wieder klar, dass eine erhebliche Zahl von Winzern hier in Mitteleuropa – speziell in Deutschland- absolut fantastische und bei uns zu Hause unterbewertete Weine produzieren ...



Fotos: Weingut Peter Lauer

Bezugsquelle
Privat Weincompilation
Schwerinstrasse 19
40477 Düsseldorf



Vegetarier – vegetarische Kost

Armin Roßmeier

Man unterteilt die Vegetarier in Lacto-Vegetarier (Milchprodukte und Pflanzliches), Ovo-Lacto-Vegetarier (Eier, Milchprodukte und Pflanzliches), Pisco-Vegetarier (Fisch, Pflanzliches), Ovo-Lacto-Pisco-Vegetarier (Eier, Milchprodukte, Fisch, Pflanzliches), Veganer (nur Pflanzliches), Fructaner (nur Früchte).

Viele Studien deuten darauf hin, dass Vegetarier eine geringfügig höhere Lebenserwartung haben gegenüber den Fleischköstlern.

Bei der richtigen Zusammenstellung der Lebensmittel gibt es kaum Mangelerscheinungen gegenüber der Normalkost. Speziell auf Eisen muss bei der Zusammenstellung geachtet werden.

Grünes Gemüse, Hülsenfrüchte und Kräuter sind optimale Eisenlieferanten. Die notwendigen Aminosäuren (Eisenbausteine) können leicht über Milch und Milchprodukte abgedeckt werden, ebenso das benötigte Kalzium. Folsäure (Vitamin B9) kommt oft zu kurz, hier kann Blumenkohl, Weißkohl, Chinakohl, grüne Bohnen, Grünkohl, Spargel, Fenchel und Spinat Abhilfe schaffen.

Bei der Brotauswahl sollten Vegetarier generell auf Vollkornbrot, Roggenbrot oder Schrotbrot zurückgreifen. Vitamin B6, meist in Fleisch vorkommend, kann über alle Arten von Paprikaschoten, Rosenkohl und Banane zugeführt werden. Um eine hohe Nährstoffdichte

was die Mikronährstoffe angeht zu erreichen, ist vier Mal Rohkost in der Woche angeraten.

Vielleicht haben Sie Lust meine hier vorgestellten vegetarischen Vorschläge nachzukochen.

Herzlichst

Ihr Armin Roßmeier

www.armin-rossmeier.de

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

Fotos: Armin Roßmeier

Verlorene Eier auf Paprika- Bohnenragout

Zutaten für 4 Personen

8 Eier (Größe L)
Essigwasser zum Pochieren
1 EL Mehl
2 Eier
3 EL Semmelbrösel
1 EL geriebener Parmesan
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
200 g weiße Riesenbohnen (Konserven)
80 g Zwiebelwürfel
300 g Paprika (bunt)
Würfel von einer abgezogenen und entkernten Tomate
1 EL Olivenöl
1/8 l Tomatensaft
100 ml Gemüsebrühe
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer
Chiliflocken

Zubereitung

Essigwasser zum Kochen bringen (1 Liter Wasser, 80 ml Essig), Ei in ein Schälchen schlagen, in das Wasser einlaufen lassen, zuerst 4 Eier, dann das Ganze wiederholen, Eier ca. 5 – 6 Minuten pochieren, herausnehmen und im kalten Wasser abschrecken und auf Küchentrepp legen.

Paprikaschoten küchenfertig vorbereiten, in mundgerechte Stücke zerteilen, in Öl ca. 2 – 3 Minuten in der Pfanne angehen lassen. Tomatensaft und Brühe erhitzen, Paprika und Bohnen zugeben und leicht einköcheln, gehackten Knoblauch untermengen, aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken, die Tomatenwürfel unterheben. Eier mit Salz und Pfeffer dezent würzen, in Mehl wenden, durch aufgeschlagenes Ei ziehen und in der Mischung aus Parmesan und Semmelbrösel wälzen. Öl erhitzen, Eier leicht Farbe nehmen lassen und im Backofen bei 160° C ca. 4 – 5 Minuten fertig garen, auf dem Ragout anrichten.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten



Dieses Gericht ist ovo-lacto-vegetarisch.

Nährwert pro Person
470 kcal • 29 g Fett • 27 g Eiweiß • 24 g
Kohlenhydrate • 1,5 BE

Tomatenwrap mit Avocadofüllung

Zutaten für 4 Personen

120 g Mehl
2 Eier
125 ml Tomatensaft
¼ TL Chiliflocken
3 EL Olivenöl
2 Avocados
80 g Blauschimmelkäse
1 EL Pinienkerne
etwas Zitronensaft

120 g Radicchio
140 g Feldsalat
1 unbehandelte Orange
2 EL weißer Balsamico
1 EL Olivenöl
4 Kirschtomaten
4 grüne Oliven
Vanillesalz, Pfeffer

Zubereitung

Mehl, Tomatensaft, Eier, Chiliflocken und Olivenöl zu einem glatten Teig verrühren, mit Salz würzen und in der Pfanne aus diesem Teig dünne Wraps ausbacken, abkühlen lassen und kalt stellen.
Avocado halbieren, Kern herausnehmen,

mit dem Löffel das Fruchtfleisch aushöhlen und in eine Schüssel geben, Blauschimmelkäse und gehackte, geröstete Pinienkerne hinzufügen und mit dem Mixstab eine homogene Masse herstellen, mit Salz und Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken, Masse auf die ausgekühlten Wraps verteilen, zusammenrollen, erst anfrosten, dann 3 – 4 Stunden kühlen.

Aus Orangensaft, weißem Balsamico, Olivenöl, Salz und Pfeffer eine Marinade rühren und die Salatmischung damit beträufeln. Wraps in schräge Scheiben zerteilen und zusammen mit dem Salat auf Tellern anrichten, mit einem Cocktailtomaten-Olivenspieß aus garnieren.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten (ohne Kühlzeit)

Dieses Gericht ist ovo-lacto-vegetarisch.

Nährwert pro Person
532 kcal • 40 g Fett • 15 g Eiweiß
• 20 g Kohlenhydrate • 2,5 BE



Gratin von Gemüse mit Schafskäse

Zutaten für 4 Personen

500 g neue Kartoffeln (geschält und gekocht)
2 EL Olivenöl
1 EL geriebenen Parmesan
1 Prise Vanillesalz
350 g Lauch
250 g Kirschtomaten
1/8 l Sahne
1/8 l Gemüsebrühe
250 g Fetakäse
2 Zweige Rosmarin
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Frühlingslauch gut waschen, in Ringe zerteilen, in Öl gut angehen lassen, mit Sahne und Brühe angießen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Feuerfeste Form mit Parmesan ausstreuen,

Lauch einfüllen, neue Kartoffeln (große halbiert) abwechselnd mit Kirschtomaten darauf geben und mit gekrümeltem Fetakäse bestreuen, Pfeffer aus der Mühle darüber verteilen und im vorgeheizten Backofen bei ca. 165° C ca. 20 – 25 Minuten garen. Mit gehacktem Rosmarin oder gerebeltem Thymian verfeinern.

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten (ohne Backzeit)

Dieses Gericht ist lacto-vegetarisch.

Nährwert pro Person
418 kcal • 28 g Fett • 17 g Eiweiß • 24 g Kohlenhydrate • 1,5 BE





SELFNESS, ODER FINDE DICH SELBST.

Das neue Konzept im Schwarzwald Panorama

Klaus Lenser, Anne Wantia

Schon der Weg von Karlsruhe, durch das Albatal, nach Bad Herrenalb im nördlichen Schwarzwald ist eine Reise durch wunderbare Natur die schnell den Alltag vergessen lässt und die Schönheiten links und rechts der Straße, zu einem einmaligen Erlebnis werden lassen. Wir sind auf dem Weg in das 4-Sterne Superior Hotel Schwarzwald Panorama in Bad Herrenalb und genießen bereits die Fahrt dorthin. Das Hotel, früher bekannt als Rulands

Thermenhotel, startet in eine neue Epoche mit Hoteldirektor Stephan Bode, er legt die Grundsteine für die neue Ära. Entschleunigung, Selbstbesinnung, Regenerieren und Genießen - ganz auf die Bedürfnisse der Gäste abgestimmt - lautet das Ziel.

Selfness, ein Begriff, eine Erweiterung und Neuinterpretation von Wellness, geprägt von Zukunftsforscher Mathias Horx und verwirklicht von Hoteldirektor Stephan Bode, soll zu einer bewussteren



Entspannende Arbeit: Hoteldirektor Stephan Bode



Kurpark Bad Herrenalb

Lebenseinstellung zur Umwelt und dem Menschen selber sensibilisieren. Selfness ist der perfekte Begriff für die Ziele des Hotels.

Der kreative, engagierte Direktor hat das Hotel nicht nur biozertifizieren lassen, das Haus ist auch Mitglied der renommierten **Healing Hotels of the World** Gruppe und gehört als 4 Sterne Superior Haus zu den führenden Hotels der Region.

Voraussetzungen, die dem erholung- und ruhesuchenden Gast beste Bedingungen garantieren. Das neue Hotelkonzept wird durch die medizinischen Angebote der in unmittelbarer Nachbarschaft gelegenen ACURA Fachklinik Falkenburg und dem hoteleigenen TCM-, Yoga- und Selfnesszentrum komplettiert. Ob kardiologischer Gesundheitscheck, Ernährungsberatung, traditionelle chinesische Medizin oder Yoga, dem Gast wird eine Vielfalt an „Gesundheitsvor- und -nachsorge“ geboten.

Das Hotel Schwarzwald Panorama ragt geradezu majestätisch über Bad Herrenalb. Das halbrunde Gebäude mit riesiger

Glasfront ermöglicht einen herrlichen Blick in die grüne Natur der Siebentäler Kurstadt. Diesen einmaligen Panoramablick bietet auch der Wellness- und Schwimmbadbereich.

In absoluter Stille genießt man die Behandlungen im SPA. Verschiedene Saunen, Duschgrotte und ein Dampfbad stehen zur Wahl, die Massage-Angebote sind vielfältig und werden professionell durchgeführt. Beauty-Behandlungen mit Markenprodukten sind ebenso im Angebot wie ein Fitnessraum mit modernen ergonomischen Fitnessgeräten.

In den 88 Zimmern, acht Appartements und einer Suite sind natürliche Materialien mit warmen Farben kombiniert. Komfortabel auch die großen Bäder mit Wanne und Bidet. Großzügige Balkone oder Terrassen vor den Zimmern geben den herrlichen Blick frei auf die herrliche Schwarzwaldlandschaft.

Natur erhalten, nachhaltig arbeiten, Ressourcen schonen, Geist, Körper und Seele in Einklang bringen, sich selber schätzen und achten das sind die Ziele, die Geschäftsführer Stephan Bode für seine



Dem Gast wird eine Vielfalt an „Gesundheitsvor- und -nachsorge“ geboten



Forellen aus dem Eyachtal

Gäste wichtig sind und als Wohlfühlangebot oberste Priorität haben.

Ein Kraftplatz über dem alltäglichen Stress, so beschreibt Direktor Stephan Bode das Hotel.

Die angebotenen Arrangements erfüllen diese Ziele, die Gäste können individuelle Pakete aus den Angeboten wählen.

Das „Genießer- und Gesundheitshaus“ bietet als Hotel, Campus und Selfness eine neue Erholungskultur die sich in Zukunft immer mehr durchsetzen wird.

Ein Urlaubstraum, das ist es was die Gäste wünschen und der im Schwarzwald Panorama Hotel erfüllt wird. Was aber wäre ein Urlaubstraum ohne kulinarische Genüsse.

Der Küchenchef Hagen Müller ist ein Meister seiner Zunft. Seine beruflichen Stationen in der Spitzengastronomie - seine Ausbildung absolvierte er im Bellevue in Dresden - waren die besten Lehrmeister für seine wahrlich exzellente Küchenleistung. Die Leidenschaft zum Kochen hat ihn schon in frühester Kindheit gepackt. Seine heutigen Leistungen

hat er durch viele Aufenthalte bei Kollegen perfektioniert. Seine Neugier treibt ihn immer wieder an, wie ein Schwamm geht er durchs Leben, will alles aufsaugen, um es mit seiner Küchenmannschaft auszuprobieren und so zu perfektionieren, dass das, was er auf den Teller bringt seine Gäste begeistert. Einen großen Traum möchte er gerne verwirklichen: einmal mit René Redzepi, dem großartigen dänischen Küchenchef, gemeinsam zu kochen. Wir drücken ihm die Daumen, dass sein Wunsch in Erfüllung geht.

Seine Menus im Restaurant „La Vie“ sind kreativ und aromatisch und verbinden Genuss mit erstklassigem Geschmack. Die Forellen aus dem Eyachtal sind ebenso gut wie die Fleischgerichte aus regionalen Produkten. Biozertifizierte Grundprodukte sind Bestandteil der frischen, saisonalen Küche. Ein absolutes Muß für Hagen Müller.

Das Service Team um Restaurantleiter Santo Micalizzi kümmert sich aufmerksam aber nicht aufdringlich um die Gäste.



Küchenchef Hagen Müller

Die Weinkarte ist gut bestückt mit Weinen aus dem Badischen und aus ganz Europa, zu Preisen die angenehm gastfreundlich kalkuliert sind. Neben den vielen Freizeitangeboten des Hotels, finden Golfspieler einen 9-Loch Platz in landschaftlich reizvoller Lage. Aber auch Wanderer, Mountainbiker und Paraglider haben hier die unterschiedlichsten Herausforderungen zu bewältigen. Und wer einfach „nur“ die gesunde heilklimatische Luft einatmen möchte – bitte, hier ist ausreichend vorhanden!



Hotel Lobby

Biozertifizierte Grundprodukte sind Bestandteil der frischen Küche von Hagen Müller



Fotos: Klaus Lenser, Anne Wantia,
Hotel Schwarzwald Panorama

Info:

Let's SPA!
Jetzt ist das 4-Sterne Superior
Hotel Schwarzwald Panorama
im Online-Reiseportal
www.Spa-dich-fit.de
buchbar.
Exklusives inklusive.

Wellvoyage AG
Güterstrasse 9
CH-4133 Pratteln

Tel. D +49 (0) 7621 425 15 0
Tel. CH +41 (0) 61 5880 229
Tel. AT +43 (0) 7 2000 58 68 78



Restaurantleiter Santo Micalizzi



STÄDTEREISE BRESLAU:

RIESENBAUWERKE UND ZWERGENAUFSTÄNDE IN DER KULTURSTADT

Gunther Schnatmann

Die munteren Gesellen hocken auf Fensterbänken, klettern Laternenpfähle hoch oder eilen geschäftig an Hauswänden entlang. Rund 200 Krasnoludki „wohnen“ in Breslau, ständig kommen neue hinzu, oft werden welche von skrupellosen Souvenirjägern entführt. Die rund 30 Zentimeter hohen Zwerge im klassischen Zipfelmützen-Outfit sind seit 2001 die Wahrzeichen und Maskottchen der polnischen

Stadt. Was als Kunstprojekt in Anlehnung an satirische Proteste während des Kommunismus (Zwergenaufstände) startete, ist inzwischen eine clevere Vermarktung – jeder Tourist stolpert schmunzelnd über die Wichtel und geht dann mit dem Fotoapparat auf die Suche nach immer weiteren Krasnoludki. Sei es in den engen gemütlichen Gassen, sei es auf der von der Oder umspülten Dominsel, dem ältesten Teil Breslaus.



Rund 200 Krasnoludki „wohnen“ in Breslau

Apropos Kunstprojekt: Die drittgrößte Stadt Polens ist insbesondere für Kunst- und Kulturliebhaber eine Reise wert. 2016 wird Breslau, polnisch Wroclaw, europäische Kulturhauptstadt sein. Und in diesem Jahr feiert das berühmteste Bauwerk der Stadt 100jährigen Geburtstag: Die Jahrhunderthalle, bei Entstehung 1913 weltgrößte Halle und aus dem „neuen“ Stahlbeton gefertigt, ist inzwischen Weltkulturerbe. Die Spannweite der aus 32 Gewölberippen gebildeten Kuppel beträgt 65 Meter, fast das Doppelte des Pantheons in Rom. Die Konstruktionstechnik dieses Monumentalbaus war für die Bauarbeiter derart beängstigend, dass sie sich bei Bauende weigerten, die Verschalung der mächtigen Betonpfeiler zu entfernen. Sie fürchteten, die Riesenkuppel würde in sich zusammenbrechen. Heute kann man nicht nur die Halle un gefährdet besichtigen, ein modernes interaktives Museum zeigt sehr anschaulich den Bauvorgang unter Architekt Max Berg und die bewegten Zeiten, welche die Halle von der Kaiserzeit über den Nationalsozialismus und Kommunismus hinter sich hat. Errichtet wurde der Kuppelbau ursprünglich als Ausstellungs- und Festhalle zur Hundertjahrfeier der Befreiung von der napoleonischen Herrschaft.

Treffpunkt Jahrhunderthalle

Rings um die Halle laden heute Laubengänge zum Flanieren ein. Terrassen-Restaurants und Cafés bieten Stärkungen. Und besonders im Sommer machen die Breslauer auf den Wiesen vor der Halle gerne Picknick, während verliebte Pärchen durch den angrenzenden japanischen Garten bummeln.

Hier und überall in Breslau merkt man: Dies ist eine sehr junge Stadt, jeder fünfte der rund 650 000 Einwohner ist Student. Und es ist eine boomende Stadt, wo sich etliche internationale Unternehmen von IBM über Credit Suisse bis Toshiba mit europäischen Rechen- oder Dienstleistungszentren angesiedelt haben. Nicht zuletzt wegen des Aufschwungs und auch wegen der vergangenen Fußball-EM ist Breslau eine herausgeputzte Stadt, die keinen Vergleich mit Krakau oder Danzig scheuen braucht, ideal für einen Städtetrip.

Ganz ähnlich wie in Krakau: Der riesige historische Marktplatz. Dieser heißt hier Rynek (Ring), weil in der Platzmitte ein ganzes Gebäudeensemble mit dem Alten Rathaus aus dem 16. Jahrhundert noch Raum gefunden hat und sich der Platz also wie ein Ring darumlegt.



Markt in Breslau



Die Jahrhunderthalle, das berühmteste Bauwerk Breslaus

Wo Goethe zechte

Rund um den Rynek gibt es in den prächtigen Bürgerhäusern dutzende Lokale: Das vegetarische Restaurant neben der Bierhalle, der Sushi-Laden neben den Pierogarnia, wo landestypische Pirogi serviert werden. Zu den gastronomischen Betrieben mit der längsten Tradition gehört der Schweidnitzer Keller in den Gewölben des Rathauses: Hier zechten schon Goethe, Chopin oder Gerhart Hauptmann, der in Breslau zur Schule ging.

Wie beim Schweidnitzer Keller sieht man fast überall neben polnischen wieder deutsche Beschriftungen in der Stadt. Wo immer ein bekannter Deutscher gewohnt hat, erinnert eine Gedenktafel an ihn. Oder es wird gleich die Straße nach ihm benannt. Das war seit 1945 lange nicht so. Zwar lebten hier schon immer Deutsche, Polen und Juden gemeinsam unter wechselnder Herrschaft. Fünf Jahrhunderte lang, vom 13. bis ins 18. Jahrhundert, gehörte das ehemals slawische Fürstentum zu Böhmen und zum österreichischen Kaiserreich, bis Friedrich der Große 1741 Schlesien und Breslau von den Habsburgern eroberte.

Danach entwickelte sich die Stadt zu einem wirtschaftlichen, geistigen und wissenschaftlichen Zentrum Preußens und des deutschen Reichs. Im Mittelpunkt stand dabei die 1702 vom Habsburger Kaiser Leopold I. gegründete Universität Leopoldina. Absolutes Schmuckstück und ein Muss für jeden Breslau-Besuch: Die Aula Leopoldina. Sie ist Polens größter Barocksaal und auch einer der größten Europas.

Zu Kriegsende musste die deutsche Bevölkerung, fast 90 Prozent der Einwohner, die Stadt verlassen. In die fast menschenleere, zu 70 Prozent zerstörte Stadt, kamen Polen, die wiederum aus der West-Ukraine vertrieben wurden. Deutsche Sprache und Kultur wurden verboten.



Historische Bier-Stätte: Schweidnitzer Keller



Die Aula Leopoldina

Bekenntnis zur Vergangenheit

Heute besinnt sich Breslau/Wroclaw wieder des gemeinsamen Erbes. Bei den großen Bauprojekten, wie etwa dem neuen Konzerthaus in Sichtweite zum prächtigen barocken Opernhaus, wird teilweise bewusst mit deutschen Architekten gebaut. "In Breslau überlagern sich Traditionen, die zum Teil ausgelöscht wurden: deutsche, österreichische, preußische, kommunistische und die Wende", sagt Oberbürgermeister Rafal Dutkiewicz. „Heute bekennen wir uns wieder dazu.“ Auch für alle Religionen will Breslau offen sein. Das manifestierte die Stadt mit einem eigenen „Viertel der vier Religionen“ südwestliche des Rynek. Neben katholischen, evangelischen und orthodoxen Kirchen gehört auch die restaurierte Synagoge "Zum Weißen Storchen" dazu. Das klassizistische Gebäude war der jüdischen Gemeinde 1996 wieder zurückgegeben worden – unter anderem mit Unterstützung des katholischen Kardinals und des evangelischen Bischofs der Stadt. Heute ist innen und außen alles saniert und in leuchtendem Weiß-Gelb gestrichen. Im Inneren finden neben Konzerten die Gottesdienste der jüdischen Gemeinde von Breslau statt, die mittlerweile wieder auf über 300 Mitglieder angewachsen ist. Über ihre Vergangenheit vor dem Holocaust, als sie viele renommierte Rabbiner, Wissenschaftler und Künstler hervorbrachte, berichtet eine Ausstellung auf der Empore. Neben der Synagoge in der Pawla Wlodkowica Straße betreibt Alexander Gleichgewicht das In-Restaurant „Steinhaus“ mit schmackhafter niederschlesischer Küche (zum Beispiel Plötze aus dem Ofen mit Hirsegrütze).

Heimat der Friedenstaube

Auch absolute Spitzenküche ist in Breslau zuhause. Zu den ersten Adressen gehören die Restaurants des Fünf-Sterne-Hotels Monopol. Das Restauracja Monopol serviert gehobene polnische und internationale Küche. Das Ristorante Acquarion auf der atemberaubenden Dachterrasse bereitet leichte mediterrane Küche mit hohem Meeresfrüchte-Anteil. Das geschmackvoll renovierte Hotel (großzügiger Wellnessbereich, 121 Zimmer, 14 Suiten) hat selbst auch eine bewegte Geschichte. Von der Terrasse über dem Haupteingang hielt Adolf Hitler seine Reden. Im selben Haus hat Pablo Picasso genächtigt und soll unter dem Eindruck

des zerstörten Breslau seine berühmte „Friedenstaube“ gemalt haben.

Wer einen kulinarischen Ausflug in die Umgebung machen möchte, sollte unbedingt das Gut Adoria von Polens „Weinkönig“ besuchen. Der heißt Mike Whitney, kommt aus Kalifornien und entdeckte bei Breslau ideale mineralische Böden für den bis dahin in Polen nicht üblichen Weinbau. Die Klimaerwärmung half zusätzlich und so produziert Whitney inzwischen auf drei Hektar akzeptablen Riesling, Chardonnay, Bacchus und Pinot Noir, die Flasche zu 15 bis 22 Euro.

Noch ist das Adoria-Weingut ein Geheimtipp. Ebenso wie Breslau. 2016 wird sich das mit dem Jahr als Kulturhauptstadt ändern – also nichts wie hin, solange Breslau noch wenigen Touristen und den Zwergen gehört ...

Fotos: Gunther Schnatmann

Informationen

Anreise:

Direktflüge gibt es mit der Lufthansa und der polnischen LOT ab Düsseldorf, Frankfurt/Main und München sowie mit Wizzair ab Dortmund.

Die Bahnreise von Berlin (340 km Luftlinie entfernt) dauert gut fünf Stunden.

Fremdenverkehrsamt:

Tourist Information Center
Rynek 14
50-101 Wroclaw, Polen
Tel. +48 (8) 71 344 3111
Fax: +48 (8) 71 344 29 62
info@itwroclaw.pl
www.wroclaw-info.pl

Hotel:

Hotel Monopol
Ul. Heleny Modrzejewskiej 2
50-071 Wroclaw, Polen
Telefon: +48 (8) 71 772 37 77
Fax: +48 (8) 71 77 23 778
monopol.wroclaw@hotel.com.pl
www.monopolwroclaw.hotel.com.pl

Weingut:

Adoria Vineyard
Ul. Zurawia 33
55-080 Zachowice, Polen
Tel. +48 (8) 71 51 560
www.winnicaadoria.pl



Krasnoludki bei Touristen sehr beliebt



EINE WOCHE IM SCHLARAFFENLAND

Die neue "Europa 2": eine neue Klasse, legerer Luxus, viel Design und viele Superlative – besonders im Kulinarischen.

Ein Langzeittest von Horst-Dieter Ebert



Schöne Stimmung: Lunch im "Yacht club"



Schöner Vorgeschmack: Garnelenspiess im "Serenissima"

Schon wer es auf diesem Schiff bis zur Rezeption geschafft hat, kommt aus dem Staunen nicht heraus: Er steht in einem zart-grau, zart-weiß, auf jeden Fall zart eingefärbten, von der Back- bis zur Steuerbord-Glaswand reichenden Raum. Und der erinnert in nichts an Seefahrt und an Maritimes: Ich jedenfalls fühle mich hier wie in einem zeitgenössischen Designhotel der chicsten neuen Generation.

Vier raketenhafte schwarze Monolithen (oder sind es die eleganten Drohnen von morgen?) teilen sich diese Lobby, über ihnen gewaltige Lichterkränze, zwischen denen zarte transparente Vorhänge, ein paar minimalistische edle Sitzgarnituren, ein metallisch hell-schwarzer (zart!) Steinway, der für dieses Ensemble den Namen "Pianobar" rechtfertigt.

Der strahlend weiße Tresen der feinen Getränke flankiert die Rezeption und ihre lächelnden Damen an der Backbordseite, die kostbare Wempe-Boutique ("Cartier"

- "By Kim" - "Lange & Söhne") an Steuerbord. Und so, zwischen den Champagnerflaschen auf der einen und dem Gold auf der anderen Seite, stelle ich mir sogleich das Leben vor hier an Bord. Und liege mit dieser Vorstellung, wie sich zeigen wird, nicht so falsch.

Auf einem der kostbar gemusterten Couch-Kissen sitzt, lächelnd, doch leicht zu übersehen, Douglas Ward. Er gilt als Papst des Kreuzfahrt-Geschäfts, sein "Berlitz Complete Guide of Cruising" als Bibel des Gewerbes, und darin feiert er seit über zehn Jahren die alte "Europa" als "bestes Kreuzfahrtschiff der Welt". Nun sitzt er auf dem (natürlich verbesserten) Nachfolgemodell und äußert sich zur Enttäuschung der ihn unentwegt umschwirrenden Hapag-Lloyd-Herren nur äußerst wortkarg über das tolle neue Schiff.

Zu mir sagt er immerhin, wie mir scheint, bedeutungsvoll: "Es ist ein sehr kontemporäres Schiff!" Ich glaube zu verstehen,

dass das für den lakonischen britischen Tester ein großes Kompliment ist. Und irre ich mich, oder hat er mir dabei sogar ein bisschen zugezwinkert? Ich jedenfalls würde mich nicht wundern, wenn dies sein neuer Favorit würde...



Poolbar auf dem Sonnendeck



Neues Designhotel in Barcelona? Nein, Rezeption der neuen "Europa 2"

Tatsächlich sollte die "Europa 2" ja alle Qualitäten der Ur-"Europa" überbieten und überhaupt anders werden, neuartig eben: keine alten Traditionsrituale mehr wie zum Beispiel Captains Dinner, gesetztes Essen im Smoking und Auslaufkonzerte an der Pier. Stattdessen der sogenannte "legere Luxus", entspannt, entformalisiert: "21 Knoten, aber keine Krawatte", propagierte ungewohnt witzig einer der Slogans der Reederei.

Die neue Architektur mobilisiert nicht mehr die schiffstypischen Edelhölzer, Messing, Spiegel, sondern modernes Design, Kunst (reichlich!) von Gerhard Richter und Damian Hirst, eben alles so zeitgenössisch wie nur möglich.

Der gediegene Genießer der alten "Europa", so formulierte es die als Fachblatt der gehobenen Gesellschaft ja erfahrene FAZ, solle auf der neuen abgelöst werden

vom "dynamisch Trendbewussten". Die gute Nachricht: Der Genießer vom alten Schlag darf trotzdem mitfahren, und er tut es auch – mit großem Vergnügen (und für ein paar Euro mehr).

Denn die neue "Europa" versammelt einige Superlative, wie es sie bislang in der Schifffahrt nicht gegeben hat: Alle 251 Kabinen besitzen Balkons, keine ist kleiner als 28 Quadratmeter. Die 44 größeren Suiten (demokratischerweise werden hier alle so genannt) können sich zu den Ausmaßen einer standesgemäßen Münchner Penthouse-Wohnung ausdehnen. Der Platz pro Passagier an Bord (die von Ward erfundene "Passenger Space Ratio") – der Rekordhalter war bislang die alte "Europa" – wurde hier nochmal um zehn Prozent gesteigert. Und hier legt auch niemand sein Handtuch auf einen Liegestuhl, von den Cabanas und den Ku-

schelecken ganz zu schweigen.

Wer durch das großzügige Spa streift, das cremefarben und hochpoliert eher wie ein teurer Film-Set wirkt, perfekt ausgeleuchtet und sogar wohlduftend, nur hier und da mit einer opulenten Früchte-Komposition farbig dekoriert, kriegt einen guten Eindruck vom schönen Überfluss der Dinge auf dieser wahrhaften Diva der See, wenn ihm den nicht schon ein paar ungewöhnliche Zahlen signalisiert hätten.

384 Crewmitglieder kümmern sich hier um die maximal 516 Passagiere (auf unserem Törn durchs westliche Mittelmeer von Barcelona nach Monte-Carlo sind wir gerade 382), auch das wohl ein Rekord. Denn zur Erinnerung: Auf den "Mein Schiff"-oder "Aida"-Flotten (2000 und mehr Passagiere) müsste die "Europa"-Besatzung für mindestens doppelt soviel Passagiere sorgen.



Sonnendeck mit Pool: Bei Regen schliesst sich das Glasdach



Nicht jeder Komfort erschließt sich freilich mühelos: Telefone, Fernseher und das Internet sind, wie das heute gern euphemistisch heißt, gewöhnungsbedürftig, noch jedenfalls. "Früher gab es ja mal ein Casino an Bord", lacht ein besonders alter "Europa"-Oldtimer gutgelaunt, "heute gibt es das multi-multi "Media4Cruises"-System, die Erfolgchancen sind ungefähr gleich groß!"

Für die Beleuchtung der Kabinen berät eine Broschüre mit dem Titel "Lichtmanagement", in der erklärt wird, wie man die Schalter drückt und was es mit den "Lichtszenarien" 1 bis 4 auf sich hat. Ja, Luxus kann leger sein, leicht ist er nicht immer.

Total einfach blieb gottlob das kulinarische Leben an Bord, es sei denn, man betrachte die (rekordverdächtige) Auswahl

als Handycap: Sieben Restaurants konkurrieren um die Gunst der Gourmets, auf den üblichen Wochenkreuzfahrten können sie jeden Tag woanders speisen, dazu kommt noch die hier bistroartig limitierte "Sansibar" und die clublederne Gemütlichkeit des "Herrenzimmers".

Meine Favoriten sind das schönste Restaurant, das französische "Tarragon" im nostalgischen Brasserie-Look. An den gekachelten Wänden schön naive Gemälde von Gästen um die Jahrhundertwende (die vorletzte), und weil die so alt sind, dürfen die auch alle eine Krawatte tragen. Dazu isst man ein bisschen was Hummeriges, aber auch ein gut abgeschmecktes Tatar, auf Wunsch auch mal mit einem Dekorationsklacks Kaviar. Die Hauptgerichte haben durchaus was Bodenständiges, à la Provencale oder auch

was Geschmortes, im alten Stil, doch besonders fein gemacht.

In der "Serenissima", unter gewaltigen Muranolüstern in mildem Maigrün, inszeniert der schicke italienische Patron Adriano ("eigentlich ein Schwabe", flüstern seine älteren Fans) fröhliche Gastlichkeit à la Italianita mit norditalienischen Klassikern in ihrer schönsten ästhetischen Form.

Neben den kleinen Spezialitätenrestaurants mit ihren rund 50 Plätzen – außerdem ein japanischer Spezialist für Sushi und Verwandtes ("Sakura") sowie ein von fröhlichen Mädels betriebenes Lokal, das alle anderen Länder des Fernen Ostens bekocht ("Elements") – gibt es das wunderbare Buffetrestaurant "Yachtclub", das einzige mit vielen Tischen auf dem achterlichen Außendeck unter blauem



Delikates vom Krustentier: Fischgänge im "Tarragon"



Himmel. Und, als allergrößtes, "Weltmeere", das ein wenig an das klassische "Europa" erinnert und besonders von Gästen geschätzt wird, die sich am Abend mit ihren Freunden nach alter Sitte am selben Tisch treffen.

Thorsten Gillert, einer der neuen Chefköche der "Europas", macht sich insbesondere über das "Weltmeere" Gedanken: Irgendwo soll es zwischen Mainstream und Gourmandise, zwischen dem Bestseller Wiener Schnitzel und einem kleinen Degustationsmenü, einen eigenen Weg finden. Gillert,

der ja mit seinem "Artisan" zu einem der interessantesten Köche der Hamburger Oberliga geworden war, hat die letzten Jahre auf den amerikanischen Fünf-Sterne-Schiffen der "Seabourn"-Serie gekocht, wohl die ernsthafteste Konkurrenz zum Hapag-Lloyd-Luxus.

Dazu gehört eine Service-Qualität, wie sie heute auf den sieben Weltmeeren selten geworden ist: Fast alle Kellnerinnen und Kellner, Butler und Stewards sind (oder sprechen erstklassig) deutsch, die meisten von ihnen produzieren geradezu ein Übersoll an Beflissenheit: "Darf ich

schon mal einschenken, das Messer hier, der Teller, soll ich, darf ich, kann ich schon mal?" Eine Tischnachbarin im "Yachtclub" reagiert auf die Service-Übersorgung eines supermotivierten Malte amüsiert: "Nein, vielen Dank, essen kann ich das nun wirklich selbst!"

Die Weinkarte mit ihren über 400 Positionen vermag den Weinfreunden nicht nur quantitativ so ziemlich jeden Wunsch zu erfüllen. Auch wer es mal so richtig krachen lassen will, findet etliche der einschlägigen Prestige-Flaschen im vierstelligen Bereich. Andererseits habe ich kaum je auf einer hochkarätigen Karte wie dieser so viele anständige und überraschend gute Tropfen für unter dreißig Euro gesehen. Auch die offenen Weine und die Cocktails sind sehr zivil kalkuliert; der fabelhafte Champagner von Duval-Leroy, das Glas (0,15l) für 8,50 ist fast so eine Art Schnäppchen.

Die Lieblingsvokabeln an Bord sind "fein", zum Beispiel in der Verbindung "allerfeinste Jazzmusik", was für einen Alt-Jazzler wie mich auf meiner Tour durchaus stimmte: Die acht jungen Musiker ("Oceans Eight") swingen in diversen Gruppierungen entspannt und, so etwa die Berliner Saxophonistin, virtuos, harmonisch und nicht zu modern, sie besitzen zudem einen hübschen eigenen Jazzclub an Bord.



Unter Lüstern aus Murano: Der Italiener "Serenissima"

Noch häufiger und wichtiger vielleicht sind die beiden anderen Begriffe: "entspannt genießen" (bitte, bitte, immerfort!) und "Kleidungsordnung" (gibt es nicht, nur bitte beim Dinner keine kurzen Hosen!). Die ersten Ergebnisse habe ich bereits besichtigen können. Beim traditionellen Treffen der "Europa"-Clubmitglieder mit dem Kapitän gegen Ende der Reise trägt von über 40 Teilnehmern nur noch ein einziger Herr eine Krawatte. Ich sehe die propagierte, von allen Schlipsen befreite Zukunft bereits an Bord heraufziehen. Immerhin: Meine Krawatten hat mir niemand untersagt ...

Fotos: Hapag-Lloyd, Horst-Dieter Ebert

Hapag-Lloyd Kreuzfahrten GmbH
Ballindamm 25
20095 Hamburg
Tel. +49 (0) 40 30703070
Fax +49 (0) 40 3001-4849
info@hlkf.de
www.hlkf.de



Schönste Ästhetik: Ein Vitello tonnato beim Italiener



Hat so kein anderes Schiff: Jazzclub auf der "Europa 2"



NAVARRA

Der Norden Spaniens ein Synonym für
gutes Essen, beste Weine,
historische Kultur und natürlich den
Jacobsweg!



Anne Wantia

Das einstige Königreich Navarra liegt im Norden Spaniens und gehört mit 600 000 Einwohnern und etwa 10.000 km² Fläche zu den kleineren autonomen Regionen des Landes. Die kleine, aber überaus vielfältige spanische Provinz bietet dem Besucher reichlich Kontraste: Gastronomie, Kulturunterschiedliche Landschaften und ein Teil des Jakobsweges – aus Frankreich kommend -führt durch die Provinz. Pamplona oder, auf baskisch Iruña, Provinzhauptstadt und kultureller Mittelpunkt Navarras, ist vor allem durch die Sanfermines, die große Fiesta und die damit verbundenen Stier-Rennen, den „Encierros“ durch die Gassen Pamplonas, weltweit bekannt geworden.

Ernest Hemingway, ein großer Anhänger dieses Spektakels, hat die Feierlichkeiten ausführlich in seinem Roman „Fiesta“ beschrieben.

Jedes Jahr am 6.Juli beginnt das Fest und endet am 14. Juli. In der Zeit sieht man überall traditionell in rot und weiß gekleidete Fiesta Besucher. Mittlerweile kommen Touristen aus aller Welt um an dem gefährlichen Wettlauf mit den Stieren

teilzunehmen. Ein Spektakel dem zartbesaitete Menschen eher fernbleiben sollten.

Pamplona und die Region Navarra haben weitaus mehr zu bieten. Ein Spaziergang durch die Altstadt der Provinzhauptstadt mit ihrem mittelalterlichen Charakter



„Ernest Hemingway“ im Café Iruña

und ein Besuch der gotischen Kathedrale Santa Maria la Real, dem barocken Rathaus oder der Stadtmauer zeigt, dass hier Geschichte lebendig ist. Schön anzusehen auch die alten Bürgerhäuser mit ihren schmiedeeisernen Balkonen. In, Ernest Hemingways Lieblingslokal, dem Café Iruña an der Plaza de Castillo, sollte man unbedingt einen Stopp einlegen.

Das traditionsreichste Café der Stadt besteht seit über 100 Jahren. Ja und wen wundert, Hemingway lehnt hier immer noch an der Theke – als lebensgroße Statur.

Gastronomisch zeigt Pamplona, wie der Rest der Provinz, eine Vielfalt kulinarischer Genüsse - kein Wunder – liegt doch im Süden der Provinz die fruchtbare Ribera-Zone. Von hier kommen all die leckeren und frischen Gemüse auf den Tisch. Bekannt auch die Lammespezialitäten oder die Gerichte mit Stierfleisch.

Wie in jedem Jahr (Ende April/Anfang Mai).findet die Woche der Pinchos die sonst in Spanien als Tapas bekannt sind, statt. In, Bars, Bistros, Restaurants serviert man in lockerer Atmosphäre die kleinen Köstlichkeiten mit einem Glas Wein oder Bier.



Die kleinen Speisen werden aufwändig zubereitet und sind für Augen und Gaumen gleichermaßen eine Attraktion. In den teilnehmenden Bars, in diesem Jahr sind es allein in Pamplona 56, stimmen die Gäste per SMS darüber ab welcher Pincho am besten schmeckt.

Wahrlich keine leichte Entscheidung, alle sind köstlich. Traditionell zieht man von einer Bar zur nächsten um die unterschiedlichen Pinchos zu testen und dann zu beurteilen, Restaurantkritik auf „navarisch“?

Von modernen, fantasievollen Produktmixturen und Aromavariationen bis zur traditionsbewussten Zubereitung, jeder Gastronom gibt sein Bestes. So wundert es nicht, dass es vor den beliebtesten Bars Menschenschlangen gibt. Kann man doch nur unter äußerster Anstrengung bis zur Theke gelangen. Sieger in diesem Jahr ist die Bar Ábaco mit dem „Airbag“.



„Airbag“ der Pincho, Gewinner der Goldmedaille 2013

Der nichts anderes ist als: flüssiges Eigelb umhüllt von einer knusprigen Brotkruste. Wirklich sehr geschmackvoll, ein wahrer Genuss. Die Goldmedaille für den besten Pincho 2013 ist mehr als verdient.

Innovative Sterneküche wird im Restaurant Rodero serviert. Seit Jahren zeichnet der Michelin das Restaurant mit einem Stern aus. Das Rodero ist ein Familienbetrieb, die zwei Schwestern, Verónica und Goretti sowie Bruder und Sternekoch Koldo haben es von den Eltern übernommen. Die glorreichen drei sind ein tolles Team, Koldo Rodero in der Küche und seine zwei Schwestern die den kompetenten Service leiten.



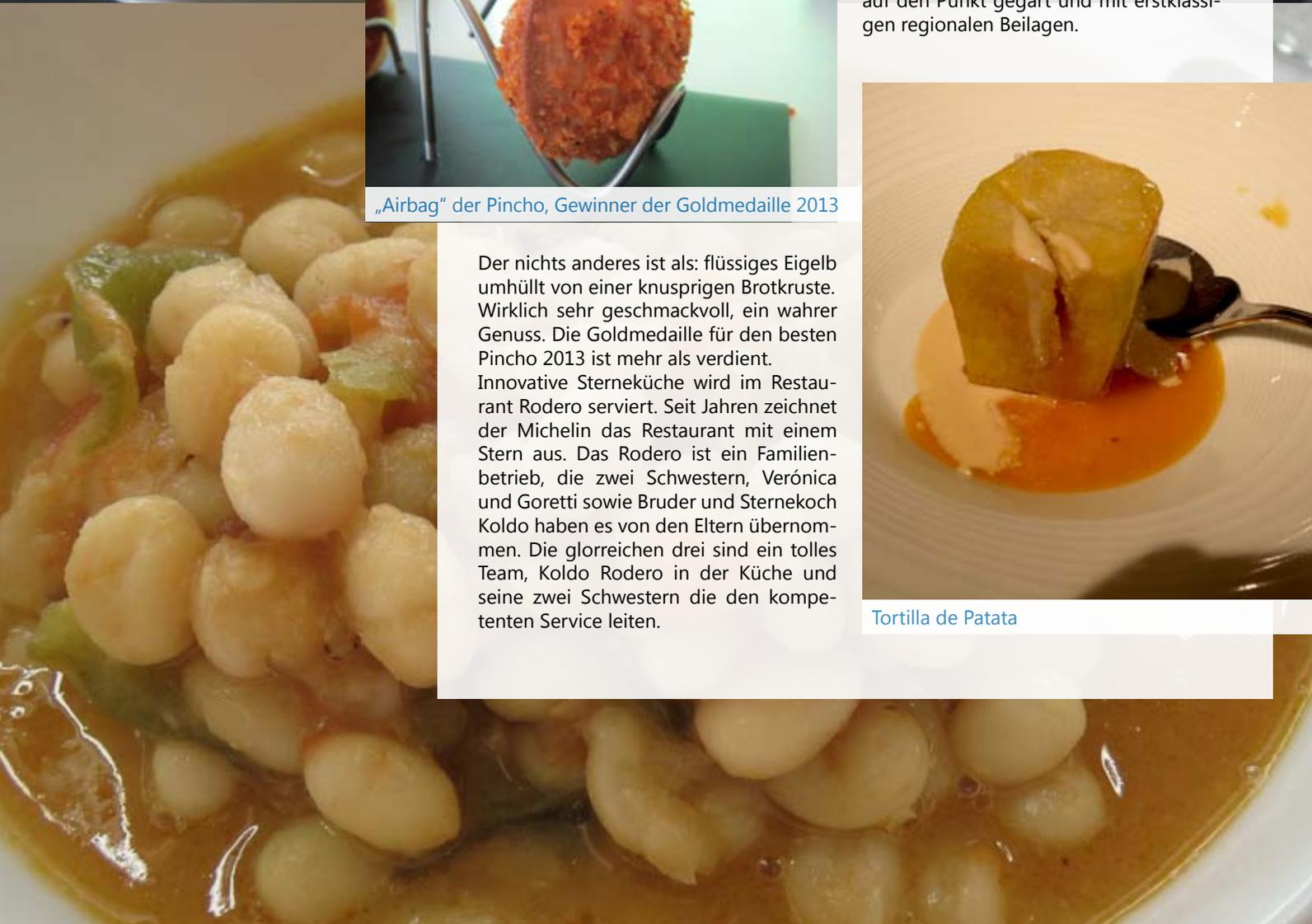
Verónica, Goretti und Koldo Rodero (v.l.n.r.)

Die Tortilla nach Art von Rodero - die Spezialität des Hauses - ist ein seit Jahren auf der Menu-Karte nicht mehr weg zu denkender Gang. Gourmets, nicht nur aus der Region, besuchen das Rodero wegen dieses aussergewöhnlichen Gerichtes - es ist eine herrliche Kartoffelspeise. Natürlich wollten wir wissen wie sie zubereitet wird und mussten feststellen, ganz so einfach wie vorgestellt ist es nicht.

Alle Gänge des Menus sind von hervorragender Qualität, ob Fisch oder Fleisch, auf den Punkt gegart und mit erstklassigen regionalen Beilagen.



Tortilla de Patata





Pinchos

Die dazu gereichten Weine des Weingutes Arinzano (Besitzer Familie Chivite) passen zu allen Gängen, was nicht weiter erstaunt, gehört doch Navarra zu den besten Weinregionen Europas. Bei einer umfangreichen Verkostung der Arinzano Weine degustieren wir weitere köstliche Tropfen der Bodega. Rote, weiße und auch sehr aromatische rosé Weine, werden hier gekeltert. In Navarra wird überwiegend die rote Garnacha Traube angebaut, 90% der erzeugten Wein sind hier Rotweine.



Königspalast in Olite



Im Weinkeller der Bodega Arinzano

Die vielen Burgen und Festungen, einst wurden sie zur Verteidigung gegen die Araber und die benachbarten Königreiche erbaut, erzählen die Geschichte Navarras.

In Olite, einst Sitz des königlichen Hofes von Karl III., steht der gut erhaltene Königspalast. Vor einigen Jahren wurde der älteste Teil zu einem prachtvollen Paradorhotel umgebaut. Auch sonst bietet das kleine Örtchen mit den großen Wohnhäusern im Renaissance- und Barockstil, den beiden Kirchen und dem in einem Palast aus dem 17. Jh. untergebrachten Weininformationszentrum dem Besucher viel Interessantes aus Kultur und Geschichte.

(Ein Insider Tipp für Gourmets: im 5km entfernten Tafalla soll es sich hervorragend im Restaurant Tubal speisen lassen)





In der südlichen Tiefebene Navarras, La Ribera, befindet sich die große wüstenartige Landschaft der Bardeñas Reales. Von der UNESCO zum Biosphärenreservat erklärt, fühlt sich der Besucher hier in die Wüsten Amerikas (wie z.B. im Gran Canyon) versetzt.

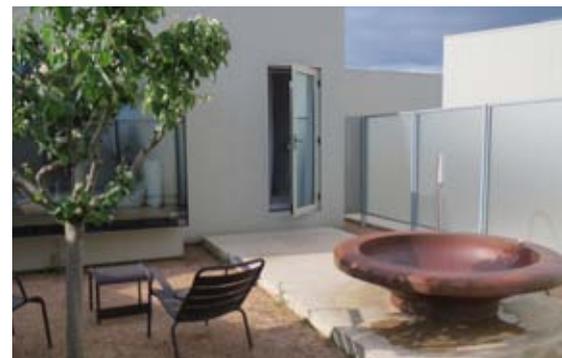
Vom Informationszentrum aus kann man die zentralen Gebiete der Bardeñas mit dem Auto durchfahren, sofern sie „wü-

tentauglich“ sind. Auf einigen Strecken ist die Durchquerung nur auf Rädern oder zu Fuß möglich. Seit einiger Zeit werden auch Ausflüge mit dem Segway angeboten. Diese Touren sind besonders in den Abendstunden schön, wenn man den Sonnenuntergang beobachten kann. Bei geführten Besichtigungen lernt man die Flora und Fauna der Bardeñas aus nächster Nähe kennen.

Luxuriöse Übernachtungsmöglichkeit bietet das 2010 eröffnete Hotel „Aire de Bardeñas“ am Rande des Naturparks, in der Nähe von Tudela. Die aus Einzelbungalows bestehenden Zimmer bieten überwiegend grandiose Ausblicke in die Landschaft. Ein Außenpool, das Restaurant und eine kleine Bar komplettieren das Angebot und bieten Abwechslung und Erholung. Sehr originell sind die zu manchen Zimmern gehörenden Außenbadewannen, die wie große Tonschalen aussehen.



Segway Ausflug



Luxuriöse Außen-Badewanne im Hotel „Aire de Bardeñas“



Tudela, zweitgrößte Stadt Navarras ist der Gemüsegarten der Region. Neben Artischocken, Erbsen, Salat, Spinat usw. wird hier der weit über die Grenzen hinaus bekannte Spargel angebaut. Wer mag kann ihn als Souvenir in Gläsern mitnehmen was aber geschmacklich nicht jedermanns Sache ist.

Wie überall in den mediterranen Ländern wird auch in Navarra Olivenöl produziert. Die Qualitäten sind sehr unterschiedlich, die Auswahl ist vielfältig, für jeden Anspruch und Geschmack. Das beste Olivenöl der Region haben wir bei der Firma Artajo in Fontellas – nicht weit von Tudela entfernt – probiert. Die dort angebotenen Sorten sind von höchster Qualität und haben intensive Geschmacksaromen. Diese Öle werden von Gourmets sehr geschätzt. Kenner genießen das Öl tröpfchenweise auf kräftigem Bauernbrot.

Die "Ebro Route" des Jakobwegs führt durch Tudela, eine wichtige Station mit vielen historischen Sehenswürdigkeiten, wie die Kathedrale mit dem herrlichen Portal und der schöne Kreuzgang.

Der geheimnisvollste Teil Navarras liegt im Nordwesten nahe der französischen Grenze. Zahlreiche Tropfsteinhöhlen, die in der Geschichte mit Hexerei in Verbindung stehen, befinden sich hier.

In den abgeschiedenen Dörfern der Pyrenäen gab es im Mittelalter viele Gerüchte um vermeintliche Hexen, so gibt es im kleinen Ort Zugarramurdi ein Hexenmuseum. Hier erfährt man erstaunliche Dinge die sich vor über 400 Jahren ereigneten. Wegen der großen Höhle gilt der Ort als Zentrum der Hexerei.

Ganz schön gruselig und trotzdem sehr



Tropfsteinhöhle in Zugarramurdi



Wanderer auf der Via Verde

beliebt bei den Besuchern der Region. Im Baztan Tal können Wanderer auf der geheimnisvollen Hexenroute unterwegs sein, eine der fünf Routen der Via Verdes. Auf den „grünen Wegen“ - häufig ungenutzte Bahnstrecken die zu Wanderwegen ausgebaut wurden - können Wanderer, Radfahrer und Reiter durch wunderschöne Landschaften hin zu geschichtsträchtigen Bauten und einsamen Dörfern ihrer Freizeitaktivität nachgehen.



Küchenchef Luis Miguel Lacar

Das Baztan-Tal ist für Gourmets ein Lohnenswertes Ziel, einer der bekanntesten ist das Restaurant Arotax in Legasa.

Luis Miguel Lacar ist ein bodenständiger Küchenchef der wunderbar schmackhafte Gerichte aufischt. Eine Besonderheit sind seine Fleischgänge – das Fleisch muss wenigstens drei Wochen (dry age) - abgehangen sein, bevor er es verarbeitet. Der sympathische Küchenchef, der voller Begeisterung über die Qualität der heimischen Produkte spricht, führt mit seinem Bruder, der für den garantiert freundlichen Service zuständig ist, gemeinsam das Familienrestaurant.

Zum Schlafen bietet sich das 3Sterne-Hotel Senorio de Ursua in Arizkun an. Das Haus liegt mitten im Baztan Tal auf einem

kleinen Hügel, von wo man herrliche Ausblicke in die Pyrenäenlandschaft genießt.

In Pamplona können wir Ihnen das bei Pilgern beliebte Hotel Puerto del Camino empfehlen. In der Altstadt gelegen, zwischen Fußgängerzone und Kathedrale. Von hier aus sind sämtliche Sehenswürdigkeiten, Restaurants und Bars innerhalb kürzester Zeit erreicht. Besonderheit in diesem Haus ist die zum Frühstücksraum umgebaute ehemalige Kapelle. In diesem Ambiente ist das Frühstück schon etwas ganz Besonderes.

Und ... schon neugierig was es sonst noch in Navarra zu entdecken gibt?

Also dann
Hasta luego

Fotos: Anne Wantia

www.turismo.navarra.es

Pamplona:

Hotel Puerto del Camino
C/ Dos de Mayo, 4

www.hotelpuertodelcamino.com
info@hotelpuertodelcamino.com

Restaurante Rodero (1 Michelin Stern)
Emilio Arrieta, 3
www.restauranterodero.com

Tudela/Bardenas Reales
Hotel Aire de Bardenas
Ctra.Ejea Na-125, km 1,5
www.airedebardenas.com
info@hotelaire.com

Baztan Tal:

Hotel Senorio de Ursua
www.hotelursua.com
info@hotelursua.com

Restaurante Arotxa
C/ Sta. Catalina, 34
Legasa
www.arotxa.com

Segway Tour
Fernando Ordovás
www.nataven.es
info@nataven.es

Reiseführer Nordspanien
Thomas Schröder
Michael Müller Verlag
ISBN 978-3-89953-624-9



Das Cleopatra Luxury Resort

ERHOLUNG UND AKTIV URLAUB AM ROTEN MEER

im
Cleopatra Luxury Resort in der Makadi Bay in Hurghada



Eine riesige üppige Lobby empfängt den Gast



Geräumige Doppelzimmer erwarten den Gast

Klaus Lenser

Die Meldungen über die Unruhen in Ägypten haben mich lange überlegen lassen ob dieser Beitrag jetzt veröffentlicht werden kann oder soll. Meine eigenen Erfahrungen in jüngster Zeit im Cleopatra Resort in der Makadi Bay haben bestätigt, dass ich den Menschen in dieser Region und ihren gastgeberischen Qualitäten nicht gerecht würde, wenn dieser Beitrag nicht publiziert würde. Das Luxus Resort Cleopatra ist vom

Hurghada Airport ca. 25 KM entfernt. Der hoteleigene Shuttle Service holt die Gäste ab und bringt sie sicher und schnell in das Resort.

Die Hotelanlage liegt in einem abgeschlossenen, großzügigen Areal direkt am Roten Meer. Eine riesige üppige Lobby empfängt den Gast. Sehr freundliche und hilfsbereite Mitarbeiter, die zum großen Teil der deutschen Sprache mächtig sind, helfen beim Einchecken und bringen die

Gäste mit einem elektrisch betriebenen Golfwagen zu den Villen in denen sich die Zimmer befinden. Geräumige Doppelzimmer mit moderner funktioneller Einrichtung, deutscher TV-Empfang ist obligatorisch, lassen schnell Urlaubsstimmung aufkommen. Von den insgesamt 530 Zimmern in der Anlage sind 83 für Urlauber ohne Kinder vorgesehen, ideal für Gäste, die lieber für sich sein möchten und die Ruhe genießen wollen.



Relaxen am Pool



Die bestens ausgerüstete Tauchstation mit eigenem - 500 m langem - Boots-Steg bis zum Haus-Riff

Über das Wetter redet hier niemand, warum? Es scheint immer die Sonne!

In dem Resort erwarten den Gast sieben verschiedene Badebereiche, inklusive des Strandbereichs direkt am Meer. Ein Kinderpool, mit Kids-Club, ist genauso selbstverständlich wie ein Ruhepool oder der Aktivpool. Am Aktivpool können die Gäste an sportlichen Aktionen am und im Wasser, natürlich mit fachkundiger Anleitung, teilnehmen.

Wer absolute Ruhe sucht findet die am Ruhe - Pool, dort wird man nicht einmal mit der sonst überall üblichen Musik beschallt.

Das Aktivprogramm ist vielseitig und abwechslungsreich, Tauchen, Surfen, Tennis, Aerobic, Beachvolleyball, alle aufzuzählen sprengt hier den Rahmen. Es ist für jeden Gast etwas dabei.

Die bestens ausgerüstete Tauchstation mit eigenem - 500 m langem - Boots-Steg bis zum Haus-Riff, lässt Taucher- und Schnorchler-Heizen höher schlagen. Die überwältigende Unterwasservielfalt ist

beeindruckend, farbenfrohe Fische und eine exotische Welt im Riff fasziniert die Gäste.

Wer Golfen will hat dazu in unmittelbarer Nachbarschaft Gelegenheit, selbst Pferdesportler finden das Glück der Erde auf dem Rücken der Pferde.

Ein perfekt geführter SPA- und Sauna-Bereich mit angeschlossener Beauty-Abteilung, von einer deutschen Kosmetikerin geleitet, perfektioniert das Angebot des Luxus-Resorts Cleopatra.

ist frisch zubereitet.

Wem das immer noch nicht reicht, der findet kulinarische Abwechslung im à la Carte-Restaurant oder im Fischrestaurant, in dem die Köstlichkeiten aus dem Roten Meer serviert werden.

Ab- beziehungsweise aufgerundet wird das alles durch ein Restaurant mit authentischer italienischer Küche.

Die Buffets und die verschiedenen Restaurants begeistern Feinschmecker und Gourmets. Der Küchendirektor Ahmed



Das Aktivprogramm ist vielseitig und abwechslungsreich



Kulinarische Kunst

Nicht weniger perfekt sind die kulinarischen Genüsse. Vom Frühstück bis zum Dinner wird eine Vielzahl von Speisen serviert, 4-5 verschiedene Fleischgerichte, eine Auswahl von frischen Fischgerichten, gegrillt, gebraten oder gekocht sind immer dabei. Obst, Süd- und exotische Früchte gehören ebenso dazu wie ein riesiges Dessertbuffet.

Wer es mehr asiatisch mag kann sich jeden Abend am Chinabuffet satt essen. Kinder und Jugendliche findet man bei den Pasta-Speisen, alles schmeckt und

Marzouk ist ein Meister der Verwöhnkunst. Unterstützt von seiner Service-Mannschaft bestätigen sie, dass dieses Resort zu Recht ein Luxusort mit 5 Sternen ist.

Erleichternd ist, dass man den Aufenthalt im Cleopatra Resort als all-inclusive-Urlaub buchen kann, nicht muss. all-inclusive bedeutet, dass man rund um die Uhr essen und trinken kann was das Haus anbietet, selbst die Getränke an der Poolbar sind eingeschlossen, auch die alkoholischen!



Kulinarische Genüsse im Cleopatra Luxury Resort



Sieben verschiedene Badebereiche erwarten den Gast



Für die kleinen Gäste: Der Kids-Club

Selten habe ich in einem arabischen Land so viel Serviceleidenschaft und Perfektion erlebt. Es wäre bedauerlich, wenn wir diese Menschen, durch unser Fernbleiben, mit den aktuellen Problemen in den Regionen Ägyptens allein lassen. Die Urlaubsregion ist so sicher oder unsicher wie andere Regionen, wo auch immer. Der Tourismus ist der wichtigste Wirtschaftsweig in diesem Land. Verbinden Sie Luxusurlaub mit Wirtschaftshilfe, das hilft Ägypten und den Menschen dort mehr als alle politischen Aktivitäten.

Ich versichere Ihnen, liebe Leser, die Menschen in den Resorts mögen uns und garantieren Sicherheit, Geborgenheit, Luxus und erholsame Urlaube.

Fotos: Cleopatra - Resort

Info:

Cleopatra Luxury Resort
 Makadi Bay
 PO Box 6 Office Haffer el Baten
 PO Code 84515 Safaga Road
 Hurghada/Egypt
 Tel: +20 65 356 1700
www.cleopatra-makadi-bay.com

Buchen können Sie in jedem Reisebüro und bei den großen Reiseveranstaltern.



Ausgeliefert dem Rhythmus der Gezeiten

Schroffe Inseln, wilde Küste: Austerngelage in der Normandie

Stefanie Bisping

Die Luft riecht nach Salz und Tang, doch vom Meer ist nichts zu sehen. Vor der Küste schwebt die Silhouette von Blainville-sur-Mer in feinem Dunst. Jean Francois Mauger steht im Schlick und dreht schwere Säcke um. „Die unteren wachsen langsamer“, erklärt der Austernzüchter. Deshalb werden sie regelmäßig gewendet. Plötzlich blickt er auf. „Das Meer kommt!“ schreit er und rennt zum Traktor, der bereits in einer großen Pfütze tuckert. Und nun in einem kleinen See. Jean Francois klettert auf den Sitz und wendet eilig.

Das Meer läuft in der Geschwindigkeit eines zielstrebigem Spaziergängers zwischen die langen Holzbänke, auf denen 40.000 Säcke festgebunden sind. Wäre man zu Fuß unterwegs, bekäme man jetzt ernsthafte Schwierigkeiten. Doch der Austernzüchter wirkt unbesorgt. Einmal hat ihn das Meer wirklich erschreckt,

erzählt er über das Dröhnen des Motors hinweg. Da sprang der Traktor nicht an, als das Wasser einlief. Also rannte er an Land. Das Fahrzeug sah er erst bei der nächsten Ebbe wieder: mit Algen behängt. Schnell pflügt sich der schwere Traktor nun durch das gut knietiefe Wasser Richtung Strand. Dort liegt gleich hinterm Dünenkamm die Verarbeitungsanlage.

Austernbauern sind immer in Eile. Extreme Gezeitenunterschiede – bei Ebbe weicht das Meer sechs Kilometer zurück – sorgen zwar für die besondere Frische der normannischen Austern, aber sie diktieren auch einen strengen Zeitplan. Bei Ebbe sind die Austern geschlossen. Dann kann man auf den Bänken arbeiten. Wenn das Meer zurück flutet, öffnen sie sich, um Nahrung aufzunehmen. Pro Hektar, auf dem etwa 6000 Säcke liegen, filtern Austern täglich eine Milliarde Liter Wasser. Außer Pflege und Verarbeitung

spielt die Wasserqualität die größte Rolle beim Geschmack.

Dass das Meer hier recht sauber ist, ist außer den Gezeiten auch den wütenden Stürmen zu verdanken, die in Herbst und Winter an der Küste der Normandie toben. Sie haben nicht nur den Geschmack der Austern, sondern auch die Landschaft geprägt: niedrige Häuser und Kirchen mit kurzen, dicken Türmen kauern sich zwischen Hügeln. Vielerorts sind sogar die Dächer aus Stein, damit sie nicht davon gewirbelt werden.

Jean Francois Mauger bekommt häufig Besuch von Urlaubern, die in den Restaurants der normannischen Küste eine akute Austernsucht entwickelt haben oder eine chronische ausleben. Er zückt ein Taschenmesser, öffnet ein paar Austern und reicht sie den Besuchern - ohne Zitronen, ohne Soße. Sie schmecken, wie sie riechen: nach dem Meer ohne Fisch. Nur Frische.



Drei bis vier Jahre dauert es, bis eine Auster auf dem Teller eines Fischrestaurants landet. Zuvor haben die Austerfarmer in Blainville-sur-Mer an der Westküste sowie in Asnelles und Isigny-sur-Mer bei Bayeux und Saint Vaast la Hougue im Norden sie bis zu 20 Mal aus dem Wasser geholt, gereinigt und sortiert und zurück auf die Austernbänke vor der Küste gebracht.

Die vier berühmten Austerndörfer sind ideale Eckpfeiler einer Reise durch die Normandie. Doch Cidre und Calvados, Miesmuscheln und Meeresfrüchte sind nicht ihre einzigen Attraktionen. Die Geschichte der Kanalküste ist reich, ihre Zeugnisse haben ungezählte Stürme überdauert. Und obwohl sich hier immer mal wieder das Schicksal Europas entschied, verströmen Fischerdörfer und Hafenstädtchen mit ihren kargen Bars und dem vom Meer bestimmten Tagesablauf angenehm provinziellen Charme. Paris ist weit, die Welt sowieso, und beides nicht sonderlich wichtig. Das teilt sich auch Besuchern mit, und das Reisetempo wird hier ganz von selbst gemächlich.

Bayeux besitzt eine Kathedrale aus dem 11. Jahrhundert, Adelspaläste, die heute Bed & Breakfasts sind, und einen gestickten Wandteppich. Er erzählt auf 70 Metern die Geschichte der Eroberung Englands durch den Normannen William – anschaulich wie ein Comic. Die Franzosen verehren die bald nach den Geschehnissen des Jahres 1066 entstandene Handarbeit wie ein Heiligtum, englische Besucher untersuchen jeden Quadratmeter einer Niederlage, die manche noch 1000 Jahre später als Indiz dafür auffassen, dass jenseits des Kanals in erster Linie mit Barbarei zu rechnen sei.

Auch Amerikaner sind in den Straßen von Bayeux unterwegs. Das liegt an den nahen Invasionsstränden. Sie wohnen gerne im familiären Hotel Lion d'Or, wo schon Spencer Tracy und später Tom Hanks anlässlich filmischer Aufarbeitung des Weltkriegs logierten, und schwärmen von dort aus. In Port-en-Bessin türmen sich auf dem Fischmarkt Schalentiere und Jakobsmuscheln, Boote liegen im ebgetrockenen Hafen. Ein Pfad führt die 60 Meter hohe Steilküste hinauf. Von den Fensterbänken kleiner Häuser aus Feldstein ergießen sich Blumenfluten.

Arromanches-les-Bains liegt am „Gold Beach“. Touristen schlendern vom Musée de Débarquement am Hafen zu den Geschäften gegenüber, wo Spielzeugpanzer verkauft werden und „D-Day-Wein“. In der Landschaft haben die Schlachten keine Schatten hinterlassen. Nur bei Ebbe, wenn das Meer riesige Sandstrände freigibt, werden die Reste der Landungshäfen sichtbar.

Auf dem Weg nach Saint Vaast la Hougue, dem ersten Hafen, den die Alliierten 1944 eroberten, geht das schöne Wetter verloren. Unversöhnlich prasselt der Regen an die Fenster des Café au Port, wo an diesem trüben Sonntagmittag Berge von frischen Miesmuscheln aufgetragen werden. Hafen, Austernbänke und die bei Ebbe in Fußweite vor der Küste liegende Insel Tatihou versinken hinter Regenschleiern. Das kann den ganzen Tag so gehen, sagt die Kellnerin, oder die ganze Woche. Der Einzelhandel stellt rasch Ständer mit Regenjacken vor die Türen. Die Menschen beschäftigen sich mit Einkäufen und unzeitigem Weinkonsum. Dann reißt der Himmel auf, und am Ende des Hafenbeckens erscheint ein graues Kapellchen.

Üppiges Angebot von Meeresfrüchte auf dem Fischmarkt in Port-en-Bessin



Ebbe in Saint-Vaast-la-Hougue

Dort gedenkt Saint Vaast seiner Verluste. Die Fischerei ist noch immer ein Beruf, der das Leben kosten kann. Tafeln erinnern an Patrick, der 1999 im Alter von 27 Jahren von Bord der „Liberté“ ins Meer verschwand. Maurice ging 2001 mit der „Silence II“ unter. Jede Plakette erzählt die Geschichte eines jungen Menschen, der nicht vom Meer zurückkam. Nur eine Kinderzeichnung „für die toten Seeleute“ zeigt einen glücklichen Matrosen im Sonnenschein.

Unterdessen ist das gute Wetter nach Saint Vaast zurückgekehrt. Möwen schreien, das Dorf blickt auf die einlaufende Flut, die friedlicher aussieht, als es die Geschichten der Kapelle vermuten lassen. Tatihou ist aus dem Dunst aufgetaucht und wird wieder zur Insel. Unter lautem Getöse flitzt ein gezeitenunabhängiges Fortbewegungsmittel – halb Boot, halb Rennbagger – hinüber. Von 1723 bis 1860 wurden Pestkranke auf Tatihou interniert, die nach 40 Tagen beerdigt waren oder entlassen wurden.

Seit 1992 ist die Insel Touristen zugänglich. Sie ist schnell besichtigt: ein Befestigungsturm, ein Museum für Schiffswracks, ein Gästehaus für Schulen, wo früher das Pestlazarett war, ein botanischer Garten, liebevoll gepflegt von Gärtner Henri, Schafe und 200 Vogelarten, die gehörigen

Lärm machen. Das alles passt auf 400 mal 700 Meter und ist die richtige Einstimmung für jenen Teil der Normandie, der vor der Küste liegt.

Vom Cap de la Hague, dem nördlichsten Punkt der Normandie, sieht man in zehn Kilometer Entfernung die englische Insel Auderly. Ganz in der Nähe liegen die höchsten Klippen der Normandie. Überhaupt ist die Halbinsel La Hague mit lieblichen Weiden, Wiesen und den 19 Dörfern hinter der dramatischen Küste von so weltentrückter Schönheit, dass man nur wünscht, es gäbe keine atomare Wiederaufbereitungsanlage gleichen Namens. Doch sie ist nicht zu übersehen,

und überdies der wichtigste Arbeitgeber in einer Gegend, in der die Menschen früher entweder fischten oder arbeitslos waren.

Von hier aus geht es nurmehr nach Süden. Und inselwärts. Denn nicht nur Großbritannien besitzt Kanalinseln. Das 17 Kilometer vor der Küste gelegene Chausey-Archipel zählt bei Ebbe 365 Inseln – eine für jeden Tag des Jahres. Bei Flut sind es immerhin noch 52, für jede Woche eine. Die 14 Meter Gezeitenunterschied, die in wenigen Stunden mehr als 300 Inseln verschwinden und erscheinen lassen, sind Rekord in Europa. In Granville legt die Fähre nach Grande Île ab.



Kitesurfer



Saint-Vaast-la-Hougue

Dort gibt es ein Fischerdorf und einen Leuchtturm – aber auch ein kleines Hotel, ein paar Ferienwohnungen, romantische Spazierpfade und natürlich köstliche Meeresfrüchte.

Es ist wieder einer dieser normannischen Tage, deren unerbittlicher Nieselregen auch den stärksten Wanderwillen aushöhlt. Wie die Gezeiten wogen die Tagsgäste zwischen dem Restaurant und dem Geschäft für Postkarten, Souvenirs und Lebensmittel hin und her. Besonders Entschlossene erkunden das Dorf mit der Kapelle und dem Strand, der von Minute zu Minute größer wird und auf dem immer mehr Fischerboote seitlich in den Sand kippen. Sie klettern über Boote, Netze und Reusen. Durchweicht erreichen sie die Bar, die nach nassen Jacken riecht und vom Geschrei spielender Kinder erfüllt ist. Hier wärmt man sich längst am Calvados. Vor den Fenstern erheben sich schwarze, grüne und gelbe Felsformationen aus dem Wasser. Wo die Besucher morgens an Land gingen, ist eine bizarre Landschaft aus Inseln, Bergen und Gesteinsbrocken aus dem Meer getaucht. Die Fähre liegt mehr als zehn Meter unter dem Kai. Ein von Wasser triefendes Treppenhaus führt zurück aufs Schiff.



Hafen von Saint-Vaast-la-Hougue

Tipps für die Normandie

Anreise:

Am beweglichsten ist man mit dem (Miet-)Auto. Die Fahrt von Paris zur Küste dauert etwa zweieinhalb Stunden.

Übernachten:

Hübsch ist das im Zentrum von Bayeux gelegene Hotel „Le Lion d’Or“ mit gutem Restaurant. Doppelzimmer mit Frühstück in der Hochsaison ab 146 Euro.

Schlemmen:

Hervorragend ist das Restaurant „Le Pily“ in Cherbourg. Die Küche von Pierre Marion erhellte ein Michelin-Stern. Pierre leitet die Küche, seine Lydia den Service – so entstand der Name „Pily“. Im reduzierten, aber freundlichen Ambiente dieses Restaurants kann man sich ganz auf die kulinarischen Kunstwerke aus regionalen Produkten konzentrieren – ein Genuss. Im Restaurant „L’Antidote“ (ebenfalls in Cherbourg) gibt es Austern aus Saint-Vaast-la-Hougue, diverse Schalen- und Krustentiere sowie normannische Käseplatten. Im am Hafen von Granville gelegenen „Restaurant La Citadelle“ werden eindrucksvolle Platten von Meeresfrüchten aufgeföhren. Der Hummer stammt von den Chausey-Inseln vor der Küste. Auf der Karte stehen aber auch französische Klassiker wie Foie Gras und Ente.

Tatihou:

Von April bis September verkehrt die Fähre mehrmals täglich; von Oktober bis März nur an Wochenenden. Die Fahrkarte kostet inklusive Eintritt ins Museum für Erwachsene 8,60 Euro, für Kinder (vier bis elf Jahre) 3,50 Euro. Reservierung (die Besucherzahl ist auf 500 Personen pro Tag beschränkt) und Fahrkartenverkauf bei Accueil Tatihou.

Fotos: Stefanie Bisping

Übernachten:

Hotel „Le Lion d’Or“
71, rue Saint-Jean,
14400 Bayeux
Tel. +33 (0)2 31 92 06 90
www.liondor-bayeux.fr

Schlemmen:

„Le Pily“
39 Rue Grande Rue
Tel. +33 (0)2 33 10 19 29
www.restaurant-le-pily.com

„L’Antidote“

41 Rue au Blé
Tel. +33(0)2 33 78 01 28
www.restaurant-cherbourg.fr

„Restaurant La Citadelle“

34 rue du port
Tel. +33 (0)233 503410
www.restaurant-la-citadelle.com

Fähre:

Fahrkartenverkauf bei Accueil Tatihou
www.tatihou.com

Chausey Inseln:

Die Inseln erreicht man von Dinard und Saint-Malo
Reservierung Tel. +49 (0) 825 138 100
www.compagniecorsaire.com
Die genauen Zeiten sind gezeitenabhängig.

Allgemeine Auskünfte:

Atout France, Zeppelinallee 37
60325 Frankfurt.
Tel. +49 (0) 190 1570025
Fax +49 (0) 900 159 9061
www.rendezvousenfrance.com

Lektüre:

Von der Autorin dieses Artikels ist Anfang des Jahres der Band „Lesereise Normandie. Der Austernzüchter lädt zum Calvados“ erschienen
erschienen
Picus Verlag
132 Seiten
14,90 Euro

3. Festival der Sterne im BUDERSAND Hotel - Golf & Spa - Sylt

Gipfel der Sylter Sterneköche und Empfehlugen aus der europäischen Spitzenküche

Wenn die Tage kurz und die Nächte lang werden, dann erlebt die Gourmet-Insel Sylt eine ihrer Sternstunden: Vom 2. bis zum 5. November 2013 veranstaltet das BUDERSAND Hotel -Golf & Spa - Sylt das 3. Festival der Sterne. In diesem Jahr hat KAI3-Küchenchef Jens Rittmeyer sogar noch mehr Meisterköche nach Hörnum eingeladen. Zum Festival präsentiert er seine persönlichen Empfehlungen aus der deutschen und europäischen Spitzenküche: 15 Köche machen das Hotel BUDERSAND zur Bühne für höchste kulinarische Genüsse und lassen mit ihren insgesamt 25 Michelin-Auszeichnungen einen funkelnden Sternregen über Sylt ergehen.



Die Sylter Sterneköche: Jens Rittmeyer, Holger Bodendorf, Johannes King, Jörg Müller, Sebastian Zier und Alexandro Pape (v.l.n.r.)

Denn erstmals vereint sich die gesamte Riege der Sylter Sternegastronomen, um gemeinsam bei einem Event zu kochen: **Holger Bodendorf** vom *Restaurant Bodendorf's* im Landhaus Stricker, Tinum (1 Stern), **Johannes King** vom *Söl'ring Hof* in Rantum (2 Sterne), **Jörg Müller**, Inhaber des gleichnamigen Restaurants und Hotels in Westerland (1 Stern), **Alexandro Pape**, Chef de Cuisine im *Restaurant Fährhaus* in Munkmarsch (2 Sterne) und **Sebastian Zier** vom *Restaurant La Mer* im A-Rosa Resort in List (2 Sterne) bereiten zusammen mit Gastgeber **Jens Rittmeyer** (1 Stern) zum Festivalauftakt einen außergewöhnlichen Walking Brunch. Am Samstag, dem 2. November von 11 bis 14 Uhr liefern die Sterneköche an ver-

schiedenen Kochstationen Kostproben der großartigen Vielfalt und des hohen kulinarischen Niveaus auf Sylt. Die Gäste können von Station zu Station schlendern, mit den Köchen plaudern und die erlesenen Köstlichkeiten genießen. Dazu steht ein Buffet mit den Frühstücksklassikern des Hotel BUDERSAND bereit. Begleitet wird der 9-Sterne-Brunch mit Sylter Handschrift von edlem Champagner aus dem Champagner-Haus Billecart-Salmon.



Rolf Fliegau, Sternekoch im *Restaurante Ecco*, *Hotel Giardino* in Ascona (CH)

Nach dem Gipfeltreffen der Sylter Sterneköche geht es an den folgenden Abenden hochkarätig und mit internationalem Touch weiter. Am Abend des 2. November 2013 gibt **Rolf Fliegau**, Chefkoch im *Ristorante Ecco* im feinen Hotel Giardino in Ascona (2 Sterne) sowie der *Giardino Mountain Lodge* in St. Moritz (2 Sterne) der Insel Sylt die Ehre – und heftet damit insgesamt weitere vier Sterne ans Festivalfirmament. Dazu präsentiert das Weingut Knipser aus der Pfalz seine edlen Tropfen.

Einer der Top-Ten der deutschen Spitzen-gastronomie feiert am Sonntagabend, dem 3. November 2013, seinen Auftritt: **Klaus Erfort**, Küchenchef und Inhaber des mit drei Sternen ausgezeichneten *GästeHaus Klaus Erfort* in Saarbrücken, sorgt für unvergessliche kulinarische Momente. Geschmacklich unterstrichen wird der Abend von französischen Weinen der *Domaine de l'Horizon*.

Der Montagabend (4. November) steht dagegen ganz im Zeichen von Oranje, wenn **Jacob Jan Boerme** vom *Restaurant De Leest* in Vaassen (2 Sterne) Spitzenkü-

che aus den Niederlanden präsentiert. Dazu werden Weine vom Weingut Kollwenz in Österreich gereicht. Mit einem großen Finale geht das Festival der Sterne am Dienstagabend, dem 5. November, zu Ende. Das Abschlussmenü „**Rittmeyer & Friends**“, mittlerweile ein fester Bestandteil des Festivals, vereint in diesem Jahr Geschmacksfacetten aus Deutschland und Europa – und dies auf edelste Art und Weise. Auf der Liste der Köche stehen neben Gastgeber **Jens Rittmeyer** der britische Chefkoch **Adam Simmonds** vom gleichnamigen Restaurant im Danesfield House in Marlow (1 Stern), **André Tienelt** vom Restaurant *Sendig* im Hotel Elbresidenz Bad Schandau (1 Stern), der portugiesische Spitzenkoch **José Cordeiro** von der *Feitoria Restaurante & Wine Bar* im Lissaboner Altis Belém Hotel (1 Stern), **Thomas Macyszyn** vom Restaurant *Navette* im Columbia-Hotel Rüsselsheim (1 Stern) sowie, als weiblicher Stargast des Festivals, die Schweizerin **Tanja Grandits** vom Restaurant *Stucki* in Basel, die mit ihrer kreativen Aromenküche zwei Sterne verteidigt. Vervollständigt wird das lukullische Konzert vom Hanseaten **Gerald Zogbaum** von der *Küchenwerkstatt* in Hamburg, der seinen Stern ebenfalls seit mehreren Jahren hält. „Die 5 Freunde aus der Pfalz“ (Weingüter Becker, Münzberg, Rebholz, Siegrist und Wehrheim) sorgen begleitend für vinophile Genüsse. Moderiert wird das Festival der Sterne wie schon in den vergangenen Jahren von **Hendrik Thoma**. Als einer von nur drei Master Sommeliers in Deutschland ist er eine Koryphäe, wenn es um Wein- und Genuss-themen geht. Mit viel Sprachwitz und einem unendlichen Fundus an Hintergrundwissen kommentiert er die Abendveranstaltungen des Festivals.

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

Akupressur im artepuri®med Gesundheitszentrum in Binz genießen

Das artepuri®med Gesundheitszentrum hat sich der fernöstlichen Medizin verschrieben: Shiatsu, Yoga, Energetische Körpertherapie, Reiki, Meditation und Meridiantherapie zählen bereits zu den Kernkompetenzen. Im Sinne der ganzheitlichen Diagnostik und Therapie hat das Gesundheitszentrum des artepuri®hotel meerSinn im Ostseebad Binz auf Rügen sein Angebot um eine weitere Anwendung auf Basis der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) erweitert. Ab sofort genießen Erholungssuchende auf Wunsch auch eine Jin Shin Do® Akupressur Anwendung.

Diese Form der Akupressur verbindet die traditionellen östlichen Heilkünste und japanische Fingerdrucktechnik mit Aspekten der westlichen Körperpsychotherapie nach Wilhelm Reich.

Die wichtigsten Behandlungsschritte bei der Jin Shin Do® Akupressur sind Kontakt und Berührung. Ausgehend von einem Befund, der die muskulären Spannungsmuster aufzeigt, definiert der Therapeut seine Arbeitsstrategie. Mittels einer gezielten Drucktechnik werden sogenannte „Lokal- und Fernpunkte“ auf den Außerordentlichen Meridianen gehalten, bis eine Entspannung erfolgt. Dieser entscheidende Vorgang wird auch als „Release“ bezeichnet. Bei Symptomen wie Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Verdauungsstörungen, Rückenschmerzen, Schulterschmerzen, Nackenverspannungen, Menstruationsbeschwerden oder Atemstörungen kann diese Anwendung in Ergänzung zur medizinischen Behandlung nützlich sein und ermöglicht gleichzeitig, die Beschwerden in einem ganzheitlichen Zusammenhang zu betrachten.

artepuri®hotel
Schillerstr. 8
18609 Ostseebad Binz
Tel. +49 (0) 383 93 - 663-0
info@meersinn.de
www.meersinn.de

„TU FELIX AUSTRIA“

Glückspfad – Mit alpinem Wissen zu
ganzheitlicher Gesundheit

Glyx de luxe im Hotel Goldener Berg in Oberlech/Arlberg

Der Urlaub ist jene Zeit im Jahr, die Sie ganz sich selbst widmen. Das Hotel Goldener Berg hat dafür ein ganz besonderes Gesundheits- und Regenerationsprogramm entwickelt. Der Körper ist so zu sagen das Vehikel, das uns durch das Leben führt. Nur wenn er fit und gesund ist – sich gut fühlt, dann kann der Geist sich voll entfalten und die Seele reifen.

Die drei Pfeiler zu völliger Gesundheit sind: Ernährung, Entschlackung – Entsäuerung und Bewegung. Für all diese Pfeiler ist es gelungen, Profis zu gewinnen, die durch jahrelange Forschung und ihrem Wissen das Gesundheitsprogramm unterstützen.

Die GLYX-Diät ist mehr als eine Diät, sie beschreibt eine Lebensweise, die gesund ist, schmeckt, glücklich macht – ohne Jo-Jo-Effekt. Sie lädt mit Energie auf, lindert Entzündungsreaktionen im Körper, vertreibt Heißhunger und lässt einen rund herum wohl fühlen – leistungsfähig, fröhlich, jung. Natürlich spielen Bewegung und Entspannung ihre ganz speziellen Rollen.

Die Erfinderin Marion Grillparzer ist eine der bekanntesten Autorinnen in Deutschland. Ihre Gesundheitsratgeber wurden mehr als 2 000 000-mal verkauft und stürmten die Bestsellerlisten. Sie sagt: „Seit 30 Jahren beschäftige ich mich mit dem Thema „gesund essen, abnehmen – und fröhlich dabei bleiben“.

Der Name Dr. med. Ewald Töth steht für Ganzheitsmedizin und hervorragende Produkte, die am ganzen Menschen wirken! Unsere Nahrungsmittel liefern uns nicht mehr genügend Mineralien und Basen und somit sind wir übersäuert, was der Körper auf Dauer alleine nicht abbauen kann. Seine Basen- Lichtquantenprodukte gesunden Körper, Geist und Seele. plus: sie wirken unterstützend auf die natürlichen Entgiftungs- und Reini-



gungsprozesse – also bei Krankheiten – ein. Denn nur, wenn diese drei Dimensionen in perfekter Harmonie agieren, ist der Mensch gesund. Seine Produkte sind so konzipiert, dass sie nicht nur aufbauend für den Körper wirken, sondern dem Körper auch viel Energie und gleichzeitig wertvolle Lichtnahrung für die Seele schenken. Das Besondere: die hohe Basenkonzentration der Produkte, wodurch die natürliche Regulationsfähigkeit des Körpers wieder hergestellt wird. Entsäuerung und Entgiftung sind die unmittelbare Folge. Aus diesem Grund sind auch die Gesundheitskosmetik- und Hautpflegeprodukte ebenso wie die Nahrungsergänzungsmittel auf einem basischen PH-Wert aufgebaut. Von den erfahrenen Therapeuten werden sie im Alpin Spa mit diesen Produkten betreut.

Neue Energie für Körper, Geist und Seele tanken, das ist der Wunsch aller Mitarbeiter im Hotel Goldener Berg!

Foto: Hotel Goldener Berg

Hotel Goldener Berg
A-6764 Oberlech am Arlberg
Österreich
Tel. +43 (0) 5583 22050
Fax: +43 (0) 5583 2505-13
info@goldenerberg.at
www.goldenerberg.at

Luxus Hotelgruppe Shangri-La eröffnet zwei neue Häuser in China



Hotel Lobby, Shangri-La Hotel, Qufu

Die Luxus Hotelgruppe Shangri-La eröffnet zwei neue Häuser in China. Das Shangri-La in Qufu und Shenyang. Genießen Sie den Luxus dieser Häuser zu ganz besonders günstigen Konditionen.



Hotel Exterior, Shangri-La Hotel, Qufu

Foto: Shangri-La Hotel

Shangri-La Hotel Qufu
3 Chunqiu Road, Qufu, Shandong,
273100, China
Tel. (86 537) 505 8888
F: (86 537) 505 5616
www.shangri-la.com/qufu/shangrila/

Shangri-La Hotel Shenyang
115, Qingnian Avenue, Shenhe District,
Shenyang, Liaoning, 110016,
China
Tel. +(86) (0) 24 2436 6666
Fax: +(86) (0) 2436 6555
www.shangri-la.com/shenyang/shangri-la/

Tschuggen Grand Hotel in Arosa verwöhnt:

Genussliche Anreise mit dem Winzerzug und Inspirationen für den heimischen Herd beim Kochkurs mit dem Sternekokoch

Sternekokoch Tobias Jochim weicht beim Kochkurs „Wild Wild Tschuggen“ in die Geheimnisse der raffinierten Zubereitung von Wildspezialitäten ein. Weinliebhaber dagegen dürfen sich bereits am 22. August 2013 auf einen ganz besonderen Genuss freuen, wenn der Bündner Winzer Manfred Meier auf der Fahrt im Salonwagen der Rhätischen Bahn die Gäste des Fünfsternehauses mit einer Weindegustation zwischen Chur und Arosa verwöhnt.



Herbstzeit ist Wildzeit - darauf freut sich Sternekokoch Tobias Jochim besonders, denn der Chefkoch des Tschuggen Grand Hotel ist passionierter Jäger, weshalb kreative Wildgerichte auf der Karte des Restaurant La Vetta im Herbst nicht fehlen dürfen. Wie sich Hirsch und Wildschwein aromatisch und raffiniert zubereiten lassen, zeigt er vom 13. bis 15. September 2013 beim neuen Arrangement „Tschuggen Culinary Academy“ mit seinem Kochkurs „Wild Wild Tschuggen“. Ausserdem verrät er an diesem kulinarischen Wochenende „Do's & Dont's der feinen Desserts“ für einen gelungenen süßen Abschluss als Inspiration für den heimischen Herd.

Foto: Tschuggen Hotel Group

Tschuggen Grand Hotel
Sonnenbergstrasse
CH-7050 Arosa
Tel. +41 (0)81 378 99 99
info@tschuggen.ch
www.tschuggen.de

Spitzenkünstler treffen Stars von morgen:

MusicConnects heißt es vom 10. bis 12. Oktober im Grand Resort Bad Ragaz

Das Fünf-Sterne-Haus ist erneut Treffpunkt hochkarätiger Klassikstars und Musikliebhaber. Mit „MusicConnects“ feiert von 10. bis 12. Oktober eine neue Eventreihe Premiere, bei der etablierte Künstler auf die Stars von morgen treffen. Musikalische Highlights sind dabei garantiert. Insgesamt fünf Veranstaltungen stehen bei der ersten Ausgabe der generationenübergreifenden Konzertreihe auf dem Programm. Ein Höhepunkt ist die Lesung des Starpianisten Alfred Brendel aus seinem Buch „A bis Z eines Pianisten“. Ein Finalkonzert mit anschließendem Galadinner bildet den krönenden Abschluss der drei Tage im Heidiland. Herbstzeit ist Wildzeit - darauf freut sich Sternekokoch Tobias Jochim besonders, denn der Chefkoch des Tschuggen Grand Hotel ist passionierter Jäger, weshalb kreative Wildgerichte auf der Karte des Restaurant La Vetta im Herbst nicht fehlen dürfen. Wie sich Hirsch und Wildschwein aromatisch und raffiniert zubereiten lassen, zeigt er vom 13. bis 15. September 2013 beim neuen Arrangement „Tschuggen Culinary Academy“ mit seinem Kochkurs „Wild Wild Tschuggen“. Ausserdem verrät er an diesem kulinarischen Wochenende „Do's & Dont's der feinen Desserts“ für einen gelungenen süßen Abschluss als Inspiration für den heimischen Herd. Das Grand Resort Bad Ragaz ist bereits für die Ausrichtung des NEXT GENERATION Classic Festivals Bad Ragaz bekannt. Jetzt holt es mit dem neuen Format Bratschist und Echo Klassik-Preisträger Nils Mönkemeyer, Pianistin Martina Filjak, Cellist Maximilian Hornung, Pianistin Milana Chernyavska und Gitarrist Petrit Çeku nach Bad Ragaz, um hier mit jungen Künstlern zu musizieren, die kurz vor dem internationalen Durchbruch stehen. Dies sind Cellist Kian Soltani, Violinist Marc Bouchkov, Violinistin Catharina Chen sowie Bratschist Adrien Boisseau.

Grand Resort Bad Ragaz
CH-7310 Bad Ragaz
Tel. +41 (0)81 303 30 30
reservation@resortragaz.ch
www.resortragaz.ch

KONZERTE UND EVENTS IM SCHLOSSHOTEL LERBACH: kulinarik, Kunst & Kultur - das ist der Lerbacher Herbst

Das Althoff Schlosshotel Lerbach läutet den Herbst mit einem stimmungsvollen, herbstlichen Lerbacher Weinfest ein und veranstaltet im Zeitraum vom 13. September bis 02. November 2013 zahlreiche kulinarische und kulturelle Veranstaltungen.

Ob Weinfest im malerischen Innenhof, Konzerte und kulturelle Veranstaltungen für "groß und klein", bis hin zum Erntedankfest für die ganze Familie, während des Lerbacher Herbstes ist für jeden Genießer und kulturell Interessierten etwas dabei.

1. LERBACHER WEINFEST 13. - 15. September 2013

Der malerische Innenhof des Althoff Schlosshotel Lerbach lädt zum 1. Lerbacher Weinfest ein. Namhafte VDP Winzer präsentieren ihre Weine, Sekte und Traubensäfte. Dazu Leckereien, wie zum Beispiel Zwiebel- oder Flammkuchen, aus der Schlossküche.

MUSIK, HUMOR & GESCHMACK 21. September 2012

Die Vortragskünstlerin Peggy O. singt, tanzt und rezitiert, begleitet vom US-amerikanischen Pianisten, Komponisten und Sänger Michael Sorg, der immer für höchste musikalische Qualität sorgt.

LERBACHER ERNTEDANKFEST 06. Oktober 2013

Gemeinsam genießen: In den Schlosssalons wartet ein Familienlunch der besonderen Art. Aus der Schlossküche wird ein köstliches saisonales Lunchbuffet inklusive Aperitif, korrespondierender Weine, Mineralwasser und Kaffee serviert.

MOZART UND MEHR - DAS MERCATOR ENSEMBLE

04. OKTOBER 2013

Das abendfüllende Konzert entführt die Zuschauer in die Zeit Mozarts, in die Zeit der Wiener Klassik und der Walzerkönige, aber in eher unbekanntere musikalische Regionen der wienerischen Musik.

BRAZILIAN NIGHT

27. Oktober 2013

Mit klassischem Bossa Nova und brasilianischer Lebenslust wird die Gitarristin und Sängerin Ulla Haesen ihr Publikum auf eine Reise durch melancholische Tiefe, sinnliche Momente und unwiderstehliche Rhythmik mitnehmen.



Niels Henkel, Sternekoch im Gourmet-Restaurant Lerbach

THE NEW ORLEANS-COLOGNE ALLSTARS

01. November 2013

In diesem frischen New Orleans Programm treffen New Orleans-Songs mit viel gepfiffenen Gassenhauern zusammen. Lassen Sie sich gerne anstecken und genießen Sie dieses ungewöhnliche New Orleans Jazzkonzert!

CHOPIN AUF MALLORCA

10. NOVEMBER 2013

Im November 1838 reiste der gefeierte Pianist und Komponist Frédéric Chopin mit seiner Familie nach Mallorca. Das 175-jährige Jubiläum dieser sich dramatisch entwickelnden Reise nimmt Thomas T. Weber, Pianist, Komponist und Musikwissenschaftler, zum Anlass, seinen erfolgreichen Chopin-Klavierabend zu präsentieren.

FÜR DIE KLEINEN GÄSTE

"Schläft ein Lied in allen Dingen, ... die da träumen fort und fort." | "Hobo und die Waldfeen."

Musik, Gedichte, Lieder, Geschichten - Die Kleinsten gehen auf eine fantasievolle Reise. Vor Beginn der Aufführung gibt es köstliche Plätzchen und leckeren Saft.

Foto: Thomas Ruhl

Althoff Schlosshotel Lerbach
Lerbacher Weg
51465 Bergisch Gladbach
Tel. +49 (0) 2202 - 2040
info@schlosshotel-lerbach.com
www.schlosshotel-lerbach.com

HOHE AUSZEICHNUNG FÜR BERNHARD STÖHR - BARCHEF IM HOTEL TRAUBE TONBACH

Ehrenvolle Anerkennung für einen Barmann der alten Schule: Traube-Barchef Bernhard Stöhr wird von der Deutschen Barkeeper Union e.V mit dem Goldenen Shaker ausgezeichnet.

Bernhard Stöhr, Barchef des Hotels Traube Tonbach im Nordschwarzwald, wurde bei der diesjährigen Deutschen Cocktailmeisterschaft in Stuttgart mit der höchsten Auszeichnung des Berufsverbands DBU, dem Goldenen Shaker, geehrt. Nur alle drei Jahre werden besondere Verdienste um den Berufsstand gewürdigt.



Bernhard Stöhr, Barchef im Hotel Traube Tonbach

Seit fast 30 Jahren ist Bernhard Stöhrs Platz hinter der gediegenen Bar in der Traube Tonbach. Der Barchef kennt das traditionsreiche Haus und viele seiner Gäste wie die sprichwörtliche Westentasche seines stets tadellosen Anzugs. Der gehört genauso zu seinem Repertoire wie die mehr als 120 Cocktails - darunter einige preisgekrönte Eigenkreationen, die er seinen Gästen je nach persönlicher Vorliebe mixt. Und was macht für ihn eine gute Bar aus? „Eine gute Bar hat eine Seele. Das ist diese ganz bestimmte Mischung aus Menschen, Musik, Gesprächen und Lieblingsgetränken. Und natürlich einen Barmann, der sein Handwerk versteht“, schmunzelt der Altmeister.

Foto: Hotel Traube Tonbach

Hotel Traube Tonbach
Familie Finkbeiner KG
Tonbacherstraße 237
72270 Baiersbronn
Tel. +49 (0) 7442 - 492 0
Fax +49 (0) 7442 - 492 740
www.traube-tonbach.de

25 JAHRE ERFOLGREICH IM HERZEN DER STADT: SWISSÔTEL CHICAGO FEIERT JUBILÄUM

Das 1988 eröffnete Swissôtel Chicago feiert das ganze Jahr seinen 25. Geburtstag: Ab dem 1. August 2013 stehen spezielle Anlässe, exklusive Angebote und besondere Veranstaltungen vor Ort auf dem Programm, um das Jubiläum des Hotels im Herzen der Stadt Chicago gebührend zu feiern.



Das verglaste Triangel-Gebäude liegt direkt am Zusammenfluss von Chicago River und Lake Michigan und bietet faszinierende Ausblicke vom Navy Pier bis hin zum Millennium Park und zur Magnificent Mile. „Wir freuen uns sehr, unser Silberjubiläum mit treuen Mitarbeitern und geschätzten Gästen zu feiern“, so Jack Breisacher, General Manager im Swissôtel Chicago. „Unser Hotel hat sich im Laufe der Jahre in vielerlei Hinsicht stets weiterentwickelt und ich bin neugierig darauf, was die nächsten 25 Jahre so bringen.“ Am 1. August gibt es Jubiläums-Cupcakes, Champagner und Appetizers in der Lobbybar Amuse - spezielle Jubiläumscocktails und 25 US-Dollar Drinks & Food Combos werden bis Jahresende angeboten. Beim Check-In werden zahlreiche kostenfreie Upgrades in höhere Zimmerkategorien verlost, während über die sozialen Medien Preise wie vor 25 Jahren in Aussicht stehen.

Foto: Swissôtel Hotels & Resorts

Swissôtel Hotels & Resorts
8058 Zurich Airport
Switzerland
Tel: +41 (0) 44 317 6228
Fax: +41 (0) 44 317 6290
www.swissotel.com

90 Tage Lotusteich Das Sra Bua by Tim Raue

Nur rund 90 Tage nach seiner Eröffnung hat sich das Sra Bua by Tim Raue als feste Größe in der gastronomischen Szene der Hauptstadt etabliert. Bester Beweis: die legendäre Place To B Party fand letzte Woche erstmals während der Fashion Week statt und adelte das panasiatische Restaurant und die angrenzende Bar endgültig zum Szenetreff.

Für Namensgeber Tim Raue war bereits die Einweihungsparty am 11. April die perfekte Gelegenheit und ein wahrer Glücksgriff, um die entscheidenden Kontakte zu knüpfen. Nach wenigen Wochen folgte die große Überraschung, als man ihm die ehrenvolle Aufgabe übertrug, während Barack Obamas Berlin-Besuch für den US-Präsidenten zu kochen.

Kürzlich gelang es Küchenchef Daniel Lengsfeld sogar, die kritischsten Gäste zu überzeugen: sieben thailändische Besucher orderten leise zweifelnd ihre landestypischen Gerichte. Am Ende waren sie so begeistert, dass sie gleich am nächsten Tag noch einmal zum Dinner kamen.

Sra Bua by Tim Raue
Behrenstraße 72
10117 Berlin
Tel. +49 (0) 30 2261 1590
Fax +49 (0) 30 2261 1537
srabua.adlon@kempinski.com
www.srabua-adlon.de



Tim Raue

Das Best Western Premier Hotel Moa Berlin hat seine Tagungs- und Veranstaltungs- kapazitäten erweitert

Das Best Western Premier Hotel Moa Berlin im Berliner Stadtteil Moabit hat seine Tagungs- und Veranstaltungskapazitäten ausgebaut.



Neben einem in Berlin einmaligen Atrium auf 1.600 Quadratmetern und einer Höhe von 13 Metern, in dem bereits heute zahlreiche Großveranstaltungen durchgeführt werden, hat das Vier-Sterne-Hotel eine weitere Veranstaltungsetage eröffnet: Bereits im Februar 2013 fertiggestellt wurden 1.500 Quadratmeter Tagungs- und Veranstaltungsfläche mit fünf klimatisierten Konferenzräumen mit einer Deckenhöhe von vier Metern und direktem Tageslicht. Damit bietet das Ende 2010 eröffnete 196-Zimmer-Haus im Herzen der Stadt nun insgesamt einen Tagungs-, Event- und Konferenzbereich auf 6.500 Quadratmetern für mehr als 6.000 Gäste an.

Foto: Best Western Premier Hotel

BEST WESTERN PREMIER Hotel MOA
Berlin
Stephanstrasse 41
10559 Berlin
Tel. +49 (0)30 394043-0
Fax: +49 (0) 30 394043-999
info@hotel-moa-berlin.de
www.hotel-moa-berlin.de

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 670qm große Beach Villas die, eingebettet in tropisches Grün, über riesige Open-air 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 Weinverkostungen 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.

Foto: Conrad Maldives Rangali Island

Conrad Maldives Rangali Island
Katherine Anthony
Public Relations Manager
Tel. +96 (0) 6680 629
Fax :+96 (0) 6680 619
Katherine.Anthony@conradhotels.com

Auszeichnungen für das Phoenicia Hotel Beirut:



Der Frühling ist vergoldet für das Phoenicia Hotel Beirut: Bei der Verleihung der diesjährigen World Travel Awards Middle East Ceremony in Dubai konnte die libanesische Hotellegende den Preis in der Kategorie „Lebanon's Leading Hotel“ entgegennehmen. Die international renommierte Veranstaltung findet jährlich seit 1994 statt und gilt als Oscarnacht der Reiseindustrie. Seit 2007 werden die World Travel Awards für fünf verschiedene Regionen verliehen: Asien & Australasien, Afrika & Indischer Ozean, Karibik & Nord- und Südamerika sowie Europa & Naher Osten. Doch damit nicht genug: Auch im Bereich Social Media wurde das Hotel ausgezeichnet. Bei den Social Media Awards 2013 in Beirut, die dieses Jahr zum ersten Mal im Libanon verliehen wurden, erhielt das Phoenicia den Preis für das „Best Hotel on Social Media“. Der hochkarätigen Jury gehörten namhafte Social-Media-Experten wie Fida Chaaban, Chefredakteurin des Entertainment-Magazins RAGMAG, der Schauspieler Nemr Abou Nassar und der britische Botschafter im Libanon Tom Fletcher an. Der libanesische Superstar Haifa Wehbe nahm ebenfalls an der Veranstaltung teil: Die Sängerin und Schauspielerin erhielt den Preis der „Most Engaging Celebrity on Twitter“. Die Social Media Awards wurden in insgesamt 32 Kategorien vergeben. In der Gour-med-Ausgabe 3/4 - 2013 haben wir das Hotel ausführlich besprochen.

Foto: Hotel Phoenicia

Hotel Phoenicia
P.O. BOX 11/846 Minet el Hosn
Beirut/ Lebanon
Tel. +961 1 369 100
phoenicia@phoeniciabeirut.com
www.phoeniciabeirut.com



Profi-Siebträger

Entnehmbahrer Wassertank

Perfekte Crema

Herausnehmbare Abtropfschale

ESPRESSO WIE VOM PROFI ZUBEREITET!

Die ES 85 von Graef bietet Ihnen für eine Einsteiger-Siebträgermaschine, Profiausstattung.

Kompakte Maße, zeitloses Design und die umfangreichen Funktionen der Graef Siebträger-Espressomaschine ES 85 ermöglichen die Zubereitung von perfektem Espresso und anderen Kaffeespezialitäten - wie ein Profibarista.

Durch die kurze Aufheizzeit ist die ES 85 schnell einsatzbereit. Der Thermoblock ist aus Aluminium gefertigt und besitzt Edelstahlleitungen. Bei der Zubereitung von Espresso oder Kaffee haben Sie zudem durch das eingebaute Manometer an der Vorderseite den richtigen Wasserdruck immer im Blick. Die eingebaute Espressopumpe verfügt über einen maximalen Pumpendruck von 16 bar. Der hochwertige Profi-Siebträger (Ø 70 mm) aus Edelstahl bietet durch den schrägen Griff optimalen Komfort und garantiert ein gleichmäßiges Tampen.

chen Extraktion, ausgestattet. Für einen möglichst saubereren Entleeren des Siebträgers und einen trockenen Puck nach der Espressozubereitung, erfolgt zudem

können Sie die Maschinen komfortabel bedienen und programmieren: Die ES 85 verfügt über eine Vielzahl an Programmiermöglichkeiten - ob Dampf- und Wassertemperatur, Wassermenge für 1 oder 2 Tassen, Pumpenfrequenz oder Reinigungsprogramm.

Zudem weist Sie das Gerät optisch und akustisch darauf hin, wann Sie es entkalken sollten.

Die um 360° schwenkbare Milchschaum- & Heißwasserdüse wird mit einem Pannarelloaufsatz für die Zubereitung von optimalem Milchschaum geliefert. Der große Wassertank mit einer Füllmenge von 2,5 Litern und Wasserstandsanzeige, die abnehmbare Abtropfschale mit Füllanzeige, die passive Warmhalteplatte für Tassen und das umfangreiche Zubehör im Lieferumfang runden die Funktionalität und Formgebung des Gerätes ab.



Für eine noch bessere Crema und einen verbesserten Geschmack, ist die Graef Siebträger-Espressomaschine ES 85 mit der sog. Pre-Infusion Technologie, dem Befeuchten des Kaffees vor der eigentli-

chen Entwässerung des Pucks. Dabei wird das restliche Wasser über eine 2. Leitung in die Abtropfschale geleitet.

Durch das an der oberen Vorderseite angebrachte Bedienfeld mit fünf Tasten

Puristisches Design und die Kombination aus Edelstahl- und Aluminiumgehäuse machen die Graef Siebträger-Espressomaschine ES 85 zum Blickfang in jeder Küche.



Vollstahlmesser



Diamantmesserschärfer



Momentschalter



Dauerschalter

Der Alleschneider Master M9 - DER ALLROUNDER IM HAUSHALTSSCHNEIDEBEREICH!

Holen Sie sich mit dem Graef Alleschneider Master M 9 professionelle und innovative Technik in Ihre Küche, bei dem auch das Design nicht zu kurz kommt.

Mit dem flüsterleisen 170 Watt Kondensatormotor und dem glatten, durchgehärteten Vollstahlmesser, schneiden Sie ebenso mühelos Käse und Aufschnitt, wie auch Gemüse oder Brot - bis zur letzten Scheibe. Durch den GENIO-Schlitten ist auch Schneidgut mit kleinem Durchmesser jederzeit optimal fixiert und kann durch die Kippfunktion des Alleschneiders von 30° perfekt auf das mitgelieferte Edelstahltablett fallen.

Das hochwertige Vollstahlmesser (Ø 17 cm) ist durch die abnehmbare Messerabdeckplatte geschützt und kann mit dem mitgeliefertem Diamantmesserschärfer lange scharf gehalten werden - für ein jederzeit perfektes Schneideergebnis.

Mit dem Graef Alleschneider Master M 9 bringen Sie Frische zurück in Ihre Küche: Aufschnitt und Käse müssen nicht mehr fertig geschnitten und abgepackt gekauft werden, sondern können jederzeit frisch

vom länger haltbarem Stück abgeschnitten werden - genau in der Schnittstärke, wie Sie sie gerade wünschen oder brauchen (0 - 20 mm).

verwendet werden. Hauchdünne Scheiben für den perfekten Gurkensalat, Carpaccio oder Kartoffelgratin.



Das klassische Silber des Alleschneiders und die massive, bruchsihere Glasbodenplatte machen die Master M 9 zudem zum echten Highlight in Ihrer Küche. Darüber hinaus wird die einzigartige Qualität und Verarbeitung dieses Graef Alleschneiders - MADE IN GERMANY - mit einer Garantie von 10 Jahren eindrucksvoll bestätigt.

Auch für Hobbyköche kann der Alleschneider Master M 9 die Zubereitung von Speisen vereinfachen: Rindfleisch oder Gemüse wie Gurken, Tomaten, Kartoffeln oder Champignons können im Handumdrehen und in beliebiger Stärke geschnitten und zur Weiterverarbeitung

Fotos: Graef

Gebr. Graef GmbH & Co. KG
Donnerfeld 6
D-59757 Arnsberg
Tel. +49 (0) 29 32 97 03 - 0
info@graef.de
www.graef.de



Heute: Ein witziges Buch aus Kunst und Kulinarik von Frauen, mit Frauen, und gern auch für Frauen; was die Österreicher über die Berliner Gastronomie denken; wenn Anti-Aging und Kochkunst zusammenkommen. Und schließlich: Grillen für ihn und für sie – auf die populärste Art.



SEIT JAHREN UM DIE WELT

Wiebke van der Scheer, Magré Mijer
"Arte in Cucina auf Reisen"
 Gerstenberg Verlag
 176 Seiten, 19,95 Euro
 ISBN 978-3-8369-2762-8

Die beiden Mädels, für die dieses Buch schon der dritte "Arte in Cucina"-Titel ist, sind beachtlich vielseitig: Sie betreiben mitten in Amsterdam die Galerie "Artacasa" für gegenständliche Kunst, am liebsten offenbar solche mit Witz, die eine arbeitet auch als Grafikerin (zum Beispiel für ihre Bücher). Und dann sind "wir beide Stewardessen und reisen schon seit Jahren um die Welt".

Und da entstehen dann solche Bücher: Links ein Rezept, stets ein bisschen international, so zwischen Clafoutis, Waterzoi und New York Cheese Cake, rechts ein Werk aus der Galerie. Beide haben meist nicht sehr viel gemein, außer dass auch auf den Bildern mal Kühe, Fische, Tomaten und Esstische vorkommen. Und immer wieder Frauen, die essen, trinken, kochen, werkeln. Im übrigen sind auch die Künstler, mit ganz wenigen Ausnahmen (und soweit holländische Vornamen nicht trügen) alle weiblich. So entstand ein schönes Mitbringsel für jede Hobbyköchin mit Kunstverständnis.



KÜCHENGEHEIMNISSE UND PHILOSOPHIEN

"Berlin kocht"
 Edition Gourmetreise
 160 Seiten, 29,90 Euro
 ISBN 978-3-9503065-4-5

"In Berlin geht der kulinarische Punk ab." Wie dat denn? "Die Stadt hat sich zum deutschen Silicon Valley der Kulinarik etabliert." Wat is dat fürn Deutsch? Also berlinisches sicher nicht: Hier sprechen unsere fischen Freunde aus Österreich, ein Gourmet-Magazin in Graz hat dieses Buch produziert (und ähnliche Titel über Salzburg, Bayern, Oberösterreich): "Mit Witz und Charme", so heißt es, habe der Autor Georg Hoffelner, ein österreichischer Magister natürlich, vierzehn Berliner Küchenstars porträtiert.

Denn das wird als das Besondere dieses Rezeptbuches propagiert: "Auch die Starköche selbst stehen im Focus der Aufmerksamkeit, sie gewähren ungewöhnliche Einblicke..., plaudern über Küchengeheimnisse, Vorbilder und Philosophien." Ja, wenn es doch so wäre: Dann wäre dieser Band womöglich mehr geworden als ein Buch mit 42 Rezepten von 14 Berliner Köchen.

Doch denkste! Über die Stars dieses Buches gibt es jeweils genau zweimal 15 kurze Zeilen, für die Rezepte dann jeweils sechs Seiten. Da kann man nur wenig "ungewöhnliche Einblicke gewähren", geschweige denn "über Philosophie plaudern". Doch Hut ab vor David Hummer: Der Grazer Fotograf hat fabelhafte Bilder gemacht!



WUSSTEN SIE DAS?

Markus Metka, Thomas M. Walkensteiner
"Die neue Aromaküche."
Genussvoll durch die Welt der Gewürze"
 Brandstätter Verlag
 192 Seiten, 34,95 Euro
 ISBN 978-3-85033-611-6

Das Wort Aromaküche hatte ich hier ja bereits zu einer Tautologie erklärt, vulgo "weißer Schimmel", denn bitte, was soll denn wohl eine Küche ohne Aroma sein?

Aber gut. Wenn ein Buch mit dem Satz beginnt: "Wussten Sie, dass der Ausgangsstoff für das einzig wirksame antivirale Influenza-Medikament gegen die Vogelgrippe Sternanis ist", dann weiß man: Entweder hat man sich in die "Apotheken Rundschau" verirrt, oder einer von deren Partei in das vorliegende Buch.

Der heißt Markus Metka, Prof. Dr., und ist ein anerkannter Anti-Aging-Guru in Wien. Er hat in Büchern über Rotweine, Kosmetik und Cocktails den medizinischen Part beigetragen, auch mit dem Schloss-Fuschl-Koch Walkensteiner hat er bereits Bücher gemacht: "Anti-Aging Gourmet Kochbuch Nr. 1" und "Koche Dich jung".

Die sind vergriffen, doch hier geht es ja offenbar ähnlich zu. Vorn (12 Seiten) doziert der Doktor etwas hölzern über gesundheitliche Wirkungen von Gewürzen. Hinten (164 Seiten) versammelt Walkensteiner Rezepte, vorzugsweise gutgewürzte. Die Anti-Aging-Anhänger freuen sich.



BESSER MIT BELLINI

Anja Sommerfeld, Stefan Wiertz
"Grillen für echte Kerle & richtige Mädchen"
 Südwest Verlag
 128 Seiten, 14,99 Euro
 ISBN 978-3-571-08858-7

Gewissermaßen zwei Bücher in einem: Auf der einen Seite startet es von vorne bis zur Mitte, das andere von hinten, in der Mitte enden beide Enden. "Huhu Mädels, ab ins Grilloutfit, hier gehts zur Party", fängt das eine an, "Hey Jungs, hier lang, die Grillfreiheit ruft", das andere. Man ahnt, dass es populärer kaum geht.

Die Kerle kommen mit dem Bike, die Mädchen mit einer Flasche Bellini und im Mini ("Wo gehts denn hier zur Grillanprobe?"), die Kerle hauen die großen Steaks auf den Grill, die Mädchen grillen "Maispouarden-Brustspiesse im Aperolsud" und "Garnelen-Champagner-Spiesse de luxe": Dass der Geschlechterkampf am Grill so heftig tobt, hätten wir nicht gedacht.

Immerhin gibts gute Ratschläge, zum Garnelenspiess etwa: "Dazu ein eiskaltes Glas Champagner reichen. Am besten sollte schon bei der Vorbereitung..." Verstanden, wir grillen mit den Mädchen!

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



Schnelle vegetarische Risotto-Rezepte

Risotto senza carne – ein voller Genuss!

Ursula Ferrigno
Walter Hädecke Verlag
64 Seiten, 12,95 Euro
ISBN: 978-3-7750-627-9

Köstlich im Geschmack, vollwertig und leicht in der Zubereitung ist Risotto die perfekte Lösung, für ein schnelles und unkompliziertes Essen, egal ob für die Familie oder einen entspannten Abend mit Freunden. In nur 20 Minuten ist ein leckerer Kürbis-Risotto oder die Variante mit dicken Bohnen und roten Zwiebeln oder mit vier Käsesorten fertig und kann voller Genuss gegessen werden.

Ursula Ferrigno ist von Kindheit an mit der Zubereitung dieser Reisgerichte vertraut; kochen hat sie in der Küche ihrer Großmutter gelernt und hier offenbart sie die Geheimnisse der perfekten Risotto-Küche: Welche Pfanne ist die richtige, welche Reissorte ist am geeignetsten, wie gelingt die geschmackvollste Brühe und was sind die besten Gewürze und Zutaten, die einen perfekten Risotto ausmachen?

Die 30 Rezepte sind leicht verständlich erklärt, gut nach zu kochen und gelingen auch Kochanfängern. Die Fotografien des preisgekrönten Foodfotografen Jason Lowe machen Lust aufs Ausprobieren.



Eine neue starke Stimme aus Amerika.

WÖLFE DER NACHT

Benjamin Percy
Luchterhand Literaturverlag
368 Seiten, 19,99 Euro
ISBN: 978-3-630-87376-3

Selbst in der Wildnis von Oregon haben es echte Männer heutzutage schwer. Freizeitparks verschönern die Gegend, das Jäger-Handwerk ist aus der Mode. Paul will sich damit nicht abfinden. Männer müssen Kerle sein, und so will er, als sein Enkel Graham alt genug ist, mit ihm und dessen Vater losziehen und ihm das Jagen beibringen. Doch die Natur überlässt den modernen Zeiten ihr Terrain nicht kampflos. Und die grausamste Wildnis lauert im Menschen selbst.



Roman vom Gewinnwer des "WildCare Tasmania Nature Writing Prize"

Kleine Tierkunde Ostafrikas

Nicholas Drayson
Rowolth Verlag,
304 Seiten, 18,95 Euro
ISBN: 978-3-463-40599-5

Mr. Malik ist seit langem heimlich verliebt: in Rose, die er bei der wöchentlichen Wanderung der örtlichen Gruppe von Vogelbeobachtern kennengelernt hat. Als seine Angebetete nach drei Jahren in Schottland nach Kenia zurückkehrt, ist der Witwer überglücklich. Doch nicht nur Rose, auch sein alter Widersacher Harry Khan ist wieder in Nairobi und plant, auf dem Gelände des altehrwürdigen Asadi Clubs ein Einkaufszentrum zu bauen. Ehe Mr. Malik weiß, wie ihm geschieht, überschlagen sich die Ereignisse.

Xavier Kieffers dritter Fall

Letzte Ernte. Ein kulinarischer Krimi

Tom Hillenbrand
Verlag Kiepenheuer & Witsch
320 Seiten, 8,99 Euro
ISBN: 978-3-462-04533-8



Ein Glas Wein, Rieslingspastete und danach ein Stück Quetschetaart mit Sahne – auf der Luxemburger Sommerkirmes lassen es sich der ehemalige Sternekoch Xavier Kieffer und seine Freundin, die Gastkritikerin Valerie Gabin, richtig gut gehen. Doch in einem Bierzelt drückt ihm ein Fremder plötzlich eine Magnetkarte in die Hand und verschwindet. Am nächsten Morgen wird der Mann unter der Roten Brücke tot aufgefunden. Warum hat er Kieffer diese Karte gegeben? Was hat es mit den Computercodes darauf auf sich? Und warum sind plötzlich so viele Leute hinter ihm her? Der Luxemburger Koch steht plötzlich im Zentrum einer Verschwörung und erkennt, dass seine Freundin in höchster Gefahr schwebt.

Was geschah wirklich auf Liljenholm?

Das Turmzimmer

Leonora Christina Skov
btb Verlag
448 Seiten, 9,99 Euro
ISBN: 978-3-442-74475-6



Dänemark, Anfang des 20. Jahrhunderts. An einem kalten Novembertag kehrt Nella als einzige Erbin in das Haus ihrer Familie zurück. Als junges Mädchen lebte sie dort zurückgezogen mit ihrer Mutter, der Autorin Antonia von Liljenholm. Begleitet wird Nella von ihrer Freundin Agnes, mit der sie gemeinsam das einst so prachtvolle Anwesen erkundet. Unter den knarrenden Dielenböden entdecken sie die Tagebücher der verstorbenen Verwalterin von Liljenholm und erkennen nach und nach, welche erschreckenden Geheimnisse das dunkle Haus jahrzehntelang verbarg. Doch die Geheimnisse lauern nicht nur in der Vergangenheit. Denn auch Agnes verschweigt ihrer Freundin etwas ...

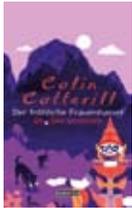
Spiel mit den Unklarheiten im Grenzbereich von Schein und Sein

Allmen und die Dahlien

Martin Suter
Diogenes Verlag
224 Seiten, 18,90 Euro
ISBN: 978-3-257-06860-3



Ein millionenschweres Dahlienbild von Henri Fantin-Latour wird entwendet und Allmen International Inquiries mit der Ermittlung beauftragt. In der Tat ein Fall für Allmen, Carlos und dessen reizende Lebensgefährtin María Moreno, die seit kurzem das Duo bereichert, und nicht weniger pikant als die beiden letzten Fälle. Denn das Bild war bereits Diebesgut, bevor es die unrechtmäßige Besitzerin wechselte. Und die alte Dame, die es besaß – Dalia Gutbauer, steinreiche Erbin und Inhaberin eines in die Jahre gekommenen Luxushotels –, hat eigentlich Geld genug, um einfach einen neuen Fantin-Latour zu erwerben.



Colin Cotterills einzigartiger Ermittler löst seinen sechsten Fall

Der fröhliche Frauenhasser

Colin Cotterill
Manhattan Verlag
320 Seiten, 17,99 Euro
ISBN: 978-3-442-54682-4

Dr. Siri Paiboun, einziger Leichenbeschauer in Laos und ebenso exzentrisch wie genial, steckt in der Klemme: Dass er die Wohnung seiner Angetrauten, Madame Daeng, der ihm von der Regierung zugewiesenen Bleibe vorzieht, ruft die laotische Bürokratie auf den Plan – und mit der ist nicht zu spaßen. Doch Siri hat keine Zeit, sich mit halstarrigen Beamten herumzuschlagen: Die Arbeit ruft! Als auf seinem Seziertisch die Leiche einer jungen Frau landet, schlittert er prompt in seinen nächsten Kriminalfall. Denn das Mädchen wurde brutal ermordet. Der Killer hatte es an einen Baum gefesselt, gefoltert und schließlich erwürgt. Als Dr. Siri der Sache nachgeht, muss er feststellen, dass er es mit einer ganzen Serie von Frauenmorden zu tun hat. Und dass der Killer auch vor in Ehren ergrauten Pathologen nicht Halt macht ...



Der neue Roman von Frankreichs Thriller-Auror Nr 1

Die Wahrheit des Blutes

Jean-Christophe Grangé
Verlag Knaus
428 Seiten, 19,99 Euro
ISBN: 978-3-431-03870-5

Olivier Passan, Polizeikommissar und Einzelgänger, steht kurz davor, einen raffinierten Serienkiller zu stellen, der es auf schwangere Frauen abgesehen hat. Zugleich versucht er zu begreifen, warum die Ehe mit seiner japanischen Frau Naoko offenbar gescheitert ist. Als in ihrem gemeinsamen Haus bedrohliche Dinge geschehen, vermutet Passan zunächst einen Racheakt des Killers. Doch dann stellt sich heraus, dass die Anschläge mit der geheimnisvollen Vergangenheit Naokos zu tun haben ...



Mein Geschenk ist die Zukunft. Mein Geschenk ist die Erlösung. Mein Geschenk ist ... Inferno.

Inferno

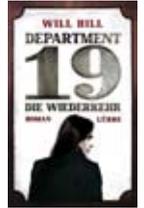
Dan Brown
Bastei Lübbe
685 Seiten, 26,00 Euro
ISBN: 978-3-7857-2480-4

Dante Alighieris »Inferno«, Teil seiner »Göttlichen Komödie«, gehört zu den geheimnisvollsten Schriften der Weltliteratur. Ein Text, der vielen Lesern noch heute Rätsel aufgibt. Um dieses Mysterium weiß auch Robert Langdon, der Symbolforscher aus Harvard. Doch niemals hätte er geahnt, was in diesem siebenhundert Jahre alten Text schlummert. Gemeinsam mit der Ärztin Sienna Brooks macht sich Robert Langdon daran, das geheimnisvolle »Inferno« zu entschlüsseln. Aber schon bald muss er feststellen, dass die junge Frau ebenso viele Rätsel birgt wie Dantes Meisterwerk. Und erst auf seiner Jagd durch halb Europa, verfolgt von finsternen Mächten und skrupellosen Gegnern, wird ihm klar: Dantes Werk ist keine Fiktion. Es ist eine Prophezeiung. Eine Prophezeiung, die uns alle betrifft.

Nonstop-Nervenkitzel

Department 19 - Die Wiederkehr

Will Hill
Bastei Lübbe
668 Seiten, 16,99 Euro
ISBN: 978-3-431-03878-1



Nach der grauenvollen Attacke auf der Insel Lindisfarne müssen Jamie und Larissa mit ihrem Schmerz zurechtkommen: Während Jamie den Tod seines Freundes Frankenstein betrauert, hadert Larissa mehr denn je mit ihrem Vampirdasein. Doch ihnen bleibt kaum Zeit zum Atemholen: Denn die Asche von Dracula ist wieder in Feindeshand. Die Vampire rotten sich zusammen. Und das Department hat nur 91 Tage Zeit, um den mächtigsten Vampir der Welt zu finden und zu stoppen, bevor er wieder zu voller Stärke kommt ...

Er ist zielstrebig. Er ist gnadenlos. Er ist noch immer unter uns ...

Der stille Sammler

Becky Masterman
Bastei Lübbe
397 Seiten, 18,00 Euro
ISBN: 978-3-7857-2476-7



Mein Name ist Brigid Quinn. Ich bin neunundfünfzig Jahre alt und im Ruhestand. Wenn Sie mich fragen, warum ich Beziehungsprobleme habe, dann liegt es daran, dass ich als ehemalige FBI-Agentin gelernt habe, Menschen mit bloßen Händen zu töten. Und wenn Sie wissen wollen, ob es mir etwas ausgemacht hat, so lautet die Antwort: nein. Denn ich habe das Böse getötet. Ich habe in Abgründe geblickt.

Einer davon verfolgt mich bis heute: der Route-66-Killer. Er wurde nie zur Strecke gebracht, und bei der Jagd nach ihm habe ich eine junge Kollegin verloren. An dieser Schuld trage ich immer noch, und deshalb war es beinahe eine Erlösung, als ein Verdächtiger namens Floyd Lynch die Taten gestand. Er wußte alles über die Mord - selbst Details, die wir damals vor der Öffentlichkeit geheim gehalten hatten. Aber ein Detail kannte er offensichtlich nicht. Ein Detail, das der wirkliche Täter wissen MUSSTE. Und je mehr ich über diese Unkenntnis des Verdächtigen erfuhr, umso deutlicher zeichnete sich für mich ab, dass ich erneut in Abgründe blicken würde. Abgründe, die womöglich tiefer waren als die meiner dunklen Vergangenheit. Ich bin im Ruhestand. Aber ich werde nie verlernen, wie man das Böse mit bloßen Händen bekämpft.

Wenn deine beste Freundin zu deinem schlimmsten Albtraum wird

Wer einmal lügt

Christine Drews
Bastei Lübbe
287 Seiten, 8,99 EUR
ISBN: 978-3-404-16746-3



Wo ist Leo? Charlotte Schneidmann, Kommissarin in Münster, setzt alles daran, den kleinen Jungen zu finden, bevor es zu spät ist. Denn nicht nur die Sorgen der verzweifelten Mutter lassen sie fieberhaft ermitteln, auch die Erinnerungen an die eigene traumatische Kindheit machen diesen Fall für die engagierte Kommissarin zur ganz besonderen Bewährungsprobe.

Probiotische Lebensmittel – ein bisschen besser

Umfragen zufolge, kauft etwa jeder achte Deutsche regelmäßig probiotische Joghurtprodukte. Im Unterschied zu normalen Joghurtprodukten sind die probiotischen Joghurts mit speziellen Bakterien angereichert, die das saure Magenmilieu überleben und sich im Darm vermehren können. Worauf sollten Sie beim Kauf probiotischer Lebensmittel achten? Wie können Sie Ihre Darmflora wirksam unterstützen?

Gesunde Bakterien braucht der Körper

Unser Körper ist von vielen Bakterien besiedelt: Allein im Verdauungstrakt des Menschen leben mehr als 100 Billionen Bakterien, die meisten davon im Dünndarm und Dickdarm. Zur gesunden Darmflora zählen die Bifido- und Lactobakterien, die im probiotischen Joghurt zugesetzt werden. Sie produzieren Essigsäure und Milchsäure, hemmen so die Ausbreitung von Krankheitserregern und unterstützen das Immunsystem.



Dr. Wolfgang Feil

Auf die Frische kommt es an

Die den probiotischen Lebensmitteln zugesetzten Bakterienmengen sind allerdings relativ gering: Pro Gramm Joghurt werden 1 Million Bakterien zugesetzt. Dies bedeutet, dass in 100 g probiotischem Joghurt theoretisch 100 Millionen guter Darmbakterien enthalten sind. Allerdings sterben die probiotischen Bakterien im Joghurt relativ schnell ab. Isst man einen probiotischen Joghurt gegen Ende der Mindesthaltbarkeitsfrist, dann enthält er möglicherweise kaum mehr probiotische Keime.

Tipp:

Achten Sie beim Kauf von probiotischen Produkten auf das Datum – zum Mindesthaltbarkeitsdatum sollten noch 10 Tage Zeit sein.

Die Menge macht's

Die 100 Millionen gesunder Keime aus einem Joghurt machen allerdings nur 1 Millionstel der Gesamt-Bakterienzahl von 100 Billionen im Darm insgesamt aus. Das ist eine sehr geringe Menge, die langfristig nur dann eine gesundheitliche Bedeutung hat, wenn diese gesunden Bakterien regelmäßig zugeführt werden und wenn sie sich auch im Darm vermehren können. Das erreichen Sie, wenn Sie sich gut mit Gemüse und Salat versorgen, die den Nährstoff Oligofructose für die gesunde Darmflora liefern. Zu einer Darmsanierungsstrategie gehört also beides: probiotische Joghurts und Gemüse bzw. Salat.

Schneller mit hochdosierten probiotischen Kapseln

Wirksamer als probiotische Joghurts sind probiotische Bakterienpräparate in Kapseln, die eine garantierte Menge von 10 Milliarden gesunder Bifido- oder Lactobakterien enthalten. Das sind immerhin 100 Mal mehr in 100 g probiotischem Joghurt maximal enthalten sind. Wirksame Probiotika-Kapseln sind zusätzlich

mit dem Nährstoff Oligofructose angereichert.

Stress und Antibiotika schwächen die Darmflora

Die Darmflora unterliegt großen Schwankungen. Wenn sich Menschen gestresst fühlen, dann geht die Anzahl der Lactobakterien zurück und das Immunsystem wird schwächer. Auch Antibiotika greifen die Darmflora an. Deshalb ist besonders in Stressphasen und nach Antibiotikabehandlung eine gute Darmsanierungsstrategie angesagt.

Fotos: Dr. Feil

Mehr Infos zu diesem Thema:

Dr. Wolfgang Feil
Forschungsgruppe Dr. Feil
Ebertstraße 56
72072 Tübingen
info@dr-feil.com



HERZ-KREISLAUF-RISIKO: Einfluss von Wein, Alkohol und Polyphenolen

Zahlreiche Beobachtungsstudien der vergangenen Jahrzehnte haben gezeigt, dass ein maßvoller Konsum alkoholischer Getränke mit geringeren Risiken für und einem geringeren Auftreten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen einhergeht. Doch wie genau funktioniert das? Ist es der Alkohol per se oder sind andere Inhaltsstoffe, wie etwa die Polyphenole im Wein, besonders wirksam? Eine aktuelle Übersichtsarbeit der spanischen Forschergruppe um Ramon Estruch von der Universität in Barcelona fasst den Kenntnisstand anhand der Studien aus den Jahren 2000 bis 2012 zusammen. Dabei konzentrierte man sich auf Studien am Menschen. Dies ist ein wichtiger Aspekt, da sich die Ergebnisse von Tier- und Laborstudien nicht immer auf den Menschen übertragen lassen, etwa weil die eingesetzten Polyphenolmengen mit einem moderaten Weinkonsum nicht zu erreichen sind. Hier ein Auszug aus den Ergebnissen.

Risikofaktor oxidativer Stress

Obwohl Alkohol per se oxidativen Stress auslösen kann, ergaben Studien mit Polyphenolen aus Wein und Bier, dass sie diverse Marker für oxidativen Stress vermindern. Daher scheint es sinnvoll, bei alkoholischen Getränken zu unterscheiden, ob sie Polyphenole enthalten oder nicht. Dafür spricht beispielsweise, dass Rotwein (polyphenolreich) bei gesunden Freiwilligen antioxidativ wirkte, Gin (polyphenolfrei) jedoch nicht. Da die Datenlage jedoch insgesamt nicht ganz einheitlich ist, sind weitere Studien nötig.

Risikofaktor Entzündungen

Die uneinheitlichen Ergebnisse der Studien zu diesem Thema lassen sich ebenfalls aufklären, wenn nach der Art des Ge-

tränks und nach der untersuchten Personengruppe unterschieden wird. So sank der Entzündungsparameter IL-1 α nach dem Genuss von Gin und Rotwein, allerdings war nur Wein in der Lage, auch das C-reaktive Protein (CRP) zu senken. Bei Risikopatienten zeigte sich, dass sowohl Gin als auch Wein das antientzündliche Interleukin-10 anheben können. Allerdings erwies sich nur der Rotwein als wirksam zur Senkung des entzündlichen Interleukin-6.

Risikofaktor Blutlipide

Seit langem ist bekannt, dass Alkohol dosisabhängig das „gute“ HDL-Cholesterin steigert. Allerdings ist dieser positive Effekt keineswegs der einzige. So ist mittlerweile bekannt, dass ein moderater Genuss alkoholischer Getränke auch das günstige ApoA-I erhöht und andere Blutwerte wie etwa die Triglyzeride oder das Gesamt- und LDL-Cholesterin nicht verschlechtert. Bei Gesunden führte der Genuss von Wein im Gegensatz zu Gin zu einem Anstieg der günstigen Apolipoproteine A-I und A-II. Auch bei der Senkung des atherogenen Lipoprotein (a) scheint Wein für Risikopatienten besonders günstig zu sein.

Risikofaktor Zuckerstoffwechsel

Verglichen mit Abstinenzlern oder Vieltrinkern schützt ein moderater Konsum alkoholischer Getränke vor Typ-2-Diabetes, vor allem indem er die Wirksamkeit des Hormons Insulin verbessert.

Risikofaktor Gefäßwandfunktion

Der Genuss moderater Mengen an Rotwein wirkte sich bei jungen und gesunden Menschen bis zu vier Stunden lang günstig auf die Gefäßgesundheit aus. Bier

und Weißwein zeigten bis zu eine Stunde lang einen Effekt, während Whiskey wirkungslos blieb.

Wein oder Bier?

In vielen Beobachtungsstudien wurde bedauerlicherweise nicht nach Getränken unterschieden. Die Ergebnisse von Interventionsstudien legen nahe, dass sowohl Wein als auch Bier günstige Effekte auf das Herz-Kreislauf-System ausüben. Die häufig beobachteten deutlicheren Effekte von Rotwein könnten auf seinen höheren Polyphenolgehalt zurückzuführen sein. Auch gegenüber Weißwein schnitt Rotwein gelegentlich besser ab, es darf jedoch nicht vergessen werden, dass Rotwein sehr viel häufiger untersucht wurde als andere Getränke. Insofern sind auch hier weitere Studien nötig.

Zusammenfassend kommen die Autoren zu dem Schluss, dass sowohl der Alkohol als auch die Polyphenole verschiedene positive gesundheitliche Wirkungen entfalten können, die sich addieren. Daher sollte in der Forschung nicht nur der Alkoholmissbrauch ein Thema sein, sondern auch mehr Studien zu den zahlreichen gesundheitlich positiven Effekten eines maßvollen Genusses durchgeführt werden.

Deutsche Weinakademie GmbH
Gutenbergplatz 3-5
55116 Mainz
Tel. +49 (0) 6131 2829-0
Fax +49 (0) 6131 2829-10
info@deutscheweinakademie.de
www.deutscheweinakademie.de

Nerven-Stimulation kann chronische Kopfschmerzen besiegen

Neurophysiologen warnen aber vor verfrühter Praxis-Anwendung

Bei etwa jedem zweiten Patienten, der an chronischer Migräne leidet, und fast allen Menschen mit chronischem Clusterkopfschmerz versagen vorbeugende Medikamente. Helfen könnten neurophysiologische Verfahren, bei denen Elektroden Nerven an Kopf oder Hals stimulieren. Die Stimulation des Ganglion sphenopalatinum lindert so die Attacken bei fast 70 Prozent der Patienten mit chronischem Clusterkopfschmerz – das zeigen erste, noch kleine Untersuchungen. Zwar kann jeder Chirurg das Stimulationsgerät implantieren. Experten der Deutschen Gesellschaft für Klinische Neurophysiologie und funktionelle Bildgebung (DGKN) warnen jedoch vor einer verfrühten Anwendung in der Praxis. Die optimale Stromstärke und mögliche Gefahren werden momentan bundesweit an sechs Orten in Langzeitstudien erforscht.

Chronische Migräne, ein täglicher für Stunden anhaltender Kopfschmerz auf dem Boden einer Migräne, oder chronischer Clusterkopfschmerz, der wiederkehrend und äußerst heftig in der Nähe jeweils eines Auges oder einer Schläfe auftritt, sind ein nicht so seltenes Phänomen. Mehr als jeder Zweihundertste in Deutschland leidet darunter. Bei jedem Zweiten mit chronischer Migräne schlagen vorbeugende Medikamente, Akupunktur oder Entspannungstechniken nicht an. „Menschen mit chronischen Clusterkopfschmerzen sprechen nur selten auf eine Prophylaxe an“, so der klinische Neurophysiologe Professor Dr. med. Dr. phil. Stefan Evers vom Universitätsklinikum Münster. Sie alle kommen für eine sogenannte Neuromodulation, also das Stimulieren von Nerven durch elektrische

Impulse, infrage. Erste Studien sind vielversprechend.

Ein internationales Forscherteam entdeckte, dass Patienten mit Clusterkopfschmerz die Stimulation des Ganglion sphenopalatinum – eines Nervenknotens, der Nervenfasern zu Auge und Nase schickt – helfen kann. Die Wissenschaftler hatten 28 Betroffenen Elektroden in der Nähe dieses Nervenknotens hinter dem Kieferknochen implantiert. Wurden die Patienten dann von Kopfschmerzen heimgesucht, konnten sie mithilfe einer Fernbedienung die Elektroden anschalten. Die gezielte Nervenstimulation verringerte bei 19 der Patienten, also bei rund zwei Drittel, die Häufigkeit und/oder Stärke der Anfälle. Zu ähnlichen Ergebnissen führten Studien, bei denen Elektroden den Vagusnerv am Hals stimulierten. Ein chirurgischer Eingriff ist hierbei nicht notwendig. Dieses Verfahren ist in den USA bereits zur Behandlung schwerer, medikamentenresistenter Depressionen zugelassen. In Deutschland besitzt der Stimulator hierfür keine CE-Kennzeichnung und sollte daher in der Praxis noch nicht angewendet werden.

Trotz der vielversprechenden Ergebnisse raten DGKN-Experten wie Evers zu Geduld: „Stimulationsverfahren gegen Kopfschmerzerkrankungen sollten momentan ausschließlich in Studien untersucht werden“, betont er. Wirksamkeit und potenzielle Gefahren seien noch nicht genügend erforscht. Evers nimmt an zwei Langzeitstudien mit insgesamt rund 100 Patienten teil, die die Stimulation des Ganglion sphenopalatinum und des Vagusnervs bei chronischen Clusterkopfschmerzen und chronischer Migräne untersuchen. „Mit ersten Empfehlungen

zur genauen Platzierung der Elektroden und zur optimalen Stromstärke rechnen wir in etwa einem Jahr“, schätzt der DGKN-Experte. Erst dann sollten neuromodulatorische Verfahren Kopfschmerzpatienten, denen keine andere Therapie hilft, auch in der Praxis angeboten werden.

Quellen:

Cephalalgia 2013, Jean Schoenen et al.: „Stimulation of the sphenopalatine ganglion (SPG) for cluster headache treatment. Pathway CH-1: A randomized, sham-controlled study“

Cephalalgia 2012, Tim P Jürgens, Massimo Leone: „Pearls and pitfalls: Neurostimulation in headache“

Der Nervenarzt 2012, 83:1600–1608, A. Straube et al.: „Therapie und Versorgung bei chronischer Migräne“

Deutsche Gesellschaft für Klinische Neurophysiologie und funktionelle Bildgebung (DGKN)
Langenbeck-Virchow-Haus
Luisenstraße 59
10117 Berlin
Tel. + 49 (0) 711 8931-981
Fax: + 49 (0) 711 8931-984
www.dgkn.de

Kein erhöhtes Krebsrisiko unter Glargin-Insulin laut Europäischer Arzneimittelagentur EMA

Das Glargin-Insulinpräparat Lantus® von Sanofi-Aventis stand im Verdacht, das Risiko für Krebs zu erhöhen. Vor vier Jahren verunsicherten Medienberichte in Deutschland die schätzungsweise 500 000 Diabetespatienten, die sich hier dieses Analoginsulin spritzten. Das Präparat hat eine lange Wirkdauer und muss nur einmal täglich, in der Regel abends verabreicht werden. Nun haben zwei Kohortenstudien und eine sorgfältige Fall-Kontrollstudie die Europäische Arzneimittelagentur EMA veranlasst, Entwarnung zu geben: Das Risiko ist verglichen mit anderen Insulinen nicht höher. Professor Schatz von der DGE plädiert dafür, jetzt einen Schlussstrich unter die Debatte zu ziehen.

Zwei neue Kohortenstudien mit 175 000 Patienten in Nordeuropa und 140 000 aus den Vereinigten Staaten von Amerika untersuchten das Auftreten von Brustkrebs, kolorektalem sowie Prostata-Krebs unter verschiedenen Insulinen. Des weiteren wurden in eine Fall-Kontrollstudie in Kanada, Frankreich und dem Vereinigten Königreich 775 Diabetespatienten mit Brustkrebs mit einer Kontrollgruppe ohne Brustkrebs im Hinblick auf die verwendete Insulinart verglichen. Die EMA zog zusammenfassend den Schluss, dass die Daten kein erhöhtes Krebsrisiko mit Insulin Glargin anzeigen.

Deutsche Gesellschaft für Endokrinologie (DGE)
Dagmar Arnold
Postfach 30 11 20
70451 Stuttgart
Tel. +49 (0) 711 8931-380
Fax +49 (0)711 8931-984
arnold@medizinkommunikation.org
www.endokrinologie.net

Baby-Ultraschall ab 1. Juli erweitert DEGUM begrüßt Neuerung und bietet Unterstützung an

Zukünftig haben alle Schwangeren zwischen der 19. und 22. Schwangerschaftswoche Anspruch auf eine „erweiterte“ Basis-Ultraschalluntersuchung. Dabei untersuchen Frauenärzte den Körper des Ungeborenen mittels Ultraschall umfassender als bisher auf Fehlbildungen. Die Deutsche Gesellschaft für Ultraschall in der Medizin (DEGUM) begrüßt die Neuerung, die mit Änderung der Mutterschaftsrichtlinien zum 1. Juni 2013 in Kraft tritt. Die DEGUM bietet ihre Unterstützung an, sieht aber weiterhin Verbesserungsbedarf. Deutschland bleibe beim Schwangerschafts-Screening hinter anderen europäischen Ländern zurück, kritisieren die Experten der Fachgesellschaft.

Alle Frauen in Deutschland können während Ihrer Schwangerschaft drei Basis-Ultraschalluntersuchungen wahrnehmen. Beim Screening im zweiten Schwangerschaftsdrittel untersuchten Frauenärzte bislang die Größe von Kopf, Bauch und Oberschenkelknochen des Ungeborenen sowie die Position der Plazenta in der Gebärmutter. Die Erweiterung des Basisultraschalles sieht künftig eine konkretere Untersuchung fetaler Strukturen vor. Dabei wird beurteilt, ob Kopf und Hirnkammern des Feten normal geformt sind und das Kleinhirn sichtbar ist. Anhand der Ultraschallbilder wird die Entwicklung von Hals und Rücken dargestellt und das Herz genauer angeschaut: Der Untersucher prüft, ob es die richtige Größe hat, rhythmisch schlägt und die vier Kammern ausgebildet sind. Außerdem untersucht der Gynäkologe, ob Magen und Harnblase sichtbar sind und die vordere Bauchwand geschlossen ist.

Möchten Frauenärzte den neuen erweiterten Basisultraschall durchführen, müssen sie zuvor einen Wissenstest ab-

solvieren. „Die Qualifikation entspricht weitgehend den Anforderungen, die wir an Ärzte stellen, die sich nach DEGUM Stufe I zertifizieren“, erklärt DEGUM-Sprecherin Professor Dr. Annegret Geipel, Leitung Pränatale Medizin in der Abteilung für Geburtshilfe und Pränatale Medizin am Universitätsklinikum Bonn und Vorstandsmitglied der DEGUM. „Dabei handelt es sich um eine gute Basisqualifikation“.

Die DEGUM betont: Für Kinder mit schweren Fehlbildungen kann die vorgeburtliche Diagnose lebensrettend sein. Patienten mit schweren angeborenen Herzfehlern etwa müssten direkt nach der Geburt in einer kinderkrankologischen Klinik betreut und oftmals direkt operiert werden. Über eine Suchmaschine auf der Homepage der DEGUM finden Schwangere qualifizierte DEGUM-zertifizierte Frauenärzte in ihrer Nähe.

Deutsche Gesellschaft für Ultraschall in der Medizin (DEGUM)
DEGUM e. V.
53113 Bonn
Tel. +49 (0)228 976 61 31
Fax: +49 (0)228 976 61 32
geschaeftsstelle@degum.de
www.degum.de

Niedriges Testosteron weist bei Männern auf ein erhöhtes Risiko für Rheumatoide Arthritis hin

Die Rheumatoide Arthritis (RA) ist eine Autoimmunerkrankung. Das Immunsystem greift das körpereigene Gewebe an. Vor allem die Gelenke sind betroffen, und die Entzündungen führen bis zur Zerstörung des Gelenks. RA ist die häufigste entzündliche Gelenkerkrankung, etwa 440.000 Menschen in Deutschland sind betroffen. Trotz intensiver Forschungen konnte man die Ursache der Erkrankung bis heute nicht eindeutig feststellen.

In Nüchternblutproben von 104 Männern, die später eine Rheumatoide Arthritis (RA) entwickelten, wiesen niedrigere Testosteronspiegel auf ein höheres Risiko hin, an einer **Rheumafaktor** (RF) – negativen RA zu erkranken. Bei diesen fanden sich auch höhere Spiegel an Follikel-stimulierendem Hormon (FSH). Dies deutet darauf hin, dass Hormonveränderungen einer Rheumatoiden Arthritis vorausgehen und deren Erscheinungsbild beeinflussen (1).

Mitra Pikwer, Rheumatologin in Malmö in Schweden und seine Mitarbeiter (1) untersuchten in einer Fall-Kontroll-Studie Blutproben aus dem Malmö Preventive Medicine Program, gesammelt zwischen 1974 und 1992. Die Datenbasis umfasste 22 000 Männer und 11 000 Frauen. Die RA-Fälle wurden durch Verknüpfung mit lokalen und nationalen RA-Registern erfasst. Jedem RA-Patient wurden zwei nach Alter und Geschlecht gematchte Kontrollen gegenübergestellt. Rauchen und Body Mass Index (BMI) wurden in Regressionsmodellen berücksichtigt.

Deutsche Gesellschaft für
Endokrinologie e.V.
Hopfengartenweg 19
90518 Altdorf
dge@endokrinologie.net
www.endokrinologie.net

Rheumatologen-Kongress in Mannheim: Neue Therapien und Impfeempfehlungen bei Rheuma

41. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie (DGRh) mit der 27. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Orthopädische Rheumatologie und der 23. Jahrestagung der Gesellschaft für Kinder- und Jugendrheumatologie

Rheumatische Erkrankungen betreffen nicht nur den Bewegungsapparat. Das eigene Immunsystem, dessen Hauptaufgabe eigentlich die Abwehr von Infekten sein sollte, kann fehlgeleitet auch Blutgefäße, Bindegewebe oder Organe angreifen und so durch die Entzündungen die Organfunktion gefährden. Begleiterkrankungen, wie etwa Arterienverkalkung und Herzinfarkt gehen damit häufig Hand in Hand. Nur ein intensiver Austausch aller beteiligten Fachärzte gewährleistet eine optimale Versorgung.

Vom 18. bis zum 21. September 2013 tagt die Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie (DGRh) deshalb gemeinsam mit der Deutschen Gesellschaft für Orthopädische Rheumatologie (DGORh) und der Gesellschaft für Kinder- und Jugendrheumatologie (GKJR) in Mannheim und in Heidelberg.

Auf der Agenda stehen erstmals konkrete Impfeempfehlungen zur Vermeidung von Infektionen, Off-Label-Therapien sowie neue Therapiestrategien rheumatischer Krankheitsbilder.

Veranstaltungsort:
Congress Center Rosengarten
Rosengartenplatz 2
68161 Mannheim
www.dgrh-kongress.de

Deutsche Gesellschaft für
Rheumatologie e.V.
Geschäftsstelle
Köpenicker Straße 48/49
Aufgang A
10179 Berlin

22. BIS 25. OKTOBER DKOU IN BERLIN

Orthopäden und Unfallchirurgen diskutieren über die optimale Versorgung bei Jung und Alt

Ob bei Unfällen, Leiden des Bewegungsapparates, Sportverletzungen oder Tumorerkrankungen: Orthopäden und Unfallchirurgen versorgen in ihrem Fach Menschen aller Altersgruppen – vom Säugling bis zum Senioren.

Das Tätigkeitsspektrum der Fachärzte reicht von der Prävention, hochspezialisierten operativen und konservativen Therapien bis hin zur Rehabilitation. Ihr Anspruch ist es, Patienten individuell mit Blick auf ihre unterschiedlichen gesundheitlichen Voraussetzungen und Erwartungen zu behandeln. Unter dem Motto „Menschen bewegen – Erfolge erleben“ diskutierten Experten vom 22. bis 25. Oktober 2013 auf dem Deutschen Kongress für Orthopädie und Unfallchirurgie (DKOU) in Berlin, wie sich das Fach in klinischer, wissenschaftlicher und gesundheitspolitischer Sicht vorwärts bewegt, um Erfolge für die Patienten zu erzielen. Beim weltweit zweitgrößten Kongress für Orthopädie und Unfallchirurgie geht es auch darum, wie die Patientenversorgung über ambulante und stationäre Grenzen hinaus reibungslos ablaufen kann.

Anmeldung + Infos:

DKOU 2013
70451 Stuttgart
Pf 30 11 20
Tel. 0711 8931-442
Fax 0711 8931-167
seddig@medizinkommunikation.org
www.dkou.de

UPDATE IN SACHEN REISEDIARRHOE

Im Dialog mit Prof. Dr. med. Hans-Dieter Nothdurft

Prof. Dr. med. Hans-Dieter Nothdurft ist Leiter des Bereichs Reisemedizin an der Abteilung für Infektions- und Tropenmedizin der Universität München und liefert aktuelle Details rund um Prophylaxe und Therapie der Reisediarrhoe.

Die Reisediarrhoe ist die häufigste Erkrankung beim Besuch ferner Länder. Besonders oft tritt sie in Gegenden mit schlechten Hygiene-Bedingungen wie zum Beispiel in Teilen Asiens, Afrikas und Lateinamerikas auf – allerdings mit stark schwankender Inzidenz. Prof. Dr. Nothdurft gibt einen aktuellen Überblick: „In Asien erkrankt einer von fünf Urlaubern an einer unkomplizierten Reisediarrhoe, während in Nordafrika derzeit zwei von drei Reisenden betroffen sind.“

Risiko variiert – von Land zu Land und von Mensch zu Mensch

Aber das Risiko, an einer Reisediarrhoe zu erkranken, variiert nicht nur von Land zu Land, sondern auch von Mensch zu Mensch. So betont der Facharzt für Innere Medizin und Tropenmedizin, dass einerseits Personen häufiger betroffen sind, die generell zu Gastroenteritiden tendieren. Studien lassen vermuten, dass bei solchen Menschen von einer entsprechenden genetischen Disposition auszugehen ist. Andererseits seien anazide Personen besonders anfällig für infektiöse Durchfallerkrankungen, z. B. Patienten nach einer Gastrektomie oder unter Medikation mit Protonenpumpen-Inhibitoren.

Reisediarrhoe in 80 % aller Fälle bakteriell bedingt

In 80 % aller Fälle ist nach Prof. Dr. Nothdurfts Einschätzung eine bakterielle Infektion Ursache der Reisediarrhoe – meist mit toxinbildenden enterotoxischen *Escherichia coli* (ETEC), die über Fäkalien-düngung in die Nahrungskette gelangen. Das klinische Erscheinungsbild umreißt der Reisemediziner wie folgt: „Typischer-

weise tritt eine Reisediarrhoe drei bis vier Tage nach Ankunft auf und äußert sich durch mehr als drei ungeformte oder wässrige Stuhlentleerungen pro Tag, die mit einem zusätzlichen Symptom wie Bauchschmerzen, -krämpfen oder Erbrechen einhergehen.“

Besser vorbeugen als das Nachsehen haben

Um der Reisediarrhoe vorzubeugen, empfiehlt Nothdurft neben der wohl-bekannteren Regel „Cook it, boil it, peel it – or forget it“, kein Wasser aus der Leitung und keine Eiswürfel zu verwenden, sondern konsequent auf industriell abgepacktes Wasser zurückzugreifen – auch zum Zähneputzen. Über solche generellen Verhaltensmaßnahmen hinaus bestehe jedoch durchaus auch die Möglichkeit, einer Reisediarrhoe medikamentös vorzubeugen.

Positive Erfahrungen mit *S. boulardii*

Einer prophylaktischen Antibiose, wie sie in Amerika populär ist, steht der Münchner Spezialist allerdings eher skeptisch gegenüber: „Der Einsatz von Antibiotika ist bei schweren akuten Verläufen angezeigt und eignet sich aufgrund des erheblichen Nebenwirkungs-potenzials und vor dem Hintergrund stetig steigender Resistenz-entwicklungen nicht als durchgängig zu empfehlende Präventivmaßnahme.“ Positive Erfahrungen konnte der Infektions- und Tropenmediziner mit der medizinischen Hefe *Saccharomyces boulardii* sammeln. Seine Einschätzung in Sachen Prophylaxe der unkomplizierten Reisediarrhoe lautet deshalb: „Hier eignet sich besonders probiotische, medizinische Hefe wie z. B. Perenterol®.“

Prophylaxe mit Perenterol® – fünf Tage vor Reiseantritt starten

Zur medikamentösen Prävention empfiehlt Nothdurft fünf Tage vor Reiseantritt mit der täglichen Einnahme

von zwei Einheiten à 250 mg *S. boulardii* (Perenterol®) zu beginnen und diese Medikation während des gesamten Aufenthalts aufrechtzuerhalten. Für Menschen, die eine vorbeugende Medikation ablehnen, sei prinzipiell auch eine Stand-by-Medikation möglich. Den Einsatz von motilitätshemmenden Arzneimitteln betrachtet Nothdurft allerdings kritisch, da auslösende Keime oder Toxine im Darm verbleiben könnten. Treten im Zusammenhang mit einer Durchfall-Erkrankung Fieber oder Blut im Stuhl auf, sollte ein Arzt aufgesucht werden.

***S. boulardii* – auch bei persistierenden Diarrhoen von Reiserückkehrern**

Die medizinische Hefe ist jedoch nicht nur prophylaktisch und im Akutfall eine therapeutische Option, sondern auch wenn drei bis vier Tage nach Reiserückkehr immer noch Durchfälle auftreten: „Es gibt gute Erfahrungen mit der Gabe von *S. boulardii* in Fällen von bereits erfolglos vorbehandelten persistierenden Diarrhoen bei Reiserückkehrern – insbesondere bei Kindern“, so der Leiter des Bereichs Reisemedizin an der Universität München. Dabei beurteilt der Infektions- und Tropenmediziner die Verträglichkeit der medizinischen Hefe aufgrund des vorliegenden Studienmaterials als sehr gut: „Perenterol® ist sehr gut verträglich und kann bereits ab dem Säuglingsalter eingesetzt werden.“

Prof. Dr. med. Hans-Dieter Nothdurft
Ludwig-Maximilians-Universität
München

Geschwister-Scholl-Platz 1
80539 München

Abteilung für Infektions- und
Tropenmedizin

Tel. +49 (0) 89 / 2180 - 3517 (Zentrale)
nothdurft@lrz.uni-muenchen.de
www.tropinst.med.uni-muenchen.de

UNTERSCHÄTZTE NEBENWIRKUNGEN DGVS warnt vor Leberschäden durch Medikamente

Neben ihren beabsichtigten Wirkungen haben Arzneimittel oft auch unerwünschte Effekte auf den menschlichen Körper. Etwa jede zehnte Nebenwirkung betrifft die Leber. Vor allem Fiebersenker und Antibiotika beeinträchtigen das Organ. Angesichts einer aktuellen Studie im Fachmagazin „Gastroenterology“ warnt die Deutsche Gesellschaft für Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS) vor Leberschäden durch Medikamente. Diese kommen wahrscheinlich häufiger vor als gedacht und bleiben oftmals als solche unerkannt, so die Fachgesellschaft.

„Leberschäden als Nebenwirkung von Medikamenten sind ein allgemein unterschätztes Problem“, erläutert DGVS-Sprecher Professor Dr. med. Peter R. Galle, Direktor der I. Medizinischen Klinik und Poliklinik an der Universitätsmedizin Mainz und Vorstandsmitglied der DGVS. „Für Deutschland gibt es hierzu bislang zwar keine Zahlen, aber die Ergebnisse der isländischen Studie lassen vermuten, dass das Problem auch bei uns größer ist, als bislang angenommen“, so der Experte.

Forscher der Universität Island in Reykjavik hatten in ihrer Studie über zwei Jahre sämtliche Fälle von arzneimittelinduzierten Leberschäden analysiert. Dabei zeigte sich, dass im Durchschnitt 19 von 100 000 Einwohnern pro Jahr einen Leberschaden durch Medikamente erlitten. Die einzige bis dahin vorhandene landesweite Studie – sie stammt aus Frankreich – war von 14 Fällen pro 100 000 Einwohner ausgegangen. Andere Untersuchungen

aus Schweden und Großbritannien kamen zu einer Quote von zwei Fällen pro 100 000 Einwohner.

Zu den Medikamenten, die häufig die Leber beeinträchtigen, gehörten neben Paracetamol und nichtsteroidalen Antirheumatika (NSAR) vor allem Antibiotika. So war die Kombination aus Amoxicillin und Clavulansäure für 22 Prozent der Schäden verantwortlich. „Das Problem ist, dass die Symptome oft unspezifisch und die Diagnose schwierig ist“, erläutert DGVS-Experte Galle. Neben Appetitlosigkeit und Erbrechen, Fieber, Gelenk-, Muskel- und Bauchschmerzen können auch Juckreiz, Veränderungen der Hautfarbe, sowie Stuhl- und Urinverfärbungen Anzeichen einer Leberbeeinträchtigung sein. „Es ist wichtig, bei diesen Symptomen auch an eine mögliche Leberschädigung zu denken und im Zweifelsfall die Leberwerte zu kontrollieren“, so der Experte. Selten, dafür besonderes gefährlich, ist ein akutes Leberversagen: für viele der Patienten verläuft dieses – trotz Behandlung – tödlich.

Um unerwünschten Schäden vorzubeugen, rät die DGVS dringend dazu, Einnahme-Empfehlungen der Hersteller zu beachten. „Leberschäden treten häufig durch Überdosierungen oder Überschreitungen der vorgeschriebenen Therapiedauer auf“, erklärt Galle. Bestätigt sich der Verdacht einer leberschädigenden Wirkung, sollte das betreffende Medikament möglichst rasch abgesetzt werden. „Dies sollte jedoch niemals auf eigene Faust, sondern stets in Absprache mit dem Arzt erfolgen“, warnt Professor

Galle. Auch pflanzliche, nicht verschreibungspflichtige Naturheilmittel, könnten auf die Leber toxisch wirken. „Leider sind die Wirkungen oft unvorhersehbar. Manche Menschen reagieren empfindlicher als andere.“

Literatur:

Incidence, presentation, and outcomes in patients with drug-induced liver injury in the general population of iceland. Gastroenterology. 2013 Jun;144(7):1419-1425. Björnsson ES, Bergmann OM, Björnsson HK, Kvaran RB, Olafsson S.

DGVS Pressestelle
Postfach 30 11 20
70451 Stuttgart
Berliner Büro
im Langenbeck Virchow-Haus:
Luisenstraße 59
10117 Berlin
Tel. +49 (0) 711 8931-552/-642
Fax: +49 (0) 711 8931-167
lorenz-meyer@medizinkommunikation.
org
www.dgvs.de

Chemische Substanzen in Verpackungen, Nahrung und Kosmetika

Wissenschaftler warnen vor Gefahren für Hormonsystem und Stoffwechsel

Mindestens 800 chemische Substanzen aus dem Alltag gehören zu den sogenannten Endokrinen Disruptoren. Sie greifen in das Hormonsystem ein und können schwere Stoffwechselstörungen verursachen. Meist befinden sich diese Stoffe in Kunststoffverpackungen, Kosmetika, Pestiziden, elektronischen Geräten oder auch in der Nahrung, besonders in Fertignahrung. Führende Wissenschaftler haben nun in einer an die Europäische Union gerichteten Deklaration strengere Regularien für die industrielle Verwendung dieser Chemikalien und mehr Forschung gefordert. Die Deutsche Gesellschaft für Endokrinologie (DGE), die schon seit Jahren auf die Gefahren durch Endokrine Disruptoren hinweist, begrüßt diesen Vorstoß und rät Verbrauchern zu einem zurückhaltenden und vorsichtigen Umgang mit diesen Substanzen. „

Weltweit nehmen Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus oder Schilddrüsenerkrankungen zu, was nicht allein auf Lebensstil oder Genetik zurückgeführt werden kann. Chemische Substanzen im Alltag könnten mit eine Ursache sein. Etwa 800 von diesen bezeichnet man als Endokrine Disruptoren. „Sie beeinflussen das Gleichgewicht des Hormonsystems und den Stoffwechsel, die Fettspeicherung und die Entwicklung der Knochen und des Immunsystems“, erklärt Professor Dr. med. Dr. h.c. Helmut Schatz, Mediensprecher der Deutschen Gesellschaft für Endokrinologie (DGE).

Führende Wissenschaftler aus dem Bereich Public Health, des öffentlichen Gesundheitswesens, haben nun in einer Deklaration an die Europäische Union ihre Forderungen zum Umgang mit Endokrinen Disruptoren formuliert. In der Berlaymont Declaration vom 24. Mai 2013 bemängeln die 89 internationalen

Forscher, dass für eine ganze Reihe solcher verdächtiger chemischer Substanzen keine Testmethoden zur Verfügung stünden. Außerdem würden bei den testbaren Substanzen die derzeit effektivsten Methoden nicht angewendet. Besonders besorgniserregend sei in den aktuellen Regularien die Einschätzung, dass niedrige Belastungsmengen mit diesen Stoffen ungefährlich seien. „Eine große Zahl der Endokrinen Disruptoren beginnt schon bei kleiner Dosis zu wirken“, erläutert Professor Schatz. Es bestehe nämlich keine Schwellenwert, unter der die Substanzen ungefährlich sind: Ihre schädigende Wirkung addiere sich über längere Zeiträume.

Der Vorstoß der Berlaymont Declaration ist aus Sicht der DGE ein Schritt in die richtige Richtung. Die Wissenschaftler betonen, dass schwerwiegende und irreversible Schäden durch Endokrine Disruptoren wahrscheinlich sind, auch wenn derzeit noch nicht genügend Daten vorliegen, um das Risiko genau zu beschreiben. Sie fordern daher umfassende Forschungsprogramme. Auf die zunehmende Bedeutung der Endokrinen Disruptoren hat die DGE schon seit mehreren Jahren immer wieder hingewiesen. Ob Bisphenol A, das beispielsweise für die Innenbeschichtung von Konservendosen verwendet wird, oder Phthalate, die als „Weichmacher“ in der Verpackungsindustrie breite Verwendung finden: Die DGE rät ausdrücklich dazu, im Umgang mit diesen Materialien zurückhaltend zu sein. „Abgesehen von den stetig wachsenden Plastik-Müllbergen, die unsere Umwelt belasten, sollte man versuchen so wenig wie möglich ‚Verpacktes‘ zu kaufen“, rät Professor Schatz. Das heißt: So wenig Fertigkost wie möglich verzehren, auf in Plastik Verpacktes verzichten, statt Konserven besser frisches Gemüse vom Markt kaufen und Getränke aus

Plastikflaschen oder Verbundpackungen meiden.

Literatur:

- (1) *The 2013 Berlaymont Declaration on Endocrine Disruptors*, 24.05.2013,
- (2) *Blog-Beitrag von Helmut Schatz: Endokrine Disruptoren: Störungen des Hormonsystems durch 800 verschiedene chemische Substanzen bekannt oder vermutet*, 12. März 2013, <http://blog.endokrinologie.net/endokrine-disruptoren-793/>

Endokrinologie ist die Lehre von den Hormonen, Stoffwechsel und den Erkrankungen auf diesem Gebiet. Hormone werden von endokrinen Drüsen, zum Beispiel Schilddrüse oder Hirnanhangdrüse, aber auch bestimmten Zellen in Hoden und Eierstöcken, „endokrin“ ausgeschüttet, das heißt nach „innen“ in das Blut abgegeben. Im Unterschied dazu geben „exokrine“ Drüsen, wie Speichel- oder Schweißdrüsen, ihre Sekrete nach „außen“ ab.

Deutsche Gesellschaft
für Endokrinologie (DGE)
Postfach 30 11 20
70451 Stuttgart
Tel. +49 (0) 711 8931-380
Fax +49 (0)711 8931-984
arnold@medizinkommunikation.org
www.endokrinologie.net

Anstieg in oralen Onkologiemedikamenten stellt neue Herausforderungen in der Therapieeinhaltung dar

ASCO/ONS aktualisieren Sicherheitsnormen, um orale Chemotherapie einzubeziehen

Atlantis Healthcare Gesetzesvorlage beurteilt die Veränderung in der Pflege vom Krankenhaus zur Wohnstätte

Therapieeinhaltung wird eine größere Bedeutung in der Krebsbehandlung durch einen Zustrom von neuen oralen Chemotherapie Medikamenten annehmen, welche die Verantwortung der Medikamente von Medizinern zu ihren Patienten verlagert. Das Thema empfang vor kurzem nationale Aufmerksamkeit bei dem jährlichen Treffen für The American Society of Clinical Oncology (Amerikanische Gesellschaft für klinische Onkologie) (ASCO) und der Oncology Nursing Society (Onkologische Krankenpflege Gesellschaft) (ONS), bei denen neue Richtlinien für die Korrelation in der Einhaltung der Therapie und Behandlungserfolg hervorgehoben wurde.

Die Arbeitsgruppe des National Comprehensive Cancer Network (National ausgedehnte Krebsnetzwerk) (NCCN) prognostiziert, dass 25 Prozent der rund 400 in der Entwicklung befindlichen onkologischen Medikamente, oral verabreicht werden. Im März 2013 haben ASCO und die ONS gemeinsam eine Aktualisierung ihres Sicherheitsstandards von Chemotherapie Verabreichung veröffentlicht, welche sich auf die Verwaltung und das Management der oralen Chemotherapie konzentriert.

Zum besseren Verständnis der Auswirkungen der Therapietreue in der Krebsbehandlung innerhalb dieses sich entwickelnden Umfeld, veröffentlicht Atlantis Healthcare eine Gesetzesvorlage mit dem Titel "From Hospital to Home: The Changing Therapeutic Area of Oncology"

"Vom Krankenhaus zur Wohnstätte: Der veränderte therapeutische Bereich der Onkologie" mit:

- Einblick auf die Fahrer und Prädiktoren hinter Therapietreue
- Einblick von Patienten
- Erkenntnisse von führenden Wissenschaftlern
- Klinische Literatur Übersicht
- Zusammenfassung der gefunden Maßnahmen, um die Einhaltung von onkologischen Medikamenten zu verbessern

"Wenn wir Krebspatienten unterstützen können, um ihre vorgeschriebene Behandlung einzuhalten, haben wir wahrscheinlich die Lebensqualität und die klinischen Ergebnisse sowie die Senkung verbundenen Kosten für das Gesundheitswesen verbessert", sagte Eliasson. "Der Schlüssel ist das Verständnis der zugrunde liegenden Überzeugungen, dass die Therapietreue betrifft, so dass wir maßgeschneiderte Interventionen, um diese wenig hilfreichen Überzeugungen, die wiederum zu langfristigen Verhaltensänderungen und verbesserter Haftung führen, verändern."

Für weitere Informationen über Atlantis Healthcare's Ansatz von der Behandlung zur Therapietreue besuchen Sie:

www.atlantishealthcare.com

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)
Stefanie Bisping (Reise)

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.

Let's SPA! Die Lust am Genuss



Top 1: 1A-Bewertungsrate!

3 Tage

Wellnesstage mit Pfiff

Dorint Resort & Spa**S, Bad Brückenau/Bayern:** Einst die Sommerresidenz von König Ludwig I., heute exklusives Wellnesshotel mit einzigartigem Ambiente für Seelenbaumler & Feinschmecker. Inmitten blühender Parkanlagen erwartet Sie das luxuriöse **2.800 qm große „Vital Spa & Garden“** mit eigener Thermalquelle, Innen- & Außenpools, Saunen, Solegrotte & riesiger Liegewiese. Genießen Sie die exquisite Küche mit einer Vielfalt an heimischen Bio-Erzeugnissen und erleben Sie „Frei-Raum“ für Körper & Seele in Ihrem „Wellnest“ in der wunderschönen Natur des Sinntals und der Rhön.

Exklusives inklusive: 2 Ü/F mit vitalem Frühstücks-Buffer und regionalen Bio-Produkten, tägl. Nutzung des „Vital Spa & Garden“ (auch am An- und Abreisetag), freie Nutzung der Hotel-Tennisplätze, Daily-Fitness im „Dorint Health-Club“, € 30,- Wellness- & Beauty-Gutschein (Anreise So-Mi) bzw. € 10,- p.P. (Anreise Do-Sa), Late Check-Out bis 14.00 Uhr.

2 Ü/F nur € 129,-

(Komplett-Preis p.P. im DZ „Fürstenhof“)

Reisezeit: bis 31.05.2014, Anreise täglich (außer Weihnachten & Silvester)

Sup. DZ „Spa-Flügel“ inkl. Extras p.P.	nur € 139,-
Suite im „Parkhotel“ inkl. Extras p.P.	nur € 209,-
EZ bzw. DZ zur Einzelbel. inkl. Extras	ab € 179,-
Verl.-Nacht im DZ inkl. Frühstück p.P.	ab € 60,-



Top 2: Sie sparen bis zu € 130,-

3 Tage

Alpin SPA Oberjoch: Hier atmen Sie auf!

Alpin Spa Panoramahotel Oberjoch**S, Bad Hindelang-Oberjoch / Allgäu:** Willkommen im neuen Wellness-Domizil in den Allgäuer Alpen! Für alle, die hoch hinaus und tief durchatmen wollen, ist das 4*-Superior-Hotel in Oberjoch, Deutschlands höchst gelegenes Berg- & Skidorf, die perfekte Wahl. In bester Luft auf 1.200 m Höhe, in pollen- und milbenfreier Umgebung, erwartet Sie in Ihrem Wellnessurlaub regionale Slow-Food-Küche, 3.000 qm Alpin SPA mit In- & Outdoor-Pool, Saunen & ein vitales Aktiv-Programm. Die Lage zwischen Bodensee und den Königsschlössern Neuschwanstein & Hohenschwangau ist traumhaft.

Exklusives inklusive: 2 Ü/F + 1 HP in topmodernen Zimmern mit Balkon & freiem Bergblick. Alpiner Naturgenuss mit 1 x 5-Gang-Wahl-Menü oder Motto-Buffer, „Anti-Stress-Massage“ (Wert € 32,-). Bis 31.10.13: Bad-Hindelang PLUS-Card für freie Fahrt mit Bergbahnen + Bussen, inkl. 1 x Eintritt „Wonnemar Erlebnisbad“ (Wert € 10,50).

2 Ü/F + 1 HP ab € 229,-

(Komplett-Preis p.P. im DZ)

Reisezeit: bis 31.07.2014, Anreise täglich (außer Weihnachten & Silvester)

Galeriezimmer inkl. Extras p.P.	ab € 249,-
Junior Suite/Suite inkl. Extras p.P.	ab € 269,-
DZ zur Einzelbel. inkl. Extras	ab € 289,-
Verlängerungsnacht inkl. Frühst. p.P.	ab € 114,-



www.Spa-dich-fit.de - Ausgewählte Wellnessreisen zu allerbesten Preisen

+++ Service-Telefon: 07621 - 425 15 61 +++

Wir sind persönlich für Sie erreichbar: Mo – Fr: 9.00 – 19.00 Uhr, Sa + So: 10.00 – 18.00 Uhr

(Keine versteckten Kosten - Sie zahlen nur Ihren üblichen Telefonsatz - Angebote buchbar bis zum 31.10.2013, Verfügbarkeit vorbehalten, Eigenanreise)



Top 3: Kult!

3 Tage

Premium SPA in der Lüneburger Heide

Castanea Golf Resort & Spa**Sup., Lüneburg-Adendorf / Niedersachsen:** Wandeln Sie im Castanea Resort auf den Pfaden der beliebten Telenovela „Rote Rosen“ und lassen Sie sich verwöhnen wie die Stars. Am Rand von Lüneburg & Heide, nur ca. 55 km vor den Toren Hamburgs, liegt das einzigartige, **85 ha große Wellness- & Golf-Resort**, das Ihnen gleich zwei hauseigene Golfplätze, einen **1.800 qm großen Spa- & Wellnessbereich** sowie einen auswahlstarken Gastronomie-Boulevard mit Café, Bars & Biergarten bietet. Die kultige Altstadt von Lüneburg ist 6 km, der Hamburger Hafen 60 km nah.

Exklusives inklusive: 2 Ü/F in exklusiven Zimmern, reichhaltiges Frühstücksbuffer, tägl. Nutzung des Wellnessbereichs mit Pool & Saunen + € 20,- Wellness- & Beauty-Gutschein bei Anreise So-Mi bzw. € 10,- bei Anreise Do-Sa, 10% Wellnessrabatt auf alle vor Reiseantritt gebuchten Anwendungen, Gratis-Zimmer-W-LAN & Parkplatz.

2 Ü/F nur € 129,-

(Komplett-Preis p.P. im Superior DZ)

Reisezeit: bis 24.12.2014, Anreise täglich (ausgenommen Weihnachten & Silvester)

Superior Plus DZ inkl. Extras p.P.	nur € 159,-
Suite inkl. Extras p.P.	ab € 269,-
DZ zur Einzelbelegung inkl. Extras	ab € 189,-
Verl.-Nacht im DZ inkl. Frühstück p.P.	ab € 55,-



Top 4: Bestpreis-Garantie!

3 Tage

Bad Herrenalb: Wellness mit Weitblick

SCHWARZWALD PANORAMA Hotel**S, Bad Herrenalb / Schwarzwald:** Mit einem faszinierenden, nahezu **180° Panoramablick über die Dächer der Siebentäler-Stadt Bad Herrenalb** bis hin zu den rundum erhabenen Bergketten erwartet Sie das 4*-Superior-Hotel zu einem erholsamen Schwarzwaldurlaub. Freuen Sie sich auf **pfiffige Schwarzwälder Hochgenüsse in 70% zertifizierter Bioland- Slow-Food-Küche** und auf SPA & Wellness mit 30° C warmen **Bad Herrenalber Mineral-Thermalwasser-Pool**, Whirlpool, Saunen & die vielen Vorzüge & Gesundheitsangebote eines der „Healing Hotel of the World“

Exklusives inklusive: 2 Ü/HP mit 3-Gang-Genussdinner & schönen Zimmern mit Balkon od. Sonnenterrasse mit Markise. Tägl. Nutzung von Hotel-Thermal-Schwimmbad & Saunen. 1 x Eintritt Siebentäler Therme inkl. „WellnessWelt Prießnitz Spa“ (Wert € 15,50), freie Fahrt mit ÖPNV Schwarzwald, kostenloser TG-Platz (Wert € 11,-) + Gratis-WLAN.

2 Ü/HP nur € 199,-

(Komplett-Preis p.P. im Classic-DZ)

Reisezeit: bis 31.07.2014, Anreise täglich (außer Weihnachten & Silvester)

Panorama Superior-DZ inkl. Extras p.P.	nur € 219,-
Panorama Deluxe-DZ inkl. Extras p.P.	nur € 239,-
DZ Classic zur Einzelbel. inkl. Extras	ab € 258,-
Verl.-Nacht DZ Classic inkl. HP p.P.	ab € 95,-



Ulrich Wickert

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