

1982-2012
30 Jahre

ErnährungsMedizin-Aktuell

Gour-med®

+THERME EUROPA

Das Magazin für Ärzte

Sonderdruck aus www.gour-med.de Ausgabe 1/2 - 2014

ARMIN ROSSMEIER
Auflauf – eine heiße Sache

BAD SALZUFLEN
Das Altstadt-Palais
„Lippischer Hof“

**BERLINS NEUE
„VOLKSKÜCHE“**
Tim Raue -
la soupe populaire

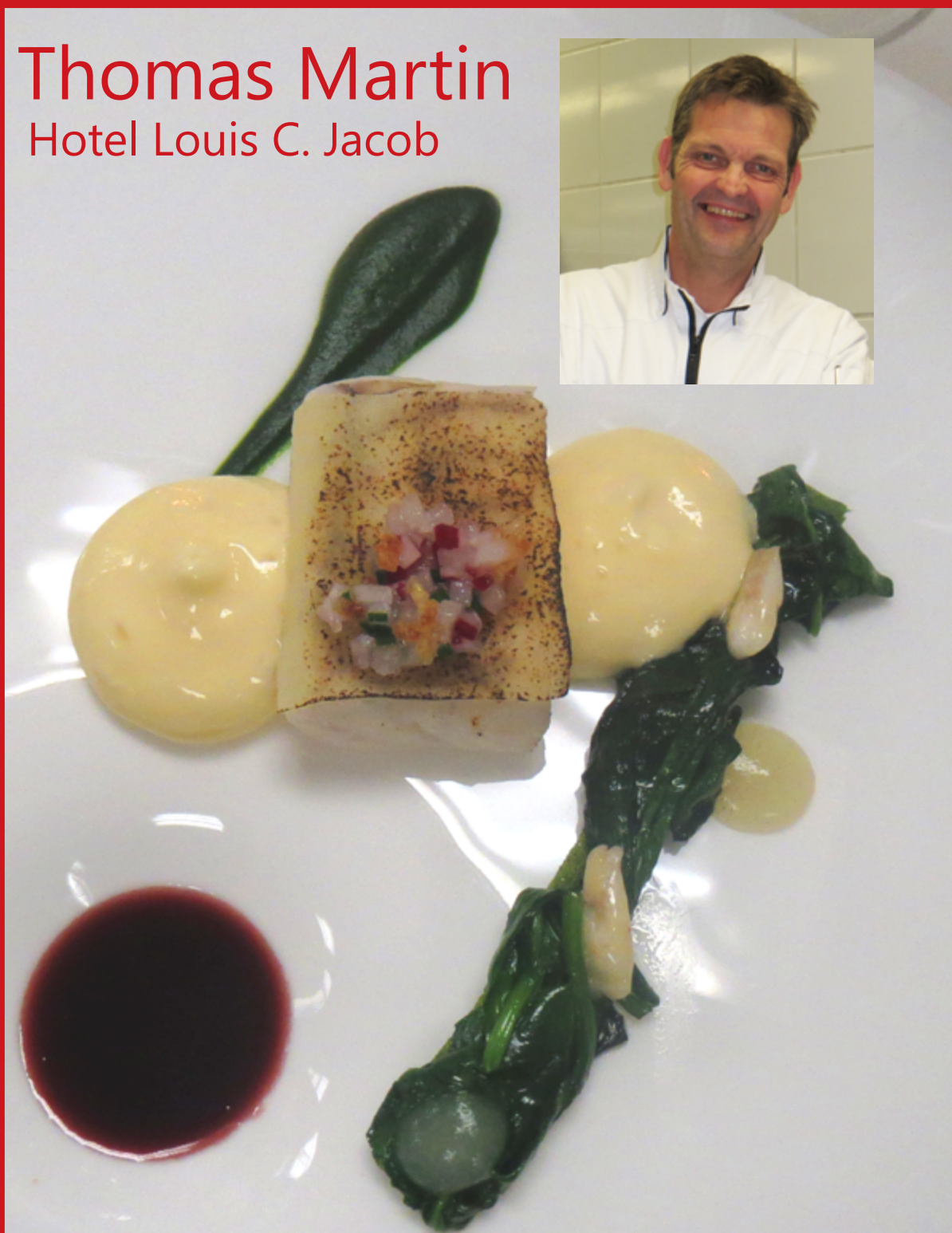
SYLT
15. Gourmetfestival
wird zum Inselhit

BAD GRIESBACH
Das Hartl Resort
Aufleben und abschlagen

**STEAKS IN
ARGENTINIEN**
Die Besten isst man
bei Evita

**FLORIDAS
ANDERE SEITE**
Eine kulinarische Reise
Teil 2

Thomas Martin Hotel Louis C. Jacob



1/2 –2014
33. Jahrgang
ISSN 0177-3941
H 54575

Liebe Gour-med - Leser,

Was ist los mit unseren Jahreszeiten? Hinter uns ein Winter der kein Winter war, vor uns ein Frühling der hoffentlich ein Frühling wird. Nichts ist mehr beständig, alles verändert sich, nicht nur das Klima. Das einzige was Bestand hat ist die Qualität der Gourmetküche in Deutschland.



Einer der seit vielen Jahren beständig auf ganz hohem Niveau seinen 2. Michelin Stern bestätigt ist **Thomas Martin** im erstklassigen 5-Sterne Hotel Louis C. Jacob in Hamburg.

Gemeinsam mit dem Direktor **Jost Deitmar** bereiten sie *beständig* ihren Gästen geschmack- und aromenreiche Erlebnisse wie es nur ein eingespieltes Team beherrscht.



Ebenso beständig war die 19. Gourmet & Weingala in Bad Neuenahr, die der Auftakt für das über das ganze Jahr veranstaltete Gourmet-Festival im Ahrtal ist.



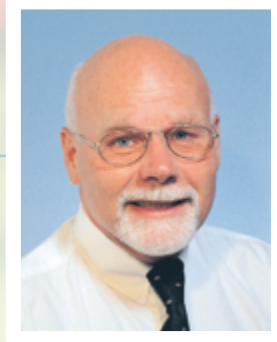
Eine kulinarische Einstimmung auf die Fußball-Weltmeisterschaft in Südamerika hat **Stefanie Bisping** – zwar nicht aus Brasilien sondern aus Argentinien – für Sie mitgebracht. Vielleicht machen Sie ja einen kurzen Besuch bei Evita.

Zu den exklusivsten Highlights der Kochevents gehört die Sylter-Genuss- Symphonie. Zum 15. Mal liefen Spitzenchefs zur Bestform auf. Den nächsten Termin - Jan. 2015 - sollten Sie jetzt schon vormerken.

TV Koch **Armin Roßmeier** stellt gesunde Rezeptvorschläge mit schmackhaften Aufläufen vor. Genießen Sie mit.



Aufleben und Abschlagen in Bad Griesbach im „Hartl“. **Gunther Schnatmann** berichtet über seine Erlebnisse im Bayerischen Bäder-Dreieck. Ein guter Tipp für die bevorstehende Golfseason



Tim Raue wird populärster Koch in Berlin. Sein vor kurzem eröffnetes Restaurant, in alten Gemäuern „la soupe populaire“ in Berlin Prenzlau ist der Hit in der Berliner Restaurantszene. Unser Autor **Host-Dieter Ebert**, sonst eher kritisch, berichtet begeistert über das Restaurant.

Eine Neuentdeckung von Gour-med ist der Lippische Hof in Bad Salzuflen, in Ostwestfalen, die dort zubereiteten Dry Aged Beef Steaks begeistern nicht nur Feinschmecker.

Außerdem stellen wir ihnen ein Luxus Hotel, in klösterlichen Gemäuern, in Spanien vor.

Natürlich hat **Mrs. Pipco** (Yvonne Hoffmann) wieder passende Weintipps parat.



Der 2. Teil unserer Florida Reportage beginnt auf Seite 36 mit guten-Restaurant-Tipps.

Weitere Vorschläge und Hinweise stehen wie immer in der Rubrik „Kurz notiert“.

Das Neueste aus der Medizin und Pharma-Industrie finden Sie wie immer auf den letzten Seiten.

Lassen Sie sich nicht, durch unbeständige Klimaeinflüsse, Ihre Genusslaune verderben, bleiben Sie Genießer und Connaisseur.

Das wünscht Ihnen

Ihr Gour-med-Team und natürlich

K.L.

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

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

Gour-med@Gour-med.de



04 Thomas Martin Hotel Louis C. Jacob

10 DER WEIN-GENIESSER TIPP VON
YVONNE HOFFMANN ALIAS MRS. pipco
Die Heiligen Weine - stille Helden und
die Macht der Vorfreude

12 DER GESUNDE GENIESSER-TIPP
von Armin Roßmeier
Auflauf – eine heiße Sache

14 NEUES AUS DER GOURMET-WELT

14 Gourmet & Wein Gala in Bad Neuenahr
16 Das Hartl Resort im niederbayerischen Bad Griesbach:
Aufleben und abschlagen
20 Genuss-Symphonie auf Sylt
15. Gourmetfestival wird zum Inselhit
24 Valladolid - Nordspanien, Abadia Retuerta
kombiniert Hotelkomfort mit Weingenuss
26 Berlins neue Volksküche: Tim Raue - la soupe populaire
28 Das Altstadt-Palais „Lippischer Hof“ in Bad Salzuflen
31 Rom - schönsten Hotel Villa Manfredi
32 Privat Club Brody House - beliebtester
Szene-Treff in Budapest

34 KULINARIA DER WELT

34 Steaks bei Evita
36 Floridas andere Seite
Eine kulinarische Reise durch Bradenton,
Anna Maria Island und Longboat Key, 2. Teil
39 SeaDream bietet unvergessliches Privat-Yacht-Erlebnis:
Honeymoon @ Sea



26 Tim Raue - la soupe populaire



20 Sylt - Genuss Symphonie



24 Nordspanien - Abadia Retuerta

40 Otto Koch - Gast-Chef im Swissôtel Nankai, Osaka Japan

41 BUCH-TIPPS
Von Horst-Dieter Ebert

42 KURZ NOTIERT

48 **Gour-med**-GETESTET UND EMPFOHLEN
Cascada und Meriva von Opel

52 ERNÄHRUNGS-MEDIZIN AKTUELL

Krankheitskiller:
Diese Lebensmittel stärken das Immunsystem

53 WEIN UND GESUNDHEIT AKTUELL

54 MEDIZIN NEWS

58 PHARMA NEWS

02 EDITORIAL
62 IMPRESSUM

Besonders empfehlenswert



Louis C. Jacob

noch Hotel oder schon Institution?

Klaus Lenser
Anne Wantia

Wer über das Hamburger Hotel Louis C. Jacob spricht bezeichnet es entweder als das beste Luxushotel in der Stadt oder mit typisch Hamburgischem Understatement schlicht als das „Jacob“. Zugegeben es fällt schwer nicht gleich in Superlative zu verfallen bei dem Versuch das Hotel zu beschreiben.

Das von einem Franzosen in Jahr 1791 erbaute Hotel wurde auf Grund seiner Atmosphäre und des besonderen Flairs

bereits kurz nach seiner Eröffnung eine Hamburger - heute sagt man - „Location“, in der die Hamburger Bürgerschaft ihr „2. Zuhause“ fand. Wer etwas auf sich hielt oder für etwas gehalten werden wollte, feierte hier seine Geburtstage, Hochzeiten und Geschäftsabschlüsse. Berühmtheiten aus Kunst und Kultur - Max Liebermann hat im „Jacob“ Anfang des 20. Jahrhunderts für einige Jahre gelebt - gingen hier ein und aus.



Schon die exponierte Lage des Hauses direkt an der Elbe ist ein Stück Hamburger Identität. Gleichwohl es war nicht immer so, der Stadtteil Altona gehörte nämlich seinerzeit (1791) zu Dänemark.

Das Hotel an der Elbchaussee, dort wo es hanseatischer nicht mehr geht, liegt inmitten herrlicher Villen und alter Kapitänhäuser, in dem noch immer bevorzugten Wohngebiet der Hamburger Kaufleute, Reeder und Bankiers.

In so ein gediegenes, ja idyllisches Ambiente passt nur ein Hotel mit den Voraussetzungen des Louis C. Jacob, elegant, hanseatisch, weltoffen und Tradition bewahrend, einfach einzigartig. Kultivierte Gastfreundschaft und liberale Inspiration, dazu typisch hamburgisch zurückhaltend ohne modischen Trends nachzulaufen gehörte das Hotel schnell zu den beliebtesten Häusern in Hamburg und Norddeutschland.

Eliten der ganzen Welt waren und sind bis heute zu Gast im Louis C. Jacob. Unsere Markenzeichen sind: „Präzision, Leidenschaft und Diskretion mit höchster Qualität für alle unsere Leistungen“, so der Geschäftsführende Direktor Jost Deitmar. Dass diese Ansprüche erfüllt werden bezeugen die vielen Auszeichnungen, die das Hotel und seine leitenden Mitarbeiter in den letzten Jahren erhalten haben.

Hotelmanager des Jahres, Hotelier des Jahres, bestes Tagungshotel usw. usw.



Nicht nur die eleganten und mit allem Komfort eingerichteten Zimmer und Suiten sondern die kleinen Besonderheiten, wie eine gut gefüllte Bonbonniere oder die sicherlich in einem Hotel einzigartigen

Wärmflaschen, sorgen nicht nur für warme Füße, sondern auch für das gewisse Etwas im Louis C. Jacob.

Dass ein Hotel diesen Ranges ein erstklassiges Gourmetkonzept anbietet ist nicht nur eine Selbstverständlichkeit, es ist auch eine Verpflichtung gegenüber unseren Gästen, so Direktor Jost Deitmar.

Thomas Martin, Küchenchef und Aromengenius mit 2 Michelin Sternen, gehört seit Jahren zu den Besten in Deutschland. Bereits 1997 übernahm er die Verantwortung für die kulinarischen Genüsse im „Jacob“. Leicht, klassisch, aromatisch und natürlich frische Produkte verarbeitet mit französischen Akzenten, in Anlehnung an die Geschichte des Louis C. Jacob, so verwöhnt Thomas Martin seine Gäste. Die Vita des 47jährigen Küchenchefs ist beeindruckend.



Der Küchentisch

Thomas Martin hat bei den Großmeistern der deutschen Küchenkünstler sein Handwerk erlernt. Eckart Witzigmann, Lothar Eiermann, Dieter L. Kaufmann um die wichtigsten zu nennen, waren seine Spiritus Rectoren.

Alles was er auf den Teller bringt ist gradlinig, ohne Schnörkel, mit harmonisierenden Aromen und ausgeprägter Textur. Nie gehen ihm die Ideen aus, ständig ist er auf der Suche nach dem besten Produkt, dem besten Lieferanten um ein noch perfekteres Menu zu kreieren. So kommen alle Fischprodukte aus Norwegen, das Fleisch aus Schleswig-Holstein

und das Gemüse aus Anbaugebieten südlich von Hamburg.

Von seiner kreativen Kochkunst und Leidenschaft hat er uns erneut überzeugt. Begleiten Sie uns auf eine Reise durch ein - 3 Sterne - Menu von Thomas Martin. Stammgäste und Gourmets sind schon länger der Überzeugung, dass Thomas Martin auf 3-Sterne Niveau kocht, worauf warten die „Heiligsprecher“ der Sternebibel also noch?

Wir hatten das Glück von dem berühmten Küchentisch aus die Zubereitung der

einzelnen Gänge zu verfolgen und auch den ein oder anderen Tipp zu erhalten. Eine rechtzeitige Reservierung für dieses einzigartige Erlebnis ist angeraten. (Buchbar von Sonntag bis Montag)

Die zur Einstimmung gereichten Amuse-bouche, Macarons mit Gänseleber und ein Kalbszungensalat sind einfach köstlich. Der Grünkohlsalat mit einem Zwiebelsud ist äußerst raffiniert und zeigt einmal mehr was Thomas Martin aus ganz „einfachen Produkten“ gelingt. Eine tolle Komposition ist die Eismeer-Forelle mit Hechtkaviar, Kansi-Eis und Sojajoghurt.



Küchenchef Thomas Martin



Grünkohlsalat mit einem Zwiebelsud



Flussbarsch mit Queller auf Safransauce



Samtsuppe von weißen Zwiebeln



Sommelier Markus Berlinghof

Genauso einfach die Zutaten für den folgenden Gang, eine Samtsuppe von weißen Zwiebeln umrundet ein Törtchen aus einem Mousse von Zwiebeln und Trompetenpilzen. Als Clou mit einem Blattgoldplättchen verziert.

Die beiden Fischgänge, Glattbutt mit Apfelpüree, Beurre blanc und rouge auf Spinat und der Flußbarsch mit Queller (Algenart) und Herzmuscheln auf einer Safransauce sind auf den Punkt gegart und ein Genuss für Gaumen und Auge. Als zart und schmackhaft probieren wir ein Marensin-Hähnchen, eine spezielle Züchtung die in großen Volieren und mit viel Auslauf aufgezogen werden. Das zartrosa gegrillte Flanksteak mit einer

ganz locker aufgeschlagenen Béarnaise ist mehr als fulminant.

Auch die Patisserie hinterließ mit dem süßen Abschluss, einem Cheesecake an Kardamom-Eis und einer Snickers-Schokovariation, einen erstklassigen Eindruck.

Die begleitenden Weine, präsentiert vom Sommelier des Jahres 2013, Markus Berlinghof, sind hervorragend auf die einzelnen Gänge abgestimmt. Der international erfahrene Chef-Sommelier ist seit 2 Jahren Mitglied der „Jacob-Familie“. Seine Begeisterung für Wein und sein umfangreiches Wissen ist eine Bereicherung für jeden Weinkenner.



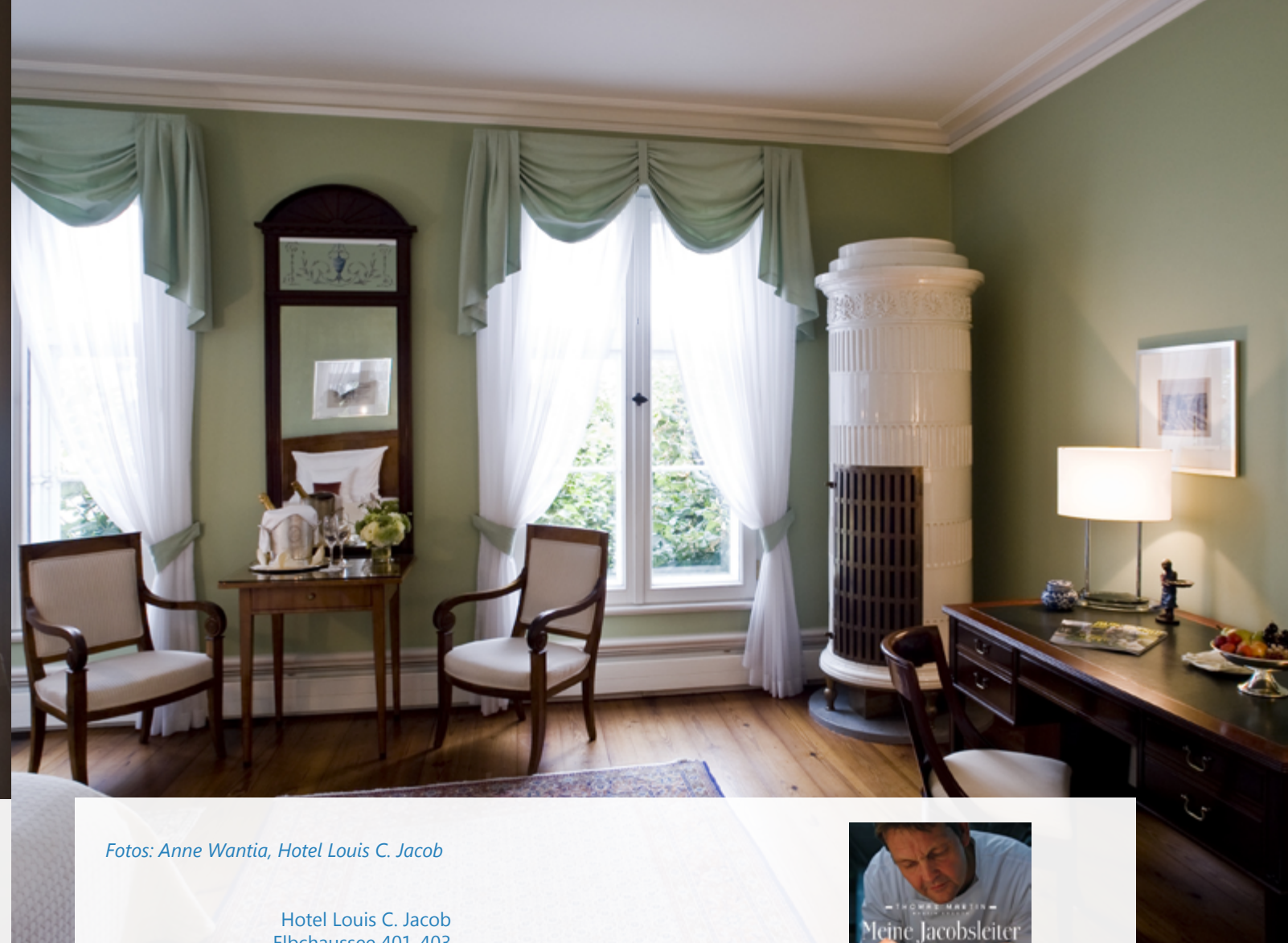
Wer einige Gerichte von Thomas Martin gerne nachkochen möchte, findet die ausführlichen Rezepte in seinem Buch „Jacobsleiter“ (siehe auch Sonderhinweis).



Lassen Sie sich verführen, erklimmen Sie mit dem Küchenchef die Jacobsleiter für Gourmets und werden Sie kulinarischer Gipfelstürmer.

Sie werden es nicht bereuen.

Seit Jahren pflegt das Louis C. Jacob, ganz in der der seemännischen Tradition der Stadt Hamburg stehend, sehr gute Kontakte zu Kreuzfahrt-Reedereien, so auch zu der Sea Cloud-Reederei, die attraktive Segel Törns in Kooperation mit dem Hotel anbieten.



Fotos: Anne Wantia, Hotel Louis C. Jacob

Hotel Louis C. Jacob
Elbchaussee 401-403
22609 Hamburg
Tel. +49 (0) 40 822 55 0
Fax +49 (0)822 55 444
reservierung@hotel-jacob.de
www.hotel-jacob.de

Meine Jacobsleiter
Thomas Martin
Verlag: Südwest
160 Seiten, € 24,99
ISBN: 978-3-517-08603-3



Auszug aus den Veranstaltungen des LCJ für Geniesser, Connaissure und Abenteurer

Jacobs Kreuzfahrtenflotte 2014

Unter weißen Segeln nach Sylt
Reise mit der Sea Cloud II
vom 10. Juni bis 15. Juni 2014

*Legendäre
Tansatlantik Passage*
Reise mit der MS Europa 2
vom 19. bis 24. juni 2014

Norwegens Fjordlandschaft
Reise mit der MS Europa
vom 12. bis 29. juli 2014

Arrangements und Highlights

Hafengeburtstag
vom 9. bis 12. Mai 2014

Elbjazz Festival 2014
23. bis 25. Mai 2014

*David Garrett – Star-Geiger
auf crossover-tournee*
16. bis 18. oktober 2014

Das Jacob und die Musicals
Phantom der Oper
Disneys König der Löwen
Rocky



Die Heiligen Weine - stille Helden und die Macht der Vorfreude

Yvonne Hoffmann
alias mrs.pipco

Es gibt überall auf der Welt stille Helden. Menschen, Orte und Werke, die kaum einer kennt, die aber wichtiges leisten oder geleistet haben. Es gibt in China Städte, die haben doppelt so viele Einwohner wie Berlin, und wir kennen noch nicht einmal die Namen dieser Orte. Klar kennen wir New York und Los Angeles. Aber was wäre aus der amerikanischen Gesamtwirtschaft geworden, ohne zum Beispiel Cleveland, Ohio? Natürlich ist London das Herz der britischen Welt. Aber was wäre England ohne Sheffield? Eindeutig wird Frankreich in Paris regiert. Aber was wäre aus Napoleons Erbe geworden ohne die vielen Landwirte und Weinbauern? Und es gibt die Geschichten darüber, wer was kreiert hat. Gesichert bewiesen oder überliefert, wird vieles verklärt und auch urhebersinnlich verwässert. Wer hat's erfunden? Selten lässt sich diese Frage definitiv beantworten. Außer natürlich in der Werbung.

Syrah oder Shiraz.

Man könnte meinen, dass etwas mit diesem Namen aus dem Nahen Osten stammt. Aber Syrah kommt von der Nord-Rhône. Das hatten sogar die Mitglieder eines kalifornischen Forscherteams herausgefunden, obwohl die etwas ganz anderes nachweisen wollten. Syrah ist eine Kreuzung aus zwei alten und fast vergessenen französischen Rebsorten. Und wenn wir schon mal an der Nord-Rhône sind, sehen wir den promi-



nenten Wein-Fakten ins Auge: Chapoutier, Guigal, Jaboulet. Und Hermitage, Crozes-Hermitage, Côte Rotie, Condrieu und natürlich die Sorte Syrah, die viele hierzu Lande nur als Shiraz kennen.

Die „Aussies“ haben Ihre Chance gesehen und genutzt. Die „Frogs“ haben sich selbst verboten (!) die Rebsorte auf dem Etikett zu erwähnen. Damit hatten Sie noch nicht einmal unrecht, doch ist der Gesamtverhalt zu komplex, ihn hier klä-

ren zu können. Im Übrigen ist für die bekannten Rotweine aus den Appellations Contrôlées dieser Region ausschließlich Syrah erlaubt und somit automatisch vorgeschrieben. Die Australier haben jedenfalls den Ball, der über den Zaun geflogen kam, gefangen und den Namen Shiraz genutzt, was sich bekanntlich zum Welt-erfolg entwickelte.

Und wenn man sich mit Syrah beschäftigt und nach seiner Herkunft recherchiert, landet man regelmäßig und immer wieder in Saint-Joseph, einem Landschafts-entlang der Rhône, der sich grob von Valence über Mauves nach Tournon zieht. Und wenn man dann dort noch bei Bernard Gripa, Yves Cuilleron und den wenigen anderen Independants, die übrig geblieben sind, ein paar Flaschen davon erstanden und mit nach Hause genommen hat, und nach drei bis acht Jahren zwei Flaschen aus dem Keller holt und in Ruhe genießt, laut die Analyse regelmäßig: „Unfassbar. So etwas habe ich im Keller!“

Und dann merkt jeder wo der australische Bartel den sprichwörtlich Most geholt hat. Inspiration ist eine Kreativtechnik und absolut legitim. Cover-Version hin oder Remake-Movies her, der Syrah aus Saint-Joseph war definitiv das Vorbild. Alles eine Frage des Geschmacks. Bernard Gripa aus Mauves ist einer der stillen Helden. Ein etwas wortkarger, kleiner und drahtiger Mann mit großem



Wissen über die Lagen und Rebsorten dieserorts. Wenn er anlässlich einer Kellerbegehung über Saint-Péray und Saint-Joseph referiert, spürt man dann doch das latente Feuer, das in ihm brodet. Er will alles aus dem Terroir haben. Er will die Region schmecken. Er liebt seine Lagen und Rebstöcke. Und er will traditionelle, natürlich hergestellte Weine mit klassischen Tugenden erzeugen. Nur dann fühlt er sich gut und erfüllt die Ansprüche und Wünsche seiner Kunden, welche in der Hauptsache die Restaurants in und um Lyon sind. Ein unauffälliger kleiner Betrieb, mitten im Ort. Unprätentiös. Familiär. Realistisch. Keine Projektions-Show, kein repräsentatives Schloss, keine aufgebauchte Marketing-Nummer. Parkplätze im Hof. Ein kleiner Verkostungsraum. Preisliste. Bei geöffneter Tür kann man die Mitarbeiter sehen, wie sie die Flaschen etikettieren und in Kartons verpacken.

Seine Auswahl ist begrenzt und limitiert. Es gibt derzeit drei Weißweine und vier Rotweine bei ihm zu kaufen, wovon jeweils zwei schon ausverkauft sind. Und in vier Wochen werden es die anderen auch sein.

Ich probiere zwei Weine vor Ort, die es in Deutschland nur selten bis gar nicht zu kaufen gibt:

Saint-Péray AC 2011 „Les Figuiers“. Ein Weißwein aus den Sorten Marsanne und Roussanne erzeugt und wenige Mo-

nate im Eichenfass ausgebaut. Ein mineralischer Wein mit viel Schmelz und einem wundervollen und ungewöhnlichen Aromatikmix aus Limonen, Honig und Gewürzkräutern. Ein Weißwein für Rotwein-Trinker. Die Flasche kostet am Weingut inkl. französischer Steuer rund 18 Euro. Ein außergewöhnlicher und sehr charakteristischer Weißwein, der sicher weit jenseits des Mainstreams steht. Zu seinem Ausverkauf habe ich beigetragen, in dem ich meinen Wagen damit bis zur Belastungsgrenze gefüllt habe. Er kann und soll jung getrunken werden.

Saint-Joseph rouge AC 2009.

Der „ein-fache“ Rotwein des Hauses. Zunächst bin ich etwas überrascht über die verhaltene Art dieses Rotweins. Eine etwas zurückhaltende Nase von Johannisbeeren und Petersilie und im Mund anfänglich geradezu schüchtern. Gripa erklärt mir, der Wein sei gerade in dem üblichen Tal der Entwicklung. Die Wein sind etwa im zweiten Jahr recht einfach genießbar aber dann wohl eher von Primär-Aromatik bestimmt. Dafür sind diese Rotweine aber nicht gemacht. Er beteuert, dass gerade bei Syrah Weinen die Flaschenreife ein entscheidender Faktor für den Genuss sei. Der 2009er wird sich ab 2015 aufwärts richtig entfalten, aus seinem Dornröschen Schlaf erwachen und bei sachgerechter Lagerung bis mindestens 2025 wachsende Freude bereiten. Mit etwas Glück wird er auch weit darüber hinaus stabil bleiben. Sein Preis



Alkohol-Gehalt

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

liegt um die 22 Euro pro Flasche. Nach einiger Zeit im Glas spüre ich, dass der kleine Rote sich entblättert und ich spüre regelrecht, welches Potential hier bereitsteht. Die Johannisbeeren sind größer und dunkler geworden, die Kräuter vielfältiger und klarer. Damit ist mein Wagen nun endgültig überladen ...

Gripa öffnet für mich eine 2003er Saint-Joseph und beginnt über die Region, die Kollegen und den Staat zu plaudern. Der Wein macht mich regelrecht an. Noch nie war mir so klar, was Saint-Joseph bedeutet. Neben dem typischen kräuterigen Ton der Lage ist es einfach Syrah! Der Archetyp, die Basis, das Vorbild.

Mein Tipp: Hinfahren und selbst erfahren. Bei meiner Abreise habe ich mich dabei ertappt, wie ich die Immobilienangebote eines Maklerbüros an der Hauptstraße studiere ...

In der heutigen Zeit fehlt vielen Weinfreunden die Zeit und die Geduld, sich mit solchen Weinen zu beschäftigen. Auch die Disziplin, zu warten ist oft nicht ausgeprägt. Dabei lohnt es sich wirklich. Und die Vorfreude hat schließlich auch ihre spezielle Macht...

Foto: Yvonne Hoffmann

Yvonne Hoffman ist Inhaberin von
Pipco's Weincompilation
Helmholtzstrasse 28
40215 Düsseldorf
Tel. +49 (0) 173 519 0371

Auflauf – eine heiße Sache

Armin Roßmeier

Aufläufe sind toll – viele gute Zutaten und sie eignen sich wunderbar für Gäste, denn Aufläufe kann man wunderbar vorbereiten. Wir unterscheiden drei Arten von Aufläufen: Schichtauflauf, gemischten Auflauf und den gerührten/geschlagenen Auflauf.

Beim *Schichtauflauf* werden die meist vorgegarten Zutaten schichtweise in eine Auflaufform gegeben (Weißbrotscheiben, Kartoffelscheiben, Bolognese, Gemüsescheiben, Hühnchenscheiben). Zu beachten ist dabei, dass bei der Garung alle Zutaten gleichmäßig den Garpunkt erreichen - dies ist bei der Vorbereitung zu berücksichtigen! Die Auflaufmasse (die meist aus Eiern, Sahne, Milch, Sauerrahm besteht) die die Bindung und die Lockerung während des Garens herbeiführt, muss pro Schicht aufgetragen werden. Die letzte Schicht sollte aus Produkten bestehen, die nicht zu stark bräunen! *Gemischter Auflauf*: In dieser Art lassen sich hervorragende Reste verarbeiten (Schinken, Salami, Speck und Würstchen). Alle Gemüse- und Kartoffelzutaten

sollten auf den Punkt vorgegart bzw. auf den Punkt blanchiert werden. Diese werden dann mit eingeweichten und ausgedrückten oder altbackenen Brötchen, oder in Würfel geschnittenen Brötchen, vermengt. Aufgeschlagene Eier im Verhältnis 2 zu 1 zur Milch, gut verquirlt und mit allen anderen Zutaten vermengt. Das wäre die vegetarische Variante. Nach Belieben kann je nach Wunsch vorgegartes Fisch (Thunfisch - Konserve), Rauchforelle, Bolognese oder angebratenes Hackfleisch vermengt werden. Die Backzeit beträgt in der Regel je nach Größe der Form zwischen 50 und 60 Minuten bei ca. 165° C.

Für diese beiden Aufläufe lassen sich eigentlich alle Käsearten, je nach Geschmack, verarbeiten - gekrümelter Blauschimmelkäse oder in dünne Scheiben geschnittener Camembert, aber auch geriebener Parmesan, Bergkäse, Gouda oder Emmentaler. Geeignet ist auch eine Mischung aus verschiedenen Käsesorten, die noch als Reste vorhanden sind. Wichtig ist, dass die Käsekruste erst im letzten Drittel der Backzeit aufgetragen



wird, so geht der Auflauf gut auf. Ideal für den Auflauf: kurz vor Fertigstellung mit der Grillfunktion des Backofens goldgelb bräunen!

Geschlagener/gerührter Auflauf: Diese Variante verwendet man hauptsächlich für süße Aufläufe. Dazu wird für die Lockerung stets das Eiweiß aufgeschlagen und unter die fertige Masse gehoben. Meist aus Grieß, Mehl, Eigelb, Quark und Früchten bestehend! Süße Aufläufe (Soufflés) müssen sofort nach der Backzeit serviert werden, da sie schnell zusammen fallen! Sie werden in der Regel nach dem Backen nur mit Puderzucker bestäubt und mit Vanillesauce oder Fruchtsauce serviert!

Viel Spaß beim Nachkochen wünscht Ihnen,

Ihr Armin Roßmeier



Mozzarella und Ciabatta würfeln. Eier mit Sauerrahm gut verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, Schnittlauch und Petersilie unterziehen, vorgebratene Kartoffelscheiben in eine feuerfeste Form geben, mit abgezipften Basilikumblättern belegen, vorbereitetes Gemüse darüber geben, mit Ei-Kräutermasse angießen, im vorgeheizten Ofen bei 160° C ca. 40 Minuten backen. Nach 30 Minuten Backzeit den Mozzarella und Ciabattawürfel darauf verteilen, fertig backen und mit Thymian garnieren. Den Auflauf in der Form servieren.

Zubereitungszeit ca. 60 Minuten

Nährwert pro Person
634 kcal • 23 g Fett • 34 g Eiweiß • 71 g Kohlenhydrate • 2 BE

Sauerkraut-Kartoffelaufbau

Zutaten für 4 Personen

450 g	Kartoffeln (vorwiegend fest kochend)
je 1	rote und grüne Paprikaschote
80 g	rote Zwiebeln
2 EL	Olivenöl
1 kg	Sauerkraut
40 g	gehackte Walnüsse
80 g	getrocknete Cranberries
1 EL	geröstete Sonnenblumenkerne
40 g	gebratene Halloumikäsewürfel
1 TL	gemahlener Kümmel
5	Eier
150 g	Sauerrahm
50 g	geriebener Parmesan
1 EL	gehackte Petersilie
je 60 g	feine Streifen von Karotte, Lauch, Sellerie
je 60 g	Joghurt und Magerquark
1 EL	Schnittlauchröllchen
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

Kartoffeln schälen, säubern, in Scheiben schneiden, in heißem Olivenöl beidseitig anbraten. Halloumikäsewürfel in heißem Olivenöl kurz anbraten, Paprikaschoten entkernen, säubern, Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, Streifen schneiden, in heißem Olivenöl kurz ansautieren. Sauerkraut etwas kalt abspülen, abtropfen lassen,



grob hacken, in eine Schüssel geben, mit Halloumikäsewürfeln, Paprika, Zwiebeln, Walnüssen, Cranberries, Sonnenblumenkernen gut vermengen, mit gemahlenem Kümmel würzen.

Eier mit Sauerrahm und Petersilie gut ver schlagen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Sauerkraut und Zutaten gut vermengen. Eine Auflaufform mit vorgebratenen Kartoffeln auslegen, eine Schicht Sauerkrautmasse darauf verteilen, wieder eine Schicht Kartoffeln darauf geben, mit Sauerkrautmasse auffüllen, mit geriebenem Parmesan bestreuen, im vorgeheizten Backofen bei 175° C ca. 45 – 50 Minuten backen. Karotten-, Lauch- und Selleriestreifen mit Salz und Pfeffer würzen, etwas Zitronensaft

mit Olivenöl anmachen, als kleine Rohkost auf flachem Teller anrichten. Joghurt mit Magerquark und Schnittlauch vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen, als Dipp daneben mit anrichten, vom Auflauf ein großes Tortenstück heraus schneiden und dazu anrichten.

Zubereitungszeit ca. 55 Minuten

Dieses Gericht ist ovo-lacto-vegetarisch und glutenfrei.

Nährwert pro Person
609 kcal • 30 g Fett • 25 g Eiweiß
• 54 g Kohlenhydrate • 2,5 BE

Gemüse-Schinkenaufbau mit Ciabatta-Mozzarellakruste

Zutaten für 4 Personen

320 g	Kartoffeln (vorwiegend fest kochend)
120 g	Steckrübe
100 g	Sellerie
80 g	Lauch
120 g	Wirsing
100 g	Austernpilze
80 g	Zwiebelwürfel
100 g	rote Paprikaschote
1 ½ EL	Olivenöl
2 fein	gewürfelte Knoblauchzehen
1 EL	gehackte Pinienkerne
½ TL	Chiliflocken
6	Thymianzweige
6	Eier
200 g	Sauerrahm
4 Zweige	Basilikum
je 1 EL	Schnittlauch und gehackte Petersilie
½	Tomaten-Miniciabatta

120 g	Mozzarella
80 g	gekochter Hinterschinken
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

Kartoffeln schälen, säubern, in Scheiben schneiden, in heißem Olivenöl anbraten. Rüben, Sellerie schälen, in Stücke schneiden, in leichtem Salzwasser blanchieren, abtropfen lassen. Lauch, Wirsing säubern, grobe Rauten davon schneiden, in leichtem Salzwasser blanchieren, abtropfen lassen. Austernpilze säubern, in Stücke schneiden, in heißem Olivenöl kurz anbraten. Paprikaschote halbieren, entkernen, säubern, in Blättchen zerteilen. Zwiebel- mit Knoblauchwürfel, Pinienkernen, Chiliflocken, gerebelten Thymian mit etwas Olivenöl verrühren, über das vorbereitete Gemüse verteilen, kurz marinieren lassen. Schinken in Blättchen schneiden, mit unterheben.

Grieß-Kirschaufbau

Zutaten für 4 Personen

60 g	Hartweizengrieß
500 ml	Milch
1	Vanilleschote
25 g	Orangenzucker
10 g	brauner Zucker
3	Eigelbe
1	Eiweiß
1	Glas Sauerkirschen (720 ml)
2	Eiweiß
75 g	Zucker
	Zesten einer unbehandelten Zitrone
	Puderzucker
	Minzeblättchen

Zubereitung

Vanilleschote längs halbieren, Mark austreifen. Milch aufkochen, Grieß einrühren, 5 Minuten quellen lassen, Vanillemark, Orangenzucker, braunen Zucker unterzie-

hen, kalt rühren, Eigelbe unterziehen und ein geschlagenes Eiweiß unterheben.

Sauerkirschen gut abtropfen lassen, den Boden einer Auflaufform mit Kirschen belegen, Grießmasse darüber leeren, glatt streichen, restliche Sauerkirschen darüber verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 160° C 40 Minuten backen.

Eiweiß mit Zucker steif schlagen, in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen, auf den Auflauf rundum Rosetten spritzen, Zitronenzesten darüber streuen und mit Abflämpfpistole die Rosetten bräunen. Den Auflauf mit Puderzucker bestäuben, mit Minzeblättchen garnieren und in der Form servieren.

Zubereitungszeit ca. 50 Minuten

Nährwert pro Person
441 kcal • 8 g Fett • 13 g Eiweiß • 76 g Kohlenhydrate • 6 BE



Fotos: Armin Roßmeier

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



Gourmet & Wein Gala in Bad Neuenahr

19. Gala begeistert Gäste und Veranstalter

Klaus Lenser

An der Ahr werden nicht nur exzellente Weine angebaut und gekeltert, hier versteht man auch zu genießen. Die 19. Gala zur Eröffnung der Genussveranstaltungen Gourmet & Wein 2014 bestätigt einmal mehr, dass exzellentes Essen und gute Weine die Stimmung und das Lebensgefühl erheblich verbessern.

Bereits der Auftakt, beginnend mit einer Weinverkostung und delikaten Fingerfoodkreationen, sorgt für die richtige Einstimmung.

Erstaunlich was dort kredenzt wird, die Winzer bieten ihre besten Tropfen an. Herausheben möchte ich den Rosé Winzersekt vom Weingut Kreuzberg, manch Champagnerhersteller würde neidisch werden.

Erstmalig wird ein 5-Gang-Menü als gesetztes Essen, mit begleitenden Weinen, serviert. Logistisch ist das gesetzte Menü für mehr als dreihundert Gäste eine Meisterleistung.

In genussfreundlichen Zeitabständen versorgt das freundliche Serviceteam aus dem Steigenberger Kurhotel die Galagäste. Jeder Gang des Menüs ist eine kulinarische Perfektion.

Wachtelbrust mit Trüffel und Wildkräutern (Restaurant Vieux, Sinzig) lässt ahnen wie genussvoll das Menü wird. Der Saibling mit Süßkartoffelpüree und geröstetem Pumpernickel (Restaurant Prümer Gang) war perfekt gegart und ein aromatisches Erlebnis.

Das folgende Zwischengericht, Kalbsbäckchen mit Wurzelgemüse (Gasthaus Kräutergarten) wird dem Namen des Restaurants mehr als gerecht. Würzige Beilagen zu geschmackvollen Kalbsbäckchen sind die passende Vorbereitung für den Hauptgang.

Stefan Steinheuer (Zur Alten Post), unbestrittener Platzhirsch mit 2 Michelin Sternen, hat einmal mehr seine „Hohe Schule“ kulinarischer Feinheiten unter Beweis gestellt. Sein Hauptgang, Eifeler Hirschkalbrücken mit Lorbeer Brioche und karameillisertem Rotkraut ist ein Genuss der unverwechselbar für die hohe Kochkunst von Stefan Steinheuer steht.

Das Restaurant Hohenzoller sorgt mit einem warmen Kuchen gefüllt mit flüssiger Schokolade für den gelungenen Abschluss.

Zu jedem Gang werden drei sehr ausge-

wogene -unterschiedliche - Weine gereicht. Die Crème de la Crème der Ahrwinzer zeigt sich von ihrer besten Seite. Summa summarum sind es allein zum Menü 15 Weine die es zu probieren gilt. Da gehört schon eine gewisse Standfestigkeit dazu. Das ist aber, soweit der geneigte Berichterstatter beobachten kann, der Fall.

Die Gala wird bereichert durch die Anwesenheit durchlauchter Persönlichkeiten, der Ahr und Deutschen Weinköniginnen,



Ein Genuss:
Hirschkalbsrücken von Stefan Steinheuer



Fleißige Hände bei der Dessertvorbereitung

Jennifer Knieps und Nadine Poss. Charmanter geht's wirklich nicht.

Wie im jeden Jahr ist die Gourmet & Wein Gala nur der Auftakt für die kommenden Genussmomente in 2014.

In der Ahr-Region ist zwar alles etwas kleiner, dafür erlebt der Gourmet ganz große Momente. Genießen Sie alles was das Ahrtal und die Spitzenköche zu bieten haben, es sei Ihnen versichert: besser geht es nicht.

Freuen Sie sich auf die 20. Gourmet & Wein Gala im Januar 2015.

Ganz bestimmt wird sie wieder ein besonderes Ereignis, für Menschen die das Leben lieben und zu genießen wissen.



Alle Einzelveranstaltungen der Feinschmeckerserie Gourmet & Wein 2014

31. Januar 2014, 19:00 Uhr
Riesling und VDP Spätburgunder und Menü Decouverte (9-Gang-Menü)
„Hochkarätige Sinneserlebnisse bleiben lange in Erinnerung“
Preis: 129,- €
Weingut Meyer-Näkel, Weingut Deutzerhof, Restaurant Vieux Sinzig & Weingut Heymann-Löwenstein (Mosel) Infos unter: 02642 - 42757

02. Februar 2014, 10:00 Uhr
Mit allen Sinnen auf dem Rhein
Preis: 89,- €
SchLAHRvino-Betriebe & Restaurant Vieux Sinzig
Infos unter: 02642 - 42757

15. März 2014, 14:00 Uhr
Weinlandschaft & Brennkunst für die Sinne
Preis: 114,- €
Winzer-genossenschaft Mayschoß-Altenahr & Restaurant Vieux Sinzig
Infos unter: 02643 - 93600

22. März 2014, 19:00 Uhr
Großer Burgunderabend
Preis: 105,- €
Weingut Peter Kriechel & Restaurant Hohenzollern
Infos unter: 02641 - 9730
Infos unter: 02641 - 8040

29. März 2014, 17:30 Uhr
Wein & Wandern für Gourmets
Preis: 90,- €
Weingut H.J. Kreuzberg & Restaurant Prümer Gang
Infos unter: 02643 - 1691

10. Mai 2014, 16:00 Uhr
Unterwegs auf Winzers Spuren
Preis: 95,- €
Weingut Burggarten & Ringhotel Giffels Goldener Anker
Infos unter: 02641 - 8040

17. Mai 2014, 16:30 Uhr
Terroir erleben
Preis: 98,- €
Dagernova Weinmanufaktur & Restaurant Villa Aurora
Infos unter: 02641 - 94720

07. Juni 2014, 14:30 Uhr
Traubenblüte im Ahrtal
Dagernova Eventhalle in Dernau
Preis: 79,- €
Dagernova Weinmanufaktur & Restaurant Vieux Sinzig
Infos unter: 02641 - 94720

27. Juni 2014, 19:00 Uhr
Sommerabend im Weingut
Preis: 55,- €
Weingut Sermann-Kreuzberg & Gasthaus Assenmacher
Infos unter: 02643 - 7105

28. Juni 2014, 16:30 Uhr
Weinbergkräuter und -blüten für die Sinne
Preis: 99,- €
Weinmanufaktur Walporzheim & Restaurant Vieux Sinzig
Infos unter: 02641 - 34763

06. September 2014, 10:00 Uhr
Traubenreife im Mayschösser Rebland – Herbstliches Sinneserlebnis
Preis: 93,- €
Winzer-genossenschaft Mayschoß-Altenahr & Restaurant Vieux Sinzig
Infos unter: 02643 - 93600

08. November 2014, 16:00 Uhr
Feuer & Wein
Preis: 85,- €
Weinmanufaktur Walporzheim
Infos unter: 02641 - 34763

22. November 2014, 19:00 Uhr
Streifenzug durch das Ahrtal
Preis: 98,- €
Weingut Sermann-Kreuzberg & Gasthaus Assenmacher
Infos unter: 02643 - 1848

13. Dezember 2014, 17:00 Uhr
Fackelstimmung in Sinzig
Preis: 75,- €
Weingut H.J. Kreuzberg & Restaurant Vieux Sinzig
Infos unter: 02643 - 1691

Fotos: Christian Lersch

Weitere Informationen beim
Ahrwein e.V.
Hauptstraße 80
53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler
Tel. +49 (0) 2641 / 91 71 0
info@ahrwein.de
www.gourmet-und-wein.de

Das Hartl Resort im niederbayerischen Bad Griesbach: AUFLEBEN UND ABSCHLAGEN



Das 5-Sterne-Hotel Maximilian ist das Flaggschiff des Resorts

Gunther Schnatmann

Es ist diese unaufgeregte Grundstimmung, die das Rottal ganz im Osten Bayerns prägt. Sanfte Hügel, Wälder, Felder, Brachflächen und dazwischen mal der Kirchturm eines Weilers. Bis in die 70er Jahre hatten sich hier Fuchs und Hase gemütlich eingerichtet. Heute pfeifen dem Niederwild schon mal kleine weiße Bälle um die Ohren. Nicht selten abgeschlagen vom größten lebenden Maskottchen des Freistaats, von Franz Beckenbauer. Aber der Reihe nach.

Am Nikolaustag 1973 stieß die Griesbacher Familie Hartl bei Bohrungen auf Wasser. Die Quelle, fortan Nikolausquelle genannt, förderte 69 Grad heißes Thermalwasser an die Oberfläche. Aus dem Bauernort Griesbach im Rottal wurde Bad Griesbach, 1980 eröffneten die Hartls dort ihr erstes Hotel, das heutige „Das Ludwig“. Es folgte ebenso auf dem Level vier Sterne Superior das „Fürstenhof Quellness- und Golfhotel“. 1991 schließ-

lich das Flaggschiff „Maximilian“ mit fünf Sternen. Ein Haus, das ländlichen Charme – bei rustikaler Einrichtung und herzlichem Service – mit allen Annehmlichkeiten eines Oberklasse-Hotels verbindet.

Doch so viel Luxus mit drei Top-Herbergen lässt sich auf dem Lande allein durch wohltuende heiße Quellen nicht dauerhaft mit Gästen beleben. Früh erkannten die Hartls den Aufschwung des Golfsports. Bereits Anfang der 80er Jahre wurde der erste 18-Loch-Golfplatz in Bad Griesbach eröffnet. Heute sind es hier ganze fünf 18-Loch-Plätze, zwei 9-Loch-Plätze und ein „Golfodrom“ zum Üben und Lernen. Ein Platz mit 18 Löchern ist nach Franz Beckenbauer benannt, der jährlich bei seinem großen Charity-Turnier aufschlägt. Kurzum: Hier sind das größte Golf-Resort und die größte Golfakademie Europas entstanden (weitere Infos siehe Kasten). Zu den drei Hotels kamen im Hartl Resort noch vier Guts-

höfe als Übernachtungsmöglichkeiten, die direkt neben den Golfplätzen liegen. Übrigens: Gäste des Resorts können für einen Preis alle Plätze bespielen.

Mittlerweile hat die ganze Region den Schwung der Golfer aufgenommen. Rings um Bad Griesbach wurden urige Gasthöfe herausgeputzt, bekamen kleine Brauereien mit süffigem Bier neue Perspektiven. Etwa die Schlossbrauerei Arnstorf (seit 1600 im Privatbesitz). Hier gibt es noch das „Altbayerische Dunkel“, das sich an das gute alte Braunbier anlehnt. Oder das Schlossbräu Mariakirchen, wo seit 2003 wieder hausgebraute naturtrübe Biere ausgedient werden.

Ziele für einen nahen Ausflug sind die Dreiflüssestadt Passau oder das österreichische Scharding am Inn, eine liebevolle Barockstadt. Auch nach Burghausen mit der längsten Burganlage Europas oder zum Wallfahrtsort Altötting mit der



Küchenchef Nico König

Rezept Ochsentrübsen

Von Nico König, Chefkoch des Hotels Maximilian (5 Sterne),
Bad Griesbach

Zutaten:

- 1 kg Ochsentrübsen
- 3 rote Zwiebeln
- 5 Karotten
- 1 kl. Selleri
- 1 Stange Lauch
- 300 ml Rotwein
- 100 ml Portwein
- 30 ml Balsamicoessig
- 50 g Tomatenmark
- 700 ml Kalbsfond
- 1 EL Honig
- 2 Lorbeerblätter
- 3 Wacholderbeeren
- 2 Zweige Thymian
- 2 Zweige Rosmarin

Zubereitung:

Ofen auf 160° C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
Die parierten Backen salzen und pfeffern. Das Röstgemüse in grobe Würfel schneiden. Öl in einem Bräter erhitzen und die Fleischstücke scharf anbraten. Herausnehmen, anschließend das Gemüse anrösten und tomatisieren. Nacheinander mit Balsamicoessig, Portwein und Rotwein ablöschen. Zwischendurch immer wieder einkochen lassen, ohne, dass es ansetzt. Mit Port- und Rotwein wiederholen. Fleischstücke wieder zugeben und mit restlichem Wein und Kalbsfond auffüllen. Kurz aufkochen lassen. Den Honig und die Gewürze zugeben und zugedeckt im Ofen ca. 2,5-3 Stunden weich schmoren. Anschließend das Fleisch herausnehmen und warm halten.
Die Soße durch ein Haarsieb passieren und ausdrücken.
Auf die gewünschte Konsistenz reduzieren lassen und abschmecken.

Schwarzen Madonna ist es nicht weit. Einen ganzen Tag sollte man für Ausflüge in den Bayerischen Wald, zum Nationalpark mit Luchsen und Wölfen (in weiträumigen Gehegen) oder zu den Glasbläser-Hütten einplanen.

Wer die ersten Tage im Rottal nur entspannen und entschleunigen möchte,



Außenbecken mit Poolbar

findet allein im vor vier Jahren grundlegend renovierten Hotel Maximilian genügend Möglichkeiten. Das Wellness-Konzept basiert hier auf den Säulen Bewegung, Entspannung, Ernährung und Medical. Zu den Bewegungsangeboten gehören neben Golf noch Nordic Walking, Qi Gong, das Fitness-Studio, Pilates, Yoga, Wandern, Radfahren mit Leihrädern, Wassergymnastik und Schwimmen in der hauseigenen 2500-Quadratmeter-Therme (zu der natürlich Saunen und Dampfbäder gehören) mit großzügigem Außen-Pool. Perfekt entspannen lässt es sich bei Beauty- und Kosmetik-Anwendungen sowie Massagen. Neben Standards wie Ayurveda-Massagen hat Physiotherapie-Chef Helmut Fromberger nach Erkundungen in der Region ein eigenes Angebot an „Rottaler Wellness“ entwickelt: Rottaler Körperbuttermassage, Massage mit Rottaler Bienenhonig, Kräutersäckchen-Massage, Heupa-

ckungen und Rottaler Kräuterpeeling. Auch das Thema Medical-Wellness wird im Maximilian großgeschrieben. Es umfasst Prävention, Regeneration, Life Balance, Workshops, Betreuung durch Heilpraktiker und Ärzte.

Last not least das Thema Ernährung. Sprich: Sehr gesundheitsbewusste Kost inklusive regionaler Bio-Produkte mit Wellness-Dinner, Vitality-Food oder Vegetarisch gehört natürlich zum Angebot – aber auch einfach genussvolles Schlemmen. Ob niederbayerisch deftig, oder Feinschmecker-Küche. Ob im Rahmen der Voll-/Halbpension in den Maximilian-Stuben, in denen es etwa freitags ein umfangreiches Fischbuffet vom Red Snapper bis zum Donau-Wels gibt. Oder im à la carte Restaurant Ferrara – oder ganz romantisch im Candlelight Restaurant. Dazu gibt es eine reichhaltige Weinauswahl, lokale Biere und hauseigenes Quellwasser (natürlich nicht 69 Grad heiß).



Das Rottal: Liebliche Landschaft mit fünf top gepflegten 18-Loch-Plätzen

Küchenchef Nico König kann nicht nur auf die Produkte der Region zurückgreifen, sondern auch auf die Kräuter aus dem hauseigenen Kräutergarten. Der 34jährige hat zuvor im Hotel Schloss Elmau bei Garmisch sowie in München im Restaurant Olympiaturm und im Restaurant am Marstall reiche Erfahrungen mit der Gourmet-Küche gesammelt. Und so kann er einerseits mediterran auftragen – Carpaccio vom Thunfischfilet mit Kräutermarinade und Tomaten-Olivenbruschetta. Oder mit lokalem Einschlag – Schwarzwurzelcreme mit weißer Trüffelbutter und Schwarzbrotcroutons. Oder sehr lokal – zart rosa gebratene Barbarie Ente mit glasierten Trauben auf Preiselbeerkraut und Maronen-Kartoffelgnocchi. Sein Favorit sind Ochsenbäckchen mit Wein-Honig-Soße (siehe Rezept). Für die Nachspeisen steht ihm Pâtissier Sedik Hisham zu Seite, der ver-

lockende Kuchen und Torten – auch für den entspannten Nachmittags-Kaffee in der sehr gemütlichen Hotelbar und im Hotel-Café – zaubert. Und am Abend süße Versuchungen wie ein Nougatflammerie mit Mandarine und Mandelsoße.

Speziell das Maximilian lohnt also eine Fahrt in das Rottal. Hier lässt sich das ländliche Leben auf treffliche Weise genießen. Ob mit Wellness, Gesundheitsangeboten oder Küche – oder auch mit abendlichen Cocktails bei Live-Musik an der Bar oder in der Davidoff-Lounge bei einer Zigarre (was in Bayern in Innenräumen eine Novität ist). Der Golfer fühlt sich hier selbstverständlich besonders wohl. Aber auch alle anderen Entspannungssuchenden schätzen das Rottal zu jeder Jahreszeit immer mehr. Nicht nur, weil sich hier Fuchs und Hase einst Gute Nacht sagten.

Fotos: Schnatmann, Hartl Resort

Infos:

Das Golf Resort Bad Griesbach

Gesamtfläche: 4,76 Millionen m² – entspricht ca. 952 Fußballfeldern, 279 Bunker, 39 Teiche, 103.310 m² Wasserfläche

Fünf 18-Loch-Meisterschaftsplätze:

- Beckenbauer Golf Course designed by Bernhard Langer
- Mercedes-Benz Golf Course designed by Bernhard Langer
- Golfplatz Brunnwies designed by Bernhard Langer
- Axel Lange Generali Golfplatz Lederbach
- Golfplatz Uttlau

Drei 9-Loch-Plätze

Ein 6-Loch-Kindergolfplatz:

Chervò Junior Golf Course

Eine 6-Loch-Übungsanlage:

Hackerwiese

Golfodrom: 210 Abschlagplätze (davon 109 überdacht und 21 beheizbar)

18-Loch-Indoor-Puttinggreen

72-Loch-Puttinggreen im Freien

Hartl Resort Bad Griesbach

Kurallee 1

94086 Bad Griesbach

Tel. +49 (0) 0800/1299 1299

info@hartl.de

maximilian@hartl.de

www.hartl.de

Schlossbräu Mariakirchen

Obere Hofmark 3

94424 Mariakirchen

Tel. +49 (0) 8723/97871-0

www.schloss-mariakirchen.de

Schlossbrauerei Arnstorf

Oberes Schloss 3

94424 Arnstorf

Tel. +49 (0) 8723/515



Golf und Natur harmonieren



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



GENUSS-SYMPHONIE AUF SYLT

15. Gourmetfestival wird zum Inselhit



Klaus Lenser

Gourmetfestivals sind die besten Botschafter für Genuss- und Geschmackserlebnisse, manch ein Kulinarikfan reist ihnen nach und lässt sich von den Star- und Sterneköchen aus der ganzen Welt verwöhnen.



Die Veranstalter v.l.n.r.:
Holger Bodendorf, Franziska Zaeske,
Pius Regli, Franz Ganzer, Detlef Tappe

Das 15. Sylter Gourmetfestival, vom 15. – 19. Januar 2014 hat alle Erwartungen erfüllt, beziehungsweise übertroffen, nimmt es doch die Spitzenstellung aller in Deutschland veranstalteten kulinarischen Highlights ein. Das liegt ganz sicher auch daran, dass Gastfreundschaft und gehobener Lebensstil auf der Insel ein Stück Alltagskultur sind.

Die Gastgeber so wie die Gastköche waren in Bestform und haben jede Gelegenheit genutzt die Gäste mit Geschmack und Spaß zu verwöhnen. Wie die Tradition es will, fand die Eröffnung, mit allen Gastgebern, Gastköchen, Winzern und Partnern, wieder im Restaurant Manne Pahl in Kampen statt. Gäste und Veranstalter waren in Höchstform, nach Hause wollte so recht niemand, die Party ging

bis in die frühen Morgenstunden. Das Genussangebot des Festivals, von „Sternstunde zum Tee“ bis zu zwei „Gourmet-Safaris“, bei denen mehrgängige Menus in den Spitzenrestaurants der Insel serviert wurden, war kulinarisch nicht zu überbieten.

Sterneköche aus USA (Justin Cogley, Californien), Europa (Kristian Arpe Möller u. Rune Jochumsen, Kopenhagen) und Deutschland (Anton Schmaus, Regensburg, Holger Berens, Düsseldorf, Michael Fell, Tegernsee) wussten wie Gäste mit Aromen und frischen erstklassigen Produkten verzaubert werden. Garant für Frische und beste Qualität waren die Partner, Deutsche See, Otto Gourmet, Trüffelpapst Ralf Bos, Caviar House Prunier so wie die Winzer, die alle gastgebenden Restaurants belieferten.



Trüffel, Trüffel, Trüffel

Menu-Begriffe wie, „Trüffelzauber“ mit keinem geringeren als Ralf Bos dem Trüffelpapst, „Hot & Cold“ aus der nordischen Küche des Restaurant „formel B.“ aus Kopenhagen bis „California Pacific“ und „Perlen und Diamanten“, machten nicht nur neugierig, sie erfüllten auch alle kulinarischen Erwartungen. Weinkenner und solche die es werden wollten kamen, im wahrsten Sinne des Wortes, voll auf ihre Kosten. Selbst ein Winzer aus dem Beka Tal im Libanon ließ es sich nicht nehmen, seine wirklich erstklassigen Gewächse selber zu erklären. Das Motto der Gastgeber: „Wir wollen die Augen unserer Gäste zum Leuchten bringen“, war Lust und Verpflichtung und ist von allen Beteiligten erfüllt worden.

Manche Gäste waren so begeistert, dass sie noch während des Dinners bei den



Freundlich serviert ist der Genuss perfekt



Köstlich: Das Trüffel-Menü im „Kleinen Restaurant“

Gastköchen Tische, in deren Restaurants, vorbestellten.

So geschehen im Waltershof bei dem Dinner „Hot & cold“ der Köche aus dem „formel B.“ aus Kopenhagen.

Da bleibt als Fazit nur: *Safe the Date*, das nächste Sylter Gourme(d)t Festival findet vom 21. – 25. Januar 2015 statt.

Auch hier für gilt der olympische Grundsatz „Dabei sein ist alles“.

Fotos: *Gourmet-Festival Sylt*,
© *Sylt Marketing Holger Widera*

Info:
www.gourmet-festival-sylt.de
oder
Detlef Tappe
Walter,s Hof
Kurhausstr. 23
25990 Kampen
Tel: +49 (0) 4651 98 960
post@walters-hof.de
www.walters-hof.de



Stimmungsvolle Landschaft im Sylter Norden - Leuchtturm am Ellenbogen/List



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

ABADIA RETUERTA kombiniert Hotelkomfort mit Weingenuss

in Valladolid - Nordspanien



Wolf Günthner

Das Fünf-Sterne-Spitzenhotel Abadia Retuerta LeDomaine in der Nähe von Valladolid in Nord-Spanien ist nicht nur für seine Weine aus dem Gebiet Ribera del Duero - das dank Vega Sicilia, Pesquera und Pingus längst bei Weinkennern als das Napa Valley Spaniens gilt - bei Connaisseurs bekannt. Auch bei Gourmets und Globetrottern aus aller Welt erfreuen sich die Weine großer Beliebtheit. Dabei ist die Kellerei das Herz und die ehemalige Abtei die Seele von Abadia Retuerta in Sardon de Duero

in der Region Castilla y León.

Das inzwischen auch in Deutschland geschätzte Weingut, das auf 210 Hektar Fläche Tempranillo, Cabernet Sauvignon, Syrah, Petit Verdot, Merlot und Sauvignon Blanc gepflanzt hat und als ehrgeiziges Ziel einen „spanischen Sassicaia“ erzeugen will, sowie auch das im März 2012 eröffnete Luxushotel mit Gourmet-Lokal bieten Feinschmeckern eine weitere Pilgerstätte, um spanischer Kochkunst mit Leib und Seele zu frönen. Allerdings



Fisch aus dem Atlantik



Köstliche Weine von Abadia Retuerta



Moderne Design, großzügig und elegant



Iberische Fleischspezialitäten ...



... von Küchenchef Pablo Montero



... werden auch in der Klosterkirche serviert

ist die Gegend nicht gerade ein Touristenmagnet: Abadia Retuerta LeDomaine muss gezielt angefahren werden, denn das Hotel liegt weder am Meer, noch nahe an Sehenswürdigkeiten, sondern 220 km nördlich von der Hauptstadt Madrid und 30 km östlich von Valladolid entfernt mitten in den Weinbergen. Auch der nahe Duero schlängelt sich hier noch recht schlank durch die Landschaft.

1988 kaufte ein Basler Pharmaunternehmen das 700 Hektar große Grundstück mit dem 1146 erbauten Prämonstratenser-Kloster. Dessen Grundstein wurde ein Jahr zuvor gelegt, als Dona Mayor, die Tochter des Feudalherren von Valladolid, das Land „terras et vineas“ der Kirche stiftete. Das Santa Maria de Retuerta ist eines von nur zwei Klöstern, das nicht von Napoleons Truppen zerstört worden ist. Die Kombination aus romanischer, barocker und gotischer Bauweise mit dem klassischen benediktinischen Aufbau von Kirche, Kreuzgang, Speisesaal und Kapitelsaal kam dann durch die Fusion der Schweizer Chemie- und Pharmariesen zu Novartis, dessen damaliger Präsident Daniel Vasella - wie berichtet wird - Wein und Kloster lieben lernte.

Die Sanierung des Klosters in eine exklusive Hotelanlage ist die perfekte Allianz zwischen der Baukunst des XII. und dem Komfort des XXI. Jahrhunderts, in dem

Kunst und Geschichte als sehr wichtige Elemente präsent sind.

Warme Farben, moderne Beleuchtung, hochwertige Materialien und erlesene Kunst, wie die echten Miro-Grafiken auf den Zimmern und Gemälde alter Meister an den Wänden der Gänge, sorgen für eine wohltuende Atmosphäre. Das Bad mit freistehender Badewanne ist von zwei Seiten erreichbar, von jedem Zimmer genießen die Gäste den Ausblick auf die Weinberge. Außerdem ist das LeDomaine das erste und das einzige Hotel Spaniens mit Butler-Service für jedes Zimmer. Die Stewards sind multi-disziplinierte Profis, die sich um jedes Detail kümmern; sie planen und koordinieren den Aufenthalt sowie die Restaurant-Reservierungen und Unternehmungen im und außerhalb des Hotels. Außerdem fühlt sich der Gast bestens umsorgt: Auf jeden Einzelnen kommen drei Mitarbeiter des Hauses. Fürs Wohlbefinden sorgen auch Fitness- und Yoga-Raum mit entsprechenden Massage-Programmen.

Die behutsamen Renovierungen und zurückhaltenden Eingriffe in das unter Denkmalschutz stehende Klostergebäude zeigen sich auch im Refektorium; aus dem Speisesaal der Mönche ist ein einzigartiges Restaurant mit moderner und edler Ausstattung geworden. Für Feiern bietet die frühere Klosterkirche mit altem

Taufstein und einem Steinblock als Altar ein besonderes Ambiente. In der haus eigenen Vinoteca werden die Schätze von Abadia Retuerta gehütet und traditionelle Tapas Menüs angeboten.

Küchenchef Pablo Montero tischt im Hauptrestaurant exklusive und moderne Gerichte auf, deren Auswahl von kalten Variationen wie weißer Tunfisch und kantabrische Anchovis bis zum warmen Häppchen wie Lamm-Bries oder Tiger-muscheln reicht. Als Menüs werden iberisch geräuchertes Fleisch, Ochsen-schwanz mit Crêpinette oder Fisch mit Gemüse angeboten. Die Produkte stammen überwiegend aus der Region. Der Asturier Montero hat schon im „Fat Duck“ (3-Sterne), im Nerua Guggenheim (1-Stern) sowie bei Andoni Luis Aduriz gearbeitet, der das LeDomaine gastronomisch berät. Aduriz ist Gründer und Chef im Zwei-Sterne-Restaurant Mugaritz in Renteria im Baskenland.

Fotos: Abadia Retuerta

Abadia Retuerta S.A.
47340 Sardón de Duero Valladolid/Spain
Tel. +34 88(0) 983 680 368
Fax +(0) 34 983 680 286
reservations@ledomaine.es
visitas@abadia-retuerta.es
www.abadia-retuerta.com
www.ledomaine.es

Berlins neue Volksküche



Der Spitzenkoch der Hauptstadt läßt in einer Ex-Bierbrauerei servieren – Horst-Dieter Ebert war fasziniert

Berlinischer geht es kaum. Der Taxifahrer kennt das Lokal nicht (das ist besonders typisch). Vor der Adresse bleibt man ratlos stehen. Es geht auf einen Fabrikhof. Hinweise fehlen. Ne-

Und schon befindet man sich in einer geradezu malerischen Industrie-Ruine.

Da ziehen sich Bündel von verrosteten Röhren durchs düstere Revier, unverputz-

tet, versifft, hängen dann überraschend ein paar perfekt ausgeleuchtete Kunst-Fotos an der Wand.

Denn das "Atelierhaus" von Böttzow, in dem wir unseren Weg suchen, soll ja eine



ben dem Tor ein US-Caravan mit roter Leuchtschrift "Curry B". Nicht unsere Destination. Aber wer weiß, dass sich das Ziel in der ehemaligen Brauerei Böttzow eingenistet hat, ist im Vorteil.

te Wände beherbergen blinde Fenster-scheiben, der Schritt haltt über eiserne Stufen nach oben. In dieser unwirtlichen Umgebung, fast alles ist verfallen, verrot-

Begegnungsstätte sein mit zeitgenössischer Kunst – und auch mit Kulinarik.

Hier hat, auf einer Art Empore, Tim Raue,



der meistbesprochene Küchenchef der Hauptstadt, sein "La Soupe Populaire" eröffnet: schlicht-bieder-billiges Mobiliar, doch Tischwäsche und Porzellan (KPM) vom feinsten. Eine Bandbreite also wie bei den Weinen: viele unter 30 Euro, aber

"Soupe Populaire" heißt eben nicht Suppenküche, sondern Volksküche. Und die "neue Form der Küche", die Raue hier bieten will, sind lokale Ressourcen und Rezepte, aber auf die spezielle Raue-Art – als "kulinarische Kunstgenüsse".

Am berühmtesten von den "populären" Gängen wurde der preussisch-berlinische Klassiker Königsberger Klopse mit seinem besonderen Twist, der von einem Rote-Beete-Apple-Klops begleitet wird (und schon von den Obamas gelobt wurde).



auch Premium Champagner und einige Bordeaux bis zum Lynch Bage 89 für knapp 1.300 Euro. Wer will, kann es also auch hier ordentlich knallen lassen! Die Frage nach den Suppen im Angebot bringt uns eine fröhliche Belehrung ein:

Es startet mit einem Gläschen Cornichons, einem Töpfchen Griebenschmalz und ein paar würzigen Knackwürstchen, kaum größer als Saubohnen – das sei "der Gruss aus der Küche", sagt die nette Kellnerin.

Wunderbar auch der Kabeljau mit Rahmlinsen auf Nussbutter und eine Blutwurst der allerschwarzesten Art mit Kartoffelstampf und Apfel-Zwiebel-Gemüse. Ein Senfei mit Saiblingskaviar entbirgt dann nochmal im Untergrund Rote Beete; der Brathering mit Feldsalat kommt in Begleitung von Johannisbeeren.

Kurzum: Prima vista sind es alles Gerichte, die man schon lange zu kennen glaubt. Hier schmecken sie indes ganz anders und auf überraschende Weise neuartig, das ist der Raue-Trick, von dem ja auch seine anderen Lokalitäten – "Restaurant Tim Raue" in Kreuzberg und das "Sra Bua by Tim Raue" im Adlon Hotel immer wieder eine Ahnung vermitteln...

Raues Volksküche in der denkmalgeschützten Industrie-Ruine, bislang nur drei Tage die Woche in Betrieb (und abends auf Wochen ausgebucht), soll nur der erste Anziehungspunkt in der riesigen Ex-Bierbrauerei sein. In "Böttzows Höhe" saßen vor 130 Jahren 6000 Berliner im Biergarten. In Zukunft sollen hier noch weitere Restaurants, ein Hotel und weitere Ausstellungsräume entstehen – eine neue Begegnungs- und Eventstätte im Norden Berlins.

Fotos: Böttzow Berlin



"La Soupe Populaire"
Prenzlauer Allee 242
10405 Berlin
Tel. +49 (0)30 - 44319680
Do bis Sa 12:00 bis 24:00 Uhr
www.lasoupepopulaire.de

EIN GANZ BESONDERES HOTEL



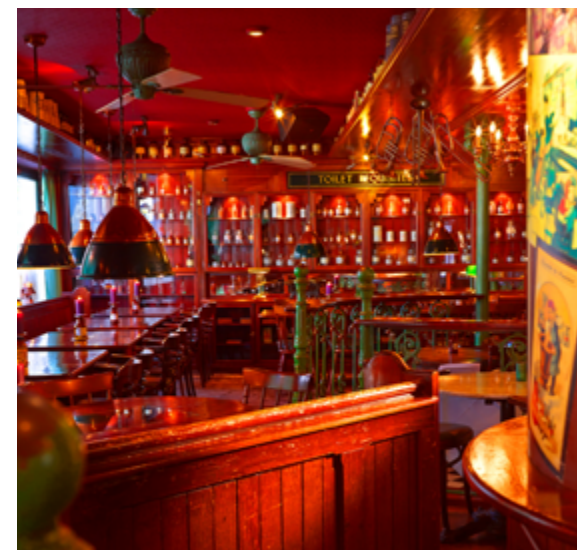
Das Altstadt-Palais „Lippischer Hof“
in Bad Salzuflen

Klaus Lenser

Bad Salzuflen, im östlichen Westfalen, hat bisher nicht den Ruf Ziel für Gourmets und Liebhaber gediegener Hotels zu sein, wohlgemerkt, bisher!

Der Besitzer des Hotels, Christian Steffen, ist ein großer Liebhaber britischen Lebensstils mit - ganz wie die Briten - einer Affinität zu Italien. Als Referenz an seine

Die dynamische Entwicklung des Hotels, mit den Restaurants, ist überall zu spüren. Christian Steffen ist ein umtriebiger Visionär stets auf der Suche nach Opti-



„Walters Pharmacy“



„Pharmacy Royal“



Hotelbesitzer Christian Steffen



Küchenchef Marcel Benn

Das 4 Sterne Hotel Lippischer Hof, seit mehr als 60 Jahren im Dienst des Gastes hat nichts mit einem Kurhotel oder gar mit einer Kurklinik gemeinsam. Im Gegenteil, die Restaurants mit ihren unterschiedlichen Stilrichtungen sind sehr gemütlich und elegant bis gediegen. Das Mobiliar des Hauptrestaurants „Walters Pharmacy“ ist eine Original-Apotheke aus England, stilecht in Mahagoni.

British way of Life, wer hätte das in Bad Salzuflen vermutet?

„The Alchemist“ das Fine Dining Restaurant und die „Pharmacy Royal“ Stube sind ebenso ganz im britischen Look gehalten.

geschätzte Toskana wird das Frühstück im Toskana Raum serviert.

Die kulinarischen Angebote heben das Niveau in der Region erheblich. Der französische Küchenchef Marcel Benn wird dem Ruf, Franzosen können Kochen, mehr als gerecht. Seine Spezialität Bio Dry Aged Beef, das Fleisch wird einige Wochen im eigenen Trockenraum gereift bevor es zu einzigartigen Steaks zubereitet, auf den Teller kommt. Das Fleisch stammt vom Biobauern aus der Region.

Marcel Mansour Benn legt großen Wert darauf, dass seine Produkte möglichst aus der näheren Umgebung kommen, natürlich in Bio-Qualität.

mierung seiner Leistung und des gastronomischen Angebotes.

So erweitert er im Augenblick das Hotel um einen Neubau mit 36 Zimmern.

Das neue Dachgarten-Restaurant „The View“ bietet einen herrlichen Blick über den kleinen, feinen Kurort. Hier finden zukünftig die Kochkurse (Livecooking) mit Marcel Benn und Gastköchen statt.

Ein Highlight für den Kurort und das Hotel ist das „Lieblingskind“ von Christian Steffen, die nebenan liegende Cocktail Bar „Spirit of India“. Nicht nur am Wochenende ist sie Treffpunkt für jung und alt.



Dry Aged Beef



Kaminzimmer



Cocktail Bar „Spirit of India“



BioMaris Rezeption

Der erfahrene Barchef Eyck Thormann hat sein Handwerk in den berühmtesten Bars gelernt. Seine Cocktailkreationen sind weit über Bad Salzuflen hinaus bekannt und beliebt.

Gesundheitsbewusste Gäste und Wellnessgenießer haben die Möglichkeit ein Schwimmbad und einen Fitnessraum zu nutzen oder eines der vielen SPA-Angebote im Wellness-Tempel „Bio Maris“, der nur wenige Meter entfernt ist. Das Hotel arrangiert gerne die Behandlungen und bietet in Zusammenarbeit mit Bio Maris Wellness- oder Thalasso XXL-Behandlungen an.

Ein Besuch des Hotels Lippischer Hof in Bad Salzuflen ist in jeder Beziehung ein Erlebnis, nicht nur, aber ganz besonders kulinarisch und natürlich - was sonst in einem Kurort - auch sehr Gesundheitsdienlich.

Was hält Sie davon ab beides selber auszuprobieren?

Fotos: Klaus Lenser,
Altstadt-Palais Lippischer Hof, Biomaris

Buchungen über:

Let's SPA!
Jetzt ist das Altstadt-Palais
Lippischer Hof
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

Wellness-Auszeit mit dem
„Besten Steak der Welt“ | 3 Tage

2 Ü/F + Steak-Menü, + Cocktail in der Bar
+ Relax-Rückenmassage + leckeren
„Coffee to go“ für Ihre Heimreise.
p.P. ab € 199,-

www.Spa-dich-fit.de



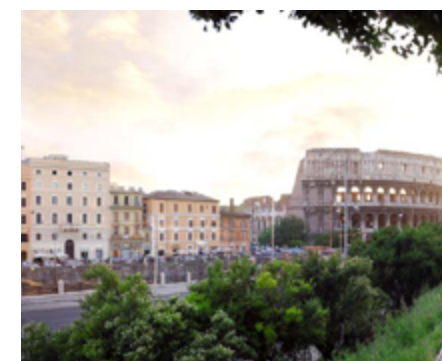
BioMaris day:spa

Rom - schönsten Hotel

Villa Manfredi, ein Luxus Refugium mit Blick auf das Colosseum

Klaus Lenser

Das Rom nicht an einem Tag erbaut wurde erschließt sich jedem Besucher der ewigen Stadt bereits nach kurzer Zeit.

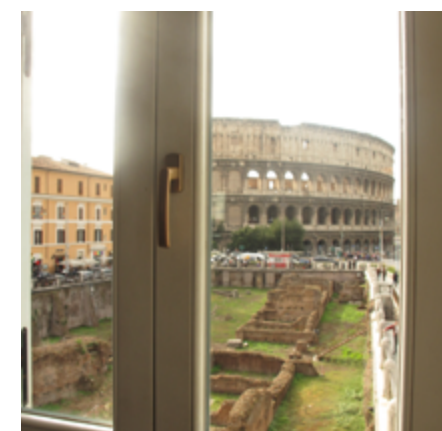


Geschichte und Bedeutung der auf sieben Hügeln erbauten Metropole haben Rom bereits vor mehr als 2000 Jahren zur Weltstadt - der seiner Zeit - bekannten Welt gemacht.

Die Herrscher Roms waren Welteroberer, Kriegsherren und Lebemänner.

Einige haben Gesichte geschrieben andere wurden wegen ihres Lebenswandels gemeuchelt.

Berühmt wurde Rom wegen seiner grausamen Gladiatoren-Kämpfe, für die man eigens das Colosseum erbaute. Brot und Spiele waren das Motto.



Zimmerblick auf die Geschichte Roms

Heute ist Rom eine der meist besuchten Capitale der Welt, jährlich kommen mehr als 2 Millionen Touristen in die Stadt um auf geschichtsträchtigen Wegen des „alten“ Rom zu wandeln.

Ein Stück der Historie erleben Gäste im Relais&Chateaux Hotel



Muse mit Blick auf das Colosseum



„Villa Manfredi“. Das kleine exklusive Haus steht in Sichtweite des Colosseum, nicht mehr als ca. 100 m entfernt.

Nur 12, dafür elegante, luxuriöse Zimmer bietet das Haus an. Jedes Zimmer ist individuell eingerichteter Wohn- und Schlafbereich mit geschmackvollem Ambiente.

Helle Bäder, praktische Sanitäreinrichtungen und komfortable Sitzcken sind eine Einladung zum gemütlichen Verweilen. Ein einzigartiger Blick von jedem Zimmer auf das Colosseum und von der Dachterrasse über Rom lassen den Aufenthalt in der Villa Manfredi zu einem unvergesslichen Besuch in Italiens Hauptstadt werden. Das Restaurant serviert auf der Dachterrasse feine aromatische italienische Küche. Genuss garantiert.

Empfehlung: wer den erstklassigen Service des Relais&Chateaux Hotels „Villa Manfredi“ kennenlernen möchte, sollte unbedingt rechtzeitig vorbestellen. Das Haus ist fast immer Monate im Voraus ausgebucht.

Fotos:Gour-med, Villa Manfredi

Hotel Palazzo Manfredi
Via Labicana 125
00184 Roma
Italien

Tel. +39 (0) 6 3207676
Fax +39 (0) 6 3207736
info@hotelmanfredi.it
www.hotelmanfredi.it

Budapests beliebtester Szene-Treff

Privat Club Brody House



Brody House aussen

Klaus Lenser

Das 2009 eröffnete Brody House, benannt nach der Straße in der es steht, bezeichnet sich selbst als eine Mischung aus Kunst, Kultur und einzigartigem Clubhotel in Ungarn. Ich finde, das ist eine sehr genaue Beschreibung des, inmitten der Altstadt Budapests gelegenen Hotels.

Die Idee, das Brody House zu dem zu entwickeln was es heute ist, hatte der schwedische Rechtsanwalt Peter Grundberg. Als Anwalt in London eingebunden, in einer Welt, die nur noch die Jagd nach dem „schnöden Mammon“ kannte, sah er in der Brody House Idee eine Möglichkeit seine Wünsche, nach mehr Freiheit und Kunstförderung, endlich zu realisieren. Dass die Wahl auf Budapest fiel war eher Zufall.

Auf der Suche nach einer passenden „Location“ entdeckte er die Villa aus dem Jahr 1896, erbaut von Dr. Vilmos Tauffer, einem praktischen Arzt und Medizinpionier. Das baufällige Gebäude entsprach genau den Vorstellungen von Peter Grundmann, die er, ganz abgestimmt



Brody House Lobby/Frühstücksraum/Restaurant

auf den Baustil der Belle époque, bei der Renovierung umsetzte. Es entstanden elf individuell gestaltete Doppelzimmer unter Einbeziehung der Bausubstanz. Alte Möbel und viele Kunstwerke an den Wänden, fast ausschließlich von - noch - unbekannten ungarischen Malern und Bildhauern beiderlei Geschlechts, stehen für das besondere Flair des Hauses. Der große Frühstücksraum mit dem angrenzenden Aufenthaltsraum erinnert an die „gute alte Zeit“ der Großfamilien. Riesige alte Tische, einige lassen vermuten sie stammen vom Sperrmüll, bequeme, restaurierte Sessel und Sofas und ein überdimensionierter Spiegel an der Wand, all das vermittelt das Gefühl in einem Künstleratelier der 1920ziger Jahre zu sein. Das Ambiente ist einzigartig.

Ein Mix aus aristokratischer Einrichtung und junger zeitgenössischer Kunst, im englisch-schwedischen Stil sind zu ei-

nem kleinen „Hideaway“ mitten in Budapest geworden. Der Wunsch von Peter Grundmann das Brody House zu einem Treffpunkt für kreative Seelen und sozialer Kommunikation zu schaffen wurde zu mehr als einhundert Prozent erreicht.



Alle Zimmer, individuell designed

Für viele Künstler ist das Brody House nicht Club und Treffpunkt Gleichgesinnter, Es ist auch sehr beliebt bei Modelfotografen für Fotosessions, Vernissagen, Skulpturen-Ausstellungen, Buch-Präsentationen und Lesungen oder Drehort für Film- und TV-Aufnahmen. Gäste die zum ersten Mal im Brody House übernachten fühlen sich in der Welt der Budapester Künstlerszene sofort heimisch viele werden Mitglied im Brody Club. Die Mitarbeiter sind ungezwungen - man nennt sich beim Vornamen - locker, freundlich aber sehr höflich und hilfsbereit. Erstaunt ist der Gast über die günstigen Zimmerpreise und das Gastronomie-Angebot.



Peter Grundmann bei der Award-Entgegennahme in London

Das Brody House Hotel wurde 2013 in London als das „Best Budget Boutique Hotel“ ausgezeichnet. Wie ich meine, verdient! Jede Woche werden, nicht nur für Clubmitglieder, intellektuelle Veranstaltungen angeboten. Von Konzerten bis zu



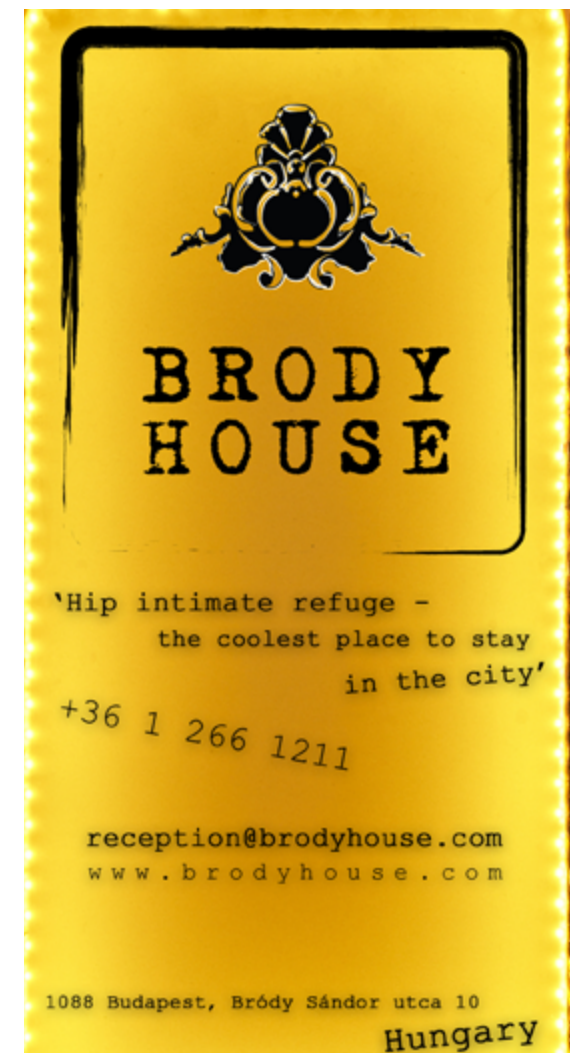
Wohnbereich und Bad in den Suites



Theateraufführungen ist für jeden etwas im Angebot. Bei dem Erfolg dieses Konzeptes, ist es fast logisch, dass 2013 die Brody Studios gegründet werden. Auftrag und Philosophie ist auch hier, Künstlern aus aller Welt ein Forum für Ausstellungen und Meinungsaustausch zu bieten. In den Räumen der Brody Studios bekommen Künstler die Chance, Ateliers für wenig Geld zu mieten um dort zu arbeiten. Hier genießen Brody Club Mitglieder, nicht nur die, das besondere Flair und die Bohemien- Atmosphäre der ungarischen Hauptstadt. Brody House und Brody Studios sind eine großartige Bereicherung der Kunstszene Budapests. Lassen Sie sich überraschen, genießen Sie die einmalige Atmosphäre und das künstlerische Ambiente. Sie werden begeistert sein, versprochen.

Fotos: Brody House

Brody Studios
Vörösmarty ut. 38
H- 1064 Budapest
Veranstaltungskalender unter:
www.brodstudios.com
www.facebook.com/BrodyStudios/events





Steaks bei Evita – Die Besten isst man in Buenos Aires.

Ein kulinarischer Streifzug

Stefanie Bisping

Weißein zum Bife de Chorizo? Der Kellner im Restaurant „El Mirasol“ blickt ernst. Immerhin schlägt er das Begehrt nicht rundweg ab. Der Chardonnay des in Luján de Cuyo gelegenen Weinguts Nieto Senetiner in der Provinz Mendoza, dem größten Weinbaugebiet Argentiniens, schmeckt einfach zu gut, um ihn nicht bei jeder Gelegenheit zu trinken. Zudem ist er bei Temperaturen von 30 Grad für Ungeübte, die eben erst dem europäischen Winter entkommen sind, bekömmlicher als einer der wuchtigen Vino Tintos, die er so dringend empfohlen hatte. Er serviert das Essen zum perfekt gekühlten Wein. Das Steak ist so zart, dass man dafür nicht mal Zähne bräuchte. Der Kellner nimmt das Lob fürs 300-Gramm-Steak – das kleinste auf der Karte und vermutlich eher als Kinderportion gedacht – ohne Überraschung entgegen. Er weiß, dass es besser nicht sein könnte. Das erste Steak in Argentinien ist ein Er-

weckungserlebnis. Dafür muss es nicht mal das gewichtige 1000-Gramm-Baby-Beef-Steak für den größeren Appetit sein. Die Qualität macht den Unterschied und lässt den Neuling mit jähem Kummer an heimische Steakhäuser denken, in denen er sich sonst stets wohl gefühlt hatte. Daran ändert auch die Erkenntnis nichts, dass das ebenso zarte wie schmackhafte Stück Fleisch selbst in seiner Heimat alles andere als billig ist. Trotz relativ bescheidener Lebensführung mit dem für hiesige Verhältnisse übersichtlichen Steak, begleitet von einem Avocado-Salat und dem guten Chardonnay, kostet dieses Mahl 35 Euro. Das Fleisch ist dabei der teuerste Posten. Es liegt nicht nur an der Inflation, sondern beweist auch, dass die niedrigpreisige Ware beim Discounter daheim nicht ohne Misstrauen betrachtet werden sollte.

Bei der Aufzucht der 49 Millionen Rinder des Landes wird ebenso wie bei der Zu-

bereitung des Fleisches nur wenig dem Zufall überlassen. Die Obsession ist allgemein und hat bislang alle Krisen überstanden. Asado, das Beef-Barbecue, bei dem die besten Stücke des Rinds fachkundig gegrillt und zu argentinischen Weinen serviert werden, ist ein zentraler Teil des nationalen Selbstverständnisses. Um die Folgen dieser Leidenschaft für das Klima zu mildern, hat man gar eine Methode entwickelt, bei der die Methan-Gase, die in den Mägen der weidenden Tiere entstehen, in an ihren Hinterteilen befestigten Behältnissen gesammelt und nutzbar gemacht werden.

Bei der Preisgestaltung der Restaurants gibt es indessen auch ein wenig Spiel. Denn das Restaurant El Mirasol befindet sich im eleganten Viertel Recoleta im Norden der Stadt, wo sich Ende des 19. Jahrhunderts die Hautevolée von Buenos Aires ansiedelte. Bis heute hat sich der nach französischem Vorbild errich-



Rustikal ist das Ambiente im Restaurant „La Rosalia“

tete Stadtteil, der ebenso die Heimat der Königin der Niederlande wie einiger der schicksten Restaurants der Stadt ist, sein exklusives Flair bewahrt.

Das nächste Steak stammt vom offenen Grill des Restaurants „La Rosalia“ in San Telmo, dem ältesten Teil der Metropole. Jugendstilfassaden, ein überdachter Markt, auf dem Antiquitäten neben Lebensmitteln verkauft werden, Tango-Paläste, eine Filmhochschule und diverse Museen machen San Telmo zu einem der interessantesten und lebhaftesten Viertel der Kapitale. Hier wohnten die Reichen und die Schönen, bevor sie 1871 vor einer Gelbfieberepidemie nach Recoleta flüchteten.



Ein für ortsübliche Verhältnisse winziges Steak

Obwohl sich über den Innenhof längst die Nacht gesenkt hat, ist es noch immer warm. Das bedeutet: Weißein. Die Kellnerin nickt gefasst und bringt Eiswürfel. Innen gehen Gasträume unterschiedlicher Größe ineinander über, die Wände zieren Poster, die von lange vergangenen Tango-Abenden künden. Unweit der Bar ruht auf einem Grill, der groß genug wäre, um eine ganze Kuh darauf zu garen, das Steak. Das Fleisch ist fast so zart wie sein Vorgänger im Mirasol, aber auch etwas preiswerter. Begleiter wird es dieses Mal von knusprig gebratenen Süßkartoffeln.

Für die Porteños bedeutet essen, gegrilltes Fleisch zu sich zu nehmen. Nicht umsonst sind sie beim Pro-Kopf-Verbrauch von Fleisch ganz vorne dabei (ihren Titel als Weltmeister mussten sie zuletzt allerdings an den Nachbarn Uruguay ab-

geben, der mittlerweile gar Rindfleisch nach Argentinien exportiert). Und Fleisch stammt, darüber ist nicht zu diskutieren, vom Rind. Tatsächlich werden Geflügel und Lamm in Argentinien gar nicht als Fleisch (carne) bezeichnet.

Die Landesküche der Heimat von Evita und Königin Maxima besitzt neben den köstlichen Steaks noch andere kulinarische Lockungen. Dazu gehören der traditionelle Eintopf Pucheros, die Matambres, mit Gemüse und hart gekochten Eiern gefüllte Rouladen, sowie Tortillas, Picades, die den spanischen Tapas ähneln, Tortas fritas, frittierte Küchlein, und gefährliche Süßigkeiten. Dulce de Leche bezeichnet einen sündigen Karamellaufstrich fürs Brot, confection besteht vor allem aus Zucker und Milch und wird zu Kuchen und Plätzchen gegessen. Alfajores bestehen aus zwei runden, häufig von Schokolade umhüllten Keksen, die durch eine Schicht dulce de leche zusammengehalten werden.

Flüchtet der Porteño vor der Hitze des Sommers ans Meer, sind zur Nahrungsaufnahme auch Fisch und Meeresfrüchte denkbar. Ansonsten aber folgt er lieben Gewohnheiten, und die bedeuten nun mal bife de chorizo oder auch Pasta und Pizza. Weil ein großer Teil der Einwanderer aus Italien stammte – eine Nation, die nicht dafür bekannt ist, überlieferte Familienrezepte leichtfertig aufzugeben –, gibt es in der Hauptstadt zahlreiche hervorragende italienische Restaurants.

Hat man also erste vergleichende Steak-Studien abgeschlossen, im Café Tortoni, einstmals Treffpunkt der geistigen Elite der Stadt, eine köstliche heiße Schokolade zu sich genommen, auf der Plaza de Mayo über das wechselvolle Schicksal dieses schönen Landes nachgedacht und schließlich auf dem Cementerio de Recoleta, dem schönsten und ältesten Friedhof der Stadt, das Grab der legendären Evita alias Eva Duarte de Perón besucht – dann ist es womöglich Zeit für eine hausgemachte Pasta.

Fotos: Stefanie Bisping

Tipps für Buenos Aires:

Übernachten:
Große Zimmer, ein schöner Garten, ein großes Schwimmbad im Keller und eine kuschelige Bar machen das Hotel Emperador zu einer ausgezeichneten Wahl.
www.hotel-emperador.com.ar

Üppige Teppiche, schwere Vorhänge, kostbare Tapeten und tiefe Ledersessel: Im Four Seasons Hotel wohnt man in fürstlicher Eleganz. Die Suiten des Hauses befinden sich im angrenzenden historischen Palazzo La Mansión. Der einzige beheizte Außenpool in Recoleta erlaubt Baden, auch wenn es auf der Südhalbkugel kühl wird. Im Restaurant Elena isst man hervorragende Steaks.

Posadas 1086/88
www.fourseasons.com/buenosaires

Schlemmen:
Für Fleisch-Fans:
Restaurant El Mirasol de la Recova,
Posadas 1032
Recoleta
www.elmirasol.com.ar

Steaks in schönem Garten:
Restaurant La Rosalia
Estados Unidos 482
San Telmo
www.larosalia.com.ar

Für Pasta-Liebhaber:
Ristorante Piegari
Posadas 1042
Recoleta
www.piegari.com.ar

Allgemeine Auskünfte:
Arbeitsgemeinschaft Lateinamerika
An der Ruhbank 26
61138 Niederdorfelden
Tel. +49 (0) 6101 987712



San Telmo besitzt eine lebhafteste Gastronomie-Szene



FLORIDAS ANDERE SEITE

Eine kulinarische Reise durch Bradenton, Anna Maria Island und Longboat Key

fishing pier

Teil 2

Klaus Lenser

Nach einem Besuch im Restaurant Pier 22 bei Greg Campell, dem kreativen Aromatiseur, sollten Sie einen Spaziergang auf dem ca. 2,5 KM langen Riverwalk von Bradenton nicht versäumen. Einheimische und Touristen genießen Flair und Atmosphäre der Strandpromenade mit ihren vielen Attraktionen. Mehr als 20 interaktive Angeboten wie, splash fontaine, skate park, kayak fahren, beach volley ball, fishing pier und vieles mehr lassen die Strandpromenade zu einem Erlebnis für die Besucher werden. Gallery of outdoor nennen die Einheimischen den Riverwalk. Da diese Reise unter dem Motto „ku-



linarisches Florida“ steht, sollen Weinliebhaber und solche die es noch werden möchten in dem – nicht sehr leicht zu findenden – kleinen Örtchen Duette (FL 34219) ihren Gaumen bei Leonora sensorisch schulen. Weine aus USA und darüber hinaus machen eine Weinverkostung bei Leonora zum Vergnügen.

Nächstes kulinarisches Ziel ist das Restaurant „Sign of the Mermaid“ in Anna Maria Island. Küchenchefin Andrea Spring ist die berühmteste Pastetenköchin der USA. Bei dem jährlich stattfindenden „Contest of Pie“ räumt sie seit Jahren kontinuierlich den ersten Preis ab.



Sonnenuntergang am Riverwalk von Bradenton



Andrea Spring

Nicht nur ihre Pasteten sind einfach köstlich. Alles was auf der Karte steht wird mit frischen Produkten und Liebe zum Detail, sehr aromatisch zubereitet und und ist ein Genuss der dazu verführt mehr zu essen als man eigentlich vor hatte.

Ein weiteres kulinarisches Erlebnis findet man in der „Dinner Sandbar“ in Anna Maria Island. Der Besitzer Ed Chiles, Inhaber mehrerer Restaurants, Winzer und Gourmet ist ein

glänzender Gastgeber und Unterhalter. Stundenlang berichtet er begeistert von seinen Weinen und seinen gastronomischen Ideen. An der Westküste Floridas ist er das was man bei uns als „Alphatier“ bezeichnen würde.

Er ist ein Macher, mit immer neuen Visionen und Verbesserungen für sein Land, die Menschen und nicht zuletzt für seine Restaurants begeistert er Gäste, Freunde und da wo es nötig ist Politiker.

Ed Chiles war mit Mike Miller Spiritus Rektor der die Pine Avenue in Anna Maria Island zum dem ökologischen Gewürzgarten entwickelt der nicht nur in den USA viel Lob und Anerkennung erfahren hat.

In der Dinner Sandbar, das Restaurant liegt direkt am Strand, werden Köstlichkeiten wie Lachs mit Hickory Holz geräuchert, Garnelen in Biersauce oder frische Austern mit Pfeffer serviert.

Das Restaurant ist nicht nur wegen der kulinarischen Überraschungen so beliebt, etwas ganz Besonderes sind die wunderbaren Sonnenuntergänge die man von

der Strandterrasse beobachten kann. So erzählt Ed Chiles davon, dass viele Heiratsanträge in dieser romantischen Stimmung gemacht werden, und die Hochzeitsfeiern dann im Restaurant stattfinden.



Salat Carprise von Andrea Spring



Pine Avenue in Anna Maria



Ein Paradies nicht nur für Menschen

SeaDream bietet unvergessliches Privat-Yacht-Erlebnis: Honeymoon @ Sea



SeaDream I und SeaDream II

von der luftigen Top of the Yacht Bar bis zum beheizten Jacuzzi, in dem man gerne auch mal ein Gläschen Champagner genießen kann.

Weitere Besonderheiten für Frischvermählte: Dekorationen, wie kunstvolle Figuren aus Handtüchern auf den Betten oder Rosenblätter, überraschen die frisch getrauten Paare in ihren Kabinen genauso wie ein Dinner mit dem Kapitän, der sich persönlich nach den Gästen und ihrem Wohlergehen erkundigt. Paare genießen das allmorgendlich frische Frühstück in zurückgezogener Lage an Deck und erhalten zum Beispiel ein „lovers dessert“ als kleine Überraschung oder ein spezielles Türschild, wie „Just Married“. Auf der SeaDream erfüllt die Crew den Frischvermählten jeden Wunsch. Ein Musiker sorgt



Ed Chiles und sein Küchenchef

Fotos: Gour-med

Info:

www.bradentongulfislands.de
Tourismus Office Region Bradenton:
1 Haben Boulevard
Palmetto, FL 34221
Tel: +1 (0) 941-729-9177
Durchwahl Infoschalter 231
Fax: +1 (0) 941-729-1820
info@bradentongulfislands.com

Restaurant Sign of the MerMaid
9707 Gulf Drive
Anna Maria FL 34216
Tel. +1 (0) 941 778 9399
www.signofthemermaidonline.com

DINNER Sandbar
100 Spring Avenue
Anna Maria FL 34216
Tel. +1 (0) 941 7780444
www.sandbar.grouper sandwich.com



Delikate Vorspeisen im Restaurant SignMerMaid



Geräucherter Fischrogen, eine Spezialität der Sandbar



Mike Midler, der Mann mit dem „grünen“ Daumen



Sheriff-Dienstfahrzeug

Yachting und Romantik gehören zusammen wie Liebe und Heirat, so sind die beiden lässig-eleganten Traumyachten des SeaDream Yacht Clubs ideal für eine Hochzeitsreise. Auf den beiden Luxusyachten „SeaDream I“ und „SeaDream II“, die zu den exklusivsten Kreuzfahrt-Yachten der Welt gehören, können Paare im Anschluss an ihre offizielle Zeremonie an Land direkt ihre Hochzeitsreise genießen. An Bord erleben sie dabei ein entspanntes familiäres Ambiente mit persönlichem Service und außergewöhnlichem Luxus, mit dem Gefühl auf der eigenen Privatyacht zu reisen.

Paare können ihre Flitterwochen auf den Zwillingsyachten so privat verbringen wie sie möchten. Die Crew richtet auf Wunsch eines der balinesischen Traumbetten mit Daunenkissen und warmen Decken an Deck her für die, die unter den Sternen schlafen möchten. Zusätzlich wird an Bord eine Partnermassage angeboten, die die Verliebten entweder im Spa-Bereich oder an Deck (bei gutem Wetter) wahrnehmen können. Für die frischgebackenen Eheleute gibt es auf der SeaDream auch sportliche Aktivitäten im Wasser und an Deck, Wasserski, Jet-Ski, Kajak, Stand Up Paddle Boards und Schwimminseln oder auch im Fitnessbereich an modernsten Trainingsgeräten. An Land stehen Fahrräder für ausgiebige Mountainbike-Touren zu zweit zur Verfügung. Ein Highlight an Bord der maximal 112



Gäste fassenden Yachten sind täglich frische Gourmet-Spezialitäten der internationalen und regionalen Küche in Michelin-Qualität.

Für Unterhaltung – falls gewünscht – sorgen abendliche Filmvorführungen unter freiem Sternenhimmel auf Liegen oder entsprechend der Wetterverhältnisse im „Main Salon“. Romantik ist in der Luft,

mit einem besonderen Ständchen beim Dinner an Deck für gute Unterhaltung.

Fotos SeaDream

Buchungen:
In führenden Reisebüros in Deutschland, Österreich und der Schweiz.
Weitere Informationen unter:
www.seadream.com

OTTO KOCH

Gast-Chef im Swissôtel Nankai, Osaka Japan.

Gourmet towers of the world: Restaurant 181



Otto Koch (2.v.r. stehend) mit der japanischen Küchencrew



Die im Jahr 2010 von Otto Koch ins Leben gerufene Reihe „The Gourmet towers of the world“ wurde vergangene Woche in Osaka, Japan fortgesetzt. Nachdem Otto Koch mit seinem Team vom Restaurant 181 im Olympiaturm im Frühjahr 2011 den Hancock Tower in Chicago besuchte, im Mai 2012 das Restaurant Equinox im Swissôtel The Stamford in Singapur und in 2012 der Wiener Donauturm das Team vom Olympiaturm begrüßte, ging es dieses Jahr mit einigen Flugstunden mehr in die Millionenstadt Osaka im Süden Japans. Das Restaurant Tavola36 des Swissôtel Nankai begrüßte an zwei Abenden seine japanischen Gäste und Otto Koch kreierte zusammen mit dem dortigen

Küchenteam um Küchendirektor Simon Fisher ein mehrgängiges Gourmetmenu. Die Gäste waren hellauf begeistert und das Team der japanischen Mitarbeiter hochmotiviert.

Am 27. März 2014 findet der Gegenbesuch statt. Küchenmeister Ikebe san wird zusammen mit Otto Koch ein deutsch-japanisches Menu im Restaurant 181 in München kreieren. Der Gala-Abend inklusive hochwertiger Weinbegleitung, Apéritif, Liftauffahrt beträgt ca. € 120,00.



Restaurant Tavola 36

Fotos: Otto Koch

Details zur Reservierung und zum Menu:

Restaurant 181
Spiridon-Louis-Ring 7
80809 München
Tel. +49 (0) 89 35 09 48-181
info@restaurant181.com
www.restaurant181.com

Buch-Tipps

von Horst-Dieter Ebert

Heute: Zwei besonders wertvolle Bücher, das Mega-Kochbuch für Kochbuch-Verächter und das große Buch von und über Karlheinz Hauser, den Hamburger Süllberg-Chef. Dazu eine ziemlich fidele Geschichte der österreichischen Küche, die wie diese Seite bei Johann Lafer endet: Die internationalen Rezept-Erfahrungen des hierzulande berühmtesten Österreicherers, sind – höchst appetitlich und gut nachkochbar – soeben als Buch erschienen.



DAS KOCHBUCH VOM NICHT-KOCH

Nathan Myhrvold, Maxime Bilet
„Modernist Cuisine at Home“

Taschen Verlag
652 Seiten, 99,99 Euro
ISBN 978-3-8365-4648-5a

Dies ist das Kochbuch für alle, die keine Kochbücher mögen! Es stammt ja auch von keinem traditionellen Koch: Nathan Myhrvold war Mathematiker, Softwareentwickler, Technik-Chef bei Microsoft. Er kochte in den Ferien, lernte in Paris die modernen Techniken und startete schließlich eine zweite Karriere als Autor und Food-Fotograf. Zusammen mit dem Koch und Kochlehrer Maxime Bilet (und einem größeren Team) produzierte er „Modernist Cuisine“, ein sechsbändiges Mammutwerk für Profis (auch bei Taschen, für 399 Euro).

Die einbändige Ausgabe hat zum Ziel, „die modernistische Küchenrevolution einem breiteren Publikum näherzubringen“. Es ist in der Tat eine verführerische Enzyklopädie mit glänzenden und sehr suggestiven Fotos. Der erste Teil informiert erstmals informativ und verständlich über die Ausrüstung einer modernen Küche: von Sous-vide-Vakuumiergeräten und Kombidämpfern bis zu Zentrifugen, Ultraschall-Homogenisatoren und Rotationsverdampfern. Da wird das Publikum vielleicht schon ein bisschen schmaler.

Doch für technikinteressierte Foodies ist es eine Offenbarung, die Rezepte sind hilfreich bebildert (und als Texte nochmal in einem Ringbuch für den Küchengebrauch dabei) und zum großen Teil auch für Anfänger machbar. Ein bisschen USfreundlich sollte man angesichts Chicken Wings, Mais und Mikrowelle schon sein, auch die ganze Küchentechnik stammt von drüben, da hätte der deutsche Verleger gern ein bisschen „eindeutschen“ dürfen!



ALMHÜTTE AN DER ELBE

Karlheinz Hauser
„Rezepte, Konzepte, Geschichten, Philosophie“

Edition Fackelträger
288 Seiten, 69 Euro
ISBN 978-3-7716-4542-7

Den Titelhelden sieht man etwa 40mal aus diesem Buch lächeln (und er lächelt immer wieder schön!): So vergisst keiner, dass dieses Buch von Karlheinz Hauser ist: Karlheinz hier, Karlheinz dort, Karlheinz mit der Familie, mit der Mannschaft, mit Prominenten, kaum eine Seite, ausser den (extrem schönen) Rezeptseiten, auf denen dieser wunderbare Chef nicht lächelt. Und doch ist es ein fabelhaftes Buch geworden, der Mann ist ja auch ein Star der Branche: Ex-Witzigmann-Adept, Ex-Gast-rochef des „Adlon“, seit zwölf Jahren Patron des legendären

Süllbergs in Hamburg, Chef mit zwei Sternen und kreativer Unternehmer: Im Winter bewirtschaftet er auf seiner Terrasse eine bayrisch-fidele Amhütte – und das direkt an der Elbe! Dass Hauser, bzw. seine tüchtige attraktive Frau, auch noch ein kleines Hotel betreibt, dass er als Consultant und als Caterer, als Manager großer Events und, scheinbar nebenbei, auch als TV-Koch erfolgreich ist, wird nicht verschwiegen. Auch nicht seine Partner aus der Industrie. So kommen alle auch werbungsmäßig auf ihre Kosten.



INVASION DER ÖSTERREICHER

Peter Peter
„Kulturgeschichte der österreichischen Küche“

C.H.Beck Verlag
264 Seiten, 21,95 Euro
ISBN 978-3-406-64018-6

So ernst wie eine richtige „Kulturgeschichte“ sieht dieses Buch nicht aus: Auf dem Einband tanzen drei Kellner-Karikaturen herum, und die sind so fidel, dass man ganz auf fröhliche Wissenschaft eingestimmt ist. Zu Recht: Der Autor Peter Peter hat hübsche Bilder, Fotos, Anzeigen, Zeichnungen gesammelt und viele literarische Zitate aus allen Zeiten.

Das letzte Kapitel beschreibt die Eroberung Deutschlands durch die österreichische Küche. Denn da herrscht die Invasion der österreichischen Köche, von Witzigmann-Winkler-Haas (im Münchner „Tantris“) bis zu unseren TV-Lieblingen Sarah Wiener und Johann Lafer.



DIE GÄSTE WERDEN STAUNEN

Johann Lafer
„Die Welt in Lafers Küche“

Gräfe & UnzerVerlag
480 Seiten, 39,90 Euro
ISBN 978-38338-3517-9

Die „einfache Küche“ hat er bereits dargestellt, auch seine „Heimatküche“, seine Back- ebenso wie seine Grillrezepte, also kommen nun die internationalen Klassiker, die der passionierte Globetrotter (wann macht er das eigentlich?) gesammelt hat. Wer also immer schon mal wissen wollte, was Ceviche, Pad Thai oder Tabouleh ist, Kimchi, Piroggen oder Saltimbocca, der braucht nur diesen dicken, großen und ziemlich prächtigen Band aufzuschlagen und wird hier auf das beste belehrt. Und auch, wer das eine oder andere der 67 internationalen Gerichte nachkochen möchte, die Lafer hier als seine Lieblingsrezepte versammelt hat, kommt auf seine Kosten: Die Schritt-für-Schritt-Fotos der Zubereitungen machen es so einfach wie „Malen nach Zahlen“, urteilte die FAZ. Und die Ergebnisse sehen allemal so gut aus: „die Gäste werden staunen.“

DIE TOP-TRENDS FÜR DIE GASTRONOMIE IM JAHR 2014

Größte Food-Show der Welt in Chicago

Die National Restaurant Association (Nationale Restaurant Assoziation) befragte fast 1.300 Profi-Köche - die Mitglieder der American Culinary Federation (ACF) (Amerikanischen Kulinarischen Federation) sind - und hat das Ergebnis der Umfrage in dem berühmten Jahresbericht „Was ist in im Jahr 2014“ veröffentlicht. Mit einem Umsatz im US Gastgewerbe, der an einem repräsentativen Tag im Jahr 2013 1,8 Milliarden Dollar erreichte, ist der US-Markt der geeignete Ort, um neue Trends, spannende Technologien und bahnbrechende Innovationen zu entdecken. Lesen Sie mehr über diese Trends und treffen Sie die Trendsetter und testen Sie ihre Produkte und Lösungen auf der NRA Show 2014 (Restaurant.org/Show). Also, was sind die heißesten Trends für 2014?



Die fünf Trends, die am meisten an Modewusstsein seit der letztjährigen Umfrage gewonnen haben, sind das nose-to-tail/das root-to-stalk Kochen, das Beizen, das Rahmen, Grünzeug-, sowie die südostasiatischen Küche. Weitere Trends, die im Vergleich zu 2011 an Bedeutung zugelegt haben, sind Hybrid-Desserts, Grünkohl-Salate und natürliche Süßmittel.

Wenn es um die Technik geht, bewerten die Köche Menüs auf Tablet-Computern als den Top-Trend, gefolgt von Smartphone-Apps für Verbraucher (Bestellungen machen, tägliche Angebote, etc.), Smartphone-Apps für Köche (Rezepte, Tischmanagement, POS -Tracking etc.), mobile Zahlungsmethoden und Social Media (Soziale Medien) Marketing. Im Vergleich zu vor fünf Jahren sind Trends, die in den Top 20 der Speise-Trends geblieben sind, lokal angebaute Produkte, gesunde Kindergerichte, glutenfreie Küche, umweltverträglicher Abbau von Meeresfrüchten sowie Gesundheit / Ernährung. Diese Trends haben den US-Markt überschritten und haben nun weltweit den Mittelpunkt erreicht. Die Köche erwarten, dass diese Trends auch in 10 Jahren zu den Schlüsselfaktoren zählen werden um Erfolg zu haben.

„Wahre Trends - im Gegensatz zu vorübergehenden Modeerscheinungen - zeigen die Entwicklung der breiteren Schichten unserer modernen Gesellschaft im Laufe der Zeit, und konzentrieren sich auf die Herkunft der verschiedenen Lebensmittel- und Getränkeposten, Einzelaspekte, wie sie zubereitet und präsentiert werden, sowie die Ernährungsprofile dieser Mahlzeiten.“, meinte Hudson Riehle, Senior Vize-Präsident der Forschung und Wissensgruppe der National Restaurant Association.

Die fünf Trends mit der höchsten Bewertung als abnehmende Trends für 2014 waren Schaum / Bierschaum / Luft-, Schokolade mit Speckgeschmack, Fischinnereien, Gazpacho und spaßig geformte Essensartikel für Kinder. Die fünf Elemente mit dem größten Rückgang in der „Hot Trend“-Bewertung waren griechisches Joghurt, süße Kartoffelchips, neue Zuschnitte von Fleisch, Rindfleisch von mit Gras gefüttertem Rind und Bio-Kaffee. Trends, die im wesentlichen in der Liste der Top-20- Speise-Trends im Jahr 2009 in der Bewertung gesunken sind, sind Gelato, Grünzeug, Fladenbrot und

Tapas / Meze / Dim-Sum.

Darüber hinaus sind die fünf vorhergesagten Alkohol -und Cocktail- Trends für 2014 laut der „Was ist Heiss in 2014“-Umfrage: Micro-destillierter Branntwein, lokal hergestellte Alkogetränke wie lokal gebräutes Bier / lokal hergestellter Wein / lokal gebrannte Spirituosen, vor-Ort im Fass gereifte Getränke, kulinarische Cocktails (z B. pikant, frische Zutaten) sowie regionale Cocktails.

Diese und viele andere Trends im Gastgewerbe werden auf der 2014 National



Restaurant Association Restaurant, Hotel-Motel Show vorgestellt, die vom 17. bis 20. Mai im McCormick Place in Chicago stattfinden wird. Die NRA Show ist die größte Einzel-Versammlung von Restaurant-, Gastronomie- und Gastgewerbe Profis. Die Veranstaltung zieht 60.000 Teilnehmer und Besucher aus mehr als 100 Ländern an und zeigt mehr an neuesten Produkten, Dienstleistungen, innovativen Ideen, up-to -the-minute (brandaktuelle) Informationen über Trends und Themen und weitere Wachstumschancen als jede andere Branchen-Veranstaltung.

Fotos: National Restaurant Association

Weitere Informationen:
www.restaurant.org/show

DER BALL DES WEINES ZIEHT WEITE KREISE:

Der Traubenadler geht auf Reisen

Am 3. Mai 2014 findet der 14. Ball des Weines unter dem Motto „Der VDP.Adler geht auf Reisen“ statt



Der Traubenadler ist Zugvogel mit ausgedehntem Aktionsradius. Seine Flugroute führt ihn von heimischen Gefilden quer durch alle Kontinente: Man trifft ihn in den Spitzenrestaurants am Kap genauso wie in den internationalen Hotels Amerikas, er landet auf dem Dach des Sydney Opera House oder auf der Ginza in Tokio....

„Der Traubenadler geht auf Reisen“: lautet das Motto des Ball des Weines 2014. Am 3. Mai 2014 treffen sich Gäste aus der Wein- und Genuß-Szene, aus Kunst, Wirtschaft und Politik zu einer erlebnisreichen Reise mit Deutschen Spitzenweinen. Bis zu 1.500 Gäste werden erwartet. Schirmherr des Ball des Weines ist der Hessische Ministerpräsident Volker Bouffier.

Das Wiesbadener Kurhaus verwandelt sich in eine bunte Weltkugel: Spitzenköche inszenieren über 100 Weine der VDP. Prädikatsweingüter mit kulinarischen Köstlichkeiten aus Afrika, Amerika, Asien, Europa und Ozeanien zu einer Traumreise durch alle Kontinente.

Im Mittelpunkt des Balles, der in diesem Jahr zum 14. Mal vom Verband deutscher Prädikatsweingüter (VDP) veranstaltet wird, stehen aber wieder deutsche Spitzenweine der 202 VDP Mitgliedsbetrie-

be. Die Ballgäste können zwischen verschiedenen Reisemöglichkeiten wählen: im Ballsaal beim Menü oder auf der Flaniermeile in den übrigen Räumen, wo zu den Weinen an vielen Ständen Leckereien frisch zubereitet serviert werden.

Die musikalische Reisebegleitung wird in diesem Jahr unter anderem von folgenden Künstlern übernommen:

Stefan Gwildis: Gwildis live ist eine Urgewalt, ist Einsatz bis zum letzten Hemd. „Wann“, fragt Stefan Gwildis, „ist ein gutes Konzert eigentlich ein sehr gutes?“ Ganz einfach: Wenn der Zuschauer weiß, dieser Künstler da vorn könne sich absolut keinen anderen Ort vorstellen, an dem er in diesem Moment lieber wäre als genau auf dieser Bühne. Und wirklich, so ist das bei Stefan Gwildis immer.

Blanc de Noir: Blanc de Noir - das sind die Sängerin Caroline Mhlanga und der Pianist und Sänger Alexander v. Wangenheim. Der „Boogiebaron“ ist seit 2010 als Mitglied der „Wiesbaden Allstar Band“ und gemeinsam mit Caroline und ihrer warmen, ausdrucksstarken Stimme entführt er die Reisenden in die Welt des Soul und Blues.

DJ John Munich & Thorsten Skringer: John Jürgens, alias John Munich, gilt als einer der erfolgreichsten Event-DJs Deutschlands. Er war schon mehrfach mit dem Traubenadler auf großer Tour: wurde in München geboren, in New York absolvierte er eine Schauspielausbildung bis er schließlich vor mehr als zehn Jahren seine Karriere als DJ in einer kleinen Bar in Schwabing begann. Sein Repertoire umfasst die Musik der letzten vier Jahrzehnte. Thorsten Skringer, der Tausend-sassa am Saxophon, ist ein Musiker mit Lizenz zum Grooven. Der Gewinner des Yamaha European Saxcontest, bekannt

als Rückgrat der Band Soulkitchen und ein „Friend“ der ersten Stunde von DJ John Munich.

Auch in diesem Jahr wird beim Ball des Weines wieder Geld für soziale Zwecke der Stiftung „wine saves lifes“ gesammelt. Der Reinerlös von 15.000.-€ des Ball des Weines 2013 ging an Schul- und Ausbildungsprojekte in Kenia/Afrika, sowie an ein Kinderhilfsprojekt in der vom Taifun Haiyan betroffenen Region. Bei der Tombola locken auch dieses Jahr insgesamt wieder 400 attraktive Preise, darunter zahlreiche Events in und mit den VDP-Prädikatsweingütern.



Folgen Sie dem Ruf des Traubenadlers: Karten für reiselustige Weinfans gibt es hier:

Fotos: VDP. Die Prädikatsweingüter

www.balldesweines.de

HOTEL AM MEER & SPA auf der Insel Rügen gehört zu den beliebtesten Badehotels weltweit

Hotelier Wolfgang Schewe und sein Team sind erneut Gewinner des HolidayCheck Awards 2014



HOTEL AM MEER & SPA

Das 4-Sterne-Superior HOTEL AM MEER & SPA wurde für dieses Jahr zum vierten Mal in Folge als Gewinner des Holiday Chec TopHotel 2014 ausgezeichnet – aber dieses Mal in der Kategorie Badeurlaub.

Es zählt damit zu den 5 beliebtesten Badehotels deutschlandweit. Damit haben Wolfgang Schewe und sein Team es wieder einmal geschafft unzählige Reisende für das Boutiquehotel zu begeistern und die individuellen Wünsche und Erwartungen zu erfüllen oder sogar zu übertreffen. „Die Auszeichnung speziell in der Kategorie Badeurlaub ist natürlich ein tolles Aushängeschild weil es so gut zu uns passt. Nicht umsonst präsentiert sich das Hotel mit „HOTEL AM MEER & SPA ... direkter geht es nicht“. Denn die einmalige Lage unmittelbar am Strand und damit der permanente ungestörte Blick auf die Ostsee ist genau das, was unsere Gäste so sehr an unserem Haus schätzen“, sagt Wolfgang Schewe.

Das inhabergeführte 4-Sterne Superior HOTEL AM MEER & SPA auf der Insel Rügen liegt direkt an der Binzer Strandpromenade, nur wenige Schritte vom Meer entfernt.

Ein ganz besonderes Ereignis ist das Osterfeuer-Hopping, 16 Feuer drängeln sich am Strand von Binz! Da möchte sogar der Osterhase mitfeiern. Am Strand des Ostseebades Binz werden am Ostersonntag, 19. April auf 2,5 Kilometern Länge 16 Feuer entzündet. Kurz mal nachgerechnet: Alle 150 Meter werden Flammen lodern und wer jedes einzelne davon ablaufen möchte, ist den ganzen Abend

unterwegs. Und die Atmosphäre wird spektakulär: Aufgereiht wie an einer Perlenkette erhellen Osterfeuer die Nacht, helle Funken stieben in den Himmel und dazu rauscht die Brandung der Ostsee. Binzer Hotels, Gastronomen und Strandkorbvermieter haben die Patenschaft für jeweils ein Feuer übernommen. Sie werden die Gäste in der Nähe ihrer Feuerstelle bewirten und mit Musik unterhalten. Ab 17 Uhr beginnen der Ausschank und Verkauf von Osterstriezel, Waffeln, Spanferkel, Würstchen, Champagner, Cocktails, Bier und vielem mehr. Auch für die Kleinen ist gesorgt, mit Kinderpunsch und Stockbrot.



Osterfeuer am Strand von Binz

Fotos: HOTEL AM MEER & SPA, Gemeinde Ostseebad Binz

Weitere Informationen zu der Osterfeuer-Meile finden Sie hier:
www.ostseebad-binz.de
unter Gastgeber, Sonderarrangements

Gemeinde Ostseebad Binz
Kurverwaltung
Heinrich-Heine-Str. 7
18609 Ostseebad Binz
Tel. +49 (0) 38393-148 148
Fax: +49 (0) 38393-148 299
info@ostseebad-binz.de
www.ostseebad-binz.de

HOTEL AM MEER & SPA
Strandpromenade 34
18609 Ostseebad Binz
Tel. +49 (0) 383 93 - 44 0
Info@hotel-am-meer.de
www.hotel-am-meer.de

Luxus-Ferienhäuschen an dänischer Nordsee zu Europas Besten gekürt

Wohnen in preisgekrönten Fischerhütten

Der holländische ANWB (Allgemeiner niederländischer Radfahrerverbund) hat im Rahmen seiner jährlichen Preisverleihung die Ferienhäuschen von Hvidbjerg Strand Feriepark in Blåvand zu den europaweit Besten auf Campingplätzen gewählt. Ausschlaggebend dafür sind die „fiskehuse“ des Campingplatzes Hvidbjerg Strand: Die 35 m² großen, vollausgestatteten Häuschen erinnern in ihrem Aussehen an die typischen Fischerhütten der Gegend und befinden sich, auf Pfählen gebaut, inmitten eines kleinen Sees – große und kleine Angler können direkt von der Terrasse aus ihre Angel auswerfen oder entspannt den Fischen beim Springen zusehen.



Hvidbjerg fiskerhus

Der Hvidbjerg Strand Feriepark an der süddänischen Nordseeküste ist seit 20 Jahren als 5-Sterne-Platz, der höchstmöglichen Kategorie, klassifiziert und gehört zu den renommiertesten Campingplätzen Europas, erst kürzlich wurde er vom ADAC als BestCamp 2014 ausgezeichnet. Neben vielseitigen Übernachtungsmöglichkeiten verfügt das in zweiter Generation geführte Familienunternehmen über ein weitläufiges tropisches Badeland, Wellness-Spa, ein 800 m² großes Spiel- und Wellnessland sowie eine Westernstadt mit zahlreichen Aktivitäten für Kinder.

Foto: VisitDenmark

Informationen zum Hvidbjerg Strand Feriepark:
www.hvidbjergstrand.de
Steen Slaijkær:
info@hvidbjerg.dk
Dänische Nordsee:
www.visitdenmark.de

Bis zu 600 Euro Entschädigung bei Flugverspätungen:

Jeder zweite Deutsche weiß nichts von seinem Passagierrecht

Kommt ein Flug mehr als drei Stunden verspätet am Zielort an, wird überbucht oder ganz gestrichen, dann haben Passagiere in Europa das Recht auf Entschädigung. Doch über die Hälfte der Deutschen kennt dieses Recht nicht. Das ergab eine repräsentative Umfrage des Instituts TNS Emnid im Auftrag der refund.de GmbH mit 1.003 Befragten. Obwohl bereits jeder fünfte Befragte eine Verspätung von über drei Stunden erlebt hat, ist nicht einmal jedem zweiten bewusst, dass ihm in einem solchen Fall eine Ausgleichszahlung von bis zu 600 Euro zusteht. So jedenfalls will es die EU-Verordnung 261/2004 - und das schon seit Februar 2005.

„Viele wissen nichts von ihren Fluggastrechten, andere fürchten Bürokratie oder hohe Anwaltskosten. Weil es tatsächlich oft schwierig ist, berechnete Ansprüche gegenüber den Fluggesellschaften durchzusetzen, übernimmt refund.me diese Arbeit - inzwischen für Kunden aus 105 Ländern und gegen 217 Airlines weltweit. Unser Anspruch ist es, allen Fluggästen schnell und unbürokratisch zu ihrer Ausgleichszahlung zu verhelfen“, erläutert Eve Büchner, Gründerin und Geschäftsführerin der refund.me GmbH.

Doch das Fluggastrecht könnte sich schon in diesem Jahr wieder ändern - zu Ungunsten der Reisenden. Sollten Europaparlament und Mitgliedsstaaten dem neuen Gesetzesentwurf zustimmen, würden Ansprüche künftig erst ab fünf Stunden Verspätung bei Direktflügen innerhalb Europas bzw. zwölf Stunden bei Langstreckenflügen entstehen. Die refund.me GmbH ist ein Tochterunternehmen der quantumReality GmbH mit Sitz in Potsdam. Sie wurde 2012 gegründet mit dem Ziel, Passagierrechte für Reisende transparent und leichter durchsetzbar zu machen. Nach dem Prinzip no win - no fee zahlt der Kunde nur bei erfolgreicher Geltendmachung 15% Provision plus Umsatzsteuer.

Blumberry GmbH
www.presseportal.de/pm/106417
www.presseportal.de/rss/pm_106417.rss

STARWOOD HOTELS & RESORTS JETZT AUCH IN ZÜRICH

Starwood Hotels & Resorts hat das zweite Hotel der Marke Sheraton im Schweizer Finanzzentrum eröffnet: das Sheraton Zürich Hotel. Das markante, freistehende Neubauprojekt unterstreicht die mittlerweile vierzigjährige Erfolgsgeschichte der weltbekannten Marke Sheraton in der Schweiz.



Das Sheraton Zurich Hotel

Das Sheraton Zürich Hotel ist ein neuer Treffpunkt für Business- und Freizeitreisende, sowie für die Zürcher selbst, und bietet ihnen eine lebhaft und offene Atmosphäre im Herzen des neuen Stadtquartiers Zürich West.



Restaurant „Route Twenty-six“ im Sheraton Zurich Hotel

Die großzügige Hotellobby präsentiert sich mit ihrem Kamin in einem gelungenen Innendesign, das klassische Elemente gekonnt mit modernen Einflüssen verbindet. Wie in allen Sheraton Hotels weltweit lädt auch hier Link@Sheraton

experienced with Microsoft®, ein separater Lounge-Bereich mit modernstem Computer- und Technik-Equipment in der Lobby, die Gäste ein, kostenlos das Internet zu nutzen und in entspannter Atmosphäre zu arbeiten oder sich mit den Kollegen und der Familie daheim auszutauschen. Alle 197 elegant eingerichteten Zimmer, darunter 32 Suiten, sind mit den beliebten, weißen Sheraton Sweet Sleeper™ Betten ausgestattet. Auch die Gestaltung der Zimmer besticht durch eine moderne Interpretation des klassischen Designs, für das die Marke Sheraton bekannt ist und die dem Gast ein gemütliches Zuhause auf Zeit bietet.



Die Sheraton Club Lounge

Auf der zehnten Etage befindet sich die Sheraton Club Lounge. Gäste, die die Zimmerkategorie Sheraton Club gebucht haben, genießen hier ein kostenfreies Frühstück am Morgen, leichte Snacks und Drinks tagsüber sowie Aperitifs und Hors d'Oeuvres am Abend – alles mit einem fabelhaften Ausblick auf die Stadt. Die Club Zimmer sowie die Sheraton Club Lounge bieten zudem kostenfreies Highspeed-WLAN.

Foto: Starwood Hotels & Resorts

Sheraton Zurich Hotel
Pfingstweidstrasse 100
CH-Zürich 8005
www.sheraton.com
www.starwoodhotels.com

KREUZFAHRT ÜBER UND UNTER WASSER AUF DEN SEYCHELLEN

- Silhouette Cruises erstmals mit sechs Tauch-Safaris in 2014
- Ideale Kombination auch für Nicht-Taucher während der einwöchigen Kreuzfahrten um die Inner Islands der Seychellen



Die Seychellen gelten über und unter Wasser als Paradies. Mit gleich sechs Sonder-Kreuzfahrten unter dem Motto „Tauch-Safari“ verbindet Silhouette Cruises in diesem Jahr beide Welten: Die speziell entwickelten, siebentägigen Routen führen rund um die Inner Islands der Seychellen und erweitern so die Bandbreite und Qualität der Tauchgänge. Aber auch Nicht-Taucher erwartet eine abwechslungsreiche Urlaubswoche auf den Seychellen. Neben sportlichen Aktivitäten wie Schnorcheln und Kajak fahren, stehen beispielsweise Besuche von Naturreservaten sowie ein Barbecue am Strand auf dem Programm der Kreuzfahrer.

Tauchgänge werden auf Kreuzfahrten mit Silhouette Cruises zwar regelmäßig angeboten – die jeweils sieben-tägigen Tauch-Safaris wurden jedoch

speziell entwickelt, um passend zu den Wetterverhältnissen im Indischen Ozean bestmögliche Bedingungen zu schaffen. Dazu zählen das Tauchen im offenen Meer an Stellen, die sonst kaum erreichbar sind, 30 Grad Celsius warmes Wasser, Sichtweiten bis zu 30 Meter – das alles möchte Reeder Amit Wasserberg, Geschäftsführer von Silhouette Cruises, seinen Gästen ermöglichen. „Die Seychellen sind für Taucher ganzjährig ein Ziel, aber für unsere Tauch-Safaris haben wir Termine ausgesucht, zu denen das Wetter sehr beständig und die Voraussetzungen für eindrucksvolle Tauchgänge besonders gut sind“, erklärt der passionierte Wassersportler. Begleitet werden die Segel-Kreuzfahrtschiffe jeweils von einem Tenderboot, das zwölf Taucher jederzeit absetzen und wieder aufnehmen kann. Jeweils ein erfahrener PADI-Tauchlehrer befindet sich die ganze Zeit über an Bord der »Sea Shell« und »Sea Pearl«.

Termine 2014:

19. April - 26. April 2014
26. April - 03. Mai 2014
12. Oktober - 19. Oktober 2014
22. November - 29. November 2014
29. November - 06. Dezember 2014

Silhouette Cruises, gegründet 1997, bietet mit einem neuen Tourismus-Konzept auf zwei modernen und zwei historischen Segelschiffen (Baujahre 1915/1920) Kreuzfahrten durch die Inselwelt der Seychellen an. Die Kombination aus der Romantik von Kreuzfahrten unter Segeln sowie der Vielfalt aus Natur und Kultur der Inselgruppe der Seychellen sorgt für einen gleichermaßen entspannten als auch abwechslungsreichen Urlaub. Die Routen und die Atmosphäre an Bord der modernen »Sea Star« und »Sea Bird« sowie auf den historischen Seglern »Sea Shell« und »Sea Pearl« sprechen verschiedene Zielgruppen gleichermaßen an: Naturliebhaber schätzen die abwechslungsreichen Landgänge, Wassersportler gehen auf Tauch-, Schnorchel- oder Kayakausflüge. Und nicht zuletzt gelten die Seychellen als Traumziel für Hochzeitsreisende, für die Silhouette Cruises spezielle Honeymooner-Angebote bereit hält.

Foto: Silhouette Cruises

Weitere Informationen:

www.seychelles-cruises.com
oder in jedem Reisebüro

SWISSÔTEL THE
BOSPHORUS ISTANBUL
als bestes Luxushotel
Istanbuls ausgezeichnet

Eine weitere, wichtige internationale Auszeichnung wurde vor kurzem dem Swissôtel The Bosphorus, Istanbul verliehen: Bei den World Luxury Awards 2013 wurde das Flaggschiff der Swissôtel Hotels & Resorts als „Bestes Luxushotel auf dem europäischen Kontinent“ ausgezeichnet. In den beiden Vorjahren wurde das Hotel am Bosphorus bereits als „Bestes Luxushotel in der Türkei“ geehrt.



Yeşim Doğukan (2. v. l.), Public Relations and Marketing Communication Director im Swissôtel The Bosphorus

Die World Luxury Hotel Awards sind eine der wichtigsten Auszeichnungen für höchste Servicequalität in der internationalen Hotelindustrie und wurden in diesem Jahr bei einer Gala-Veranstaltung im thailändischen Phuket vergeben. Kundenerwartungen zu übertreffen, tadelloser Service bis ins kleinste Detail und eine besondere Haltung des gesamten Hotelteams stehen bei den Kriterien für die Vergabe der World Luxury Hotel Awards im Vordergrund. Die Bewerber werden nach Ländern und Kontinente aufgeteilt und von einer internationalen Tourismus-Jury bestehenden aus Reiseveranstaltern und Reisebüros begutachtet und bewertet, wobei sich die Teilnahme im Vergleich zum Vorjahr um 40% erhöht hat.

Die Kombination von Schweizer Exzellenz und türkischer Gastfreundschaft hat sich im Swissôtel The Bosphorus, Istanbul seit vielen Jahren bewährt und man ist stolz auf die hohe Servicequalität, die vom gesamten Team gelebt wird.

Foto: Swissôtel

www.swissotel.com/istanbul

KOCH DES JAHRES
präsentierte zur 1. Creative Stage
Genuss-Arrangements der Spitzenklasse

Im Hamburger Unilever-Haus wurde groß aufgetischt. Die neun besten Teilnehmer des Wettbewerbs Koch des Jahres präsentierten zur 1. Creative Stage ein vielschichtiges Repertoire an Kreationen der Spitzenklasse. Feedback gab es in angenehmer Atmosphäre von 12 Fachgrößen wie Dieter Müller und Thomas Bühner.

Wieviel Ideenreichtum und handwerkliches Geschick hinter einem Gericht der Haute Cuisine steckt, demonstrierten die Referenten der 1. Creative Stage in Hamburg nachdrücklich.

Das Spektrum an vorgestellten Kompositionen war breit gefächert und spiegelte den jeweiligen Küchenstil des Urhebers wider. So standen bei Koch des Jahres 2013, Christian Sturm-Willms mit Assistenten Mari Esteli Ibabao und dem Zweitplatzierten Christian Singer, die ihre beiden Vorspeisen vom Finale auf der Anuga vorstellten, asiatische Aromen im Vordergrund. Fabio Winkelhofer aus Salzburg präsentierte Brotsalat mit Sardelle, Olivenölgelee und Parmesan und der frisch-



Benjamin Peifer, Macarons „Hommage an die Pfalz“

gekürte Einsternekoch Benjamin Peifer Macarons „Hommage an die Pfalz“ mit Forelle. Eine andere Interpretation der Forelle servierte Sascha Lenz und kombinierte diese mit Pumpernickel und Wildkräuterfond. Umdekoriert in handliches Eis am Stiel begeisterte Tobias Wusslers Heueis mit Kirschwasser. Zu den großen

Höhepunkten zählten auch das Sous-Vide gegarte Reh mit Petersilienwurzel und Brombeere des Drittplatzierten Enrico Back sowie „39 Grad Fieber“, ein Dessert mit Pflaume, Zwieback und Kamille von Marco D'Andrea und Daniel Ambratis.



Marco D'Andrea und Daniel Ambratis, „39°C Fieber“

Ein Großteil der präsentierten Gerichte war bereits im Rahmen des internationalen Wettbewerbs Koch des Jahres 2012-13 erfolgreich vorgestellt worden. Im Gegensatz zum Wettbewerbsumfeld, in dem die Juroren streng abgeschottet nur das Resultat auf den Tellern begutachten, konnten sie zur Creative Stage den Kandidaten in die Töpfe schauen. Zu diesem Anlass waren zahlreiche Juroren des Wettbewerbs wie Dieter Müller, Thomas Bühner, Erhard Schäfer, Sebastian Frank oder Christopher Wilbrand angereist. Die sternebesetzte Jury, die sich ehrenamtlich für den Wettbewerb engagiert, demonstrierte einmal mehr, dass ihr die Nachwuchsförderung sehr am Herzen liegt. So genoss etwa Koch des Jahres-Präsident Dieter Müller den fachlichen Austausch mit den jungen Kollegen sichtlich und nutzte die Gelegenheit für intensive Gespräche.

Fotos: ©The-Phokitchen.com

Koch des Jahres
Ludwigstr. 22
79104 Freiburg
Tel. +49 (0) 761/20 89 890
chaug@kochdesjahres.de

DER SONNE ENTGEGEN



Der Cascada klopft als formschönes Cabrio bei der Liga der Premium-Marken an: Sauber verarbeitet und mit bis zu 200 PS erfrischend agil. Opel will's wissen

Gunther Schnatmann

So ein Stück Stoff kann Wunder wirken. Wie eine straffe Mütze sitzt das Verdeck des neuen Cascada. Dafür bleibt die Linie schlank und flach, der Kofferraum ist nicht vom Verschlucken eines Blechdachs aufgebläht. Und im Innenraum herrscht wunderbar Platz für vier Erwachsene – ganz anders als in Kompakt- oder Stahl-dach-Cabrios. Und mit 4,70 Meter Länge ist dieser Opel genau so lang wie das E-Klasse-Cabrio von Mercedes. Schon ein gewagtes Unterfangen, sich mit den „Großen“ messen zu wollen, auch mit den offenen Premium-Mittelklasslern aus Bayern (A5 und 3er). Deren High-End-Verarbeitungen und vor allem Motorisierungen erreicht der Rüsselsheimer freilich nicht ganz. Dafür macht er beim Dahingleiten und Flanieren mächtig Spaß, besitzt sehr viele pffiffige Details, mit denen er den kompakteren Alternativen

(auf gleichem Preisniveau) aus Wolfsburg und Frankreich locker den Rang ablauft. Fahrer und Passagiere können sich binnen kürzester Zeit den Wind um die Nase wehen lassen: Per Knopfdruck öffnet sich das Stoffverdeck in 17 Sekunden – und das bei Geschwindigkeiten von bis zu 50 km/h. Die belüfteten ergonomischen Sitze sind bei großer Hitze eine Wohltat – dann kann es entspannt und unverschwitz der Sonne entgegen gehen.

Gut gedämmt trotz Stoffdach

Zweifellos ist der Cascada offen und mit dem eleganten Heck ein Hingucker. Geschlossen mit der straffen Stoff-Mütze bleibt dank gekonnter Linienführung noch viel vom Flair übrig. Opel Design-direktor Malcolm Ward: „Die meisten Cabrios legen nur Wert darauf, offen gut aus-

zusehen, wirken aber mit geschlossenem Verdeck eher schwerfällig. Das wollten wir beim Cascada anders machen.“ Das Verdeck bietet übrigens aufgrund eines speziellen Polyester-Vlieses zwischen äußerer Dämmschicht und Innenraumverkleidung hohe Akustik- und Wärmedämmung. Wozu also noch ein Stahl-Klappdach, das zudem Kofferraum-Volumen frisst?



Das Ladevolumen im Kofferraum reicht von 280 Litern bei geöffnetem bis zu 380 Litern mit geschlossenem Verdeck, was den Cascada in Sachen Gepäckraum zu einem der geräumigsten Cabrios macht. Zur Vergrößerung des Laderaumes oder zum Transport besonders langer Gegenstände bis 1,80 Meter können die Rücksitzlehnen umgelegt werden.

In unserem Test lag der Cascada auch in schnellen Kurven immer satt auf der Straße. Da ruckt und schwingt nichts, auch der Geradeauslauf bei hohem Tempo ist tadellos. Natürlich wedelt das lange Gefährt nicht so leichtfüßig wie ein Mini um enge Ecken, dafür ist der Opel aber auch nicht gemacht. Gemütliche Ausfahrten über sanfte Hügel sind dafür ein Genuss. Der neue Turbo-Benziner mit 1,6 Liter Hubraum hat mit 170 und seit Neuestem auch mit 200 PS (bis 235 km/h) bei Überholmanövern auf jeden Fall genug Reserven. Zu empfehlen ist auch der Zwei-Liter-Diesel mit 195 PS, der schon aus niedrigen Drehzahlen wuchtig Fahrt aufnimmt.

Smartphone auf dem Display

Im Innenraum ist der Cascada ebenso wie der Kleinwagen Adam und der neue Meriva (siehe Kasten) mit dem Infotainment-System „Intelli Link“ zu haben, das die Integration des Smartphones und bestimmter Apps in die Borelektronik ermöglicht. Das heißt: Auf dem Navi-Bildschirm erscheint die Smartphone-Oberfläche, das System liest zum Beispiel SMS vor, die dann per Sprachbefehl beantwortet werden können. Eine sehr pffiffige Sache, die Opels Anspruch als – wieder – vollwertiger Mitspieler unter den deutschen Herstellern unterstreicht. Auch die Möblierung ist auf Top-Niveau. Die von den Experten der Aktion Gesunder Rücken e.V. (AGR) zertifizierten Sitze sind in zwei edlen Leder-Trims zu empfehlen: schwarz und perforiert oder warmes Nappaleder mit „Brandy“-Farbton für Luxusanmutung. Die Ledersitze sind zusätzlich hitzereflektierend.

Zu den Sicherheitsmerkmalen zählen das intelligente Sicherheitslichtsystem

AFL+ mit bis zu zehn automatischen Lichtfunktionen und die zweite Generation der Opel-Frontkamera (verbesserter Verkehrsschild- und Spurassistent, neuer Abstands- und Kollisionswarner). Eine Rückfahrkamera und der Parkassistent erleichtern das Manövrieren.

Also: Wer sich ein Cabrio nicht nur für kurze sportliche Ausritte zulegen möchte, sondern auch gerne längere Strecken mit Beifahrern und Gepäck komfortabel und sicher zurücklegt, sollte den Cascada in die engere Wahl nehmen. Letztlich entscheidet beim offenen Wagen natürlich der gute Geschmack – Opel hat ihn wieder entdeckt.



Neuer Meriva mit Flüsterdiesel

Die erste Version kam optisch wie ein rollendes Überraschungs-Ei daher, vor allem Muttis und Rentner saßen im kanten- und recht gesichtslosen Meriva. Der nächste und bis Anfang 2014 verkaufte Mini-Van von Opel hatte schon mehr „Gesicht“. Und er überraschte beim aktuellen TÜV Report: Die wenigsten Mängel bei den 1- bis 3-jährigen Fahrzeugen. Bei allen Autos! Vom Dacia bis zum Rolls Royce.

Weitere Gründe, sich den neuesten und seit diesem Februar erhältlichen Meriva mit optisch bulligerer Karosserie genauer anzusehen, sind seine nun rekordverdächtig niedrigen Abgaswerte (minimal 99 Gramm CO2 pro km) fürs ökologische Gewissen. Aber auch das IntelliLink-System, das problemlos Smartphone-Funktionen auf den Navi-Bildschirm bringt. Also das richtige Mobil für moderne Menschen, die sich nicht auf Car-Sharing verlassen wollen oder können. Oder für Zweitwagen-Nutzer, die ein kompaktes aber geräumiges Gefährt für die Stadt brauchen. Oder wieder für

Mütter und Rentner bzw. Fahrer mit gehandicapten Beifahrern auf dem Rücksitz – denn das Einsteigen auf den erhöhten Sitzpositionen ist auch im Fond leicht, wo die Türen sich fast rechtwinklig nach vorne aufklappen lassen.

Serienmäßig ist zudem das FlexSpace-Rücksitzsystem, das den Meriva zum Zweisitzer mit riesigem Gepäckraum, zum Lounge-Mobil für vier Leute oder zur fünfsitzigen Familienkutsche macht. Für Aktive ist das FlexFix-Fahrradträgersystem zu empfehlen, das einfach unter der Stoßstange herausgezogen wird.

Beim Motor ist der neue drehfreudige 1,6-Liter-Flüsterdiesel von Opel mit 136 PS alles andere als piefig, lässt sich aber auch schaltfaul fahren. Besonders zu empfehlen war im Test der unterschiedlichen Varianten die buterweiche Sechsstufen-Automatik. Der Meriva ist also weiter auch ein Vernunftfahrzeug – das aber besonders gut.

Fotos: Opel



Ein englisches Grammatik-Märchen Zeiten & Tenses blicken statt büffeln

Tien Tammada
Pons
328 Seiten, 9,99 Euro
ISBN: 978-3-12-561938-8

Englische Zeiten & Tenses endlich begreifen und richtig anwenden – ein englisches Grammatik-Märchen mit Happy-End-Garantie! Nie wieder zweifeln! Dieses Buch erklärt konkret, in welcher Situation Sie welche Zeitform verwenden müssen – ein für allemal.



Nie war Hässlichkeit schöner, Liebe nie gemeiner Fünf Kopeken

Sarah Stricker
Lübbe
512 Seiten, 19,99 Euro
ISBN: 978-3-8479-0535-6

„Meine Mutter war sehr hässlich. Alles andere hätte mein Großvater ihr nie erlaubt. ‚Doofsein kannst du dir mit dem Gesicht wenigstens nicht erlauben‘, sagte er, und wie mit Allem im Leben hatte er natürlich auch damit recht. Also machte meine Mutter das, was sie am besten konnte: alle stolz. Mein armer Großvater konnte sich kaum entscheiden, welche ihrer tollen Begabungen das gesamte Gewicht seiner übersteigerten Erwartungen am meisten verdiente. Das Einzige, wozu meiner Mutter leider völlig das Talent fehlte, war die Liebe.“



Der erste Roman von Irène Némirovsky - endlich auf Deutsch

Das Mißverständnis

Irène Némirovsky
Knaus Verlag
176 Seiten, 17,99 Euro
ISBN: 978-3-8135-0467-5

Als der von den Schützengräben des Ersten Weltkriegs traumatisierte Yves in das Seebad zurückkehrt, wo früher seine Familie zusammen die Sommer verbrachte, begegnet er der verwöhnten Denise, die ihm zum Spaß den Kopf verdreht. Aus dem Zeitvertreib wird schnell eine leidenschaftliche Liebesaffäre, die jedoch an den Klippen des Alltags zerschellt.



Mächtig, animalisch und unbändig: die weibliche Lust in der neuesten Forschung Die versteckte Lust der Frauen

Daniel Bergner
256 Seiten, 16,99 Euro
Blessing Verlag
ISBN: 978-3-8135-0615-0

Gehirn und Vagina: Zwischen dem, was Frauen über ihre Lust berichten, und dem, was sich wissenschaftlich messen lässt, besteht ein gewaltiger Unterschied. Sind die Frauen gar nicht das „monogame Geschlecht“, dem die feste Bindung über alles geht? In diesem provokativen, Schlagzeilen machenden Buch berichtet Daniel Bergner von der neuesten Forschung über die Lust der Frauen.

Frederick Forsyth – der Garant für Hochspannung pur! DIE TODESLISTE

Frederick Forsyth
C. Bertelsmann
320 Seiten, 19,99 Euro
ISBN: 978-3-570-10166-7



Die »Todesliste« ist das geheimste Dokument der amerikanischen Regierung. Es enthält die Namen derjenigen, die eine Gefahr für den Weltfrieden sind. Ganz oben auf der Liste steht »Der Prediger«, ein radikaler Islamist, der seine Anhänger dazu aufstachelt, im Namen Gottes Repräsentanten der westlichen Welt zu töten.

Der Dank des Vaterlandes: Juden gegen Juden

Süß und ehrenvoll

Avi Primor
Quadrigo
384 Seiten, 19,99 Euro
ISBN: 978-3-86995-058-7



Frankfurt am Main, 1914. Bürgersohn Ludwig kann nach Kriegsausbruch seine Einberufung kaum erwarten. Bordeaux, ebenfalls 1914. Der Bäckerssohn Louis wird mit der deutschen Kriegserklärung aus einer unbeschwerten Rekrutenzeit gerissen. Inmitten der Grauen des Ersten Weltkriegs werden die beiden jüdischen Protagonisten einander zum Schicksal werden.

»Ein Buch, geschrieben unter einem stürmischen Himmel.« John le Carré

Empfindliche Wahrheit

John le Carré
Ullstein
400 Seiten, 24,99 Euro
ISBN-13 9783550080364



In der britischen Kolonie Gibraltar findet eine streng geheime Anti-Terror-Operation statt: Ein islamistischer Waffenkäufer soll entführt werden. Die Drahtzieher: Fergus Quinn, ein hochrangiges Regierungsmitglied, und Jay Crispin, Chef einer internationalen Sicherheitsfirma. Toby Bell, ein Mitarbeiter Quinns, stolpert über die geheime Aktion. Irgendetwas ist an der Sache faul und soll vertuscht werden. Seine Nachforschungen bringen ihn in eine gefährliche Lage.

Kulturgeschichte und Architektur von der Antike bis heute

Die Bibliothek

James W. P. Campbell & Will Pryce (Fotos)
Knesebeck Verlag
320 Seiten, 49,95 Euro
ISBN 978-3-86873-611-3



Bibliotheken sind mehr als Gebäude mit Bücherregalen. Über alle Epochen und die verschiedensten Erdteile hinweg waren und sind Bibliotheken Orte, an denen das Lesen zelebriert und das Ansehen der Bildung hochgehalten wird. James Campbell hat 82 Bibliotheken besucht und erstmals die gesamte Entwicklung der Bibliotheksgebäude umfassend und mit großartigen Fotografien dargestellt.



Fulmiant, farbenprächtig, voller Gefühl Die Zeit der Feuerblüten

Sarah Lark
Lübbe
908 Seiten, 19,99 Euro
ISBN: 978-3-7857-6071-0

Mecklenburg, 1837: Der Traum von einem besseren Leben lässt Idas Familie die Auswanderung nach Neuseeland wagen. Auch Karl, der seit Langem für Ida schwärmt, will sein Glück dort machen. Doch als das Schiff Sankt Pauli endlich die Südsinsel erreicht, erwartet die Siedler eine böse Überraschung. Das zugesagte Land steht nicht zur Verfügung ...



Ein politischer Roman im allerbesten Sinne

Auf fremdem Land

Assaf Gavron
Luchterhand
544 Seiten, 21,99 Euro
ISBN: 978-3-630-87419-7

Ist das denn zu viel verlangt? Etaniel Asis will doch nur einen Ort, wo er in Ruhe Kirschtomaten für seine Frau ziehen und eine Ziege halten kann. Doch kaum hat er seinen Wohnwagen neben einem kleinen freien Feld mitten im Westjordanland aufgestellt, kommen andere Siedler aus seinem Dorf dazu, es entstehen ein Kindergarten und eine Synagoge, und aus Amerika fließen Spendengelder – obwohl das alles nicht genehmigt ist ...



Vom verlorenen Glanz des alten Portugal

Welche Pferde sind das, die da werfen ihren Schatten aufs Meer?

António Lobo Antunes
Luchterhand
448 Seiten, 22,99 Euro
ISBN: 978-3-630-87345-9

António Lobo Antunes taucht in den Alentejo ein, das große Herzstück Portugals zwischen der Algarveküste und dem Tal des Flusses Tejo. Die Bauern vom Meer, obwohl sie es selbst nie gesehen haben; Eine Großgrundbesitzerfamilie züchtet seit Generationen Stiere für den Kampf, doch nun droht der Ruin. Meisterlich fängt Lobo Antunes diese untergehende Welt ein, in all ihren Stimmen, im Ineinander von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, in funkelnden Bildern.



Die Serie um den Privatdetektiv Bernhard Gunther

Böhmisches Blut

Philip Kerr
Rowohlt Verlag
480 Seiten, 19,95 Euro
ISBN 978-3-8052-5042-9

September 1941. Die Lebensmittelrationierung, die Angriffe der englischen Luftwaffe, die nächtliche Ausgangssperre – all das macht das tägliche Leben in der deutschen Reichshauptstadt Berlin alles andere als angenehm. In der vom Krieg geschüttelten Stadt treiben zudem Mörder und tschechische Terroristen ihr Unwesen.

Die heiligen und profanen Erinnerungen des Hauptmanns Charles Ryder

Wiedersehen mit Brideshead

Evelyn Waugh
Diogenes
544 Seiten, 26,90 Euro
ISBN 978-3-257-06876-4



Charles Ryder befreundet sich in Oxford mit Sebastian Flyte und widmet fortan sein Studium mehr den Drinks als den Büchern. Als Sebastian ihn nach Brideshead in sein prächtiges Zuhause einlädt, ist Charles fasziniert von der exzentrischen aristokratischen Familie, die ihn schon bald als einen der Ihren behandelt.

Viel mehr als ein unterhaltsamer Terrorthriller

Ein gutes Herz

Leon de Winter
Diogenes
512 Seiten, 22,90 Euro
ISBN 978-3-257-06877-1



Ein junges marokkanisches Fußballteam hält Amsterdam in Atem. Ein halbkrimineller jüdischer Geschäftsmann entdeckt plötzlich seine Bestimmung. Väter und Söhne finden schicksalhaft zueinander, und der ermordete Filmemacher Theo van Gogh bekommt postum den Auftrag, die Welt zu retten, da die Politik versagt. Dies alles atemberaubend miteinander verwoben.

Roman

Entfliehen kannst du nie

Karim Miské
Bastei Lübbe
335 Seiten, 8,99 Euro
ISBN 978-3-404-16872-9



Der junge Ahmed lebt in einem verwahrlosten multikulturellen Viertel in Paris. Vor der tristen Realität flüchtet er sich in die Welt von Kriminalromanen. Eines Tages wecken ihn Tropfgeräusche vom Balkon seiner Nachbarin Laura: Es ist Blut. Und Laura ist tot. Die Polizeikommissare Rachel Kupferstein und Jean Hamelot haben schon bald Anlass zu der Vermutung, dass Laura einem Komplott um Designerdrogen und religiösen Fanatismus zum Opfer fiel.

Arkadi Renkos erster Fall

Gorki Park

Martin Cruz Smith
C. Bertelsmann
416 Seiten, 14,99 Euro
ISBN 978-3-570-10190-2



Moskau, 1980: Im verschneiten Gorki Park werden zwei Männer und eine Frau erschossen aufgefunden. Die Identifizierung der Toten ist schwierig. Chefinspektor Arkadi Renko, ranghöchster Ermittler in der Sowjetmetropole, übernimmt den Fall – und ahnt noch nicht, in welche Lage ihn seine Ermittlungen zwingen werden. Denn je näher er der Wahrheit hinter den grausigen Morden kommt, desto heikler wird seine eigene Position.

KRANKHEITSKILLER:

DIESE LEBENSMITTEL STÄRKEN DAS IMMUNSYSTEM

Wie man Erkältungen vorbeugt - Faktoren für ein gut eingespieltes Immunsystem

Ein starkes Immunsystem vernichtet eindringende Keime und schützt uns so vor akuten Infektionen wie zum Beispiel Grippeviren. Ebenso vernichtet es entartete Zellen im Inneren. Damit schützt es also nicht nur vor einem grippalen Infekt, sondern auch vor Volkskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Arthrose, Diabetes oder Krebs. Um gegen den Gegner, die bösen Viren und krankmachenden Bakterien, bestehen zu können, bedarf es einer starken Kombination aus Bewegung und Gelassenheit, einer guten Darmgesundheit, einer starken Abwehr durch Gewürze, Sprossen, Zink und Selen kombiniert mit einer optimalen Vitamin D-Versorgung.



Dr. Wolfgang Feil

Wie stellen wir unser Immunsystem am besten auf?

Damit unser Körper seine Explosivität beibehält und im entscheidenden Moment Krankheiten abwehren kann, braucht er Bewegung, regelmäßiges kaltes Duschen und Gelassenheit im Alltag. Während die Bewegung das Immunsystem über eine kurzfristige Erhöhung des Botenstoffes „TNF α“ hochreguliert, ist es beim Kaltduschen die kleine Stress-Reaktion, die stärkend auf das Immunsystem

wirkt. Die Gelassenheit dagegen hat ihren positiven Immuneffekt durch die Stabilisierung der Immunzentrale im Darm. Diese Immunzentrale Darm kann zusätzlich über die Zufuhr gesunder Darmbakterien und über eine gute Ernährung der Darmschleimhäute unterstützt werden. Um die Darmflora zu stärken, brauchen wir vor allem Lakto- und Bifidobakterien. Sie produzieren Milch- und Essigsäure und unterdrücken so krankmachende Keime. Eine tägliche Zufuhr von 10 Milliarden dieser probiotischen Bakterien wird empfohlen, um das Milieu im Darm in Krisenzeiten wie z.B. im Winter stabil zu halten. Die aufgenommene Lakto- oder Bifidobakterienzahl entspricht dabei etwa der aus 100 probiotischen Joghurts.

Damit die Darmschleimhäute stabiler werden, brauchen wir gezielt Nährstoffe, die die Schleimhäute als Energiequelle nutzen können. Dies ist im Bereich der Dünndarmschleimhaut die Aminosäure Glutamin, die besonders in Lebensmitteln wie Parmesan und Molkeneiweiß enthalten ist. Die Dickdarmschleimhäute brauchen besonders oligofruktosehaltige Lebensmittel, die besonders in Gemüse wie z.B. Zwiebeln und Knoblauch vorkommen. Da Zwiebeln und Knoblauch zudem weitere immunaktivierende Inhaltsstoffe wie z. B. Isothiozyanate und Allizin enthalten, sind diese Gemüsesorten doppelt interessant für das Immunsystem. Wenn man feingeschnittene Zwiebeln und Knoblauch vor der weiteren Verarbeitung 5 bis 10 Minuten ruhen lässt, erhöht sich der Wirkstoffgehalt an Allizin deutlich. Auch eine heiße, dampfende Zwiebelsuppe mit viel Ingwer, eventuell noch ergänzt mit Kokosmilch, hält die Schleimhäute feucht und macht sie stärker gegenüber Grippeviren.

Starke Abwehr durch Kombination aus Gewürzen, Sprossen sowie Zink und Selen Gewürze (besonders Ingwer, Kurkuma, Chili, Cardamom, Pfeffer und Zimt) sowie frisch gekeimte Sprossen enthalten viele

sekundäre Pflanzenstoffe, die das Immunsystem stärken. In Erkältungszeiten können diese immunsteigernden Gewürze einer heißen Schokolade oder immunaktiven Tees wie Grüntee oder Cystus-Tee beigegeben werden.

Zink und Selen fördern das Immunsystem durch die Bildung von körpereigenen Enzymen und schützen so vor eindringenden, krankmachenden Keimen. Zink und Selen finden sich dabei vor allem in Fisch, Nüssen, Kokosnussprodukten wie Kokosmilch und Kokosraspeln, Käse, Rindfleisch, Eiern, Linsen sowie Sonnenblumen- und Kürbiskernen.

Spürt man, dass das Immunsystem schlapp machen könnte, sollte man zusätzlich sofort ein Zinkpräparat mit der Dosierung von 10-20 mg einnehmen – am besten zum Lutschen oder Gurgeln, damit die Viren im Hals-Nasen-Rachen-Raum gleich angegriffen werden können.

Täglich 4.000 I.E. Vitamin D

Um die Abwehrleistung zu erhöhen, eingedrungene Viren aufzuhalten und unschädlich zu machen, sollte der Vitamin D-Pegel im optimalen Bereich liegen. Vitamin D steigert nämlich die Reifung von Immunzellen und erhöht so die Immunkraft. Um gut geschützt zu sein, sollte der Blutwert dabei dauerhaft im Bereich 60 – 80 ug/l liegen. Diesen Wert erreicht man allerdings nach neuesten Literaturdaten sowie nach eigenen Messwerten nur dann, wenn man in den Wintermonaten täglich mindestens 4000 I.E. (= 100 ug) Vitamin D ergänzend aufnimmt. Auch in den Sommermonaten sollte man diese Vitamin D Menge zu sich nehmen, wenn man nicht täglich 20 Minuten sonnenbadet.

Foto: Forschungsgruppe Dr. Feil

Mehr Infos zu diesem Thema:
Dr. Wolfgang Feil
Forschungsgruppe Dr. Feil
Ebertstraße 56
72072 Tübingen
info@dr-feil.com

NICHT-ALKOHOLISCHE FETTLER: KANN MODERATER GENUSS ALKOHOLISCHER GETRÄNKE DIE LEBER SOGAR SCHÜTZEN?

Wenn der Begriff Fettleber fällt, denken viele Menschen noch immer als erstes an Alkoholmissbrauch. Allerdings ist die heute häufigste Form der Lebererkrankung die nicht-alkoholische Fettlebererkrankung, die abgekürzt als NAFLD bezeichnet wird (für engl. Non Alcoholic Fatty Liver Disease). Schon 30 bis 40 % der Erwachsenen weisen eine solche NAFLD auf.

Eine Fettleber tut nicht weh, sie birgt jedoch erhebliche Gesundheitsrisiken: Die NAFLD gilt inzwischen als die eigentliche Ursache für die Stoffwechselstörungen des Metabolischen Syndroms und für Typ-2-Diabetes. Mit einer NAFLD erhöht sich auch unabhängig von bekannten Risikofaktoren das Risiko für Herz-Kreislauf-Leiden und chronische Nierenerkrankungen. Schlimmstenfalls kann sich eine NAFLD über eine Leberentzündung zur Leberzirrhose und bis hin zum Leberkrebs weiterentwickeln. Heute weisen bereits 30 bis 40 % der Erwachsenen und gar 30 % der übergewichtigen Kinder eine nicht-alkoholische Fettleber auf. Betroffen sind dabei jedoch nicht nur übergewichtige Menschen sondern auch Menschen mit „Normalgewicht“. (1)

Da sich zahlreiche Risikofaktoren für das Metabolische Syndrom bei leichtem bis mäßigem Konsum alkoholischer Getränke günstig verändern und weil das Metabolische Syndrom und die NAFLD so oft zusammen auftreten, gingen japanische Wissenschaftler der Frage nach, wie sich der Konsum alkoholischer Getränke wohl auf das Risiko auswirkt, eine NAFLD zu entwickeln.

Dazu unterzogen sie rund 11.000 Japaner und rund 7.500 Japanerinnen anlässlich eines der dort sehr beliebten medizinischen Checkups einer Ultraschalluntersuchung der Leber und befragten sie über ihren Konsum alkoholischer Getränke. Dann bildeten sie vier Kategorien:

- kein/minimaler Konsum < 40 g Alkohol/Woche
- leichter /geringer Konsum 40 - 140 g Alkohol/Woche
- moderater Konsum 140 - 280 g Alkohol/Woche
- exzessiver Konsum >280 g Alkohol/Woche

Die statistische Auswertung erbrachte: Bei Männern war das Risiko für eine NAFLD sogar bei übermoderaten Alkoholdosen erkennbar. Bei den Frauen lag das NAFLD-Risiko niedriger als bei Abstinenz, wenn sie alkoholische Getränke entsprechend 40 bis 280 g Alkohol wöchentlich zu sich nahmen. Diese Ergebnisse bestätigen sieben weitere Studien, die ebenfalls ein vermindertes Risiko für eine Fettleber bei leichtem bis moderatem Konsum feststellten. Die auch hierzulande als günstig angesehenen Mengen von täglich 200 – 300 ml Wein für Frauen bzw. Männer könnten demnach nicht nur vor Herzinfarkten schützen, sondern auch vor einer NAFLD und ihren Folgeerkrankungen.

Da es sich bislang vor allem um Querschnittsstudien handelt, die prinzipiell keine ursächlichen Zusammenhänge beweisen können, sind nun Langzeitstudien sowie mehr Grundlagenforschung nötig,

um herauszufinden, ob und wie ein leichter bis moderater Konsum alkoholischer Getränke eine NAFLD verhindern kann.

(1) Prof. Dr. Nicolai Worm, Mitglied im wissenschaftlichen Beirat der DWA, hat alle neuen Erkenntnisse zur nicht-alkoholischen Fettleber in seinem neuen Buch „Menschenstopfleber“ (systemed-Verlag, Lünen) zusammengefasst.

Quellen:

Hamaguchi, M et al.: Protective effect of alcohol consumption for fatty liver but not metabolic syndrome. World Journal of Gastroenterology 2012;18:156-167, Hamaguchi, M, Kojima, T: Favorable effect of modest alcohol consumption to fatty liver disease. World Journal of Gastroenterology 2013;19:5393-5394 und Sookoian, S et al.: Modest alcohol consumption decreases the risk of nonalcoholic fatty liver disease: a meta-analysis of 43 175 individuals. Gut 2013; online 11.9.2013

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

Schlaganfall und Herzinfarkt vermeiden

„Polypille“ erhöht Therapieerfolg bei Risikopatienten

Jedes Jahr erleiden in Deutschland rund 280 000 Menschen einen Herzinfarkt, und etwa ebenso viele haben einen Schlaganfall. Häufige Ursachen sind ein zu hoher Blutdruck, erhöhtes Cholesterin und Durchblutungsstörungen aufgrund von Arteriosklerose. Leiden Patienten gleich unter allen drei Erkrankungen, müssen sie eine Vielzahl von Medikamenten einnehmen. Dies erhöht jedoch die Gefahr, einzelne Arzneien unregelmäßig, nicht dauerhaft zu nehmen oder gar zu vergessen. Wie eine sogenannte „Polypille“ Betroffene in ihrer Therapie unterstützen und die Behandlung sicherer machen kann, erläutern Experten auf der Pressekonferenz anlässlich des 37. wissenschaftlichen Kongresses der Deutschen Hochdruckliga DHL® – Deutschen Gesellschaft für Hypertonie und Prävention.

Nehmen Patienten ihre Medikamente gegen Bluthochdruck, erhöhtes Cholesterin oder Durchblutungsstörungen nur unregelmäßig oder nicht dauerhaft ein, steigt für sie das Risiko, einen Schlaganfall oder Herzinfarkt zu erleiden, stark an. Beobachtungen aus der Praxis zeigen: Je mehr Medikamente verordnet werden, desto weniger befolgen die Patienten die entsprechenden Therapievorgaben, da sie häufig überfordert sind. „Wir schätzen, dass daher in Europa etwa neun Prozent aller auftretenden Schlaganfälle und Herzinfarkte durch falsch oder zu selten eingenommene Medikamente verursacht werden“, erklärt Professor Dr. med. Peter Baumgart, Chefarzt der Klinik Innere Medizin I am Clemenshospital GmbH in Münster. „Für Deutschland bedeutet dies: Über 25 000 Menschen erleiden einen Schlaganfall oder Herzinfarkt, weil sie ihre Medikamente nicht therapiegerecht einnehmen.“

Reduziert man hingegen die Anzahl der Medikamente, steigt die Therapietreue an, wie Untersuchungen zeigen. „Die Kombination mehrerer Substanzen in einer Tablette kann also das Risiko für Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, schwere Folgeschäden zu erleiden, deutlich reduzieren“, betont Dr. med. Siegfried Eckert, Kongresspräsident des 37. wissenschaftlichen Kongresses der DHL®. So setzen Hypertensiologen immer mehr auf die sogenannte „Polypille“ – eine Tablette, in der mehrere Medikamente enthalten sind. Bislang gab es für Bluthochdruck-Patienten Polypillen mit einer Kombination aus zwei oder drei blutdrucksenkenden Substanzen. „Neu sind Polypillen, die zusätzlich zu den blutdrucksenkenden Substanzen fettsenkende und gefäßschützende Medikamente enthalten. Menschen mit Herzinfarkten, Schlaganfällen und schweren arteriosklerotisch bedingten Erkrankungen müssen so nur eine einzige Tablette einnehmen“, so Eckert.

Das wichtigste Therapieziel ist, die Folgen des Bluthochdrucks zu verhindern. „Obwohl die Polypille dies sicherlich erfüllt, müssen noch weitere Studien folgen, um diese als Standard-Therapie einsetzen zu können“, führt Professor Dr. med. Hermann Pavenstädt, ebenfalls Kongresspräsident des 37. wissenschaftlichen Kongresses der DHL® aus. „Denn bislang ist noch unklar, wie man mit einer solchen Pille einzelne Substanzen individuell dosieren kann, um bestimmte Zielwerte zu erreichen.“

Bei welchen Patienten eine Polypille empfehlenswert ist, wann die Polypille mit Wirkstoffen für unterschiedliche Erkrankungen in der Bluthochdruck-Therapie Verwendung finden wird und welche Vor-

und Nachteile für Patienten bestehen, erläuterten Experten auf der Pressekonferenz im Dezember 2013 anlässlich des 37. wissenschaftlichen Kongresses der DHL® in Münster.

Literatur:

- Chowdhury R, Khan, H.Heydon E et al.: Adherence to cardiovascular therapy: a meta-analysis of prevalence and clinical consequences, European Heart Journal (2013) 34: 2940–2948
- Herttua K, Tabak A G, Martikainen P et al., Adherence to antihypertensive therapy prior to the first presentation of stroke in hypertensive adults: population-based study, European Heart Journal (2013) 34: 2933–2939
- Thom S, Poulter N, Field J. et al., Effects of a fixed-dose Combination Strategy on Adherence and Risk Factors in Patients with a High Risk of CVD The UMPIRE Randomized Clinical Trial, JAMA (2013) 310: 918–929

Deutsche Hochdruckliga e. V. DHL® – Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention
Pressestelle
Postfach 30 11 20
70451 Stuttgart
Tel. +49 (0) 711 8931-442
Fax: +49 (0) 711 8931-167
seddig@medizinkommunikation.org
www.hochdruckliga.de

Zu viele Pillen gegen Stress im Job DAK-Gesundheit warnt vor Suchtgefahr bei jungen Erwachsenen

Rund 280.000 DAK-Versicherte haben 2012 Schlaf- und Beruhigungsmittel mit hohem Suchtrisiko eingenommen. Ein Viertel der Patienten sind laut Auswertung der Krankenkasse* junge Erwachsene zwischen 20 und 40 Jahren. Alarmierend: Mehr als 33 Prozent der insgesamt eine Million Rezepte werden von Ärzten für 30 Tage und länger ausgestellt – Abhängigkeiten sind damit vorprogrammiert.



Benzodiazepin-Präparate und sogenannte Z-Substanzen (zum Beispiel Zopiclon oder Zolpidem) sind rezeptpflichtige Medikamente, die zur Linderung von Angstzuständen oder bei schweren Schlafstörungen verordnet werden. Die DAK-Zahlen zeigen, dass ein Viertel der Versicherten, die solche Beruhigungsmittel auf Rezept bekommen, Frauen und Männer zwischen 20 und 40 Jahren sind. „In dem Alter stehen viele beruflich vor großen Herausforderungen und nicht selten unter Dauerstress“, erklärt Dr. Ronald Meurer, Apotheker bei der DAK-Gesundheit. „Die Statistik lässt vermuten, dass sie die Substanzen zur Bewältigung des Leistungsdrucks nehmen. Dazu sind die Medikamente allerdings überhaupt nicht geeignet.“

Das Risiko, eine Abhängigkeit zu entwickeln, ist bei jüngeren Menschen besonders hoch. „Ärzte sollten die Arzneimittel nur nach sorgfältiger Prüfung verschreiben und die Einnahme engmaschig kontrollieren“, fordert Meurer. Nehmen Patienten die Wirkstoffe längerfristig ein, entstehen Abhängigkeiten – Experten schätzen, dass deutschlandweit und

krankenkassenübergreifend rund 1,5 Millionen Menschen tablettensüchtig sind. Neben der Abhängigkeit birgt die Einnahme weitere Gefahren: So steigt etwa das Unfallrisiko beim Autofahren. Je nach Dosis ist die Einnahme der Substanzen mit einem Blutalkoholgehalt von mindestens 0,5 Promille vergleichbar. Die Reaktionsfähigkeit hinter dem Steuer ist also merklich beeinträchtigt.

Über elf Prozent der DAK-Versicherten, die 2012 Benzodiazepine oder Z-Substanzen einnahmen, sind 80 Jahre und älter. Für sie sind die Wirkstoffe ebenfalls gefährlich. Deshalb stehen diese auf der von Wissenschaftlern ausgearbeiteten Priscus-Liste mit für ältere Menschen ungeeigneten Wirkstoffen. „Zum einen erhöht sich durch die Einnahme der Beruhigungsmittel das Risiko für Stürze“, so Meurer. „Zum anderen kann durch die Kombination mit Medikamenten gegen Bluthochdruck oder Herzprobleme ein gefährlicher Pillenmix entstehen.“ Außerdem baut der Körper die Substanzen langsamer ab als in jungen Jahren. Sie wirken deshalb stärker und verursachen häufiger Nebenwirkungen. Diese würden nicht selten mit typischen Alterserscheinungen wie Verwirrtheit oder Demenz verwechselt und deshalb nicht richtig behandelt.

Die DAK-Gesundheit ist mit 6,3 Millionen Versicherten die drittgrößte gesetzliche Krankenkasse in Deutschland.

*Vollständig ausgewertet wurden die DAK-Rezeptdaten des Jahres 2012. Ein Blick auf das erste Halbjahr 2013 zeigt, dass die Verordnungszahlen konstant bleiben. Privatrezepte wurden nicht berücksichtigt.

Foto: DAK

DAK-Gesundheit
Pressestelle Zentrale
Dagmar Schramm
Tel. +49 (0) 40 2396-2421
dagmar.schramm@dak.de
www.dak.de

NRWs Fachärzte: „Zwang zu kurzen Wartezeiten ginge zulasten der Patienten“
AFO wirft Großer Koalition Populismus vor

In der Debatte über lange Wartezeiten in Facharztpraxen melden sich auch die Fachärzte aus Nordrhein-Westfalen zu Wort. In einer Meldung des Aktionsbündnisses Fachärztlicher Organisationen (AFO) zu dem sich NRW-Fachärzte zusammengeschlossen haben, machten sie deutlich, dass ihrer Ansicht nach der Zwang nach kurzen Wartezeiten zum Durchschleusen der Patienten in den Praxen führe.

Hintergrund: Die große Koalition plädiert dafür, dass bei Wartezeiten auf einen Facharzttermin über 4 Wochen, eine ambulante Behandlung im Krankenhaus erfolgen kann. „Diese Idee hört sich für unsere Patienten erst mal gut an, aber was das für die Behandlungsqualität bedeutet, erklärt ihnen die Herren Lauterbach und Span sowie der neue Gesundheitsminister Minister Gröhe nicht“, betont Dr. Michael Stephan-Odenthal, Facharzt für Urologie und Geschäftsführer der Uro-GmbH Nordrhein. „Um alle qualifiziert untersuchen, beraten und behandeln zu können, braucht es vor allem eines: Zeit! Eine gesetzlich festgelegte Höchstwartezeit bedeutet nichts anderes, als einen höheren Patientendurchsatz und damit zwangsläufig weniger Zeit für den Patienten und sein Anliegen“, kritisiert Stephan-Odenthal stellvertretend für seine Kollegen aus den Ärztevereinigungen HNOet NRW eG, GenoGyn Rheinland eG, Anästhesienetz NRW e.V. und Orthonet-NRW eG.

Die Forderungen der Politik seien daher eher als Populismus zu werten, um von den eigentlichen Ursachen der Probleme im Gesundheitswesen abzulenken. „Politik und Kassen können schließlich nicht auf der einen Seite mehr Qualität und transparente Information und auf der anderen schnellere Behandlung und eine größere Behandlungsmenge fordern. Gerade in Zeiten in denen wir immer mehr Arbeit mit bürokratischen Prozessen haben gehen solche Forderungen an der Realität vorbei“, schließt Stephan-Odenthal.

Romy Robst, komm | public!
robst@komm-public.de
www.komm-public.de

Elektrisches Feld zerstört gezielt Prostata-Krebs

Heidelberger Klinik für Prostata-Therapie
nutzt erstmals die Irreversible Elektroporation zur
schonenden Behandlung von Prostata-Krebs

Urologen der Heidelberger Klinik für Prostata-Therapie setzen erstmals das Verfahren der Irreversiblen Elektroporation (IRE) mit dem NanoKnife zur wirksamen Behandlung von Prostata-Krebs ein. Diese fokale Therapie gilt als weiterer Meilenstein einer hochmodernen, schonenden Behandlungsstrategie.

Neuestem nutzen Dr. Thomas Dill und Dr. Martin Löhr als erste Urologen überhaupt in Deutschland das Verfahren der Irreversiblen Elektroporation erfolgreich im Kampf gegen Prostata-Krebs. Das physikalische Prinzip, nachdem das IRE-Verfahren funktioniert ist seit Jahrzehnten bekannt. Kurz gepulste elektrische Felder

te elektrische Feld aufgebaut wird. Zwar steigt die Stromstärke dabei auf bis zu 50 Ampère an, jedoch kommt es zu keinen unerwünschten, thermischen Effekten, da die Hochspannungsimpulse nur etwa 70 Mikrosekunden (μ s) lang sind. Die Elektroden werden mit hoher Genauigkeit über eine Metallschablone

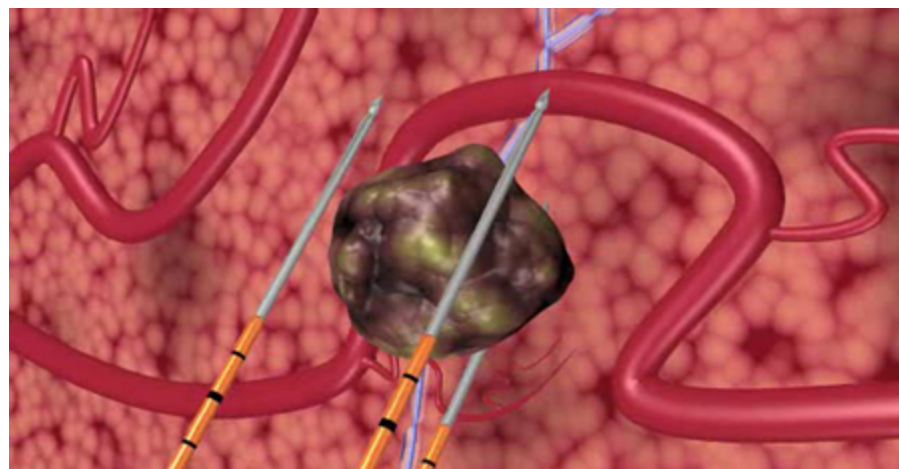
(„Template“) in die Prostata geführt, nachdem Lage und Größe des Tumors mit einer Kombination aus Ultraschall und Magnetresonanztomographie (MRT) festgestellt wurden.

„Der Patient merkt von alledem nichts, da er sich in einer schonenden Vollnarkose befindet“, erklärt Dr. Dill, der zusammen mit Dr. Löhr die Heidelberger Spezialklinik leitet. Auch hinterher sei außer einem leichten, rasch abklingenden Muskelkater in der Beinmuskulatur nicht viel zu spüren.

Eine Konkurrenz zu dem ebenfalls in der Klinik eingesetzten hochintensiven Ultraschall-Verfahren (HIFU) sehen die Urologen nicht; im Gegenteil: „Wir können nun auch Tumoren angehen, die aufgrund ihrer Größe, ihrer Lage oder des hohen Verkalkungsgrades der Prostata bisher mit HIFU nicht behandelt werden konnten“, versichert Dr. Löhr.

Foto: Klinik für Prostata-Therapie Heidelberg

Klinik für Prostata-Therapie GmbH
Bergheimer Straße 56a
69115 Heidelberg
Tel. +49 (0) 6221/65085-0
info@prostata-therapie.de
www.prostata-therapie.de



Elektrisches Feld zerstört gezielt Prostata-Krebs

Das Prostata-Karzinom ist mit etwa 25 Prozent die häufigste Krebserkrankung beim Mann und für etwa 10 Prozent aller Krebstodesfälle verantwortlich. Die gängigste Behandlungsmethode ist noch immer die radikale Prostatektomie, wie die komplette Entfernung der Prostata von Medizinern genannt wird. Impotenz und Inkontinenz sind häufige Nebenwirkungen eines solchen operativen Eingriffs. Die Heidelberger Klinik für Prostata-Therapie im medZ GmbH geht einen anderen Weg und hat sich seit Jahrzehnten auf schonende Behandlungsverfahren bei Prostata-Erkrankungen spezialisiert. Seit

machen die Zellmembran durchlässig. Diese Nano-Poren machen den Krebszellen den Garaus - sie sterben ab.

Da es bei der Behandlung mit dem so genannten NanoKnife zu keiner Erhitzung kommt, bleibt das äußere Gerüst der Zellen erhalten. Die gesunden Zellen können nachwachsen, und die Organfunktionen bleiben erhalten. Die elektrischen Felder werden lokal eng begrenzt und zielgerichtet („fokal“) auf den Tumor gerichtet. Die Urologen platzieren dazu rings um das Behandlungsareal zwei bis sechs Elektroden, zwischen denen das gepulste

Eine Empfehlung für alle Durchfälle:

Perenterol® – für Jung und Alt,
prophylaktisch und akut.

Bakteriell bedingt? Viral ausgelöst? Oder Antibiotika-assoziiert? Durchfälle gibt es viele. Perenterol® ist in jedem Fall eine Empfehlung wert: Die medizinische Hefe *Saccharomyces boulardii* schlägt der Diarrhoe gleich über mehrere Mechanismen ein Schnippchen – und das ganz natürlich.

Ein bis zwei Durchfallepisoden pro Jahr hat jeder Deutsche im Schnitt durchzustehen – dabei sind die Ursachen äußerst variabel: Häufen sich im Sommer bakteriell bedingte Gastroenteritiden, dominieren im Winter die viralen Erreger das Auslöser-Ranking. Aber auch Antibiotika-assoziierte Diarrhoen sind regelmäßig der Grund für einen Besuch beim Arzt. Eine Empfehlung für alle Durchfälle ist Perenterol®. Der Wirkstoff *Saccharomyces boulardii* entfaltet sein antidiarrhoisches Potenzial über mehr als nur einen Mechanismus – und kann damit einfach mehr gegen Durchfall.

Mehr gegen Durchfall?

Natürlich: Perenterol®

Die medizinische Hefe produziert Antitoxine gegen bakterielle Giftstoffe (Antitoxin-Effekt) und bindet pathogene Keime, was deren Ausscheidung ermöglicht. Außerdem steigert *S. boulardii* die Menge kurzkettiger Fettsäuren im Darm und erhöht so die Wasser-Resorption (antisekretorisches Potenzial). Von der Hefe synthetisierte Polyamine stimulieren die Zelldifferenzierung und damit die Regeneration geschädigter Darmzellen (Polyamin-Effekt).

Gut verträglich – von Junior bis Senior

Dabei kann Perenterol® im Akutfall, wie bei einer viralen Infektion oder bei Antibiotika-assoziierten Diarrhoen, eingesetzt werden. Außerdem kann die medizinische Hefe auch präventiv, z. B. auf einer Reise, eingenommen werden. Ein weiterer Vorteil des natürlichen Arzneimittels ist die gute Verträglichkeit: Perenterol® Junior Pulver kann bereits bei Säuglingen verordnet werden (erstattungsfähig für Kleinkinder und Kinder bis 12 Jahre). Für Erwachsene ist Perenterol® forte in der praktischen Kapselform eine echte Empfehlung wert – und das natürlich für alle Durchfälle.

MEDICE Arzneimittel Pütter GmbH &
Co. KG
Kuhloweg 37
58638 Iserlohn
Deutschland
Tel. +49 (0) 2371 937-0
Fax: +49 8 (0) 2371 937-106
info@medice.de
www.medice.de

Medivitan

Kombination der Vitamine B6,
B12 und Folsäure wichtig, um
in Schwung zu kommen

Körperliche Erschöpfung, Konzentrationsschwäche, depressive Verstimmungen: Für viele Menschen gehören solche und ähnliche Vitalitätseinbußen zum Alltag – Ansprechpartner Nummer 1 ist dann der Hausarzt. Aber welche Aufbaukur ist wirklich eine Empfehlung wert? Die aktuelle Publikation von Prof. Dr. Uwe Till zeigt: Die parenterale Gabe einer abgestimmten Kombination der Vitamine B6, B12 und Folsäure kann die körperliche und mentale Vitalität wirkungsvoll steigern. Damit ist Medivitan® nicht nur seit 50 Jahren bestens bewährt – sondern heute aktueller denn je ...

Wenn Körper und Seele schlapp machen, ist ein kritischer Blick auf den Vitaminstatus angeraten. Eine ganz besondere Rolle hinsichtlich der körperlichen und mentalen Vitalität spielen die Vitamine B6, B12 und Folsäure – wie der Erfurter Pathobiochemiker Prof. Uwe Till in seiner aktuellen Publikation „Die B-Vitamine Folsäure, B6 und B12 in der Prävention“ (UNI-MED Verlag) eindrucksvoll belegt.

Er stützt sich dabei u.a. auf eine Beobachtungsstudie, im Rahmen derer geprüft wurde, ob bei Befindlichkeitsstörungen eine Normalisierung des Homocysteinspiegels durch Supplementierung mit Vitamin B6, Vitamin B12 und Folsäure zur Besserung der Symptomatik führt. In die Studie waren Patienten mit Erschöpfungszuständen, Schwächeperioden, Vitalitätsverlust und Antriebslosigkeit eingeschlossen. Die Conclusio des Experten für Pathobiochemie lautet: „Innerhalb der Möglichkeiten einer Beobachtungsstudie ist das Ergebnis durchaus überzeugend. Es zeigt, wie das subjektive Befinden und die Lebensqualität Älterer durch die drei Vitamine deutlich verbessert werden kann.“

www.medice.de

Hexal erhält deutsche Zulassung für Airflusal®Forspiro®

- **Innovativer Inhalator mit sichtbarer Funktionskontrolle**
- **Bewährte Wirkstoffkombination aus Salmeterol und Fluticason für Asthma- und COPD-Patiwenten**
- **Airflusal®Forspiro® stärkt das Atemwegs-Portfolio von Hexal und unterstreicht Hexals Führungsrolle bei komplexen Produkten**

Hexal hat vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) die Zulassung für Airflusal®Forspiro® erhalten. Dieser innovative Pulver-Inhalator ermöglicht Patienten, die unter Asthma oder einer chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD) leiden, ganz neue Einblicke bei der therapeutischen Anwendung. An der Entwicklung des Inhalators waren Patienten aktiv beteiligt[1].

Der Inhalator ist einfach zu bedienen und kann von Patienten auf mehrfache Weise überwacht werden:

- durch sichtbaren Blister-Transport in einem transparenten Seitenfach, über das die erfolgreiche Inhalation kontrolliert werden kann (optische Funktionskontrolle)
- durch akustische Kontrollen bei der Dosisbereitstellung
- durch einen Dosiszähler, der die verbleibenden Inhalationen anzeigt.

Airflusal®Forspiro® bietet die bewährte Wirkstoffkombination aus Salmeterol und Fluticason. Die Sicherheit und Wirksamkeit - und damit die therapeutische Äquivalenz zu Viani®Diskus®[2] - wurde in einem umfangreichen klinischen Studienprogramm nachgewiesen. Das BfArM hat die Zulassung für die Wirkstärke 50 Mikrogramm/500 Mikrogramm/Dosis erteilt.

„Airflusal®Forspiro® ist ein Meilenstein in

der Geschichte unseres Unternehmens und unterstreicht unsere Kompetenz bei komplexen Produkten“, erklärte Helmut Fabry, Sprecher des Hexal-Vorstands.



„Präparate gegen Atemwegserkrankungen sind ein wesentliches Element unserer Zukunftsstrategie. Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, allen Asthma- und COPD-Patienten den Zugang zu qualitativ hochwertigen modernen Arzneimitteln zu sichern.“

Entwickelt wurde Airflusal®Forspiro® von

Aeropharm, einer Hexal-Tochtergesellschaft mit Sitz in Rudolstadt (Thüringen). Dieser Standort ist ein globales Center of Excellence für die Entwicklung und Produktion von Arzneimitteln gegen Atemwegserkrankungen.

Der Inhalator wurde bereits für sein Design und seine Vorteile in der Anwendung ausgezeichnet: Das Design Zentrum in Nordrhein-Westfalen verlieh den Red Dot Product Design Award.

[1] S. Jones, T. Weuthen, Q.J. Harmer, J.C. Virchow. P7 Assessing the intuitive ease of use of a novel dry powder inhaler, the Forspiro® device, for asthma and COPD. Thorax 2012; 67: A66−A67; doi: 10.1136/thoraxjnl-2012-202678.148.

[2] Piotr Kuna, Ursula Thyroff-Friesinger, Ingolf Gath. P828 Fluticasone/salmeterol combined in the new Forspiro® inhaler is as effective and safe as Seretide® Accuhaler® in adult and pediatric asthmatics. Eur Respir J 2011; 38: Suppl. 55, 139s

Hexal
Tel. +49 (0)8024 / 908 -2515
Fax +49 (0)8024 / 908 -2511
presse@hexal.com
www.hexal.de

Lundbeck erhält Europäische Zulassung für Brintellix®

Neuer Ansatz in der Behandlung von Major Depression bei Erwachsenen

Lundbeck hat die Europäische Marktzulassung für Brintellix® (Wirkstoff Vortioxetin) zur Behandlung von Episoden einer Major Depression bei Erwachsenen erhalten. Die Zulassung basiert auf der positiven Bewertung eines umfangreichen klinischen Studienpakets und folgt damit der erfolgreichen Zulassung der FDA im September 2013.

Brintellix® wurde in einem umfangreichen globalen Studienprogramm an mehr als 7.000 Patienten untersucht. In 12 plazebokontrollierten Kurzzeitstudien (6-8 Wochen) wurden etwa 4.000 Patienten mit einer akuten Episode einer Major Depression mit Brintellix® behandelt. In 9 dieser 12 Studien konnte sich Brintellix® statistisch signifikant im Vergleich zum Placebo abgrenzen. Die Symptome der Depression wurden mittels der Montgomery-Åsberg Depression Skala (MADRS) oder der Hamilton-Depressions-Skala (HAM-D24) bewertet. Zusätzlich wurden signifikante Effekte in Response und Remissionsraten erzielt sowie in der Verbesserung des klinischen Gesamteindrucks (Clinical Global Impression – Global Improvement Score, CGI) beobachtet.

In einer 24-64-wöchigen Rückfallpräventionsstudie konnte zudem der Langzeiteffekt von Brintellix® gezeigt werden. Die Behandlung mit Brintellix® führt im Vergleich zu Placebo zu einer statistisch signifikanten längeren krankheitsfreien

Zeit und reduziert das Risiko eines Rezidivs um die Hälfte.

„Wir sind zuversichtlich, dass Brintellix® mit seinem neuartigen multimodalen Wirkmechanismus die Behandlung einer komplexen und heterogenen Erkrankung voranbringen wird, die von emotionalen, physischen und kognitiven Symptomen begleitet wird und vielen Patienten erschwert eine vollständige Heilung ihrer Erkrankung zu erzielen.“ sagte der Executive Vice President Anders Gersel Pedersen, Head of Research & Development bei Lundbeck.

Der einzigartige Wirkmechanismus von Vortioxetin vereint zwei komplementäre pharmakologische Wirkweisen: die Inhibition des Serotonin (5-HT) Transporters und die direkte Modulation der komplexen serotonergen Rezeptoraktivität. Präklinische Daten weisen darauf hin, dass Vortioxetin antagonistisch an den 5-HT₃, 5-HT₇ und 5-HT_{1D} Rezeptoren, partiell agonistisch am 5-HT_{1B} Rezeptor, agonistisch am 5-HT_{1A} Rezeptor wirkt und Inhibitor des 5-HT-Transporters ist. Präklinische Studien haben zudem in vivo gezeigt, dass Brintellix® die neuronale Feuerungsrate und Neurotransmitterfreisetzung in verschiedenen wichtigen Systemen moduliert, welches zu erhöhten Spiegeln von Serotonin, Noradrenalin, Dopamin, Acetylcholin und Histamin sowie zu einer Reduktion von GABA und zu einer Erhöhung von Glutamat in spezifischen Gehirnarealen führt.

Dieses multimodale pharmakologische Profil von Brintellix® wird für die antidepressiven Effekte und die Hinweise zur Verbesserung der kognitiven Leistung im Rahmen der depressiven Episode, dem Lernen und Erinnern, verantwortlich gemacht.

Die Zulassung von Brintellix® ist in allen 28 Mitgliedsstaaten der Europäischen Union, sowie in Island, Lichtenstein und Norwegen rechtskräftig. Die Markteinführung von Brintellix® in den ersten Ländern wird aufgrund der laufenden Diskussion um Erstattungs- und Preisfestsetzung im zweiten Halbjahr von 2014 erwartet.

Lundbeck
Vogelsanger Str. 66
50823 Köln
Tel. +49 (0) 221-92053-525
maren.siepmann@antwerpes.de
www.antwerpes.de

Neuer Hepatitis C-Wirkstoff:

DGVS begrüßt Vergabe an Schwerstkranken im Rahmen von „Compassionate Use“

Die Europäische Arzneimittelbehörde EMA empfiehlt, den noch nicht zugelassenen Wirkstoff „Sofosbuvir“ für Patienten vor und nach Lebertransplantationen in einem so genannten „Compassionate Use“-Programm zu ermöglichen. Das Programm – wörtlich übersetzt bedeutet es „Anwendung aus Mitgefühl“ – soll schwerstkranken Patienten, für die keine anderen Therapieoptionen zur Verfügung stehen, ein wirksames Heilmittel frühzeitig zugänglich machen. Die Deutsche Gesellschaft für Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS) begrüßt die Entscheidung und setzt sich für eine kontrollierte Umsetzung des Programms in Deutschland ein.

Hepatitis C-Infektionen gehören zu den häufigsten Gründen für Lebertransplantationen. „Besteht zum Zeitpunkt einer Lebertransplantation eine Infektion mit einem Hepatitis C-Virus ist die Wahrscheinlichkeit, dass auch die neu transplantierte Leber infiziert wird, sehr hoch“, erklärt Professor Dr. med. Peter Galle, Direktor der I. Medizinischen Klinik und Poliklinik an der Universitätsmedizin Mainz und Vorstandsmitglied der DGVS. Gerade für diese Patientengruppe fehlten jedoch häufig wirksame und verträgliche Medikamente, um die Infektion zu bekämpfen.

In ersten Studien, die wie üblich vom Hersteller finanziert wurden, hatte sich der neue Wirkstoff Sofosbuvir – verabreicht in Kombination mit dem herkömmlichen Medikament Ribavirin – als äußerst wirksam erwiesen. So zeigten etwa die Ergebnisse der „FUSION“-Studie, dass Patienten, die sich mit den Hepatitis C-Viren der Genotypen 2 und 3 infiziert hatten, zu 94

Prozent (Genotyp 2) und 62 Prozent (Genotyp 3) geheilt werden konnten, wenn sie über 16 Wochen hinweg die Kombinationstherapie erhielten. Die Patienten galten zuvor als austherapiert. „Das Medikament greift direkt in den viralen Vermehrungszyklus ein und stoppt die Bildung neuer Viren in der Leber“, erklärt Galle. Andere Studienergebnisse weisen zudem darauf hin, dass das Medikament auch Neu-Infektionen transplantierten Lebern verhindern kann.

Bis zur endgültigen Zulassung gilt Sofosbuvir als Prüfpräparat, dessen Sicherheit und Wirksamkeit nicht endgültig bewiesen ist. Experte Peter Galle geht jedoch davon aus, dass die Zulassung in Kürze bevorsteht. Die Entscheidung in den USA durch die Food and Drug Administration (FDA) werde bereits im Dezember 2013 erwartet.

Hält der Wirkstoff was er verspricht, verbessert dies die Prognosen für Hepatitis C-Patienten erheblich, so Galle. Erst vor zwei Jahren sorgte die Zulassung der beiden Wirkstoffe „Telaprevir“ und „Boceprevir“ dafür, dass die Heilungschancen vieler Hepatitis C-Patienten deutlich stiegen. „Allerdings sind diese Wirkstoffe auf Infektionen mit dem Hepatitis-Virus der Genotyp 1-Variante beschränkt“, so Galle. Sofosbuvir hingegen komme auch bei Infektionen mit den anderen Hepatitis C-Genotypen 2 bis 6 in Betracht.

Schätzungsweise eine halbe Million Menschen sind in Deutschland mit Hepatitis C-Viren infiziert – viele ohne es zu wissen. Denn die Infektion verursacht oft über Jahrzehnte keine Beschwerden, bis am Ende die Leber schwer geschädigt ist.

Jeder Dritte der jahrelang Infizierten entwickelt eine Leberzirrhose, die mit einem deutlich erhöhten Risiko für Leberkrebs einhergeht. Um möglichst frühzeitig Leberschäden vermeiden zu können, fordert die DGVS, dass Leberwerte in Screening-Untersuchungen – wie den Check up 35 – mit aufgenommen werden.

Literatur:

Sofosbuvir for hepatitis C genotype 2 or 3 in patients without treatment options. Jacobson et al.; N Engl J Med. 2013 May 16;368(20):1867–77.

DGVS Pressestelle
Postfach 30 11 20
70451 Stuttgart
Tel. +49 (0) 711 8931-552/-642
Fax: +49 (0) 711 8931-167
lorenz-meyer@medizinkommunikation.org
www.dgvs.de

Gefährliche Gefäßerweiterung mit Ultraschall frühzeitig erkennen

Bauchaortenaneurysma:

DEGUM plädiert für Screening ab dem 60. Lebensjahr

2011 starben in Deutschland 3666 Menschen infolge eines Bauchaortenaneurysmas. Bei dieser Gefäßerkrankung, die häufig zunächst ohne Symptome verläuft, erweitert sich die Hauptschlagader im Bauch und entwickelt sich im Lauf der Zeit zu einer immer dünnwandigeren Aussackung. Bleibt ein solches Aneurysma unerkannt, droht die Aussackung zu reißen und die Betroffenen innerlich zu verbluten. Experten der Deutschen Gesellschaft für Ultraschall in der Medizin (DEGUM) sprechen sich nun für eine Screening-Untersuchung ab dem 60. Lebensjahr aus: Durch eine Ultraschalluntersuchung könnten viele Fälle frühzeitig erkannt und die Patienten einer oftmals lebensrettenden Behandlung zugeführt werden.

Derzeit prüft der Gemeinsame Bundesausschuss (GB-A) die Möglichkeit, in Deutschland ein Ultraschallscreening auf Bauchaortenaneurysmen als Kassenleistung einzuführen. Aufgabe des Ausschusses ist es zunächst, herauszufinden, ob der „diagnostische und therapeutische Nutzen“ sowie die „medizinische Notwendigkeit und Wirtschaftlichkeit“ als erfüllt angesehen werden können.

Die DEGUM – als medizinische Fachgesellschaft zur Abgabe einer Einschätzung aufgerufen – hat sich nun gegenüber dem G-BA klar für ein Screening ausgesprochen: „Mithilfe eines Ultraschallscreenings könnten wir die therapiebedürftigen Patienten sicher herausfiltern“, sagt Dr. med. Clemens Fahrig, Sprecher des DEGUM Arbeitskreises „Vaskulärer Ultraschall“, Chefarzt Innere Medizin und Leiter des Gefäßzentrums am Evangelischen Krankenhaus Hubertus in Berlin. Vorteil der Früherkennung: Eine rechtzeitig eingeleitete Therapie, etwa die Behandlung eines Bluthochdrucks, kann das Fortschreiten der Krankheit verhindern.

Zu einer Operation oder der Implantation einer Gefäßprothese raten die Experten, wenn das Aneurysma einen Durchmesser von mehr als fünf Zentimetern beim Mann und mehr als vier Zentimetern bei der Frau aufweist. Bei der klassischen Operation über einen Schnitt in der Bauchdecke überbrückt der Gefäßchirurg die Schwachstelle in der Schlagader, indem er eine Kunststoffprothese einnäht. „Für viele, insbesondere ältere Patienten, die häufig an weiteren Begleiterkrankungen leiden, ist hingegen ein minimal-invasiver Eingriff oft besser geeignet, da er das Risiko für Leib und Leben praktisch halbiert“, erklärt DEGUM Präsident Dr. med. Stefan Nöldeke, Chefarzt der Abteilung für Gefäßchirurgie im Klinikum Garmisch-Partenkirchen.

Bei diesem Verfahren führt der Chirurg über kleine Zugänge in beiden Leisten einen Stent-Hauptkörper über die eine Leiste und den Nebenkörper über die Gegenseite in die arterielle Blutbahn ein. Letztlich entscheidet die Konfiguration des Aneurysmas, die schon im Ultraschall meist geklärt werden kann, ob eine Stent-Implantation möglich ist oder nicht. „Unabhängig von der gewählten Methode wird es aber durch die Früherkennung und damit durch die rechtzeitige Behandlung möglich, lebensbedrohliche Komplikationen wie einen Gefäßriss der Hauptschlagader im Bauch, der auch unter einer raschen Behandlung mit einer sehr hohen Sterblichkeit einhergeht, zu verhindern“, erklärt Nöldeke. Die rechtzeitige Erkennung würde den Betroffenen damit kostbare Lebensjahre bringen und die Lebensqualität erhalten. Somit würden letztlich für die Gesellschaft auch Kosten eingespart.

„Eine bevölkerungsbasierte Studie aus England zeigt, dass insbesondere Männer ab dem 60. Lebensjahr von einem Scree-

ning profitieren“, erklärt Fahrig. Risikopatienten, wie Patienten mit Bluthochdruck, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen oder starke Raucher, sollten nach Auffassung der DEGUM schon ab dem 55. Lebensjahr zum Screening eingeladen werden. Gleichzeitig belastet der Ultraschallcheck die Kassen vergleichsweise wenig: Gerade einmal 15,74 Euro kostet die Untersuchung.

Die DEGUM empfiehlt, das Screening durch gut ausgebildete Angiologen, Gefäßchirurgen, Internisten, Chirurgen sowie Radiologen und Allgemeinmediziner durchzuführen, die mindestens eine Qualifikation der DEGUM Stufe I aufweisen. „Findet der Erstuntersucher Hinweise auf ein Aneurysma, sollte die weitere Behandlung in einem zertifizierten Gefäßzentrum durchgeführt werden“, fordert Fahrig.

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

Stress lass nach: Erhöhte Cortisol-Ausschüttung begünstigt Herzsrasen und Herzstolpern

Kombinierte Gabe von Kalium und Magnesium empfehlenswert

Gerade bei jungen Erwachsenen mit Herzklopfen, Herzstolpern, Herzjagen, Angstgefühl, Schwindelgefühl, Kurzatmigkeit oder Druckgefühl auf der Brust liegen den typischen Symptomen für eine Herzrhythmusstörung (HRS) oft keine organischen Ursachen zugrunde. Physiologisch lässt sich diese Symptomatik häufig als Ausdruck eines Kalium- und Magnesiummangels erklären – und das kann auch stressbedingt sein. Schuld ist dann unser „Stresshormon“ Cortisol.

Mikronährstoffe beeinflussen die Herzfunktion positiv, insbesondere die Effekte von Kalium und Magnesium auf die Herzfunktion sind wissenschaftlich gut belegt. Gerade diese aber sind es, die unser Körper in besonderen, stressbelasteten Situationen vermehrt ausscheidet. Denn Stress erhöht in unserem Organismus nicht nur den Cortisol-, sondern auch den Aldosteron-Spiegel. Der Anstieg des Mineralcorticoids aber wiederum führt zu einer stärkeren Rückresorption von Wasser und Natrium sowie einer erhöhten Ausscheidung von Kalium und zu einem gewissen Teil auch Magnesium.

Die Folge chronisch erhöhter Cortisol- und Aldosteron-Spiegel kann daher eine funktionelle Arrhythmie hervorrufende Hypokaliämie oder Hypomagnesiämie sein. Besonders häufig betroffen von einer solchen stressbedingten Elektrolytimbalance sind junge Frauen in besonderen Belastungssituationen, Menschen mit

vermuteten psychischen Erkrankungen sowie Frauen in den Wechseljahren, da sich auch hier die hormonelle Umstellung negativ auf den Mikronährstoff-Haushalt auswirken kann.

Elektrolyt-Balance im Auge behalten

Bei Vorliegen einer solchen Verschiebung steht die Elektrolyttherapie zur Unterstützung der Herzfunktion im Vordergrund. Da sich Kalium und Magnesium gegenseitig in ihrer Wirkung ergänzen, sollte ihre Einnahme vorzugsweise kombiniert erfolgen. Speziell für die adjuvante diätetische Herztherapie konzipiert wurde Tromcardin® complex: Die ergänzende bilanzierte Diät enthält zusätzlich zu der Fixkombination von 12 mmol K⁺ und 6 mmol Mg²⁺ noch weitere wichtige herzaktive Mikronährstoffe, wie Vitamin B3, Vitamin B12 und Folsäure – und damit alles, was ein stressgeplagtes Herz in besonderen Belastungssituationen begehrt.

WEFRA PR
Mitteldicker Weg 1
63263 Neu-Isenburg (Zeppelinheim)
Tel. +49 (0) 69/69 50 08 - 11
Fax: +49 (0) 69/69 50 08 - 71
kro@wefra.de
www.wefra.de

IMPRESSUM

Verlag und Herausgeber:
Media Agentur Klaus Lenser
Brockhoffstr. 4
48143 Münster
Tel.: +49 (0) 251 / 530 36 51
Fax: +49 (0) 251 / 530 36 53
E-Mail: gour-med@gour-med.de
Internet: www.gour-med.de

Inhaber:
Klaus Lenser

Chefredakteur:
Klaus Lenser

Redaktion:
Horst-Dieter Ebert (Reise, Buch und Kolumne)
Armin Roßmeier (Fernsehkoche)
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 eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Gewähr übernommen. Gezeichnete Artikel stellen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion dar. Der Verlag behält sich eine Kürzung der eingesandten Leserbriefe vor. Gerichtsstand und Erfüllungsort ist Münster.

Let's SPA!® Jetzt ist die schönste Wellnesszeit!



Top 1: 37% günstiger!

3 Tage

Die Schöne mit dem Kopfsteinpflaster

SPA & Wellnesshotel Freihof Prichsenstadt**, Bayern:** Landpartie ins Frankenland mit prickelnden Wellness-Extras. Ihr Vier-Sterne-Hotel liegt erhaben inmitten der schönen historischen Altstadt mit Blick auf die Weinberge. **30 Design-Zimmer** & Studios hinter geschichtsträchtigen Mauern, ein **exklusives SPA** & das Feinschmecker-Restaurant „prixxess“ heißen Sie „Herzlich Willkommen“. In der trendigen Keller-Bar können Sie den Abend bei einem Cocktail oder einem leckeren Glas Frankenwein ausklingen lassen. Nur ca. 10 km entfernt: RENÉ LEZARD Outlet Schwarzach sowie das Freizeitland Geiselwind.

Exklusives inklusive: 2 Ü/F & eine romantische Wellness-Auszeit. Tägliche Nutzung des exklusiven SPA-Bereichs, 1 Fl. Mineralwasser & frisches Obst zur Begrüßung, **1 x entspannendes Aroma-Verwöhnbad mit Sekt & Pralinen** (Wert € 42,-), € 10,- Beauty- & Wellness-Gutschein, **Gratis-WLAN** sowie Degustation edler Frankenweine.



2 Ü/F nur € 179,-

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

Reisezeit: bis 30.05.2014, Anreise täglich

Superior DZ inkl. Extras p.P.

nur € 209,-

Freihof-Studio inkl. Extras p.P.

nur € 239,-

EZ bzw. DZ zur Einzelbel. inkl. Extras

ab € 209,-

Verl.-Nacht im DZ inkl. Frühstück p.P.

ab € 70,-



Top 2: Gourmet-Special!

3 Tage

Ausflug zu dem besten Steak der Welt

Ringhotel Altstadt-Palais Lippischer Hof**, Bad Salzungen / NRW:** Das liebevoll inhabergeführte & mehrfach ausgezeichnete Hotel in bester Altstadt-Lage Bad Salzungen mit drei Restaurants, Biergarten, preisgekrönter Cocktail-Bar, eigener Wellness-Oase mit Pool & Saunen bürgt für außergewöhnliche Sinnesfreuden. Im stylischen Restaurant „Walter's Pharmacy“ erwartet Sie das berühmte „Bio-Dry Aged Beef“, 1000°C schockherhitzt in allerhöchster Bio-Qualität. In direkter Nachbarschaft die VitalSol Therme und Europas modernstes „Erlebnis-Gradierwerk“.

Exklusives inklusive: 2 Ü/F + 1 HP als 3-Gang-Dinner mit dem „Besten Steak der Welt“, 1 x Cocktail in der preisgekrönten Bar „Spirit of India“, tägl. Nutzung der SPA-Oase mit Pool & Saunen, **Relax-Rückenmassage im „Biomaris Day-SPA“** (Wert € 17,50), 10% Rabatt auf weitere Anwendungen + leckeren „Coffee to Go“ zum Selbermischen für Ihre Heimreise.



2 Ü/F + 1 HP nur € 199,-

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

Reisezeit: bis 31.08.2014, Anreise täglich

Junior Suite inkl. Extras p.P.

nur € 249,-

Suite inkl. Extras p.P.

nur € 329,-

Einzelzimmer Comfort inkl. Extras

nur € 249,-

Verl.-Nacht im DZ inkl. Frühstück p.P.

ab € 62,-

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 Telefentarif - Angebote buchbar bis zum 15.04.2014, Verfügbarkeit vorbehalten, Eigenanreise)



Top 3: Best-Preis-Garantie!

4 Tage

Harz-Urlaub mit Hexen & Brocken

Hotel Habichtstein Alexisbad**, Alexisbad/Sachsen-Anhalt:** Idealer Wander- & Wellnessurlaub im schönsten Teil des wildromantischen Selketals. Das außergewöhnliche Kleinod aus dem 19. Jhd. mit Logierhaus, Cavalierhaus und modernem Badehaus verwöhnt Sie mit **großer Pool- & SPA-Landschaft** und Bergluft-Terrasse. Gönnen Sie sich eine Fahrt mit der dampfbetriebenen Schmalspurbahn, die vor dem Hotel startet. Die UNESCO Weltkulturerbe Stadt Quedlinburg & der Hexentanzplatz Thale sind ebenso schnell erreicht.

Exklusives inklusive: 3 Ü/HP in den schönsten Hotelzimmern, Begrüßungsdrink, 1 Fl. Mineralwasser & frisches Obst auf dem Zimmer, **1 x Kaffee & Kuchen** am Nachmittag, tägl. Nutzung des „Vitalzentrums“, **€ 10,- Wellnessgutschein p.P.** sowie **20% Beauty- & Wellnessrabatt** im „Vital-SPA“, **Gratis W-LAN** in der Logierhaus-Lobby + Harzer Urlaubsticket für freie Fahrt mit Buslinien LK Harz.



3 Ü/HP ab € 189,-

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

Reisezeit: bis 22.12.2014, Anreise täglich

DZ „Badehaus“ inkl. Extras p.P.

ab € 198,-

Suite „Cavalierhaus“ inkl. Extras p.P.

ab € 255,-

Turmsuite „Badehaus“ inkl. Extras p.P.

ab € 270,-

DZ zur Einzelbelegung inkl. Extras

ab € 227,-

Verl.-Nacht im DZ inkl. HP p.P.

ab € 58,-



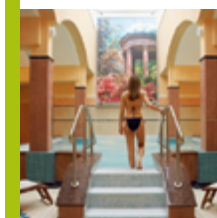
Top 4: Champagnerluft + Tradition

3 Tage

Für mich nur das Beste: Kur Royal + 5*-Suite

Steigenberger Hotel Bad Homburg**, Hessen-Taunus:** Vor den Toren Frankfurts sind Sie nicht nur von der besonderen Atmosphäre des traditionsreichen 5*-Hotels, sondern auch von vielen Sehenswürdigkeiten in unmittelbarer Nähe umgeben. Am größten Kurpark Deutschlands unweit der malerischen Altstadt und dem Casino gelegen, empfängt Sie das Steigenberger Hotel im eleganten Art déco-Ambiente. Ob Stadtbummel oder ausgedehnte Taunus-Spaziergänge - die „Champagnerluft“ macht Laune.

Exklusives inklusive: 2 Ü/F + 1 HP als exquisites 4-Gang-Dinner in „Charly's Bistro“. Begrüßungsdrink, 1 Fl. Sekt & eine süße Überraschung zur Anreise auf Ihrer royalen Suite zum Top-Preis. Bereits inkl.: **1 x Eintritt ins exklusive „Kur-Royal Day Spa“ im Kaiser-Wilhelm-Bad** (4h/ Wert € 40,- p.P.), 1 x Eintritt Spielbank Bad Homburg.



2 Ü/F + 1 HP nur € 219,-

(Komplett-Preis p.P. in der Junior-Suite)

Reisezeit: bis 22.12.2014, Anreise täglich

Suite inkl. Extras p.P.

nur € 239,-

Junior-Suite Einzelbel. inkl. Extras

nur € 329,-

Suite Einzelbel. inkl. Extras

nur € 389,-

3te Person inkl. Extras

nur € 219,-

Verl.-Nacht inkl. Frühstück p.P.

ab € 79,-

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